

对美国中小学生体质现状、锻炼情况、体育课状况的研究

Study on Physical Fitness ,Sports Exercise Condition and Sports Class of American Primary and Middle School Students

杜俊娟

DU Junjuan

摘要:运用文献资料法,阅读了2001—2007年发表的美国原版英文资料35篇,对其中反映美国部分地区中小学生体质现状、青少年参与体育锻炼情况、中小学生学校体育课状况和美国公众与政府落实学生每天体育锻炼情况的10篇美国原版英文资料进行了翻译、分析与综述研究,以期了解近年来美国学校体育的一些情况,并对我国学校体育的相关问题起到启示和借鉴作用。

关键词:美国;中小学学生;体质;体育锻炼;体育课

中图分类号:G 807 **文章编号:**1009-783X(2010)05-0052-03 **文献标志码:**A

Abstract:By using the literature review, and reading the American 35 articles of original English material published in 2001~2007, this paper made analysis on physical fitness of students, school children participating in sports activity and sports exercise and class condition in American primary and middle schools. The main purpose was to find out the useful material and provide the reference for our school physical education.

Key words:America; primary and middle school student; physical fitness; sports exercise; sports class

在20世纪90年代中期,据美国疾病控制中心1995年报道,高中学生每日参加体育活动的人数由1991年的42%降到了1995年的25%。体育课中体育活动的时间在20 min以上由1991年的81%降到了1995年的70%。1996年只有99%的高中学生在日常体育课中参加20 min或多一点的体育活动^{[1]41}。1997年的相关评估为:每日有体育课的学校为27%,有74%的学校体育课中体育活动时间大于20 min^{[1]84}。据1996年报道:美国大约有2 500万5~17岁的青少年儿童加入了俱乐部运动和有助的体育活动。同时,另外有1 450万青少年参加了娱乐体育活动。在高中,大约有580万青少年(占高中年龄人群的40%)参加了高中校际竞技运动会^{[1]88}。那么,美国现在的这些学校体育的现状是怎样的呢?2007年,我们运用文献资料法,通过收集2001—2007年美国学校体育方面的学者发表的关于美国中小学生体质现状、青少年参与体育锻炼情况、中小学生学校体育课的情况、美国公众与政府落实学生每天体育锻炼的论文与资料并对其进行翻译、综合分析与研究,旨在为大家了解近年美国中小学生体质现状、青少年参与体育锻炼的情况、中小学生学校体育课的情况、美国公众与政府落实学生每天体育锻炼的策略提供新鲜资料与参考建议,从而借鉴美国的有益经验,为提高我国中小学生的体质健康水平、提高青少年参与体育锻炼的水平、提高公众与政府落实学生每天体育锻炼的力度提供参考意见与建议。

收稿日期:2010-05-15

作者简介:杜俊娟(1961—),女,河南洛阳人,硕士,副教授,研究方向为学校体育。

作者单位:首都体育学院理论学部,北京 100088

Capital Institute of Physical Education, Beijing 100088, China.

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

美国中小学生体质现状、青少年参与体育锻炼情况、中小学生学校体育课状况、美国公众与政府落实学生每天体育锻炼的情况。

1.2 研究方法

文献资料法:查阅了2001—2007年美国部分地区中小学生体质现状、青少年参与体育锻炼情况、中小学生学校体育课状况和美国公众与政府落实学生每天体育锻炼的情况资料35篇。

2 结果与分析

2.1 美国中小学生的体质现状

活动不足是成人心血管疾病的危险因素之一,在儿童期也是如此。不活动能导致儿童肥胖症,儿童高血脂症和儿童高血压症。这些不但能构成儿童期的心血管疾病,而且能远期性地增加今后成人期心血管疾病的发病率。对美国爱荷华、洛杉矶和纽约儿童的调查发现,分别有28%、48%和33%的学龄儿童至少罹患上述一种儿童期心血管疾病的危险因素。截至2002年,美国6~19岁的孩子肥胖比例已经是1980年的3倍,达到了16%(900万青少年)。2~5岁的孩子中大约有10%的孩子肥胖^[2]。在6~9岁的孩子中有10%的墨西哥裔与非洲裔儿童患有肥胖疾病的危险^[3]。5~10岁肥胖的青少年中有60%的学生有胆固醇超标、高血压疾病等风险^[4]。

2.2 美国青少年参与体育锻炼的情况

在美国,9~12年級的青少年中大约有1/3以上的青少年不能长期有规律地参加大强度的体育锻炼,有1/3的青少年没有长期有规律地参加中等强度的体育锻炼。同时随着孩子长

大,他(她)们参加体育锻炼的时间逐渐减少,69%的9年级的学生能够长期参加大强度的体育锻炼,但是只有55%的12年级的学生参加了相同程度的体育锻炼。同时男生参加体育锻炼的时间比女生多,白人学生比黑人、西班牙学生参加体育锻炼的时间要多^[5]。2003年春季对加利福尼亚公立学校5、7、9年技工132万8058名学生的体适能测试数据分析发现,各年级有49%~59%的学生有氧能力合格,有65%~66%的学生身体成分达到合格标准。各年级达到健康标准的人数仅占总人数的23%~27%,所以,2003年以后,在“健康国家”指标中,美国把重点放在青少年的日常体育活动上,目的就在于提高青少年的身体健康水平^[6]。

2.3 美国中小學生学校体育课的情况

全国范围内2003年高中學生选修体育课的人数比例是56%(9年级选修体育课的比例是71%,10年级选修体育课的比例是61%,11年级选修体育课的比例是46%,12年级选修体育课的比例是40%)。每天都上体育课的學生从1991年的42%下降到2003年的28%。要求學生选修体育课学校数量的比例也从50%(1~5年级)下降到25%(8年级),到了12年级只有5%的学校要求學生选修体育课。只有8%的初级中学,6.4%的完全中学,5.8%的高中每天开设体育课(初级中学每周150 min体育课,高中或者市高级中学每周225 min体育课)^[7]。

美国许多学校体育方面的专家对目前小学体育教育的现状表示担忧。尽管美国全国1至6年级小学生97%都接受正规的学校体育教育,但从具体统计资料来看,每天却只有36%的儿童参与学校体育教育,包括体育课和课外体育活动。美国小学每节体育课的学时平均为33.4 min。然而详细的分析资料表明,在这33.4 min内,只有27%的课堂时间用于學生练习和锻炼,几位研究者用心率监视装置对小学生进行全天监视,按不同年龄相应的心率来衡量,发现6到12岁的儿童每天只有10~35 min的时间用在中等强度到大强度之间的运动上,而只有在达到上限35 min时,运动量才符合标准,也就是说大部分的小學生达不到这一运动水平。还有一项研究观察了274例3到6年级學生在课余时间的活动水平。活动量水平分为不活动,中等强度活动和大强度活动。报告指出,有40%的學生在课余时处于不活动状态。有35%的3、4年级學生自我报告每天没有一次体育活动时间达到30 min,结论认为,孩子們在课余时间不能自愿地从事有效的有氧活动。

學生体质的不乐观引起了公众的关注。95%的家长表示从幼儿园到12年级的學生的体育课都应该包括在学校课程中,85%的家长与81%的教师认为每个年级的學生每天都应该上体育课,92%的青少年表示他们应该每天都有体育课。75%以上的家长与老师认为学校董事会不应该因为满足学术要求或者是节约资金而取消体育^[8]。

3.4 美国公众与政府落实學生每天体育锻炼的策略

3.4.1 美国政府建议學生每天锻炼1 h

2005年美国农业部建议學生每天锻炼1 h。美国农业部和卫生与福利部发布的2005年饮食健康指导中第一次专门强调了

体育锻炼对人体健康的重要性,并积极鼓励学校每天组织學生进行1 h的体育活动(由美国联邦政府每5年发布1次)。饮食健康指导从政府角度为人们合理饮食和提高健康水平提供建议和指导。2010年的内容在食品营养之外首次建议成人和儿童进一步加强体育锻炼,其中建议中小學生每天应有60 min的体育活动时间。报告认为长期坚持体育活动对保持更为健康的身体、心态、生活方式、有效预防慢性病非常重要。美国學者把课外体育作业分成班级的、校际的、运动俱乐部的等。美国中小學生体育必修大纲与课外体育活动之间存在着密切的联系。美国专家认为,借助课外体育活动除可以完善身体素质、身体技法外,还可以完成更广阔的以下的社会教育任务:1)使學生养成对待体育活动的积极态度;2)培养學生独立的性格和能力;3)创设一定的情境,培养學生和睦友善的处事态度;4)儿童的个体社会化^[9]。

3.4.2 美国NASPE与AHA联合举办学校体育论坛宣传在校中小學生中进行体育锻炼

2006年美国National Association for Sport and Physical Education(NASPE)与American Heart Association(AHA)在《Status of Physical Education in the USA》报告中建议在校青少年应该每天参加60 min或者更多的适度的大强度体育活动,活动内容应该是针对人的积极发展,陶冶情操的各种各样的活动。所有的初级中学的學生每周应当至少上150 min的体育课,所有的高中學生每周至少要上225 min的体育课^{[10]198}。

NASPE and AHA在该报告中对落实學生与体育课程体育锻炼提出了以下建议:1)体育课程只有通过已经取得资格的体育教师去实施;2)要为从幼儿园到12年级的學生提供高质量的体育课,同时必须要保证有足够的时间参加体育课(初级中学每周125 min,高中每周225 min的体育课时间);3)各洲要制定关于學生在体育课程中学习的标准,这个标准要与国家的标准相适应;4)各洲要建立學生在体育课程中取得成绩的最低标准;5)体育课达到最低标准是进入高中的要求;6) instructional physical education不得占用体育锻炼以及体育活动的時間;7)除了体育课,学校每天都要通过初级中学议会(through elementary school recess)、体育锻炼活动机会(physical activity breaks)、体育活动俱乐部,特别运动会等组织學生参加体育锻炼活动;8)家长要监督并支持孩子上体育课,并鼓励孩子持续参加体育锻炼活动;9)社区要为學生提供安全的、很好维修的,离家比较近的人行道,自行车道,选拔比赛与娱乐活动设施^{[10]199}。NASPE and AHA在该报告还对学校和体育教师提出了要求:1)学校要有高素质的体育教师;2)要为學生创造一个积极的、健康的体育学习环境;3)体育教师要教授學生各种体育项目,通过这些项目的学习让學生体验体育课程的快乐与享受成功;4)为所有的學生创造尽可能多获得成功的机会;5)提高學生真诚、团结和体育合作精神;6)引导學生获得运动技能和培养學生的信心;7)有利于學生的发展,同时保持學生健康的身体状况;8)指导學生设置目标并完成个人目标;9)提供具体的、有建设性的反馈去帮助學生掌握运动技能;10)为學生提供竞争与合作的环境并获得成功的机会;11)为學生准备带

有实践技能的项目并鼓励学生终身都要进行体育活动^{[10]200-201}。

3.4.3 美国佛罗里达州颁布法案落实学生每天体育锻炼

2007年5月17日美国佛罗里达州健康管理机构签署了法案规定佛罗里达州所有小学每天至少有0.5h的体育课程安排。州立法者说该法案在今年8月开始实施奏效,能避免儿童时期肥胖和相关的健康问题。该法案规定从幼儿园到五年级之间的学生每个星期将会至少需要2h30min的体育活动,中学提倡3h的健身活动。该州共和党 Weatherford 说佛罗里达州的小学正在尝试创造运动文化,同时希望2012年之前在体育场馆上体育课将普及到12年级。州将出钱帮助从小学1年级到12年级的学校购买必须的锻炼设备。

4 小结

从上述研究可见,美国中小学生的体质现状也有令人堪忧的地方,美国青少年中有1/3的青少年不能长期有规律地参加中等强度的体育锻炼。同时随着他们的长大,他们参加体育锻炼的时间也在逐渐减少。尽管美国全国1~6年级小学生97%都接受正规的学校体育教育,但从具体统计资料来看,每天却只有36%的儿童参与学校体育教育,包括体育课和课外体育活动。这些情况已经引起了美国政府和公众的重视,为此,2005年美国建议学生每天锻炼1h,并利用公众、社会团体与政府的力量提出呼吁并制定法律的方式来保障学生每天1h的体育锻炼,以改善令人堪忧的美国中小学生的体质状况,但效果究竟怎样,公众也在拭目以待。

参考文献:

[1] 金季春. 世界体育教育峰会主报告论文[M]. 北京:北京体育大学出版社,2002:41,84,88.

[2] Hedley A A, Ogden C L, Johnson C L, et al. Overweight and obesity among U. S. children, adolescents, and adults[J]. Journal of the American Medical Association, 2004, 291(23):2847.

[3] Ogden C L, Flegal K M, Carroll M D, et al. Prevalence and trends in overweight among U. S. children and adolescents[J]. Journal of the American Medical Association, 2002, 288(14): 1728.

[4] Freedman D S, Khan L K, Dietz W H, et al. Relationship of childhood obesity to coronary heart disease risk factors in adulthood[J]. The Bogalusa heart study. Pediatrics, 2001, 108(3):712.

[5] Grunbaum J A, Kann L, Kinchen S, et al. Youth risk behavior surveillance—United States, 2003[J]. Morbidity and Mortality Weekly Report, 2004, 53(SS-2):95.

[6] Centers for Disease Control and Prevention. Participation in high school physical education—United States, 1991-2003[J]. Morbidity and Mortality Weekly Report, 2004, 53(36):844.

[7] Burgeson C R, Wechsler H, Brener N D, et al. Physical education and activity: Results from the School Health Policies and Programs Study, 2000 [J]. Journal of School Health, 200171(7):279.

[8] Strong W B, Malina R M, Bumkic C J R, et al. Evidence based physical activity for school-age youth[J]. Journal of Pediatrics, 2005, 146:732.

[9] National Association for Sport and Physical Education & American Heart Association. 2006 Shape of the nation report: Status of physical education in the USA. Reston[M], VA: National Association for Sport and Physical Education, 2006:173.

[10] National Association for Sport and Physical Education. (2000). Opportunity to learn standards for elementary school physical education[M]. Reston, VA: Author. Positive Physical Education Pledge Naspe, 2004.

