

表 2-11 学龄儿童一周身体活动示例

| 时间 | 校内身体活动 | | 校外身体活动 | |
|----|--------|----------|-----------------------|----------|
| | 活动内容 | 活动时长/min | 活动内容 | 活动时长/min |
| 周一 | 体育课 | 45 | 增强肌肉力量和 / 或 骨健康的运动 | 30 |
| | 课间活动 | 30 | | |
| 周二 | 课间活动 | 30 | 打篮球 | 60 |
| 周三 | 体育课 | 45 | 增强肌肉力量和 / 或 骨健康的运动 | 30 |
| | 课间活动 | 30 | | |
| 周四 | 课间活动 | 30 | 健美操 | 60 |
| 周五 | 体育课 | 45 | 增强肌肉力量和 / 或 骨健康的运动 | 30 |
| | 课间活动 | 30 | | |
| 周六 | | | 踢足球 | 90 |
| 周日 | | | 远足 / 中长跑 | 90 |

睡眠时间；建立进行身体活动的适宜家庭环境，如上下学步行、参加家务劳动等；培养孩子的运动兴趣，鼓励和支持孩子掌握至少一项运动技能。为孩子选购必需的运动服装和器具，并和孩子一起进行形式多样的身体活动。

学校在帮助合理执行身体活动计划的同时，改善校内活动场地和设施，增加学龄儿童户外活动时间。提供更多高质量体育教育和更积极的身体活动体验与机会，培养终身锻炼的意识。

社会应广泛开展增加身体活动、减少久坐行为的宣传，改善校外活动场地和设施，并提供身体活动指导和安全保障，促进学龄儿童健康成长。

（4）保证充足的睡眠

充足的睡眠是一天活动和学习效率的保证。6~12 岁儿童，每天安排 9~12 个小时的睡眠，不要少于 9 个小时。13~17 岁儿童每天睡眠时长应为 8~10 个小时。

5. 保持适宜的体重增长

（1）定期监测身高和体重

定期测量身高和体重，能够及时了解学龄儿童体格发育水平的动态变化。学龄儿童应至

贴士：

学龄儿童身高、体重能够反映体格发育水平，主要经历 3 个阶段：

- ①相对稳定期：青春期发育前，身高与体重增长持续而稳定，儿童身高每年增长 5~7cm，体重增长 2~3kg；
- ②生长突增期：是青春期的主要表现之一，进入突增高峰时身高一年可增长 10~14cm，体重一年可增长 8~10kg；
- ③生长停滞期：自青春期中后期开始，身高与体重一般逐渐停止明显增长。