

美国“综合学校体力活动计划”解读及启示

陈华卫¹, 窦丽², 蒋晔¹

(1.南京航空航天大学 体育部, 江苏 南京 210016; 2.南京林业大学 体育部, 江苏 南京 210016)

摘要: 美国“综合学校体力活动计划”(CSPAP)基于青少年儿童的体力活动远低于推荐标准, 超重肥胖成为公共健康问题的背景下提出, 是在青少年体力活动促进领域具有较大潜力的一项计划。CSPAP的主要目标是通过高质量的体育课、上学前中后体力活动、教职员工和家庭社区的参与, 创设学校体力活动的文化氛围和机会, 激发和促进青少年儿童追求终身体力活动的生活方式; CSPAP的特征在于内容架构基于大量的调查数据与实证研究; 实施高质量的身体教育, 提供体力活动的机会; 对体育教师进行系统、专业的培训; 实施计划中强调合作, 具有完善的评估和监督体系。CSPAP对我国开展阳光体育运动的启示: 加强科学研究, 从社会生态学视角制定与之配套的体力活动计划; 重视体育教育的基础和中心作用, 加大对体育教师的培训力度; 创设体力活动的文化与环境, 提供体力活动的机会; 制定相关的支持政策, 建立评价和监督机制。

关键词: 学校体育; 综合学校体力活动计划; 阳光体育运动; 美国

中图分类号: G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2018)02-0098-07

An interpretation of and inspirations from the Comprehensive School Physical Activity Program of the United States

CHEN Hua-wei¹, DOU Li², JIANG Ye¹

(1.Department of Physical Education, Nanjing University of Aeronautics and Astronautics, Nanjing 210016, China;

2.Department of Physical Education, Nanjing Forestry University, Nanjing 210016, China)

Abstract: The Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP) of the United States was put forward under such a background as that the physical activities of teenagers and children were far lower than recommended standards and obesity had become a public health problem; it is a program with great potentials in the teenager physical activity promotion area. The CSPAP's main objectives are to create school physical activity cultural atmospheres and opportunities, and to inspire and promote teenagers and children to pursue such a lifestyle as lifetime physical activity, by means of high quality physical education classes, physical activities before, during and after school, and the participation of staff members, families and communities; The CSPAP's characteristics are as follows: its content framework is based on a lot of investigation data and empirical study; it implements high quality physical education, and provides opportunities for physical activities; it carries out systematic and specialized training on physical education teachers; it emphasizes cooperation in implementation plans, having a complete evaluation and supervision system. The CSPAP's inspirations to developing Sunshine Sports in China are as follows: strengthen scientific research, establish a physical activity program that matches up with it from the perspective of social ecology; value the bases and central roles of physical education, reinforce physical education teacher training; create physical activity culture and environments, provide opportunities for physical activities; establish related supporting policies, build evaluation and supervision mechanisms.

Key words: school physical education; comprehensive school physical activity program; sunshine sports; USA

收稿日期: 2017-05-15

基金项目: 江苏省社会科学基金项目(17TYB007)。

作者简介: 陈华卫(1978-), 男, 副教授, 硕士, 研究方向: 学生体质健康与体力活动促进。E-mail: chenhuawei@nuaa.edu.cn

近年来,青少年肥胖流行与体力活动不足作为公共卫生问题已经得到广泛认识^[1],青少年体力活动促进已经成为当前研究的热点。对青少年来讲,推荐每天从事60分钟或更长时间中大强度体力活动,然而80%的青少年并没有达到^[2-4]。研究表明,规律的体力活动与青少年身体、心理和社会健康呈正相关^[5-6]。考虑到青少年儿童大部分活动时间在学校,因此,学校是促进青少年体力活动的主要场所,但学校尚缺乏对现有促进体力活动资源的有效整合和利用,也缺乏对潜在促进体力活动校本资源的有效开发。美国“综合学校体力活动计划”(Comprehensive School Physical Activity Program, CSPAP),是基于青少年儿童体力活动远低于推荐标准,超重肥胖成为公共健康问题的背景下提出,在青少年体力活动促进方面被确定为具有重要意义的一项计划。2013年得到美国医药研究所的支持和高度赞同。

《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》实施10年来,我国青少年学生的身体素质指标有所好转,然而与健康紧密相关的身体形态指标继续下降,超重、肥胖率持续升高;同时,阳光体育运动在实施过程中还存在着政策不完善、推进不力、可操作性不强等问题^[7]。尽管中美两国有不同的国情和文化,但CSPAP在目标制定、内容选择、有效实施、合理评价等方面都作出明确且具体的规定,并具有对应的监督和评价机制,被认为是世界上最具成效的体力活动促进计划之一,对我国阳光体育运动的开展具有重要的借鉴价值。

1 CSPAP 提出的背景

2008年,美国健康与人类服务部(USDHHS)提出美国6岁儿童至老人的体力活动指南,对青少年儿童建议:每日参加1小时或更多时间的中大强度体力活动,其中每周至少有3天需进行中大强度有氧体力活动、肌肉力量性体力活动或强健骨骼的体力活动。尽管国家出台了体力活动指南,但是还有很多青少年缺乏体力活动。2011年的调查表明,仅有29%的中学生在最近一周内参加60分钟的体力活动,31%的学生每日参加体育课,仅58%的中学生参加学校运动俱乐部。一项关于学校健康工程及行动的研究表明,仅有3.8%的小学,7.9%的初中和2.1%的高中达到国家课程标准推荐的每周150分钟(小学、225分钟(中学)的体育课;67%小学各年级有20分钟的大课间活动;44%的小学、67%的中学学生在校期间有规律地参加课间体力活动;只有44%的学校提倡和支持走路或骑车上下学;48%的学校为学生提供校内体力活动俱乐部^[8]。体力活动不足带来美国青少年儿童的肥胖率达到16.9%,由

于肥胖所带来的健康问题使美国人均寿命缩短2~5岁,意味着这一代小孩的寿命将低于他们父母^[9],已严重威胁到国家的未来和安全。

为应对上述问题,有效整合和利用学校及社区资源给青少年提供更多的体力活动机会,2004年促进体力活动的第一个法案“儿童营养和WIC再授权行动”被提出^[10],法案和行动要求所有学校接受政府提供学校午餐的基金,发展和改进学校健康计划,包括体力活动。美国国家体育运动与身体教育委员会(NASPE)在2008年正式发布CSPAP,并推荐所有学校(幼儿园至12年级)实施综合学校体力活动计划^[11]。尽管CSPAP与《2008美国身体活动指南》和《2008国家体力活动计划》是不同机构颁布的独立文件,但CSPAP有关青少年儿童体力活动促进的具体内容、策略和方法,为适用范围更为广泛的《指南》和《计划》制定与实施提供了基础与借鉴。举例来说,2010年CSPAP基于学校体力活动机会和高质量的体育教育两项内容成为《计划》的目标策略^[11];2012年《美国身体活动指南中期报告:青少年身体活动提高战略》指出,CSPAP是提高青少年儿童体力活动最有潜力的方式^[12]。CSPAP与《战略》具有一致的核心理念,即通过环境影响来增加青少年儿童体力活动的机会是增进其身体活动的关键部分^[13]。

2 CSPAP 的架构

2.1 CSPAP 的含义与目标

CSPAP是学校 and 地区通过提供基于学校的体力活动,培养学生的知识、技能和终身体力活动的信心,促进学生参与体力活动维持积极、健康生活方式的一种系统、综合的方法^[14]。CSPAP的设计灵感来自于美国采用协作的方法促进学生健康水平的历史传统,如美国协作性学校健康计划(Coordinated School Health Program, CSHP)综合5个领域,成为获得广泛支持的综合学校体力活动促进模型。其主要目标是:(1)以高质量的身体教育为基础,给学生提供各种各样的体力活动机会;(2)在上学前和放学后给学生提供体力活动机会,让所有学生能够参与至少60分钟的体力活动;(3)把教职员、家庭和学生的体力活动机会整合,创造良好的体力活动氛围;(4)鼓励社区给予更多的体力活动机会;(5)整合CSPAP各成分,提高学生在体育教育课中对知识技能的理解、应用和实践,以便于对他们进行良好的身体教育并激发他们追求终身体力活动^[12]。

2.2 CSPAP 的内容

CSPAP包括5个不可分割的领域:高质量的身体教育、校外体力活动、学校期间的体育活动、学校员

工体力参与、家庭和社区参与。CSPAP 利用学校所有的可利用资源创造体力活动的环境与氛围,通过上述 5 领域的协作为青少年学生创造体力活动机会,从而使青少年体力活动达到国家推荐的标准。

1) 高质量的身体教育。

身体教育作为 CSPAP 的重要组成部分,为学生提供学习体力活动知识和技能的机会,这些知识和技能是参加体力活动和保持积极生活方式所必备的。CSPAP 提出高质量的体育课应包括:学习的机会、有趣的内容、合适的大纲、良好的学生评价和课程评价。高质量的体育教育也须达标,主要有:(1)能满足不同学生的体力活动需求;(2)对所有学生是一次快乐的体验;(3)在体育课绝大部分时间里学生是积极活动的;(4)教会学生进行自我管理;(5)教授学生提高运动效率的技能;(6)注重终生体力活动的知识和技能;(7)增加学生体力活动参与,提高体适能;(8)提高学生为何要保持积极体力活动和如何保持体力活动的知识、技能以及参与中大强度体力活动的机会^[14]。作为 CSPAP 基础的高质量体育课对每一项所包含的内容都有具体要求,例如,“有意义的内容”包含给学生提供基于州或国家标准、连续的课程,还包含“体适能教育”帮助学生理解、提高、评估以及维持身体的健康状态等。研究显示学生在高质量身体教育课中学到的科学锻炼和健康益处的知识,比在健康课和传统身体教育课中学到的多近 20%。在身体教育的教学评价中要求评价是连续的,过程性和终结性评价要注重学生取得的进步,与州或国家的身体教育标准保持一致等。高质量的身体教育主要依赖于地区和学校资助聘用合格的师资、设备、设施和相应的管理人员,尽管美国运动学界一致认为增加体力活动最理想的办法是增加体育教育的时间,然而这需要州立法的支持以及足够的资金和教师。实际情况是,美国大多数州只能保持或减少体育教育的课程。因此,通过 CSPAP 提高身体教育以外的体力活动机会和时间成为一种体力活动促进的新趋势。

2) 上学前和放学后体力活动。

上学前和放学后学校给包含特殊需求学生在内的所有学生提供体力活动机会:(1)练习体育课中教授的内容;(2)国家标准推荐的日常体力活动;(3)学习为提高运动技能而准备的内容;(4)确认他们所喜欢并可能长期坚持的运动项目^[15]。这些活动项目给学生创造机会积极运动,而不是在静坐的环境等待教学日的开始或结束。该项目主要通过提供场馆、设备为学生创造机会来提高体力活动水平,包括校内活动、校际活动、灵活的到校方式(提议走路或骑车上学计划)、活动俱乐部、非正式的娱乐和操场玩耍、体力活动家庭作业

等。此外,这些计划均与社区组织合作,提供学校场地设施,对学生、家庭和社区体力活动的开展较为有利。上学前和放学后的体力活动项目成功实施的关键在于,地区和学校配备相应管理人员给学生提供最好的机会,所以对于场地设备条件较好、人力资源较丰富的学区,这些课外体力活动能够得到有效实施,而对于较为落后的地区这一内容部分实施或并不实施。

3) 学校期间的体力活动。

学校除为学生提供参加体力活动的场所、空间、设备和器材以及安全服务、监督教师等,还为有兴趣的学生提供组织体力活动的时间和活动大纲的指导。学生在校期间参加体育活动的主要途径是大课间休息,体力活动融入课堂学习中,教室内体力活动休息,午餐俱乐部和校内计划。大课间休息不可用于体育课,小学的大课间休息要保证设施符合年龄特征,安排督导教师在现场,提供诸如跳绳、方格,跳房子等器材。中学的大课间安排体力活动小憩,探索课堂或丰富课堂等形式。课堂上穿插体力活动这种形式是教会除体育教师以外的各个学科教师,在课堂教学中让学生进行适当的体力活动,如 5 分钟深呼吸、原地踏步、原地做跳绳动作、原地抬腿半蹲、围绕教室 2-3 圈走等形式,这种不同形式的体力活动不仅可以让学生避免久坐,还可以提高大脑的学习效率,使课堂学习中学生的专注力提高。这种课间的体力活动并不能替代高质量的身体教育课程,而是补充身体教育时间的不足,以帮助学生运用在身体教育课上获得的知识和技能参与和享受体力活动的乐趣。美国健康与人类服务部(USDHHS)认为学校课间的体力活动也能够提高认知技能、注意力和课堂行为^[16]。

4) 学校教职员、家庭和社区的参与。

学校教职员是在 CSPAP 实施中承担统领作用,学校教职员参与学校雇佣人员的健康项目包括营养、心理卫生和体力活动,主要有行走、个人训练和集体体适能课程等,可以有效促进教职员的健康状况,提高体力活动水平。学校员工好的健康实践有助于传授给学生,并作为学生的榜样提高学生体力活动参与积极性,有助于营造积极的体力活动文化氛围,让学校期间的体力活动计划得到有效实施。由于学生校外的体力活动多在社区,因此,家庭和社区的参与对学生的终身体力活动具有重要的影响。研究表明,青少年学生参加体力活动受到同伴和家长支持的影响非常大,家长或其他家庭成员可以通过参加学校周末活动,作为体力活动自愿者或体育课服务自愿者等推动 CSPAP 有效实施。此外,对体力活动水平影响最大的学校管理者,应该给学校体力活动的开展提供好的学

校环境,或者在学校和社区组织以体力活动为主的赛事;通过电子媒介、印刷材料等各种形式,让家长知道体力活动的重要性以及安全进行体力活动的策略等。

3 CSPAP 的特征

3.1 CSPAP 内容设计基于大量的研究

CSPAP 的5个领域内容设计,基于充足调查数据和干预实验研究成果。研究表明学生参与体育教育课应有50%体力活动时间的运动量达到中大强度体力活动(MVPA)的推荐量是合理且有效的;然而,在正常情况下,仅有34%的体育课时间学生是在积极活动的。因此,为了在体育课上达到推荐的体力活动量,CSPAP 提出高质量体育教育,教师通过转变教学策略将中大强度体力活动的时间比例增加超过50%,达到每天至少18%的体力活动总量^[11]。此外,学校期间的大课间休息促进青少年体力活动时间区,每次能给学生提供25分钟体力活动时间。Beets等^[17]发现,学生在课间休息积累的走路步数占在校总步数14%~44%。CSPAP 还提出校内期间的体力活动包括课堂体力活动这一项目,也是基于实验研究的数据。研究表明,课堂中增加体力活动可显著增加青少年阅读理解和技巧三维空间和数学能力,同时识字能力也得到提高,课堂体力活动在提高学生学业成绩、课堂表现、专注力中作用也十分显著,课堂中5~10分钟的体力活动,相当于5%~10%的体力活动推荐运动量。同样,青少年学生参加学校教职工组织的放学后体力活动能有效增加13% MVPA 推荐量,对其身体和认知都具有积极影响^[18]。

此外,CSPAP 的制定还获取青少年危险行为监控系统(YRBSS)、学校健康策略和实践(SHPPS)等青少年健康研究的关键数据源,从健康安全的角度,为学生提供所有学校可提供的“健康、安全”的体力活动。

3.2 重视身体教育课,给学生创造多种体力活动的机会

高质量的身体教育是CSPAP 的基础,给青少年学生提供知识、技能、价值观和参加中大强度体力活动的机会,专业体育教师能教会学生如何终身保持积极的体力活动,也是法规要求的让学生正式进行体力活动的机会。体育课能让所有学生有足够的时间参与有组织、有计划并且合理的中高强度体力活动。基于体力活动行为的社会认知、生态学等理论,学生在身体教育课上获得的知识、运动技能和经历能提高学生参与体力活动的自我效能、感知胜任和行为控制等;还可以通过人际间的交流获得体力活动的自信度和期望值^[19]。高质量的身体教育提出了明确目标,从如何创造体力活动机会、如何设置教学内容、如何给予适当的指导到如何对学生和课程进行评估都提出了具体而明确的要求。

这些要求既是内容选取的规范和准则,也是评价的指标和依据。研究显示,高质量的身体教育包括:(1)法定的课程;(2)具有明确任务的身体教育协调者;(3)大学毕业的体育教师;(4)教师持续的职业培训和发展^[20]。此外,高质量身体教育还应满足州课程标准,教师对学生充满期望、负有教学责任且能使用各种策略满足学生的需求。身体教育课程的健身益处一方面在于提供大量的、正式的体力活动时间,另一方面取决于课程的内容和安排,所以课程内容偏向于选取有趣的游戏、氛围较好的活动,主要侧重于技能的主题,让学生在运动技能的学习过程中发展自我效能,让学生能够有身心舒畅的体验,也为课外体力活动的开展提供技能和情感基础^[21]。

3.3 对CSPAP 人员进行系统专业的培训指导

青少年体力活动促进整体策略中学校领导和体育教师是直接的执行者,还有学校员工、其他课程教师、家长和社区组织也是执行者。为促进这些计划的有效实施和执行效果,针对这些主要执行者开展一系列的培训计划项目(大部分是免费的),确保学校体力活动的有效开展。例如,职业发展培训计划是美国疾病控制中心(CDC)举办的针对CSPAP 的执行者和管理者,特别是体育教师和从事体育活动的教育者的培训,培训的主要内容涉及体育教师的公共卫生知识、健康教育技能,体育教学技能等方面,特别重视教学内容与方法、教学器材的创新,重视对学生体育锻炼行为改变的技能 and 策略的培训,同时还重视教师和管理者与家长的沟通能力的培训。通过培训,教育者可以获得体力活动认证的指导师(C-DPA)。此外,为培训教师和管理人员有效组织课外活动,美国体育与健康教育协会(SHAPE AMERICA)推出PAL 课外活动领导计划(全免费),学校领导或体育教师或文化课教师以及家长均可以注册参加学习,PAL 的最终目标是给学校体力活动提倡者提供最好的机会,以行动和最前沿资源带领全美儿童青少年参加体力活动。

3.4 实施计划中强调合作,有完善的评估、监督体系

体力活动涉及到体育学、健康教育学、医学、社会学等多个学科,行为的改变受文化、教育、环境等多种因素影响,因此,CSPAP 整合各方力量多角度解决问题。涉及很多人员包括学校校长、管理者、教师员工、学生、学生家长和社区管理者,还涉及多个部门包括学校各部门、健康教育部门、医院、社区管理部门、大学、当地公司以及媒体机构等。例如,运动场地联合使用协作、社区娱乐中心的共享使用、学校和地方部门服务互助协作等。以课外骑行路线为例,还包括城市规划、交通运输、大众媒体等部门的协调

安排。以上这些人员和部门, CSPAP 均给出一些相应的职责和应该发挥的作用, 每隔一段时间这些人员要向 CSPAP 委员会提交工作简报作为评估的依据。

评价和监督是保障 CSPAP 操作性和长效性的前提。CSPAP 采用多元参与综合评价: 根据学校体育教育重点任务类型, 对不同类别的重点任务制定差别化评价措施、设置不同评价标准, 以有效应对学校体育教育中的实际困难, 做到以评促改、促建, 达到以政府主导、部门协调、社会参与的学校体育教育和体力活动推进机制。

4 CSPAP 对体力活动促进和实施阳光体育运动的启示

4.1 加强科学研究, 建立与阳光体育运动配套的学校体力活动促进计划

随着国家“十三五”规划的出台, 健康中国上升为国家战略成为建设小康社会的重要内容, 体力活动与健康促进成为国家健康战略的重要指标。我国青少年儿童因超重、肥胖所带来的健康问题引起了党和国家的高度重视, 中央 7 号文件以及《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》的相继出台, 使青少年儿童的体力活动促进得到广泛重视, 中小學生身体素质有所改善, 体质下降的趋势得到初步遏制, 然而超重、肥胖率持续上升已成为威胁国家未来和安全的重大问题。阳光体育运动“开始轰轰烈烈, 开展断断续续、坚持越来越少”的局面^[7], 究其深层次原因在于阳光体育运动只是推动学校体力活动宏观性文件, 地方部门体力活动政策、规划的制定, 缺乏具体和量化指标; 如我国《全民健身计划纲要》对青少年体力活动或体育教育提出总体要求, 并未提出具体实施意见和计划, 且阳光体育运动以实施《国家学生体质健康标准》为主线的思路值得商榷, 毕竟《国家学生体质健康标准》只是学校体质健康评价的一种方式。

美国 CSPAP 以社会生态学模型中人的行为变化为依据, 以高质量的体育教育为基石, 创设体力活动的文化氛围和体力活动机会, 通过学校、家庭和社区等多方位的协作达到促进体力活动的目的。作为与《让我们行动起来, 积极学校》法案配套的 CSPAP 从目标、内容到实施、评价都是具体明确的, 目标通过内容的实施是可以达到的, 内容的选择经过科学研究证实是有效的, 实施过程按步骤递进有序展开, 评价监督根据也是有章可循、可操作的。尽管目前在美国仅有不到 20% 的学校全面实施 CSPAP (大多数学校实施 CSPAP 的 5 项内容的 2~4 项), 但美国在削减体育课时大背景下, 通过实施 CSPAP 在遏制青少年肥胖、促进

体力活动上的价值得到越来越多国家和地区的认同和支持。因此, 为了提高阳光体育运动的可操作性和推进力, 把《全民健身计划纲要》《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》落实到学校教育的微观层面, 可借鉴美国 CSPAP 的实施模式, 基于国情, 加强我国青少年儿童体力活动的科学研究, 基于社会生态环境模型建立与阳光体育运动配套的学校体力活动促进计划, 既可以保障其实施的可操作性, 也能使评价和监督有据可依。

4.2 实施高质量体育教育, 对体育教师进行专门的培训

高质量的身体教育是学校环境里青少年体力活动促进最为基础、正式和规范的, 它是保证儿童青少年有组织系统学习运动原理、技能、健康体适能知识和其他有价值内容的基石, 其原因在于它帮助学生获得知识和技能成为合格的运动者和参与者。高质量的身体教育在促进学生心理、认知和情感领域方面被认为具有独一无二的潜力。Chen 等^[22]研究表明, 高质量身体教育在学生校内外的体力活动中具有重要的作用; 高质量的身体教育课程能够促进学生体力活动的参与率。高质量体育教育的实施离不开合格的教育者, 根据 CSPAP 的要求, 合格的教育者不仅能够教授身体教育课, 还能成为学校体力活动的领导者, 组织开展校内外的体力活动; 相反, 不经过教学法培训的教育者并不能够引导学生的体力活动达到推荐的运动量 (50%MVPA)^[23]。

同样, 实施阳光体育运动应以高质量身体教育课程为主线, 《国家学生体质健康标准》仅是学生体质健康评价方式, 可作为阳光体育运动实施成效的反馈, 但作为实施的主线值得商榷。实施高质量的身体教育, 不仅仅要求体育教师具有责任, 对学生有高期望, 能使用多种教学策略与技能, 实施体力活动必要的知识和技能, 让他们懂得体力活动的内涵、意义和健康价值, 增加学生的自我效能、行为感知控制和价值期望, 使其产生胜任感和价值认同; 此外, 为使体育教师能够作为课外体育活动的组织管理者和领导者, 就需要对体育教师进行专门培训, 如定期就阳光体育运动和体力活动计划开展培训班, 对教师在体育课、体力活动的责任、要求以及业务能力进行培训, 并对如何在课外组织和开展体育竞赛活动进行指导, 对如何引导和带动其他科目的教师和管理人员一起进行体力活动等方面进行系统培训。有研究表明, 接受过培训的教师能成功地提高学生体力活动知识、技能和行为, 能积极影响体力活动计划的有效实施^[24]。高水平、有责任的体育教师是体力活动计划实施成败的关键, 因为他们是否有能力说服学校的管理人员和室内课教师积

极开展体力活动,是否具备必要的知识、经验、能力制定适合学校的体力活动计划,是否能够实施高质量的体育教育课,传授有效的知识和技能来引导学生的课外体育锻炼成为终身积极的生活方式。

4.3 创设积极的身体活动文化与环境,增加体力活动机会

创设积极的身体活动文化与环境是学校帮助学生形成终身体力活动习惯,建立积极健康生活方式的最佳途径。学校的文化蕴含着丰富的体力活动机会,基于社会生态系统理论,学校体力活动文化是CSPAP多成分共同作用的结果,学校文化受制于政策的影响能够潜在地影响学校的体力活动机会。从国内外大量研究和颁布的相关政策文件发现,学校在促进青少年体力活动中具有巨大且不可替代的作用,而对于青少年来说要保持积极活力真正形成健康的生活方式,体育教育课时是有限制的,还需要其他体力活动机会,这些体力活动机会正是CSPAP的其他要素。CSPAP作为学校促进体力活动中最完美的方案在美国中小学推广执行,从学校其他环境强调促进成人(如学校管理者、学生父母等)的体力活动水平,旨在形成一种体力活动校园文化,为学生营造出无论在校内和校外一致的身体活动文化环境,综合学校各种因素和资源提高青少年体力活动参与积极性。

我国实施阳光体育运动就是要创设积极的体力活动文化与环境,将校内外竞技体育运动、大课间休息、小课间休息、体育课有效融合于学生的学习环境和文化氛围中,课堂体力活动在一些较为发达的城市也可以进行尝试;各省市区还应制订体力活动促进的相关政策法规,建立并巩固体力活动在学校文化氛围中的地位,通过政策干预增加体力活动的机会,如赋予学生更多的场馆器材使用权使体力活动机会最大化;将高年级学生和低年级学生配对组织活动可以起到示范带动作用;由专门教师在活动时给予管理和指导等。课间休息、放学后等时间可以组织趣味、竞赛活动。教职工的参与也可以为更多学生参加体力活动做好榜样,“夺取”学生“霸屏、静坐”的时间。利用学校、社区和地区媒体对体力活动先进的个人、竞赛获优的团体等进行可视化的宣传,可以为体力活动树立示范和榜样的文化与环境,有效促进体力活动行为,符合计划性理论提出的个人体力活动行为积极的程度,可以通过他们感知周围的文化环境和对体力活动行为的期望进行预知^[25]。此外,还可以结合体育课程设置在教室内外场地设置体育项目的介绍、体育锻炼与健康的知识挂图,让学生产生探究的渴望,使体力活动知识和实践学习很好地融合,也可为学生在实际体力活动中运用知识、技能创设氛围。

4.4 制定阳光体育运动实施的支持政策,建立相应的评价和监督机制

CSPAP能够得到很好的实施除了其内容设计的合理性、实施流程的规范性等因素外,还在于《让我们行动起来,积极学校》计划与相关政策的支持,人员、资金、培训、资源等方面的配套使CSPAP在学校文化中的地位得以巩固。CSPAP委员定期对5项内容实施情况进行评估,根据具体内容进行评价,并对相关人员管理和计划的安排根据相应的条例进行监督,最后向健康教育部门和资助单位报告,这种政策的支持和评价监督体系使CSPAP的可操作性和实施的有效性、持久性得到提升。尽管“中央7号文件”、《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》等是我国实施阳光体育运动政策文件,但总体是宏观、指导性的,并没有具体规定实施的计划、内容、安排、评价及监督等。所以,实施的评价体系和监督机制也流于形式,而CSPAP的做法值得借鉴。例如,对于学校体育教育领域,我们要求体育课50%以上时间学生的运动强度达到中等(最大心率的70%)以上,不同年龄阶段的学生课外体育活动每天应达到多长时间,规定定期组织竞赛,需要提供竞赛的计划、规程和安排、比赛的影像资料、总结报告等,当有一些具体的内容和规定时评价和监督才是有据可依、可操作的。在国家具体政策的保障下,制定适合阳光体育运动具体内容、实施方案的评价和监督机制,才能保障阳光体育运动实施的可操作性和长效性。

参考文献:

- [1] STRONG W B, MALINA R M, BUMKE, et al. Evidence-based physical activity for school-age youth[J]. *Journal of Pediatrics*, 2005, 146(5): 732-737.
- [2] CAMACHO M J, LAVOI N M, BARR-ANDERSON D J. Interventions to promote physical activity among young and adolescent girls: a systematic review[J]. *Health Education Res*, 2011, 26(6): 25-49.
- [3] Australian Bureau of Statistics. 2011-2013 Australian Health Survey: physical activity 2013[EB/OL]. [2017-05-07]. <http://www.abs.gov.au/Australian health survey>.
- [4] HALLAL P C, ANDERSEN L B, BULL F C, et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects[J]. *Lancet*, 2012, 9838(380): 47-57.
- [5] YANG X, TELAMA R, LESKINEN E, et al. Testing a model of physical activity and obesity tracking from youth to adulthood: the cardiovascular risk in young Finns study[J]. *International Journal of Obesity*, 2007,

- 31(6): 7-521.
- [6] JANSSEN L, LEBLANC A. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth[J]. *International Journal of Behavior Nutrition Physician Act*, 2010, 58(7): 40-48.
- [7] 杨小帆, 史兵, 胡柏平. “阳光体育运动”推进不力的原因及解决对策[J]. *体育学刊*, 2011, 18(3): 95-97.
- [8] National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Comprehensive school physical activity programs: a guide for schools 2013 [EB/OL]. [2017-04-10]. <https://www.cdc.gov/chronicdisease>.
- [9] KYRIE' DESLATTE, RUSSELL L C. Identifying the common characteristics of Comprehensive School Physical Activity Programs in Louisiana[J]. *The Physical Educator*, 2014, 71(8): 610-634.
- [10] Public Law 108-265. Child nutrition and WIC reauthorization act of 2004[Z]. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 2004.
- [11] HEATHER E, AARON B, RUSSELL C. Comprehensive school-based physical activity promotion: a review [J]. *Quest*, 2013, 65(4): 412-428.
- [12] RUSSELL L C, DARLA M C. School-based physical activity promotion: a conceptual framework for research and practice[J]. *Childhood Obesity*, 2013, 10(2): 100-105.
- [13] 鲁长芬, 曾紫荣, 王健. 美国《青少年身体活动提高战略》研究[J]. *体育学刊*, 2017, 24(3): 81-86.
- [14] American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Comprehensive school physical activity programs: helping all students achieve 60 minutes of physical activity each day[Z]. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 2013.
- [15] National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Division of Population Health. Comprehensive school physical activity programs: a guide for schools[C]. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, 2013.
- [16] The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Achieve 60 Minutes of Physical Activity Each Day[Z]. Reston, VA: Author, 2013.
- [17] BEETS M W, BEIGHLE A, ERWIN, et al. After-school program impact on physical activity and fitness: a meta-analysis[J]. *American Journal of Preventive Medicine*, 2009, 36(3): 527-537.
- [18] PATE O'NEILL. After-school interventions to increase physical activity among youth[J]. *British Journal of Sports Medicine*, 2009, 43(4): 14-18.
- [19] METZLER M W, McKenzie, VAN DER M, et al. Health optimizing physical education (HOPE): a new curriculum for school programs-part 2: Teacher Knowledge and Collaboration[J]. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2013, 84(5): 25-34.
- [20] DARLA M, CASTELLI, ERIN E, et al. Physical literacy and comprehensive school physical activity programs[J]. *Preventive Medicine*, 2014, 66(4): 95-100.
- [21] STEWART J A, DENNISON D A, KOHL H W, et al. Exercise level and energy expenditure in the TAKE 10! in class physical activity program[J]. *Journal of School Health*, 2004, 74(7): 397-400.
- [22] CHEN W Y, HYPNAR, ANDREW J. Students' daily physical activity behaviors: the role of quality physical education in a comprehensive school physical activity program[J]. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2014, 19(2): 592-610.
- [23] RYAN D B, TIMOTHY A B, JAMES C H. Effect of a comprehensive school physical activity program on school day step counts in children[J]. *Journal of Physical Activity and Health*, 2015, 12(1): 1536-1542.
- [24] ALDINGER C, ZHANG X W, LIU L Q, et al. Changes in attitudes, knowledge and behavior associated with implementing a comprehensive school health program in a province of China[J]. *Health Education Res*, 2008, 23(2): 1049-1067.
- [25] AJZEN I. The theory of planned behavior in: van lange PAM, handbook of theories of social psychology [M]. Oaks, CA: Sage Publications: Thousand, 2012.