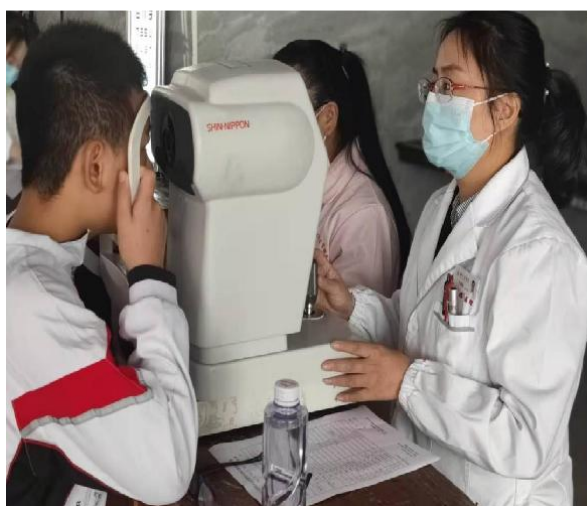


福建省普通高中教育质量监测（2021）

## 体育与健康质量监测结果报告 (社会公开版)



福建省人民政府教育督导办公室  
2022年11月



## 前 言

按照福建省教育厅、省政府教育督导办公室的部署要求，我省从2020年起实施《新时代福建省义务教育质量监测实施方案》。依据省教育厅印发的《关于做好2021年省级中小学教育质量监测工作的通知》（闽教督〔2021〕9号），在省基础教育质量监测办公室统筹协调下，福建省学生体质健康促进研究中心圆满完成了秋季学期福建省示范性普通高中建设学校的体育与健康监测工作。

本次监测以《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》为依据，突出素质教育导向，注重反映学生的体质健康状况，促进学生积极锻炼，增强学生自觉维护健康的意识，形成健康的生活方式。监测还结合教育部等八部门《关于印发〈综合防控儿童青少年近视实施方案〉的通知》（教体艺〔2018〕3号）等相关政策规定，对学校的体育课程开设、教学状况、资源配备和使用情况进行调查，以反映各地体育课程的实施状况与国家相关政策的执行情况。同时，也将完善学校体育评价机制，掌握我省学生体质与健康现状和发展变化趋势，促进学校全面贯彻落实新时代党的教育方针，将《国家学生体质健康标准》的实施作为学校体育常态化工作，科学评价学校体育、卫生与健康教育的工作成效，为制定学校体育、卫生与健康教育发展规划、科学开展学校体育、卫生与健康教育工作提供依据。

本次监测对福建省9个设区市42所示范性普通高中建设学校的2520名高中二年级学生进行了实地监测，监测内容包括身体形态、机能、体能、视力、健康生活方式等。研究报告客观呈现了2021年福建省9个设区市的高中二年级学生体育与健康教育质量状况，比较了2021年与2014年、2020年的各项监测指标，综合分析了全省及各设区市高中教育体育与健康教育质量情况。监测样本、监测内容及研究报告能反映全省示范性普通高中建设学校的高中二年级学生“体育与健康”教育质量情况，并能在一定程度上反映全省示范性普通高中建设学校高中教育阶段学生“体育与健康”教育质量情况。

# 目 录

一、 体育与健康监测指标与工具.....	1
二、 体育与健康监测结果.....	2
(一) 身体形态方面 .....	2
(二) 身体机能方面.....	2
(三) 体能方面.....	3
(四) 体质健康总体水平方面.....	6
(五) 视力方面.....	7
(六) 校内参加体育锻炼时间方面.....	8
(七) 睡眠时间方面.....	8
(八) 饮食情况方面.....	9
(九) 运动积极体验方面.....	9
(十) 体育课程开设情况方面.....	9
(十一) 体育教学现状方面.....	10

## 一、体育与健康监测指标与工具

2021年福建省高中教育体育与健康质量监测对高中二年级学生的体育与健康状况进行实地监测。监测指标、工具与流程参照《国家义务教育质量监测方案》和《2019年全国学生体质与健康调研工作手册》，经过反复论证与多轮次修订，确定福建省2021年高中教育体育与健康质量监测实施方案。体育与健康质量监测指标与工具的具体内容如下（表1）。

**表 1 体育与健康的监测指标与监测工具**

监测维度	监测指标	监测工具
身体形态	身高、体重（BMI指数）	身高计、体重计
身体机能	肺活量	肺活量测试仪
学生 体质 健康 状况	50米跑	软垫
	立定跳远	秒表
	坐位体前屈	发令旗
	引体向上（男）	发令哨
	800米跑（女）	高单杠
	1000米跑（男）	坐位体前屈测试仪
	1分钟仰卧起坐（女）	立定跳远测试仪或固定软尺
视力	视力不良、屈光近视	视力表灯箱、电脑自动验光仪
学生健康生活方式	体育锻炼时间	学生调查问卷 多媒体教室
	睡眠情况	
	饮食情况	
	运动积极体验	
学校体育实施状况	体育课程开设情况	
	体育教学现状	

## 二、体育与健康监测结果

**(一) 身体形态方面**，福建省高中二年级的女生身体形态正常率高于男生，女生超重与肥胖率低于男生。与2014年和2020年相比较，高中二年级学生身体形态正常率下降而肥胖率上升。

### 1.全省状况

**全省状况显示**，福建省高中二年级身体形态正常率为72.54%，低体重率为2.34%，超重率为14.29%，学生肥胖率为10.83%。高中二年级男生身体形态正常率为68.81%，低体重率为2.06%，超重率为17.14%，学生肥胖率为11.98%。高中二年级女生身体形态正常率为76.27%，低体重率为2.62%，超重率为11.43%，学生肥胖率为9.68%。

福建省高中二年级男生身体形态正常率低于女生7.46个百分点，男生身体形态肥胖率高于女生2.30个百分点。

### 2.设区市状况

**设区市状况显示**，福建省各设区市学校高中二年级学生身体形态正常率在68.75%~75.83%之间，低体重率在1.39%~3.00%之间，超重率在12.78%~18.33%之间，肥胖率在8.33%~12.50%之间。学生身体形态正常率从高到低排序居前的城市分别为莆田市(75.83%)、漳州市(75.56%)、泉州市(73.33%)、南平市(73.33%)，肥胖率从低到高排序居前的城市分别为南平市(8.33%)、漳州市(10.00%)、三明市(10.00%)、莆田市(10.00%)。

### 3.年度状况

**年度状况显示**，2021年福建省各设区市学校高中二年级学生身体形态正常率为72.54%，低于2014年福建省8.05%，低于2020年福建省0.87%；肥胖率为10.83%，高于2014年福建省6.62%，高于2020年福建省1.06%。

**(二) 身体机能方面**，福建省高中二年级学生身体机能水平高，且与2014年和2020年相比较，2021年高中二年级学生身体机能水平提升明显，达标率与优秀率均有较大幅度提高。

### 1.全省状况

**全省状况显示**，福建省全省高中二年级学生肺活量项目达标率为97.98%，优秀

率为39.52%。高中二年级男生肺活量达标率为97.30%，优秀率为40.71%，男生平均肺活量为4352.56毫升，达到国家体质健康标准的良好等级；高中二年级女生肺活量达标率为98.65%，其中优秀率为38.33%，女生为3021.31毫升，达到国家体质健康标准的良好等级。

福建省高中二年级男生肺活量达标率低于女生1.35个百分点，男生肺活量优秀率高于女生2.38个百分点。

## **2.设区市状况**

**设区市状况显示**，福建省各设区市高中二年级学生肺活量达标率在95.00%~99.52%之间，优秀率在7.78%~53.67%之间，肺活量达标率从高到低排序居前的城市分别为：厦门市(99.52%)、福州市(99.33%)、龙岩市(98.33%)、宁德市(98.33%)。

## **3.年度状况**

**年度状况显示**，2021年福建省高中二年级学生肺活量项目达标率为97.98%，高于2014年福建省学生9.04%，高于2020年福建省学生0.93%；优秀率为39.52%，高于2014年福建省学生25.15%，高于2020年福建省学生12.47%。男生肺活量均值为4352.56毫升，高于2014年福建省男生773.12毫升，高于2020年福建省男生230.65毫升；女生肺活量均值为3021.31毫升，高于2014年福建省女生430.74毫升，高于2020年福建省女生115.73毫升。

**(三) 体能方面**，福建省高中二年级男生速度素质优于女生，其他素质女生优于男生。与2014年相比，整体柔韧素质、耐力素质水平提高，部分素质水平下降，尤其，上肢肌肉力量和下肢爆发力素质水平下降明显，亟须加强。与2020年相比，整体柔韧素质、耐力素质水平提高，下肢爆发力素质持续下降，上肢肌肉力量有所提高。

## **1.全省状况**

### **1.1.高中二年级50米跑**

**全省状况显示**，福建省全省高中二年级学生50米跑项目达标率为99.21%，优秀率为18.93%。高中二年级男生50米跑达标率为99.76%，优秀率为34.52%；高中二年级女生50米跑达标率为98.65%，优秀率为3.33%。福建省高中二年级男生50米跑达标率高于女生1.11个百分点，男生50米跑优秀率高于女生31.19个百分点。

## 1.2.高中二年级坐位体前屈

福建省高中二年级学生坐位体前屈项目达标率为94.88%，优秀率为17.62%。高中二年级男生坐位体前屈达标率为93.73%，优秀率为12.30%；高中二年级女生坐位体前屈达标率为96.03%，优秀率为22.94%。福建省高中二年级男生坐位体前屈达标率低于女生2.30个百分点，男生坐位体前屈优秀率低于女生10.64个百分点。

## 1.3.高中二年级立定跳远

福建省高中二年级学生立定跳远项目达标率为85.44%，优秀率为9.17%。高中二年级男生立定跳远达标率为84.05%，优秀率为9.29%；高中二年级女生立定跳远达标率为86.83%，优秀率为9.05%。福建省高中二年级男生立定跳远达标率低于女生2.78个百分点，男生立定跳远优秀率高于女生0.24个百分点。

## 1.4.高中二年级男生引体向上、女生1分钟仰卧起坐

福建省高中二年级男生引体向上项目达标率为14.52%，优秀率为2.62%；高中二年级女生1分钟仰卧起坐项目达标率为95.87%，优秀率为18.10%。福建省高中二年级男生引体向上达标率低于女生仰卧起坐81.35个百分点，男生引体向上优秀率低于女生仰卧起坐15.48个百分点。

## 1.5.高中二年级男生1000米跑、女生800米跑

福建省高中二年级男生1000米跑项目达标率为96.11%，优秀率为14.76%；高中二年级女生800米跑项目达标率为98.41%，优秀率为16.19%。福建省高中二年级男生1000米跑达标率低于女生800米跑2.30个百分点，男生1000米跑优秀率低于女生800米跑1.43个百分点。

## 2.设区市状况

**设区市状况显示**，福建省各设区市高中二年级学生50米跑项目达标率从高到低排序居前的城市为：龙岩市(100.00%)、厦门市(99.52%)、莆田市(99.44%)，坐位体前屈项目达标率从高到低排序居前的城市为：漳州市(98.89%)、三明市(97.92%)、宁德市(97.50%)，立定跳远项目达标率从高到低排序居前的城市为：龙岩市(91.67%)、厦门市(90.71%)、宁德市(90.00%)，引体向上项目达标率从高到低排序居前的城市为：龙岩市(30.00%)、漳州市(26.67%)、莆田市(18.33%)，1分钟仰卧起坐项目达标率从高到低排序居前的城市为：南平市(100.00%)、三明市(98.33%)、厦门市(98.10%)，1000米跑项目达标率从高到低排序居前的城市为：龙岩市



(100.00%)、漳州市(98.89%)、泉州市(96.97%)，800米跑项目达标率从高到低排序居前的城市为：南平市(100.00%)、厦门市(99.52%)、三明市(99.17%)。

### **3.年度状况**

#### **3.1.高中二年级50米跑**

**年度状况显示**，2021年福建省学生50米跑项目达标率为99.21%，高于2014年福建省学生1.73%，低于2020年福建省学生0.11%；优秀率为18.93%，低于2014年福建省学生1.11%，高于2020年福建省学生3.25%。

#### **3.2.高中二年级坐位体前屈**

2021年福建省高中二年级学生坐位体前屈项目达标率为94.88%，高于2014年福建省学生4.19%，高于2020年福建省学生3.97%；优秀率为17.62%，高于2014年福建省学生9.17%，高于2020年福建省学生2.17%。

#### **3.3.高中二年级立定跳远**

2021年福建省高中二年级学生立定跳远达标率为85.44%，低于2014年福建省学生5.66%，低于2020年福建省学生2.51%；优秀率为9.17%，低于2014年福建省学生1.93%，低于2020年福建省学生1.74%。

#### **3.4.高中二年级男生引体向上、女生1分钟仰卧起坐**

2021年福建省高中二年级学生引体向上达标率为14.52%，低于2014年福建省学生30.66%，高于2020年福建省学生6.34%；优秀率为2.62%，低于2014年福建省学生4.23%，高于2020年福建省学生2.62%；2021年福建省高中二年级学生一分钟仰卧起坐项目达标率为95.87%，高于2014年福建省学生4.83%，高于2020年福建省学生3.60%；优秀率为18.10%，高于2014年福建省学生11.90%，高于2020年福建省学生3.55%。

#### **3.5.高中二年级男生1000米跑、女生800米跑**

2021年福建省高中二年级学生1000米跑达标率为96.11%，高于2014年福建省学生11.94%，高于2020年福建省学生10.66%；优秀率为14.76%，高于2014年福建省学生7.88%，高于2020年福建省学生0.21%；2021年福建省高中二年级学生800米跑达标率为98.41%，高于2014年福建省学生9.35%，高于2020年福建省学生

9.32%；优秀率为16.19%，高于2014年福建省学生8.70%，高于2020年福建省学生3.46%。

**（四）体质健康总体水平方面，福建省高中二年级整体、男生与女生体质健康水平达标率均超过《福建省全民健身实施计划（2016-2020）》的相关要求<sup>1</sup>，但距离“健康中国2030”达标优秀率<sup>2</sup>尚有差距。与2014年和2020年相比，高中二年级学生体质健康总体水平达标率和优秀率均上升。**

### **1.全省状况**

**全省状况显示**，福建省学校高中二年级学生体质健康水平总分为76.65分，其中男生为74.11分，女生为79.19分。高中二年级学生体质健康水平达标率为96.87%，其中，男生94.92%，女生98.81%；优秀率为5.08%，男生为4.37%，女生为5.79%。

福建省高中二年级男生体质健康水平达标率低于女生3.89个百分点，男生体质健康水平优秀率低于女生1.42个百分点。

### **2.设区市状况**

**设区市状况显示**，福建省各设区市学校高中二年级男生的体质健康水平总分在71.33~79.45分之间，女生在76.48~82.28分之间。福建省各设区市高中二年级学生的体质健康水平总分在74.47~80.87分之间，从高到低依次为：龙岩市(80.87分)，厦门市(77.91分)，莆田市(77.85分)，三明市(76.88分)，泉州市(75.63分)，福州市(75.38分)，宁德市(74.98分)，南平市(74.53分)，漳州市(74.47分)。福建省各设区市高中二年级学生体质健康达标率排序从高到低为：厦门市(98.57%)，莆田市(98.33%)，龙岩市(98.33%)，宁德市(97.50%)，福州市(97.00%)，南平市(96.67%)，三明市(95.83%)，泉州市(95.30%)，漳州市(95.00%)。

### **3.年度状况**

**年度状况显示**，2021年福建省高中二年级男生平均分为74.11分，高于2014年福建省学生1.16分，高于2020年福建省学生2.45分；女生平均分为79.19分，高于

---

<sup>1</sup>《福建省人民政府关于印发福建省全民健身实施计划（2016-2020）》中“在校学生国家体质健康标准达标率达到92%”的要求。

<sup>2</sup>中共中央国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》中表明“国家学生体质健康标准达标优秀率25%以上”。

[http://www.mohrss.gov.cn/SYrlzyhshbzb/zwgk/ghcw/ghjh/201612/t20161230\\_263500.html](http://www.mohrss.gov.cn/SYrlzyhshbzb/zwgk/ghcw/ghjh/201612/t20161230_263500.html)

2014年福建省学生4.02分，高于2020年福建省学生2.33分。

2021年福建省高中二年级学生体质健康水平达标率为96.87%，高于2014年福建省学生3.32%，高于2020年福建省学生5.51%；优秀率为5.08%，高于2014年福建省学生2.61%，高于2020年福建省学生2.13%。

**（五）视力方面，福建省高中二年级学生女生视力不良检出率和屈光近视率均高于男生；8个设区市中，仅福州市和漳州市学生屈光近视率低于国家卫健委发布的2018年全国高中生近视率81%<sup>3</sup>；福建省2021年高中二年级学生屈光近视率呈年度递增趋势，且女生更为明显（与福建省2020、2014年相比较），但是，仅女生视力不良检出率（与福建省2014年相比较）和男生视力不良检出率（与福建省2020年相比较）出现下降趋势。**

### **1.全省状况**

**全省状况显示**，以眼为单位，福建省高中二年级学生的视力不良检出率为86.35%，其中，男生视力不良检出率为83.85%，女生为88.85%，男生低于女生5.00个百分点；屈光近视率为84.17%，其中，男生屈光近视率为81.45%，女生为86.88%，男生低于女生5.43个百分点。

### **2.设区市状况**

**设区市状况显示**，以眼为单位，福建省各设区市学校高中二年级学生的视力不良检出率在81.94%~90.00%之间，其中，各设区市男生的视力不良检出率在75.00%~92.50%之间，女生在85.56%~92.73%之间；各设区市高中二年级学生视力不良检出率从低到高依次为：漳州市(81.94%)，福州市(82.50%)，龙岩市(83.61%)，厦门市(85.36%)，三明市(85.83%)，莆田市(86.11%)，宁德市(89.58%)，泉州市(90.00%)。

以眼为单位，福建省各设区市学校高中二年级学生的屈光近视率在79.17%~87.50%之间，其中，各设区市男生的屈光近视率在72.22%~89.17%之间，女生在84.72%~90.45%之间；各设区市高中二年级学生屈光近视率从低到高依次为：漳州市(79.17%)，福州市(80.42%)，龙岩市(81.67%)，三明市(83.61%)，莆田市(83.89%)，厦门市(84.17%)，泉州市(87.27%)，宁德市(87.50%)。

---

<sup>3</sup> 国家卫健委新闻发布会上，2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%，其中，高中生为81%。  
<http://www.nhc.gov.cn/xcs/s7847/201905/11c679a40eb3494cade977f65f1c3740.shtml>

### 3.年度状况

**年度状况显示**，以眼为单位，福建省 2021 年高中二年级男生视力不良检出率为 83.85%，高于福建省 2014 年男生 2.65 个百分点，低于 2020 年福建省男生 0.47 个百分点；福建省 2021 年高中二年级女生视力不良检出率为 88.85%，低于福建省 2014 年女生 0.75 个百分点，高于 2020 年福建省女生 3.62 个百分点。福建省 2021 年高中二年级男生屈光近视率为 81.45%，高于福建省 2014 年男生 0.85 个百分点，高于 2020 年福建省男生 0.31 个百分点；福建省 2021 年高中二年级女生屈光近视率为 86.88%，高于福建省 2014 年女生 5.28 个百分点，高于 2020 年福建省女生 4.15 个百分点。

**（六）校内参加体育锻炼时间方面，福建省高中二年级四成多的学生每天能够进行1个小时及以上时长的体育锻炼，体育锻炼时长有待进一步加强。**

#### 1.全省状况

**全省状况显示**，福建省高中二年级学生在校每天参加体育锻炼 1 小时以上占比为 42.28%，时长在半小时以内的占比仅为 10.84%。

#### 2.设区市状况

**设区市状况显示**，福建省各设区市学校高中二年级学生在校参加体育锻炼时长不足半小时的占比排前三的为：漳州市(21.11%)，龙岩市(15.00%)，泉州市(13.94%)；体育锻炼时长在 1 小时以上的占比排前三的为：宁德市(72.50%)，三明市(65.42%)，南平市(55.00%)。

**（七）睡眠时间方面，国家政策规定应保证高中学生每日不少于8小时睡眠。结果表明，高中二年级有接近八成的学生睡眠不足。**

#### 1.全省状况

**全省状况显示**，从全省情况来看，福建省高中二年级学生平均每天睡眠时长在 8 小时以上的占比为 24.22%；7~8 小时（不含 8）的占比为 44.66%；7 小时以下的占比为 31.12%。

#### 2.设区市状况

**设区市状况显示**，福建省各设区市级学校高中二年级学生睡眠保证在 8 小时以上的占比排序前三的为：三明市(38.75%)，宁德市(35.00%)，泉州市(29.85%)。

**（八）饮食情况方面，福建省高中二年级大部分学生有每天都吃早餐的习惯。**

### **1.全省状况**

**全省状况显示**，福建省高中二年级学生每周有7天吃早餐的占比分别为89.52%；每周有6天吃早餐的占比分别为4.80%；每周有5天吃早餐的占比分别为2.98%；每周有4天吃早餐的占比分别为1.07%；每周有3天吃早餐的占比分别为0.44%；每周有2天吃早餐的占比分别为0.48%；每周有1天吃早餐的占比分别为0.20%；每天都不吃早餐的占比为0.52%。

### **2.设区市状况**

**设区市状况显示**，福建省各设区市级学校高中二年级学生每周有7天吃早餐的占比排前三的为：龙岩市(95.00%)，莆田市(91.64%)，宁德市(90.83%)；学生每周有4~6天吃早餐的占比排前三的为：南平市(15.00%)，漳州市(14.44%)，福州市(10.33%)；学生每天都不吃早餐的占比排前三的为：福州市(1.00%)，莆田市(0.84%)，宁德市(0.83%)。

**（九）运动积极体验方面，福建省高中二年级学生绝大多数认为体育运动可以给他们带来美好的体验。**

### **1.全省状况**

**全省状况显示**，福建省高中二年级学生认为自己做运动的原因占比前三的为：运动让我觉得自己更健康(98.69%)、运动让我更强壮(97.62%)、运动让我有更多能量(96.23%)。

### **2.设区市状况**

**设区市状况显示**，就福建省各设区市级学校高中二年级学生做运动的原因而言，运动让我觉得自己更健康的占比排名前三的是：龙岩市(99.44%)、泉州市(99.24%)、宁德市(99.17%)；运动让我更强壮的占比排名前三的是：泉州市(98.48%)、南平市(98.33%)、龙岩市(98.33%)；运动让我有更多能量的占比排名前三的是：漳州市(97.78%)、泉州市(96.97%)、厦门市(96.90%)。

**（十）体育课程开设情况方面，福建省高中二年级大部分学生反馈每周有2节及以上的体育课，各学校积极响应每年一次运动会的号召，部分学生反馈体育课、运动会的落实情况没有达标。**

## 1.每周体育课次数

### 1.1全省状况

教育部《关于切实保证中小學生每天 1 小时校园体育活动的规定》（教体艺[2011]2 号）要求高中每周 2 课时体育课。全省状况显示，福建省高中二年级学生反馈体育课周次数为每周 2 次及以上的占比为 98.97%，但仍有 0.04%的学生反馈从不上体育课。

### 1.2 设区市状况

设区市状况显示，福建省各设区市级学校高中二年级学生反馈每周体育课在 2 节及以上占比为 100.00%的为福州市、厦门市、三明市、南平市、宁德市；每周体育课为 1 次占比排前三的为：漳州市(10.00%)，泉州市(0.61%)，莆田市(0.56%)。从整体看，除漳州市、泉州市、莆田市、龙岩市的部分学校外，其他城市的学校都能严格落实每周至少 2 节体育课的要求。

## 2.运动会次数

### 1.1全省状况

全省状况显示，福建省高中二年级学生反馈一学年开展 1 次及以上运动会的比例为 99.17%，开展 2 次及以上的比例为 42.91%。

### 1.2设区市状况

设区市状况显示，福建省各设区市学校高中二年级学生反馈所在学校一学年运动会次数为 0 次的占比排前三的为：龙岩市(1.67%)，泉州市(1.36%)，福州市(1.00%)；1 次的占比排前三的为：南平市(80.00%)，泉州市(71.82%)，福州市(68.67%)；2 次及以上的占比排前三的为：莆田市(70.75%)，三明市(70.42%)，宁德市(59.17%)。从整体看，福建省各设区市级学校每学年开展至少 1 次运动会的差异不大。

**（十一）体育教学现状方面，福建省高中二年级大部分学生反馈体育课运动负荷比较适宜，少部分学生反馈运动负荷太小，达不到锻炼目的。**

### 1.全省状况

全省状况显示，福建省高中二年级学生反馈体育课上感受：大汗淋漓、很累的占比为 7.58%；出汗、比较累的占比为 28.19%；出汗、有点累的占比为 60.30%；

不出汗、很轻松的占比为 3.93%。

## 2.设区市状况

**设区市状况显示**，福建省各设区市级学校高中二年级学生反馈体育课上感受大汗淋漓、很累的占比排前三的为：三明市(49.58%)，宁德市(5.83%)，南平市(5.00%)；出汗、比较累的占比排前三的为：南平市(45.00%)，宁德市(37.50%)，厦门市(32.86%)；出汗、有点累的占比排前三的为：福州市(68.00%)，龙岩市(67.78%)，泉州市(66.06%)；不出汗、很轻松的占比排前三的为：福州市(5.00%)，漳州市(5.00%)，南平市(5.00%)。从整体看，三明市的学校体育课的运动负荷最高，其他设区市的学校在中等强度（出汗、有点累和出汗、比较累）的比例差异不大；另外，福建省各设区市均有较少比例的学校体育课的运动负荷偏低。

福建省学生体质健康促进研究中心