

美国家庭、学校、社区促进5~12岁儿童 课外身体活动的特点及启示 ——以美国俄亥俄州哥伦布市为例

袁广锋¹, 张水顺¹, 郑祥荣¹, 谢秀叶², 陈明祥³, 何雅文⁴

(1.福建师范大学 体育科学学院, 福建 福州 350117; 2.西密歇根大学, 美国 密歇根州 49008;
3.福建省教育厅 普通教育教学研究室, 福建 福州 350003; 4.福建师范大学 外国语学院, 福建 福州 350007)

摘 要: 采用文献资料、田野调查、访谈等研究方法, 分析了美国家庭、学校、社区促进5~12岁儿童课外身体活动工作的特点。研究表明: (1)美国家庭对儿童的身体活动重视程度高, 注重在身体活动中对儿童进行品格教育, 热衷带领儿童从事户外运动; (2)美国学校通过有趣和方便实用的游乐场化的场地和器材, 充分利用课间休息组织儿童课外身体活动; (3)美国公益性社区娱乐中心、私立性社区体育俱乐部、众多儿童室外游乐场为提高儿童社区身体活动水平提供保障。对我国的启示: 家庭、学校、社区联动是促进儿童课外身体活动的最有效途径; 加强大课间体育活动的方便性、实用性和趣味性; 重视建造具有多种健身功能的室外儿童游乐场; 小学和幼儿园体育场地设施在课余、节假日和寒暑假首先应考虑向儿童开放。

关键词: 课外身体活动; 5~12岁儿童; 美国; 俄亥俄州哥伦布市

中图分类号: G807 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2021)01-0120-07

Characteristics and implications on promoting the extracurricular physical activity of children aged 5~12 years by the combination of families, schools, and communities in the United States

——A case study on Columbus, Ohio in the United States

YUAN Guang-feng¹, ZHANG Shui-shun¹, ZHENG Xiang-rong¹,
XIE Xiu-ye², CHEN Ming-xiang³, HE Ya-wen⁴

(1.School of Physical Education and Sport Science, Fujian Normal University, Fuzhou 350117, China;

2.Western Michigan University, MI 49008, USA; 3.General Education and Teaching

Laboratory, Fujian Education Department, Fuzhou 350003, China; 4.College of

Foreign Languages, Fujian Normal University, Fuzhou 350007, China)

Abstract: This paper analyzes the characteristics on promoting the extracurricular physical activity for children aged 5-12 years by the combination of families, schools, and communities in the United States through the method of literature review, field survey and interviews. The results show that: (1) families lay high emphasis on children's physical activities, the character education of children in the physical activities and keen on out-door sports with them; (2) schools organize children's extracurricular physical activities by making full use of the convenient and practical amusement grounds and facilities in the between-class intervals; (3) the recreation centers of commonweal community, sports clubs of private community, and many out-door playgrounds for children provide guarantee for

收稿日期: 2020-04-27

基金项目: 国家社会科学基金项目(16BTY066)。

作者简介: 袁广锋(1972-), 女, 副教授, 博士, 研究方向: 学校体育、体育教师教育、青少年体质健康促进。E-mail: wans10205@126.com

improving children's physical activity levels in the community. The implication for China are as follows: the linkage of families, schools, and the communities can be the most effective way to enhance children's extracurricular physical activity; the convenient, practical and interesting activities should be strengthened in between-class intervals; more attention can be attached on the construction of outdoor children playgrounds with a variety of fitness function; and the sports facilities in elementary school and kindergartens can be prior open to the children during the period of after class, on holidays, or on summer and winter vacations.

Key words: extracurricular physical activity; children aged 5~12 years; USA; Ohio in Columbus

近十余年来,为扭转儿童体质健康持续滑坡的严峻现实,中共中央、国务院、教育部和全国各省市自治区对青少年儿童体质健康的重视达到了前所未有的高度,颁布了大量政策文件。据不完全统计达 401 个^[1]。目前,全面实行小学 1~2 年级每周 4 节体育课,小学 3~6 年级每周 3 节体育课,每天上午 30 分钟的大课间体育活动制度,确保学生每天 1 小时的体育活动时间^[2]。如此高规格的制度要求、如此密集的政策颁布、如此多的小学体育课时,即使在西方发达国家也很罕见。我国儿童体质健康测试数据显示,虽然儿童体质健康的部分指标开始出现止跌企稳回升的积极变化,然而由于长年积累,无论是和西方发达国家比较,还是和邻国日本、新加坡相比,我国儿童身体素质水平都处于落后状态^[3]。为什么在国家如此重视情况下经过这么多年治理,儿童身体素质仍面临如此严峻形势?

本文第一作者曾经在美国俄亥俄州立大学教育和人类生态学院体育教育专业访学 2 年。该专业师范生有一门课程是小学体育,访问学者可以跟随实习生进入校园观察和记录实习生的教学实践,课间休息时也可以进入校园游乐场观察孩子们的课外活动。本文第一作者也经常带孩子去家附近的公园和小学儿童游乐场玩耍,参与各机构如公益性社区休闲中心、私立性体育俱乐部、当地学区、教会等主办的儿童体育活动。经过一段时间的观察和录像分析,发现绝大多数美国儿童不仅可以双手悬挂在猴杆(Monkey Bar,类似国内田径场上常见的平梯,但是比平梯矮,在横梁上面移动需要有较强力量和全身协调运动能力)上面迅速前移,很多儿童还可以在上面荡来荡去,将身体倒挂在上面。虽然由于中美儿童体质测试指标和测试方法不同,根据现有测试指标和数据无法直接比较两国儿童体质差异,仅凭猴杆一项运动也无法说明美国孩子的身体素质就比中国孩子好,但也能一定程度上反映美国孩子的力量、灵敏、协调等素质发展不错。也同时发现哥伦布市 11 所小学的体育课堂教学均不同程度存在组织松散、周课时量较少(每周 1~2 节)、教师超负荷工作(每个小学只有 1~2 个体育教师,每个体育教师每周 30 节课以上)等不良现象,这样一个在体育课

时数和课堂质量保障上与中国相比均无明显优势的城市,为什么儿童身体素质能这么好?换言之,孩子们的家庭、学校、社区(简称家校社)为促进他们的课外身体活动提供哪些支持与条件?

在 20 世纪 90 年代美国就开始应用社会生态学理论在家庭、学校、社区对儿童身体活动进行综合干预^[4-6]。时至今日,美国各界联合家校社共同促进儿童课外身体活动的努力已经持续近 30 年,积累了大量可操作性的实践经验,开发丰富的具体实施策略。正因为如此,近年美国成为我国学者进行儿童身体活动促进国际比较研究中最常选用的国家之一。但由于研究条件限制,采用文献资料法和逻辑分析法等从宏观角度分析美国儿童身体活动促进的理念、政策及干预策略等文献居多,应用田野调查和访谈等进行实地调研,从微观视角出发研究美国家校社等为促进儿童课外身体活动提供哪些具体支持与便利条件的文献较少。基于此,本研究通过 2 年的参与式观察,考察哥伦布市 4 个学区 11 所公立小学、9 个居民住宅区、8 个社区休闲中心、各类公园和儿童游乐场 30 多个,从儿童课外身体活动的空间环境、运作和管理方式、场地设施的结构和特点、活动现场实况等方面进行详细观察和记录,在一些允许拍摄的时间和场所,如娱乐中心或公园儿童游乐场,拍摄儿童课外身体活动的实况录像,为后续整理和分析做准备。访谈俄亥俄州立大学 Phillip Ward、Weidong Li、Sue Sutherland 等 5 位美国体育教育专家, Barrington Elementary School 等 4 位小学校长和 8 位体育教师, 2 位哥伦布公园与休闲部官员, 3 位学区官员, 8 位社区休闲中心管理员, 5 位社区体育俱乐部教练, 15 位儿童家长及部分社会人士,主要从儿童课外身体活动的价值观、活动内容和活动时间、场地设施、活动组织和实施、活动费用等几方面进行,从多维视角全面了解美国儿童课外身体活动。此外,通过美国总统青少年体能计划(The Presidential Youth Fitness Program, PYFP)、美国疾病预防控制中心(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)、哥伦布公园与娱乐中心(Columbus Recreation and Park)等部门官方网站获取美国儿童课外体育活动相关政策、具体实施策略等

资料,力求从微观上呈现美国家校社等为促进儿童课外身体活动提供支持的全貌,剖析美国 5~12 岁儿童课外身体活动,以期为我国儿童身体活动促进的理论和实践建设提供可参考的干预经验。

美国儿童一般 5 周岁进入公立小学的免费学前教育班或小学预备班(Kindergarten),类似于中国的幼儿园大班,同时大多数州规定 12 岁以下儿童一定要在有成人监管的环境下活动。所以,5~12 岁美国儿童完全是在成人监护下的进行活动,活动范围受限,主要包括家庭、学校以及社区。研究的课外身体活动是指儿童在早晨上课前、课间休息、下午放学后,以及节假日在家庭、学校、社区参加的,以娱乐身心为目的的玩耍或游戏、以强身健体为目的的体育锻炼、以提高运动技术水平为目的的课外运动训练和比赛等身体活动总称。

1 美国家庭、学校、社区促进 5~12 岁儿童课外身体活动的特点

1.1 活跃的家庭

1)注重在身体活动过程中进行品格教育。

调查发现,在身体活动方面,家长首先考虑的是尊重和鼓励孩子的个人愿望,在整个过程中了解孩子真正的能力,允许他们尝试和犯错,保持他们的运动兴趣,最后引导他们参加最有潜力的运动。美国家长并不是仅仅把身体活动看成强健体质的方式,在各种运动比赛中关注的也不只是输赢,实际上所有家长更看重的是在身体活动过程中锻炼孩子的人格和品质,比如团队精神、体育精神、忍耐力和毅力、积极态度等,同时也想通过运动为孩子创造吃苦和体会失败的机会以及如何如何在失败中吸取教训。美国家长认为,这些品质对孩子一生的发展都是非常重要的。

2)对孩子身体活动的重视程度高。

美国家庭非常重视孩子的运动,很多父母有了钱首先考虑的是购置健身器材,绝大多数家庭的庭院就是一个小型运动场,有的在后院竖一个篮架,有的建一个小型足球场,还有家庭把大半个庭院打造成小型儿童游乐场,部分家庭还有游泳池。儿童从学校回到家里有充足的体育场地和设施,能够很方便地进行各种身体活动,增加了他们身体活动的机会。

此外,美国家庭普遍愿意花大量时间、精力、金钱提高孩子们对身体运动的热衷度和运动技能掌握水平。家长们在孩子还很小的时候(大约 3~5 岁)就让他们加入运动队,这些运动队往往由家长牵头组建,完全是民间性质的。家长们将一些有相同兴趣的孩子组织成一支运动队,进行一些比较基础的体育训练,例

如足球、棒球、篮球等,有的甚至参加 2 个以上项目的训练、比赛。他们认为这样既避免了单个孩子运动时的枯燥感,还能培养孩子的团队精神。有时家长还是孩子的教练,访谈的 15 个家庭有 12 个家庭的父亲做过孩子的教练,5 个家庭的母亲担任过孩子的教练。2013 年通过对 1 万名 6~18 岁密歇根大学青少年儿童运动研究表明,青少年儿童运动时,父母是教练的比例为 85%^[7]。年龄越小,父母曾做过教练的比例越高。孩子 8~10 岁以后,有些经济条件较好的父母会给孩子找私人教练,每年在体育训练上花费 1 000~10 000 美元,尤其是中产以上家庭花费较高。

3)热衷带孩子进行户外运动。

美国拥有庞大的户外运动人口。2014 年美国约有 1.41 亿人参与户外运动,每位参与者平均参与了 83.4 次^[8]。儿童参与户外活动基本上以家庭为单位,2013 年美国带着孩子参与户外运动的群体占到总数的 55%^[9]。在社区里运动场所非常多,运动非常方便,到处都能看到家长们带着孩子跑步、打棒球的场景,每个社区都有免费或低收费的健身器材供居民使用。在工作日家长一般会陪伴孩子在家附近的公园里从事足球、棒球、篮球、游戏等体育活动;在周末家庭更多选择时间较长、距离更远的户外活动,主要有跑步、骑行、露营、钓鱼、徒步等。

1.2 活跃的校园

1)按儿童年龄分区域建造游乐场化的体育场地和器材。

美国小学抓住儿童的心理特征,模仿儿童游乐场建设学校身体活动场地和设施,基本每所小学都有 2~3 个儿童游乐场。通过观察这些游乐场地发现有以下特征:第一,在色彩设计上以鲜明色调为主,整体上看去给人以清新自然的氛围,符合儿童心理发展特点。第二,在造型设计上,选用自然生态中的动物、植物或生活用品等,视觉设计上,既有一些类似商业游乐场仅供儿童玩耍的器材,也有能够发展儿童多种基本活动能力(如力量、灵敏、平衡、攀爬等)的器材。第三,基于安全因素和不同年龄段儿童身心发育特点分区域设计建造。由于小学阶段儿童从幼儿园大班(5 岁)一直到小学毕业(12 岁),年龄跨度较大,将游乐区域分为高年级、低年级和幼儿 2~3 个活动区域,年龄较大的儿童器材难度较大且富有挑战性,更多是从发展儿童身体素质的角度设计器材。如 Monkey bar 的高度更高、数量更多,攀爬器材不仅难度加大,而且高度也更高。幼儿区域则是玩耍器材比较多,也有一些有一定难度的攀爬器材和锻炼幼儿基本身体活动能力的器材,这样分区设计也避免了所有儿童在一起玩时

年龄大的儿童有可能冲撞到年龄小的儿童。第四,在位置设计上综合考虑学校建筑和各年级教室位置,游乐场就在相应年级教室门口,方便儿童就地就近进行身体活动。更重要的是,美国小学没有围墙,这些儿童游乐场课外完全开放,所有儿童都可以在家长的陪伴下在这里自由活动。美国小学这种游乐场化的场地设施,充分将运动与游戏融合,既能玩游戏又能健身,极大激发了儿童的运动兴趣,提高他们的课外身体活动水平。

2)充分利用课间休息组织儿童进行户外活动。

室外活动场地有两片左右草坪,一个是沿着学校楼房外圈的草坪,另一块是学校后院的大草坪,草坪维护比较平整,课间休息时孩子们一般在后院的大草坪活动。此外,室外还有简易篮球场、游戏场地以及秋千等设备。美国儿童在学校的课外身体活动有以下特征:第一,在美国小学,课间休息时学生必须离开教室,去外面参加户外活动。如有生病等特殊情况必须家长请假,获得校长的许可才可以课间休息时留在室内。第二,大课间休息次数多、时间长。学生上学日一般8:30左右到学校,15:30左右放学,这期间一般有2~3次课间休息时间,每次大概20~30分钟。虽然休息次数比中国小学少,但是每次休息时间比较长,特别是午餐后到下午上课前这段休息时间更长(学生中午不回家),可达30~40分钟。第三,课间休息时学生们自由选择活动项目,绝大多数学生选择游乐场、秋千或者和同伴做游戏,选择其他项目的很少。第四,非常重视学生课间活动时的安全保障。开始时低年级学生要在老师指挥下在规定的地点整队,然后带到操场活动,休息结束时也是要排好队,由老师带领进入教室。此外,孩子们在游乐场和球场上玩耍的时候,除了学校配备的2~3个老师在一旁关注孩子们的动向外,还有很多志愿者(大多是家长)前来维持秩序。家长们都穿上了学校统一发放的很醒目的黄色马甲,分别负责不同区域,配合老师们确保学生课间的活动安全,极大地减轻了教师的工作压力。

1.3 活跃的社区

1)公益性社区休闲中心为提高儿童课外身体活动水平提供平台。

公益性社区休闲中心是在一定人口基础之上,为满足社区居民参加身体活动需求,美国政府投资建造面向公众开放的多种功能、多个项目相结合的室内外设施综合性场馆。哥伦布市目前有29个公益性社区休闲中心,仔细分析这些社区休闲中心后发现有以下特点:第一,场地资源丰富。都建在社区较大公园里,一般有3~5个类似公务员岗位的管理人员负责日常管

理。场地种类和数量较多,不仅有篮球、排球、羽毛球、网球等传统项目场地,还有仅供行人步行或者骑自行车的步道,多个比足球场面积还大的大草坪。夏天开放游泳池(如儿童浅水区、普通浅水区、深水区和高台跳水区),有的游泳池还专设儿童戏水区,类似国内商业性水上游乐中心设施,吸引儿童进行运动。第二,课程项目安排以集体项目为主,类型较多,比较热门的课程报名人数较多,根据孩子年龄和学习水平开设初级、中级和高级等不同级别课程。第三,青少年身体活动项目服务对象以12岁以下学龄儿童为主。12岁以上青少年行动相对自由,他们更习惯在学校或者在社区体育俱乐部与同学参加自己喜欢的项目,以提高运动技术水平和比赛能力为主。12岁以下儿童由于年龄较小,需要家长陪同,所以往往在离家较近的休闲中心接受运动技能、与健康有关的健身和体育活动指导。第四,免费或者低收费。面向12岁以下儿童的课程大多不收费或者即使收费也是象征性的。考虑到儿童需要上学,时间也大多安排在16:00以后或周末。第五,开展冬(夏)令营课程。每个社区休闲中心都有各自的特色运动项目,通常与社区特色体育文化相关。比如,Tuttle Recreation Center距离俄亥俄州立大学只有几百米,而俄亥俄州立大学的橄榄球文化全美闻名,所以这个娱乐中心长期举办橄榄球冬(夏)令营课程。Carriage Place Recreation Center历史上有多位体操运动员在国内外大赛获奖,所以这个娱乐中心长期以体操冬(夏)令营课程为主。社区娱乐中心开设丰富多彩的冬(夏)令营课程,包括篮球、网球、足球、排球、高尔夫球、划船、橄榄球、体操、骑马、游泳等,吸引本社区及周边社区孩子们参加,家长们可以根据孩子兴趣和专长在不同娱乐中心学习不同课程^[10]。美国众多社区娱乐中心为儿童参与课外身体活动提供了平台,对青少年儿童身体健康具有极大促进作用。

2)私立性社区体育俱乐部为提高儿童运动水平提供机会。

除公益性的社区娱乐中心,美国还有数量众多的私立性社区体育俱乐部,在google地图中输入“Fitness”或“Gym”,有894个地址,其中除了少数是大中小学校、教会的体育场馆以及公益性的社区体育中心之外,绝大多数活动场所是私立性的社区体育俱乐部,这些社区体育俱乐部儿童运动课程有以下特点:第一,与社区休闲中心相比,私立性体育俱乐部活动更具针对性,如针对不同年龄阶段或不同人群需要,在内容安排上不同。如儿童主要是体育娱乐和提高运动技术水平并重,有滑板训练俱乐部、足球俱乐部、棒球俱乐部、篮球俱乐部等,4~5岁就可报名。

第二, 设置大量儿童体育运动或夏(冬)令营课程, 这些课程和活动也是尽可能多涉及不同类型运动, 有足篮排, 棒球、橄榄球等团体性质项目, 也有网球、高尔夫球、游泳等个人运动, 甚至还有很多户外运动, 如独木舟漂流、攀岩、户外野营等。第三, 收费较高。公益性社区休闲中心 8 人的初级游泳课, 每次 1.5 小时, 6 次课程收费只要 70~80 美元, 而在私立性社区俱乐部, 同样的课程价格要 250 美元左右, 但还在可以承受的范围之内。如果是一对一私教课程, 收费至少要贵一倍以上, 并且根据教练水平高低、动作难度、儿童训练水平, 价格还会继续上浮。在美国, 家长们普遍会在俱乐部给孩子们报一至两个运动项目, 希望培养孩子运动爱好和提高运动水平, 在这方面私立社区体育俱乐部为儿童提高课外运动水平提供了机会。

3) 公园儿童游乐场和体育设施为提高儿童社区身体活动水平提供便利。

完善公园和娱乐设施的配置是美国政府的重要职责。1990 年美国颁布《健康公民 2000》规定: “至 2000 年, 美国社区每 10 000 人要建 1 英里的野营、自行车或健身路径, 每 25 000 人要建一个公共游泳池, 每 1 000 人要建 4 英亩开放休闲公园”^[11]。这些指标在 1996 年就提前完成, 至此基本形成了美国户外运动的重要场所——社区公园。《健康公民 2020》规定, 公园和娱乐设施要给儿童提供丰富多样的娱乐活动, 以促进其参与身体活动^[12]。哥伦布市现在有大大小小的社区公园 353 个, 公园又分为小一点的街道公园和大一些的社区公园, 总面积达 12 000 多英亩, 公园主要设有足球场、棒球场、篮球场、儿童游乐场、步道等体育设施。公园和体育设施结合在一起, 十分符合美国人喜欢锻炼的习惯。此外, 哥伦布市公园与娱乐部负责管理和维护的身体活动场所还有 29 个社区娱乐中心、120 英里的步道、6 个综合竞技运动中心、6 个高尔夫球场、8 个游泳池、1 个室内水上娱乐中心、5 个室外戏水场、5 个遛狗公园、1 个溜冰公园、14 个自然保护区、3 个水库等^[13]。靠近居民区的公园都有面积较大的儿童室外身体活动设施, 像学校里的儿童游乐场一样也是根据儿童年龄分区域建造, 使用非常方便, 因而成为美国家庭最常去的户外活动场所。数量众多的公园儿童游乐场和体育设施为提高儿童社区身体活动水平提供了便利。

2 对我国的启示

2.1 家庭、学校、社区联动是促进儿童课外身体活动的最有效途径

早在 2001 年沈建华^[14]提出家校社三方协同的综合

一体化发展青少年儿童体质健康促进实施方案。此后, 多位学者从理论和实践层面对家校社联动的重要性、实效性等进行研究, 证明社区和家庭是儿童身体活动中的重要组成部分。在学界呼吁下, 中共中央国务院和相关部门颁发多个相关文件, 强调家校社联动在改善青少年体质健康方面的重要性。在已经持续进行近 20 年的体育课程改革、大课间体育活动等全国性教育改革的推动下, 充足的体育课时, 一定程度上弥补了校内课外身体活动不足。所以, 我国儿童在学校的身体活动较以往已经有明显改善。然而, 由于在校外、节假日和寒暑假期间, 本应该是儿童课外身体活动主战场的家庭和社区却仍然没有什么进展。调研数据表明, 我国约 70% 的学生回家后不允许参加体育运动, 74% 的家长从不陪伴孩子一起运动^[15], 家长尤其是父亲在儿童身体活动促进工程中所扮演角色的缺失, 是我国青少年儿童体育精神和运动兴趣与国外儿童差距较大的重要原因^[16]。

家长和社区对儿童身体活动缺乏关注, 使得我国儿童课外身体活动促进工作始终未能真正见成效, 研究认为这可能是与西方发达国家的最大差距。在这方面, 美国政府十分重视国民体质健康知识的宣传和普及工作, 多位美国总统通过各种方法如出版和发行免费出版物、号召体育和演艺界名人在大众传播媒介进行演讲、开启全民健身活动月、开办体质健康官方网站等在全国范围内宣传和普及身体活动对体质健康的重要性。美国前第一夫人米歇尔·奥巴马倡导“动起来”, 创建活跃的家庭、活跃的学校、活跃的社区, 达成 2030 年将儿童肥胖率由 2008 年的 17% 降到 5% 的目标^[17]。经过多年努力, 时至今日, “运动是良医”的观念深入美国家庭, 美国人已经普遍意识到只有家校社做到无缝衔接, 才能给儿童提供持续的身体活动环境。我国也可号召政商演各界名人做公益广告、通过电视台和广播电台进行宣传、在学校和社区等张贴广告、发放免费出版物等, 在全国范围内宣传和普及身体活动对体质健康的重要性, 使每位公民均认识到提高我国儿童课外身体活动水平绝不能仅局限于学校内部身体活动的框架下, 必须要借助家校社联动从根本上解决儿童课外身体活动不足的局面, 从而采取有效措施提高儿童课外身体活动水平。

2.2 加强大课间体育活动的方便性、实用性和趣味性

由于家长体育运动意识缺乏、社区体育场地匮乏等因素的影响, 我国儿童在校外体育活动较少, 而且这些短板也不是短期内就能够解决的。因此, 近 20 年来我国儿童身体活动促进政策始终都以学校作为主战场, 儿童在校期间的身体活动在内容丰富性、活动

量和强度等方面确实较以往有明显改善。但与美国相比,我国儿童校内课外体育活动有几个问题较为突出:第一,时间少。学校要求家长在规定时间内送孩子进校,下课后全体学生必须离开学校。虽然我国儿童在校休息次数和休息总时间并不少,但是两节课之间一般只有10分钟的休息时间,很多城市学校的教学楼都是3~5层高,学生下到楼下操场需要一定时间,再加上上厕所、喝水都需要排队,所以并没有多少时间可以用在身体活动上。虽然大课间活动时间较长,一般安排为25~30分钟,但一天只有一次运动强度很难在短时间内达到,健身效果也较为有限。第二,内容枯燥。校内课外活动以广播操、绕操场或学校慢跑为主。虽然有些学校为在各种级别的展示、评比、比赛中取得较好成绩,排练一些形式新颖、能够吸引学生兴趣的内容,但是往往需要较长时间的反复练习和彩排,极大增加全校教师特别是体育教师的工作负担,实际上很难持久下去。

经过近十几年的大课间体育活动改革,我国儿童大课间身体活动虽有一定程度改善,但是时间短、健身效果欠佳、内容枯燥、学生不感兴趣、需要较多人力物力维持等现象并未得到根本改变。目前,我国小学活动场地和器材主要是露天田径场加上一些篮球、排球、足球等传统项目场地,除了小一些、少一些,与中学、大学场地相比并无大的不同,这种成人化、对儿童来说很单调的场地和器材很难吸引他们长期参与运动的兴趣。参照美国小学游乐场化的体育场地设计,要切实加强我国校内课外身体活动的方便性、安全性、实用性和趣味性,减轻学校和教师的工作压力,可从以下几个方面考虑改革我国大课间体育活动:第一,难度适当,不用学校、体育教师费太多时间组织和管理。第二,器材一定要方便,尽量不用移动器材,因为移动器材的布置和回收需要大量时间,这就要求器材尽量是固定器材,而且这些器材要放置在教室附近,学生下课后可以很快到达场地,方便他们进行运动。第三,活动项目和器材一定要多样化、有趣味性,能长期吸引学生的兴趣。第四,活动一定要有实效,有一定的挑战性,能够切实增强学生的体质健康。

2.3 重视建造具有多种健身功能的室外儿童游乐场

长期以来,我国重视学校体育环境的建设,忽视社区体育在促进儿童课外身体活动中的重要作用。比如社区内的体育场地设施大都是按照竞技运动比赛的需要进行规划、设计和建造,适合成人使用。此外,其他可供儿童课后身体活动的公园和娱乐设施也较少,即使有的社区有这些设施,也存在着面积小、功能单一、安全措施不到位等问题。因而相比成人,我

国社区适合儿童身体活动的场所更少,社区体育资源匮乏是当前我国儿童课外身体活动面临的重大难题,也是制约家校社联动的关键所在。此外,长期以来考虑到安全问题,我国现有的儿童游乐场建造时比较关注设施的游戏和玩耍功能,对其健身功能不够重视。

美国政府在优化儿童社区身体活动环境的努力主要集中在大量建设公益性社区休闲中心、扶持私立性体育俱乐部、修建公园和多种健身功能的儿童游乐场、完善交通信号灯、修建人行道、美化社区环境、加强社区治安、机动车社区内道路限速等方面,给儿童创造良好的、出门就适宜运动的社区环境。根据我国国情,当前比较可行的就是大量建造具有多种健身功能的儿童游乐场。因为儿童游乐场不需要太大场地,也不需要投入太多资金。但是老旧小区如何充分利用闲置空地增加适合儿童的身体活动场所、新建小区在规划之初如何设计儿童身体活动场所等问题都不是社区能够解决的,需要有来自国家政策层面的强有力支持。

2.4 小学和幼儿园的体育场地设施在课余时间、节假日应首先考虑向儿童开放

社区体育资源匮乏是当前我国儿童课外身体活动面临的重大难题,也是制约家校社联动的关键所在。幼儿园和小学的体育场地设施是根据儿童身心发育特点建设的,一般场地面积适中。虽然目前小学体育场地设施成人化现象仍然存在,但在我国儿童体育场地资源短缺、国家财力在短期内又无法大量建设的情况下,小学和幼儿园的体育场地设施无疑是最适合儿童运动的场所。在熟悉的环境中运动,儿童的兴趣更高、安全性更好。美国人没有在建筑物外围砌围墙的习惯,所以周围社区居民可以在放学后和节假日自由使用学校场地设施。考虑到潜在的安全风险,像美国那样要求所有学校向所有社区居民开放其场地设施不太现实,但是小学和幼儿园的体育场地设施课外也绝不能总是“关门大吉”,课余时间、节假日可以考虑首先向儿童开放,这样不仅解决了儿童下午放学后和节假日以及寒暑假无处可去的难题,还可为学校体育场地设施分类、分时段有序开放提供经验。

改革开放40年来,我国儿童体质健康问题得到党和国家的高度重视并相继出台多项政策,为儿童体育工作创造良好发展条件。当前我国对家庭体育和社区体育仍然缺乏关注,所以下一步工作重心应主要集中在家长教育和社区建设上。要让家长认识到父母在孩子身体活动促进工作中的重要性,并想尽一切办法增加孩子户外活动时间。社区体育资源匮乏是当前我国儿童课外身体活动面临的重大难题,建设公益性儿童身

体活动场所、修建公园和娱乐设施、鼓励学校场地设施首先考虑向儿童开放, 以及改善交通基础设施、道路布局、城市规划、土地利用结构等方面需要有来自国家政策层面的强有力支持。

参考文献:

- [1] 王军利. 身体规训与生成: 青少年体育锻炼不足的学校体育实践反思[J]. 中国青年研究, 2018(1): 113-119.
- [2] 国务院. 中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[S]. 2007.
- [3] 财经网. 为什么中国孩子的体质越来越差? [EB/OL]. [2020-03-22]. https://www.360kuai.com/pc/92b9852b437964a75?cota=4&tj_url=so_rec&sign=360_57c3bbd1&refer_scene=so_1.
- [4] WELK G J. The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice[J]. Quest, 1999, 51(1): 5-23.
- [5] SALLIS J F, PROCHASKA J J, TAYLOR W C. A review of correlates of physical activity of children and adolescents[J]. Med Sports Exerc, 2000, 32(5): 963-975.
- [6] ZHANG T, SOLMON M. Integrating self-determination theory with the social ecological model to understand students' physical activity behaviors[J]. International Review of Sport and Exercise Psychology, 2013, 6(7): 54-76.
- [7] 曹璇, 王梁. 对美国青少年体育组织的研究与启示[J]. 北京印刷学院学报, 2018, 26(1): 160-162.
- [8] 范旭东, 于潇, 张高华. 美国户外运动的成长机制及其启示[J]. 体育文化导刊, 2016(12): 74-79.
- [9] Outdoor Industry Foundation. Outdoor Recreation Participation Topline Report 2015[R]. Outdoor Industry Foundation, 2015.
- [10] Columbus Recreation and Parks Department. Activity [EB/OL]. [2020-12-13]. https://apm.activecommunities.com/columbusrecparks/Activity_Search.
- [11] 王峰, 王岩, 项建民. 基于嵌入社会视角的美国课外体育活动运行模式研究——以佐治亚州 Athens-Clarke County 为例[J]. 北京体育大学学报, 2018, 41(12): 55-63.
- [12] 韩慧, 郑家鲲. 西方国家青少年体力活动相关研究述评——基于社会生态学视角的分析[J]. 体育科学, 2016, 36(5): 62-70.
- [13] Columbus Recreation and Parks Department. About -Us[EB/OL]. [2020-03-06]. <https://www.columbus.gov/recreationandparks/About-Us/>.
- [14] 沈建华. 学校、家庭、社区一体化体育发展的目标、原则与网络[J]. 上海体育学院学报, 2001, 25(4): 70-73.
- [15] 陈长洲, 王红英, 项贤林, 等. 改革开放 40 年我国青少年体质健康政策的回顾、反思与展望[J]. 体育科学, 2019, 39(3): 38-47.
- [16] 汪晓赞, 郭强, 金燕, 等. 中国青少年体育健康促进的理论溯源与框架构建[J]. 体育科学, 2014, 34(3): 3-14.
- [17] White House Task Force on Childhood Obesity Report to the President. Solving the Problem of Childhood Obesity within a Generation[EB/OL]. [2020-03-04]. <https://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov/white-house-task-force-childhood-obesity-report-president>.