

美国学校体育“Let's Move! Active School”方案及启示

刘会平

常州工程职业技术学院体育与健康管理学院, 江苏 213164

【摘要】 青少年的体质健康问题已经成为世界各国关注的政策议题, 美国也一直面临儿童与青少年严重肥胖的社会问题。本文通过运用文献资料法、文本分析法等探析美国学校体育“Let's Move! Active School”方案的理念和推行策略。其规范学生生活习惯, 培养学生健康生活方式目的的举措对我国当前学校体育工作有一定的启示和借鉴作用。

【关键词】 健康促进; 政府政策; 身段锻炼; 肥胖症; 儿童; 青少年

【中图分类号】 G 817 R 179 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2020)03-0325-04

Physical education program of “Let's Move! Active School” in American schools and implications/LIU Huiping. College of Sports and Health Management, Changzhou Vocational Institute of Engineering, Changzhou (213164), Jiangsu Province, China

【Abstract】 Adolescent physical health problem is an important issue of social concern across the world, and U.S. has also been faced with the social problem of severe obesity among children and adolescent. This paper analyzes the concept and implementation strategy of school sports “Let's Move! Active School” programme through literature and text analysis. It's measure's to standardize student's living habits and cultivate student's healthy lifestyle have great implications and provides inspiration and reference for the youth sports work in China.

【Key words】 Health promotion; Public policy; Exercise movement techniques; Obesity; Child; Adolescent

全球科技的高速发展改变了人类的生活方式, 由此产生的身体活动量不足导致了诸多健康问题。青少年的体质健康问题已经成为世界各国关注的政策议题, 因身体活动水平下降导致肥胖、慢性病低龄化, 由此对家庭幸福与社会经济造成的潜在危机不容忽视。

美国一直都面临儿童与青少年严重肥胖的社会问题。2010 年, 美国前总统夫人米歇尔宣布了一项国民健康促进方案“Let's Move”, 希望能够通过各方努力改善儿童与青少年的肥胖问题。同日, 前总统奥巴马也签署一项全国身体活动计划, 并组建了一个“直接对总统报告儿童肥胖问题项目小组”^[1], 意图制订一个全新的计划有效解决儿童与青少年的肥胖问题。“Let's Move”的宗旨在于鼓励健康的生活方式, 主要策略是通过在学校增加体育锻炼时间与建立健康饮食习惯, 辅以全面性的合作方式, 结合家长、学校及社区等资源, 合力找出导致儿童及青少年身体肥胖的各种因素。“Let's Move”方案政策计划将内容分为健康

饮食及提升身体活动量两大部分, 并于 2013 年 2 月 28 日针对学校提出“Let's Move! Active School”的具体方案, 让青少年能够在学校期间培养健康的生活观念与良好的身体活动习惯。近年来, 我国教育部门同样十分重视青少年学生的体质状况, 2016 年《中国儿童青少年营养与健康报告》显示, 我国学生肥胖检出率呈现快速增长趋势, 其中城市男生肥胖检出率从 1985 年的 0.2% 增至 2014 年的 11.1%^[2]。美国学校体育“Let's Move! Active School”方案对我国当前学校体育工作有一定的启示和借鉴作用。

1 “Let's Move! Active School”方案

研究数据表明, 在美国, 每 3 个 2~19 岁孩子中就有 1 个 (31.7%) 超重或肥胖^[3]。据估计, 美国每年由于肥胖导致的死亡人数有 11 万人左右^[4]。青少年肥胖还会带来巨大的经济成本, 肥胖成年人的医疗费用比正常体重的同龄人每年多出 1 429 美元, 全国每年产生 30 亿美元的直接医疗费用, 肥胖成年人的医疗支出从 1998 年的 10 亿美元增加到 2008 年的 1 470 亿美元^[5]。同时, 青少年肥胖会给军事准备带来潜在影响, 超过 25% 的 17~24 岁美国人因为肥胖问题不适合服役^[6]。

截至 2016 年底, 美国已经有 22 210 所学校加入“Let's Move! Active School”计划, 占全美国学校的

【基金项目】 江苏省教育科学“十三五”规划立项课题; 江苏高校“青蓝工程”资助; 江苏省高职院校教师专业带头人高端研修项目资助。

【作者简介】 刘会平 (1976—), 男, 安徽安庆人, 博士, 副教授, 主要研究方向为学校体育教学、体育人文社会学。

24%,共 1 236 万名学生加入该计划,914 所学校获得该项计划的国家奖励^[7]。“Let's Move! Active School”方案的实施方式是采用《学校综合身体活动方案》(Comprehensive School Physical Activity Program, CSPAP),以学校为基础的身体活动推广策略,并且结合社区的资源和机会,以提升学生的身体活动量,培养学生终身运动的知识、技能和自信心。CSPAP 共分为五大部分:(1)高质量的体育课程;(2)在校期间的身体活动;(3)体育课前后时间的体育活动;(4)学校教职员工的参与和支持;(5)家长和社区的参与和支持^[8]。

1.1 高质量的体育课程 高质量的体育课程是学生提升体质健康水平的重要保障之一。首先,体育课全部由通过国家认证的体育教师教学,并且要有合理科学的规划和系统化的方式实施。“Let's Move! Active School”方案强调指出,体育课程需根据美国所制定的国家标准,教育包含特殊需求在内的所有学生,促使学生保持动态的生活方式,以获取体育相关知识、运动技能和生活自信。具体的作法则根据美国“健康公民 2020”的目标,增加公立学校每日体育课的比例、参与学校身体活动的青少年人数及制定符合国家标准的身体活动准则等,让学生能够在体育课中真正达到科学锻炼身体的效果。

1.2 在校期间的身体活动 2008 年的 CSPAP 由美国卫生与公众服务部召集的专家委员会制定,建议儿童和青少年每天至少锻炼 60 min,青少年活动时间包括中度到剧烈的有氧运动,肌肉增强和骨骼强化运动,鼓励青少年参与到适当年龄段的、多样化的活动。一项调查发现,90%的美国人开始这样做的年龄在 5~18 岁^[9]。

学生每天体育活动时间的多少是影响其参与体育锻炼效果和健康体质水平的要素之一。因此,要达到美国政府建议的每天 60 min 中等强度的身体活动,就需要整体设计学生在校期间的身体活动内容与方案。学校所提供的身体活动机会包括:(1)将身体活动融入课堂教学;(2)在体育课堂间休息时的身体活动;(3)小学课间休息以及高中学生在午休时间从事身体活动等。具体的作法以美国“健康公民 2020”的目标为基础,增加小学的课间活动时间、并要求或建议小学适当增加课间休息时间等,让学生能有更多机会参与体育锻炼活动。

1.3 体育课前后时间的体育活动 在体育课前后的时间提供包含特殊需求学生在内的所有学生参与身体活动的机会或练习其在体育课中所学习的运动技能。如:学校规划安全的路线提供学生走路和骑自行车到学校;在校园内的休闲娱乐和体育游戏;学校的

体育社团;校内、校外或校际的体育竞赛等。根据调查发现,美国青少年学生上学的主要交通方式是自己开车和乘坐校车(占 84%)^[1]。针对学生骑自行车上学的人数非常少(1%)的背景,根据美国“健康公民 2020”^[10]目标提出希望通过提高步行和骑自行车的人数比例、增加儿童在 5 个领域(身体、社会情绪、学习方法、语言能力和认知能力)的健康发展;增加各州提供学生能进行安全身体活动的场所和设施;提升青少年参与课外身体活动的比例,让所有人能在正常上课以外的时间从事体育锻炼^[1]。

研究发现,良好的社区环境会促进孩子选择积极出行方式去学校,选择积极出行方式的适龄孩子比那些选择被动方式去学校的孩子,拥有更好的心血管功能、新陈代谢和肌肉力量。根据 2003—2004 年美国健康和营养调查的调查数据,如果 1 个学生每天有 30 min 往返学校的活动时间,就相当于每天进行了 4.5 min 的中等到剧烈强度的运动^[11]。为支持积极出行方式,2005 年 8 月,美国联邦安全上学路线计划以立法的形式得以确立,“安全到达学校路线”(SRTS)计划旨在帮助州和社区儿童青少年建设安全的上学路线。2005—2012 年,SRTS 向 50 个州和哥伦比亚特区提供了 10 亿多美元,2012 年通过了《21 世纪前进法案》,并为出行替代方案(TAP)提供资金。TAP 包括了 2013 年 8.09 亿美元的财政授权和 2014 年 8.2 亿美元的财政拨款^[12]。

1.4 学校教职员工的参与和支持 学校教职员工的参与和支持是 CSPAP 是否成功的重要因素之一,学校教职员参与参与的 2 个关键作用:(1)学校教职员如果拥有良好的个人健康锻炼的习惯,必然成为学校里积极的榜样,能让学生在参加体育活动时得到更多的精神支持与实际帮助;(2)计划已经证明能改善员工的健康状况,增加体力活动水平,并符合成本效益^[13]。学校教职员的具体作法根据美国“国家身体活动计划”,在工作、学习、生活、休闲等地方(包含工作场所、公共、私人和非营利性的休闲场所),提供便捷、安全和经济适用的身体活动机会,并建立与推广最合适的身体活动实施方案与模式,提供身体活动促进健康的具体证据,以鼓励大众从事身体活动。

1.5 家长和社区的参与和支持 家人、朋友等“重要他人”的社会支持对于体育锻炼行为的参与和延续是非常重要的影响因素。在美国,青少年参加体育锻炼会受到家庭成员参与和支持的影响。家庭也会以实际行动支持 CSPAP,如:参与晚上或周末的特别活动,或是家长会成为体育活动的志愿者。社区的参与也可以最大限度地提供学校和社区的体育资源(场地设施或工作人员),并创造更多连接学校和社区为基础

的身体活动机会。学生也能够通过高质量的体育课程和多元的参与机会享受校内外体育锻炼的乐趣^[14]。“Let's Move! Active School”在身体活动的推动上已经取得良好的效果,有研究指出,美国儿童肥胖率从 2003 年的 15.21% 下降到 2010 年 14.94%,极端肥胖的比例从 2003 年的 2.22% 下降到 2010 年的 2.07%^[14]。“Let's Move”计划不仅在美国推行,也因为其具有良好成效,已在全世界 400 余个城市以及超过 1 000 个社区响应^[15]。

2 “Let's Move! Active School”方案的启示

2.1 学校、家庭、社区形成合力,共同承担青少年体质健康发展责任

“Let's Move! Active School”政策的成功,依靠的是全体国民与相关单位一起努力的成果,全球众多国家同样也面临着青少年肥胖和体质下降的困境,我国教育部门也为此提出许多提升青少年身体活动量的政策,但是我国的体育政策缺少相关单位以及社区的支持,大多以学校为主要力量协助推动,在“Let's Move! Active School”方案中,强调每个人都应为青少年的健康负起责任,包括学校教师及学校员工、社区、家长、医疗卫生业、餐饮业和食品业等,通过每个环节的层层把关,让青少年在校内及校外都能获得好的营养和适当的身体活动机会。1986 年发表的《渥太华宪章》提出将个人、家庭和社区的共同参与作为保持健康的必要条件,随后的《阿德莱德宣言》《雅加达宣言》等文件也多次提到创设健康促进支持环境的重要性,社区和家庭即是“支持环境”中至关重要的一部分。因此,我国青少年体育工作的推进需学校、社区和家庭三方共同参与,形成合力,培养青少年良好锻炼习惯和健康文明的生活方式。

2.2 从政策目标到生活方式:政策推行的核心价值指向

“Let's Move”方案的初衷主要是为了遏制和降低美国儿童与青少年高居不下的肥胖率。方案的目标是 2030 年儿童与青少年的肥胖率降低到 5%^[16]。目标的达成需要国家政策、社区设施、学校体育教学、家长支持等各方面的配合,然而,真正起到核心作用的是能使儿童与青少年从小就养成热爱体育锻炼的习惯和形成终身体育的意识。不是由政策来改变群体观念,而是由理念引领更科学持续的政策。政策目标只是一种考核指向,形成健康的身体锻炼意识和生活方式才是根本。

2016 年 6 月,国务院印发《全民健身计划(2016—2020 年)》,这是全民健身上升为国家战略后全民健身事业发展的首个顶层设计,是推进健康中国建设的重要部署。青少年作为计划实施的重点人群,其体质健康是关系到国家强弱、民族兴衰的战略大计。近年

来,部分地区将青少年体育列入中考和高考内容或考核体系,意在利用这一措施促进青少年参加体育活动。但这种应试方式对那些平时不系统参加体育锻炼,考前盲目加大训练强度的青少年来说,可能会影响其参加体育活动的兴趣,对身心健康造成危害^[16]。唯有在日常生活中丰富体育活动内容,培养体育兴趣,养成终生体育活动和态度,才是政策推行的核心价值指向,将青少年体育运动作为现代生活方式之一,渗透到日常生活中。

2.3 公众人物示范与引领的积极作用

公众人物作为社会群体中的特殊群体,在传播道德规范、激励他人崇德向善、示范健康生活方式等方面,有其特殊的社会影响力,在大众传播媒介空前发达而又个性张扬的时代,公众人物的言行举止将对社会尤其是处于成长期的青少年群体产生潜移默化的示范效应。

“Let's Move”方案由作为公众人物的美国前第一夫人倡导,她提到其初衷时说道“作为第一夫人,我认为这不仅是一个政策问题,而且是一个充满激情的改变,这是我的使命,我决心要与全国人民一起努力,改变这一代孩子对身体活动、食品和营养的认知”。这种态度和方式使得“Let's Move! Active School!”的政策目标成为一种积极生活态度。为了吸引青少年更多宣传与参与到此活动中,“Let's Move! Active School”以美国知名歌手的流行歌曲改编成有氧健康操的舞步,并命名为“Let's Move! Active School! Flash Workout”,曲调活泼生动,且结合美国本土文化的流行舞蹈编制而成,同时聘请歌手为代言人,到校园带动学生一起跳起舞蹈,深获学生们的喜爱^[8]。作为美国社会高度关注的公众人物,美国历届总统都非常重视青少年体育的发展^[17-19]。见表 1。

表 1 美国历任总统关注青少年体育发展的主要政策

序号	政策名称	颁布时间/年	青少年体育相关主要内容
1	美国总统体能奖	1966	奖励在身体素质测试中 7 项指标均达到优秀成绩的青少年
2	总统的挑战:国家体能奖	1988	把“总统体能奖”为主要内容列入“总统的挑战”计划
3	健康公民计划 2020	2010	对青少年健康状况和健康目标(吸烟率、暴力行为控制等)、健康影响因素和当前健康问题进行详细阐述
4	每个学生成功法案	2015	将体育作为青少年全面教育的重要内容,配套联邦政府资助

2.4 社会力量积极参与是构建青少年体育促进工作体系的关键

美国引入市场机制解决青少年体育发展资金短缺与失衡问题的经验值得借鉴。自 2013 年“Let's Move! Active Schools”实施以来,共有包括 Ac-

tion for Healthy Kids、BOKS、NIKE 等 12 个社会组织机构加入。截止 2015 年 11 月,共有 2 554 个组织或机构参与赞助拨款,参与学校共获得了超过 516 万美元的基金资助^[7]。

2017 年 3 月,为了进一步激活社会组织在各领域的活力,我国国务院办公厅印发《关于进一步激发社会领域投资活力的意见》,文件指出“面对社会领域需求倒逼扩大有效供给的新形势,深化社会领域供给侧结构性改革,进一步激发医疗、养老、教育、文化、体育等社会领域投资活力”^[20]。在全面深化改革和创新社会管理模式背景下,当前我国“大社会、小政府”的理念不断强化,社会力量在经济发展的各个领域应该扮演更重要的角色,体育管理体制和发展方式变革过程中,引入社会力量具备可行性和必然性,努力实现社会力量由“被动参与”向“主动参与”的转变,通过培育多元化社会力量主体,促进体育社会组织实体化运行,提升社会力量办体育的能力和效率^[21]。由社会体育组织负责青少年体育的管理和服务,政府部门负责制定政策、宏观调控、协调监督。

3 结语

少年强则中国强,体育强则中国强。青少年是“健康中国”发展战略的重要组成部分,青少年时期是终身体育行为养成的关键阶段,推动青少年体育工作持续健康快速发展有利于发挥青少年体育在建设体育强国、健康中国中的重要价值和独特作用。

近年来,我国政府颁布了一系列旨在提升青少年体质健康水平的政策文件。如将体育成绩纳入升学评价体系之内等,各级各类学校也加大推进青少年体质健康测试的工作力度,然而,不能仅仅期待通过政策目标的考核提升青少年自主锻炼的习惯和强化其终身体育意识,当前我国多数相关政策目标和推行主体的责任都落重于教育部门,美国学校体育“Let's Move! Active School”方案引导社会力量参与,努力推广体育锻炼在学校之外的开展,将体育锻炼与健康生活的概念深耕至社区、家长乃至整个社会,对于青少年在建立自主参加体育锻炼和形成健康生活观念上颇具实际功效,值得引为镜鉴。

4 参考文献

- [1] White House Task Force on Childhood Obesity Report to the President. Solving the problem of childhood obesity within a generation [M]. Washington, DC: Author, 2010.
- [2] 李小伟. 中国儿童青少年营养与健康报告发布, 青少年体质健康状况喜忧参半 [N]. 中国教育报, 2016-5-16(3).
- [3] OGDEN C L, CARROLL M, CURTIN L, et al. Prevalence of high

- body mass index in us children and adolescents 2007-2008 [J]. J Am Med Assoc, 2010, 303(3): 242-249.
- [4] FLEGAL K M, GRAUBARD B I, WILLIAMSON D F, et al. Excess deaths associated with underweight, overweight, and obesity [J]. J Am Med Assoc, 2005, 293(15): 1861-1867.
- [5] FINKELSTEIN E, TROGDON J, COHEN J, et al. Annual medical spending attributable to obesity: payer-and service-specific estimates [J]. Health Affairs, 2009, 28(5): 27.
- [6] TRASANDE L, CHATTERJEE S. The Impact of obesity on health service utilization and costs in childhood obesity [J]. Corrigendum, 2009, 17(9). DOI: 10.1038/oby.2009.135.
- [7] CHARLENE R. Burgeson. progress and promise; 2016 in review [R] Washington: D.C.U.S., 2016.
- [8] MILLER F P, VANDOME A F, MCBREWSTER J. Let's Move! [EB/OL]. [2010-07-12]. <https://www.letsmove.gov/>.
- [9] JANE E C, RHONDA L C, MARCI G. Active Start; a statement of physical activity guidelines for children birth to five years [EB/OL]. [2012-01-15]. <https://eric.ed.gov/?id=ED463054>.
- [10] 吕和武, 吴贻刚. 美国建成环境促进公共健康对健康中国建设的启示 [J]. 体育科学, 2017, 37(5): 24-31.
- [11] 郝晓岑, 王凯珍, 毛阳涛. 积极生态系统中美国幼儿体育政策研究 [J]. 中国体育科技, 2017, 40(9): 3-11, 47.
- [12] USA. Department of Transportation [EB/OL]. [2016-05-08]. <https://global.britannica.com/topic/US-Department-of-Transportation>.
- [13] KILBY, EMELIA L. National Association for Sport and Physical Education [EB/OL]. [1985-10]. <http://www.aahperd.org/naspe/standards/upload/Comprehensive-School-Physical-Activity-Programs2-2008.pdf>.
- [14] PAN L, BLANCK H M, SHERRY B, et al. Trends in the prevalence of extreme obesity among US preschoolaged children living in low-income families, 1998-2010 [J]. J Am Med Assoc, 2012, 308(24): 2563-2565.
- [15] CELL G M, MEIOSIS Z. Task Force on Childhood Obesity May 2010 Full Report [EB/OL]. [2017-03-05]. <http://www.letsmove.gov/white-house-task-force-childhood-obesity-report-president>.
- [16] 田慧, 王敏, 刘佳, 等. 奥运强国青少年体育现状与我国发展对策: 第 31 届里约奥运会金牌前 6 位国家比较 [J]. 体育科学, 2017, 37(8): 3-11, 20.
- [17] FRANKS B D, SAFRIT M J. The president's challenge in the new millennium [J]. Quest, 1999, 51(2): 184-190.
- [18] Society of Health and Physical Educators. Shape America applauds passage of the every student succeeds act [EB/OL]. [2017-07-15]. <http://www.shapeamerica.org/pressroom/2015/every-student-succeeds-act-passes.cfm>.
- [19] WOODS R B. Social Issues in Sport [M]. 田慧, 译. 北京: 人民体育出版社, 2011: 258-259.
- [20] 国务院办公厅. 关于进一步激发社会领域投资活力的意见 [EB/OL]. [2017-03-10]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2017-03/16/content_5177914.htm.
- [21] 王先亮, 王晓芳, 韩继振. 社会力量办体育的可行性及实现路径 [J]. 体育学刊, 2016, 50(6): 26-29.

收稿日期: 2020-01-23; 修回日期: 2020-03-05