

# 体质健康综合报告书

本报告评分依据引自《国民体质测定标准手册（幼儿部分）》

## 基础信息

姓名：马X涵      学校：上海XXXXXX幼儿园  
 性别：女          班级：大一班  
 年龄：6          地区：上海上海市黄浦区



## 测试结果

**身高(cm)**  
118.1 本次  
良好

### 身高与班级前三名对比

朱X蓉	乔X行	马X涵
123.6cm	119.5cm	118.1cm

**评价**  
 恭喜您小朋友能得到4分，这个区间的小朋友占总人数在全国近40%，运动量比较足，饮食均衡，注意发展小朋友在运动方面的其它素养，平衡力、敏捷能力等需要额外注意培养。

**体重(kg)**  
23.5 本次  
正常

### 体重

23.5kg

**评价**  
 该数据表明身高体重的形态是十分合理的，就是人们常说的黄金分割比例。当然，也是要注意小朋友睡姿、坐姿和走路的姿态，养成好生活习惯。





**立定跳远(cm)**

72.0 本次



不理想

**立定跳远与班级前三名对比**

72.0cm	朱X蓉 108.0cm	张X橙 104.0cm	姚X诗 96.0cm
--------	----------------	----------------	---------------

**评价**

爆发力较差，下肢力量不足，需要经常练习单脚跳，前跨跳等动作，平时适当引导进行多进行日常体育活动。



**10米往返跑(s)**

9.3 本次



不理想

**10米往返跑与班级前三名对比**

9.3s	杨X瑜 0.5s	闫X筱 2.6s	赵X宸 3.6s
------	-------------	-------------	-------------

**评价**

灵敏素质非常差，造成这个结果可能是小朋友超重严重，或者是不运动等因素，建议家中常备小皮球，用小皮球和小朋友玩游戏。



**坐位体前屈(cm)**

14.4 本次



良好

**坐位体前屈与班级前三名对比**

14.4cm	赵X宸 20.8cm	蔡X成 17.0cm	乔X行 15.0cm
--------	---------------	---------------	---------------

**评价**

说明小朋友柔韧性相当不错，在这方面可以发掘一些特长，比如加强在舞蹈方面的培训，当然，柔韧性好不代表所有身体素质都好，建议关注和引导在耐力和力量方面的运动。





**网球掷远(m)**

3.4 本次

不理想

网球掷远与班级前三名对比

3.4m	乔X行 6.3m	张X橙 5.9m	马X晨 5.7m
------	-------------	-------------	-------------

评价

这位小朋友明显的表现上肢力量不足，具体是手捉拿物品不稳，易出现摔杯子碗碟等情况，另外身体的协调性和平衡性很差，扔东西乏力。需要加强引导，训练上肢肌肉群力量、身体协调性、躯干的稳定性。



**双腿连续跳(s)**

14.7 本次

不理想

双腿连续跳与班级前三名对比

14.7s	董X泓 4.3s	张X橙 5.7s	乔X行 5.8s
-------	-------------	-------------	-------------

评价

下肢力量不足，躯干协调性很差，在进行快速运动，如跑步，横向移动，蛙跳等运动时，容易摔跤。爬山运动是提高下肢力量和协调性很好的方式，平时也要注意引导，加强锻炼，日常生活。



**走平衡木(s)**

51.9 本次

不理想

走平衡木与班级前三名对比

51.9s	朱X蓉 7.5s	张X橙 7.7s	姚X诗 7.9s
-------	-------------	-------------	-------------

评价

平衡能力相对差，主要表现是不敢走平衡木，走在平衡木办法保持身体平衡，中途落地等现象。建议家长引导小朋友多进行平衡类游戏锻炼，例如单脚跳，不平衡行走等。平衡能力掌握可以提高日常生活和运动表现。



## 综合评估

评测总得分

班级排名

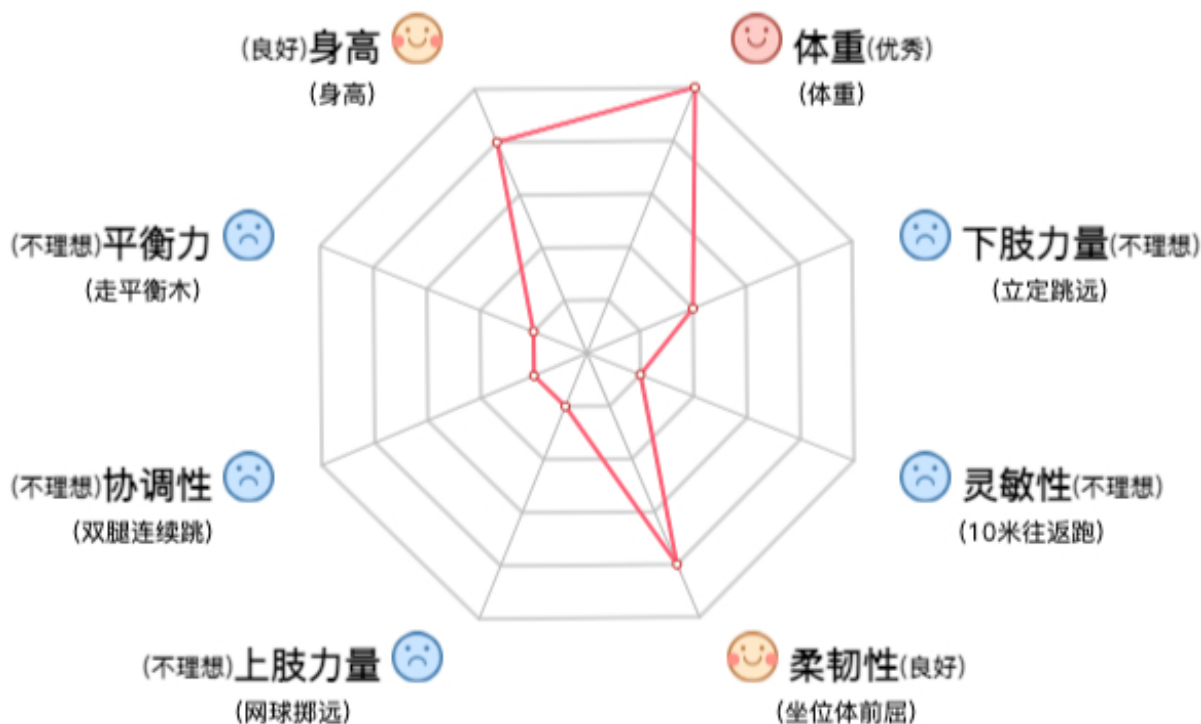
19分

不理想

11名

共13人

● 本次测试



祝贺马X涵宝宝完成所有指标测试，现在对测试结果进行简评，和同龄人相比，马X涵宝宝的体质处于不合格水平，各项发展如下

身高->良好; 身高体重标准->优秀; 灵敏性->需努力; 柔韧性->良好; 下肢力量->需努力; 上肢力量->需努力; 双脚连续跳->需努力; 平衡力->需努力; 身体素质测试评分与幼儿的动作发展、运动心理密切相关，例如双脚连续跳代表孩子协调性的素质，但与此同时也代表孩子的跳跃动作的发展概况。



## 改善方案

根据综合评估，我们针对孩子的不足制定了对应的改善建议。

扫码学习视频课程

 网球掷远	 不理想/3.4m	
 立定跳远	 不理想/72cm	
 10米往返跑	 不理想/9.3s	
 走平衡木	 不理想/51.9s	
 双腿连续跳	 不理想/14.7s	

# 体质健康综合报告书

幼儿智能体测平台

CHILDREN'S INTELLIGENT FITNESS TEST SYSTEM



微信扫码查看电子报告