

21 世纪以来中日青少年 体力促进政策比较分析及启示

李晓晨, 陈佩

(汉阳大学 艺术体育学院, 韩国 京畿道 15588)

摘要: 青少年的健康水平关乎国家的未来, 面对我国青少年体力不足、体质持续下滑的现实问题, 日本经验或可借鉴。首先, 梳理了 21 世纪以来中日两国发布的青少年体力促进政策, 并通过比较发现: 中日两国都重视学校、家庭、社会等多元主体参与, 都建立了完善的青少年体力评估制度, 但日本更注重饮食教育, 且课外体育活动方式更多样。认为, 我国应该提高对青少年体育教育的重视程度, 加大政策法规的制定和落实力度, 在实践层面进一步完善家庭、学校、社会、政府四方联动, 加强青少年科学饮食教育和青少年体育参与的社会支持。旨在为提高我国青少年健康水平提供依据。

关键词: 中日青少年; 体力促进; 政策; 体质健康; 饮食教育; 课外体育活动

中图分类号: G811.5

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2020) 04-0039-06

随着科学技术的进步, 人们的生活方式发生了巨大的变化, 久坐不动成为人们的生活常态。研究表明, 不良生活习惯、运动量不足等已成为我国青少年肥胖发生率持续上升的重要因素^[1]。特别是在诸如网络游戏、室内教学、智能手机等静态生活方式的影响下, 青少年参加体育运动的兴趣和动机日益减弱, 身体活动不断减少, 造成肥胖检出率、近视发生率等逐年上升, 其中我国青少年近视率已上升到世界第一^[2]。青少年的健康水平关乎国家的未来, 改善我国青少年体力水平, 不仅需要立足于本国实际情况, 采取有效的干预措施, 也要多借鉴、吸取国外的优秀经验。本研究通过比较分析中日两国 21 世纪以来发布的青少年体力促进政策, 旨在吸取日本成功经验, 为促进我国相关工作开展提供参考。

1 21 世纪以来中日两国应对青少年体力下降的政策比较

《中日儿童青少年体质健康比较研究》对近 2 万名 7 至 18 岁中日两国青少年进行身体素质调查, 结果显示, “2014 年和 2016 年, 中国儿童青少年体格指标 (身高、体重和 BMI) 大部分年龄段显著高于日本; 但体能指标的比较中, 日本儿童青少年在心肺耐力、柔韧性和灵敏协调性方面均显著高于中国。”^[3]日本对体质的关注和研究起步较早, 是目前青少年体质调研资料最全的国家, 现保存着自 1898 年至今所有的青少年体质发展资料。二战结束后, 日本为快速改善青少年体力状况做了许多努力和尝试, 如“营养午餐”“营养摄食”“快乐体育”“生涯体育”“学校—家庭—社会”联合等主题政策均取得了较好的

收稿日期: 2020-02-11

作者简介: 李晓晨 (1992—), 男, 河南三门峡人, 在读博士, 研究方向为体育学。

文本信息: 李晓晨, 陈佩. 21 世纪以来中日青少年体力促进政策比较分析及启示[J]. 河北体育学院学报, 2020, 34 (4): 39-44.

效果。

1.1 日本政策回顾

随着信息化社会的到来,日本青少年生活方式夜间化、电子化倾向明显,青少年体力开始呈现持续下滑态势^[4]。20世纪末,由青少年体力下滑引发的肥胖、运动能力不足、体格发育不良等健康问题受到日本政府和社会的高度重视^[5]。于是,日本21世纪以来发布了一系列政策法规来促进青少年体力。

2000年,文部科学省发布了《体育振兴基本计划(2000—2010年)》,明确指出“要积极开展学校体育教育,提高学生对运动的喜爱程度,促进运动能力和体力提升。”在体育教学中,明确将“提高学生运动能力,扭转学生体力下滑趋势”规定为工作重心。2002年,日本中央教育审议会审议批准了“关于提高青少年体力综合措施”,要求文部科学省在全国范围采取有效措施来改善和促进青少年体力。为此,文部科学省于2004年开始在全国范围实施“青少年体力提高实践事业”^[6]。为改善青少年不合理的饮食习惯,强健青少年体格,降低青少年超重和肥胖比例,2005年日本国会出台了《食育基本法》,将食育作为一项国民运动在全国普及,规定日本国民从幼儿园到中学阶段都要接受食育,包括病弱体质改善、营养平衡饮食、肥胖和生活习惯疾病预防、提高学业和体力等。2006年文部科学省对发布的《体育振兴基本计划(2000—2010年)》一部分内容进行了修订,将“提高青少年体力”作为日本体育未来工作的重中之重,并提出了丰富学校体育活动、完善青少年儿童的运动场所、提高教师业务能力、开展体育俱乐部活动等具体措施^[7]。

针对青少年电子消费时间逐渐延长、自然体验活动逐渐减少,自杀、暴力倾向等问题少年比例逐渐增加等负面现象,2008年文部科学省出台了《青少年体验活动综合计划》,目的是使中小學生通过增加山岳、森林、河川、农场等自然体验,培养青少年认识自然和保护环境的意识,间接促进青少年健康。为了保障该计划的顺利实施,日本政府投入了总额3.71亿日元的资金,地方政府根据实际需求再拨付相应的资金^[8]。2010年文部科学省出台了《体育立国战略》,提出“以体力水平恢复到1985年的水准为目标;大力援助增强青少年体力的项目;派遣社会体育

指导者,充实学校体育俱乐部活动;充实初高中学生参加体育活动的机会。”^[9]2011年日本内阁颁布《体育基本法》代替了执行了50年的《体育振兴法》,《体育基本法》规定“学校、体育团体、家庭和社区必须相互协作推进体育尤其是青少年儿童体育的发展”^[10],意味着推动青少年儿童体育发展成为学校、体育团体、家庭及社区的共同义务。2012年文部科学省颁布《体育基本计划(2012—2022年)》,提出了未来10年日本青少年体育的发展方向和要解决的问题,并设置了具体发展目标和执行细则,将“充实青少年体育活动参与机会,维持青少年体力上升态势”视为当时日本体育工作的首要任务^[11]。2013年文部科学省颁布了《21世纪国民体育振兴方案》,提出要更加关注青少年的运动需求,广泛开展青少年体育活动、竞赛交流和体力监测等,努力营造全社会关心青少年体育的氛围^[12]。2014年文部科学省颁布新版的《学习指导要领》,对不同阶段学生的必修项目及相应课时进行详细规定,其中小学生每学年体育课必须达到90课时,每周平均保证3课时;中学阶段每学年体育课至少为105课时,体育理论课各学年必须安排3课时以上,武道和舞蹈设为初中一年级和二年级的必修科目。从中学开始学生可根据兴趣自由选择想要学习的项目^[13]。2017年文部科学省出台了《体育基本计划(2017—2022年)》,要求体育少年团各俱乐部充分利用学校体育场所开展课外体育活动,鼓励学生积极加入体育俱乐部、体育少年团和学校运动部。

1.2 中国政策回顾

改革开放后,增强学生体力逐渐成为我国各学校体育教学的核心,尤其是进入21世纪以来,提高学校体育教学质量和青少年身体素质成为国家和社会关注的焦点。2001年,国务院正式发布《关于基础教育改革与发展的决定》,提出“健康第一”的教育理念。全国各级学校要在原有基础上增加体育课课时,确保青少年每天1小时的体育锻炼,定期开展形式多样的体育竞赛,培养青少年努力拼搏的意识和团队合作精神,制定并实施学生体质健康标准^[14]。2002年教育部发布了《学生体质健康标准(试行方案)》及实施办法。该标准的颁布使学生体质健康评价实现按年龄段精确划分,评价更具体和标准化。2004年,教育部发布《关于保证中小学体育课课时的

通知》,规定义务教育阶段的体育课课时要达到该阶段总课时总数的10%—11%。其中,小学一二年级每周安排体育课4课时,三到九年级每周安排体育课3课时^[15]。2005年,卫生部起草并发布了《全国健康教育与健康促进工作规划纲要(2005—2010年)》,要求全国各级学校必须开设健康教育与健康促进课程,引导学生了解自身健康,了解传染疾病及慢性疾病,提高学生的健康意识和自我保健能力^[16]。为了扭转青少年体力下滑的趋势,教育部等三部门于2006年发布了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》,要求各级各类学校广泛开展“阳光体育运动”,让青少年掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平切实得到提高^[17]。2007年,以北京奥运会为契机,中共中央、国务院发布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。从全面实施《国家学生体质健康标准》、开展阳光体育运动、确保每天锻炼1小时、积极举办学生运动会、科学用眼、确保睡眠充足和营养摄取、加强学校体育设施建设和体育科学管理等多方面提出具体措施^[18]。2011年,国家体育总局发布了《青少年体育“十二五”规划》,明确了“十二五”期间青少年体育事业发展的主要任务和政策保障,指出现阶段的首要任务是扭转青少年体力下降趋势,保证青少年体育资金投入,缩小青少年体育发展城乡差距^[19]。2014年,教育部印发了《国家学生体质健康标准(2014年修订)》,使学生体质测试标准流程更系统化和科学化。2016年国家体育总局发布了《青少年体育“十三五”规划》,确立了青少年体育素养普遍提高、参加体育活动意识普遍增强的发展目标^[20]。2018年,国家体育总局等7部门联合印发《青少年体育活动促进计划》,提出要广泛开展青少年体育活动、加强青少年体育组织建设、统筹和完善体育活动场地设施、推进青少年体育指导人员队伍建设、加强青少年科学健身研究与普及等^[21]。

2 中日青少年体力促进主要政策比较

2.1 都重视多元主体参与

中日青少年体育均以学校体育为中心,以家庭和社会为辅,形成了三环相扣、紧密合作的青少年健康促进模式。日本方面,近年来,为改变

本国青少年体力下滑趋势,日本加强了学校、家庭与社会间的合作。在2011年颁布的《体育基本法》就明确规定:“学校、体育团体、家庭及社区必须相互协作推进体育尤其是青少年体育的发展。”^[22]此外,2012年颁布的《体育基本计划(2012—2022年)》也将“促进家庭对青少年体力重要性的理解”和“地方政府要加强学校与社会体育团体之间的合作”规定为增强青少年儿童体质的主要措施。中国方面,2006年发布的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》中提到“吸引家庭和社会力量共同支持阳光体育运动的开展。”2007年的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》提出“全面完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育网络”。2016年的《青少年体育“十三五”规划》也提出“建立和完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育网络和联动机制”“构建学校、家庭、社区相结合的青少年体育活动网络”“完善政府主导、部门协同、全社会共同参与的青少年体育推进机制”等。2018年的《青少年体育活动促进计划》将“家庭、学校、社区的联动效应持续增强”定为发展目标,提出“大力促进学校、家庭、社会多方配合”“鼓励家长积极参与青少年体育文化活动,培养家庭体育文化、营造体育锻炼氛围”“探索建立公共体育场馆、社会组织、高等院校、体育俱乐部等承接开展学生课外体育活动的机制”。随着对青少年体育认识的深入,愈发注重家庭、社会力量的合作参与。

2.2 都建立了完善的青少年体力评估制度

为掌握本国青少年体力现状,中日两国均组织开展了严格的体力评价。日本方面,自1964年以来开始实施“体力、运动能力调查”,到目前为止,形成了“体力、运动能力、身体发育”的综合评估制度,每年实施一次,儿童青少年评价分为6—11岁和12—19岁年龄组,全国统一印发测试指南和标准,统一测试器材,测试结束后及时发布体力评价结果。评价结果数据详细,覆盖青少年健康监测的各个方面,包括年龄段平均值、百分位数、近年来变化率等,且公布到专门的青少年体力促进网站。随着社会发展的变化,我国学生体质健康测量与评价制度不断演变和发展。2002年开始在全国范围实施统一的《国家学生体质健康标准》,后2007年、2014年分别进行修订。教育部下发统一的测试指南

和评价标准,监测点对各单位的实施进行督察,测试结束后,由专门负责人上报到国家学生体质健康标准数据管理系统,相关数据定期向社会公开。

2.3 日本更注重饮食教育

在管理青少年健康过程中,日本“运动、营养、休息”三环节同步进行,强调营养均衡。在日本政府的倡导下,发起了全国性的“饮食运动”,从“营养丰富”到“营养平衡”再到“饮食教育”,要求不断提高。上世纪50年代,日本国会通过了《学校给食法》,以法律的形式确定全国各级学校统一配餐的经费支援和实施标准。随后,文部科学省联合农林省颁布《学校给食用牛奶的供给对策纲要》,增加青少年牛奶的补助力度,并提出“一杯牛奶强壮一个民族”的口号。进入21世纪,日本还将国民饮食法制化,2005年颁布了《食育基本法》,规定日本学生从幼儿园到中学阶段都要接受食育教育,保障学生饮食安全和营养均衡。我国饮食健康相关法律法规尚为薄弱,虽然2015年通过了《食品安全法》,但饮食教育开展不足。

2.4 日本课外体育活动时间方式更多样

日本青少年体育教育更注重对青少年快乐运动、健康生活方式的教育,更强调促进青少年心理发育和增强青少年社会适应能力。日本青少年参与课外体育活动时间长、方式多。2017年日本笹川体育财团(SSF)对4—21岁的青少年进行体育生活现状调查,结果显示,在中学生群体中,每周参加5次以上、每次持续120分钟的中等强度参与者占90%,而高校生群体中,这一比例为89.1%。在周末活动时间上,中学生中持续活动3—4小时者占60.2%,高校生中为58.3%。在课外体育参与内容方面,4—11岁年龄段中,有捉迷藏、游泳、骑自行车、排球等项目。12—21岁年龄段中,有篮球、跑步、足球、羽毛球、肌肉锻炼等项目^[23]。此外,日本政府每年拿出财政资金补贴校外体育场馆,免费向青少年开放。为了激励青少年参与体育锻炼,还有可行的奖励计划。例如青少年每锻炼1小时可以获得1张卡片,累积6张卡片可以换一个变形金刚,累积10张卡片可以换一个恐龙模型等,调动了青少年参与运动的积极性。家长会支持子女在周末或节假日积极参与体育俱乐部组织的户外体验活动,增加山岳、森林、河川等自然体验。

但在我国社会,学生的文化课成绩和学校的升学率是主导方向,人身安全是前提条件,学生运动的时间、空间和内容被大量压缩和限制,甚至部分学校违反国家规定,直接将体育课时间替换为文化课,大大减少了青少年身体活动的机会。

3 对中国青少年体力促进政策的启示

3.1 提高对青少年体育教育的重视

进一步提高对青少年体育的重视程度,以促进青少年身体素质为根本,充分发挥政府的主导、监督和协调作用,不断增加资金投入力度,支持青少年体力促进相关研究,最大限度满足我国青少年的体育锻炼需求,转变学校、家庭体育教育理念,激发青少年体育锻炼的内在驱动力与积极性,使青少年健康锻炼、快乐成长。

3.2 加大政策法规的制定和落实力度

新世纪以来,我国连续出台多项涉及青少年体质健康的政策法规,但是部分政策在实施过程中存在操作困难、措施不到位、监管不力等问题^[24],因而影响了政策法规的执行效果,青少年体质下滑的问题没有得到根本上的解决。下一步,应切实提高政策法规的激励和约束效力,明确奖惩问责制度,保证政策实施主体的执行力,发挥政策法规的效力。

3.3 进一步完善家庭、学校、社会、政府四方联动

虽然我国已经意识到多元参与的重要性,但是在青少年体力促进实践中,依然过多地依靠学校力量。应注重构建四方联动、共同参与的实践操作体系,调动家庭、社会、政府参与青少年体力促进的积极性。首先,政府要切实发挥引导和服务职能,通过政策制定、资金投入、协调各方力量等,促进青少年健康发展。其次,学校要继续发挥主阵地作用,开足开好体育课,为学生提供充足的身体活动机会。再次,家庭方面要配合学校,对青少年饮食、营养和运动提出严格要求,促其养成健康的生活方式。特别要转变观念,认识到适量体育运动对学习活动的促进作用,使文化学习与体育锻炼并重共进。最后,鼓励社会力量与学校加强合作,如利用俱乐部、企业管理组织优势,利用学校的体育场馆设施资源优势,开展丰富多彩的课外体育活动和社会体验活动,吸引广大学生积极参与。

3.4 加强青少年科学饮食教育

饮食教育就是要青少年学习科学的食物营养知识、健康的饮食行为,帮助青少年养成良好的饮食习惯。应在中小学逐步推广开设饮食教育课程,鼓励开展饮食健康研究,编写统一的饮食教育教材,举办健康知识讲座及食品安全教育活动等。科学饮食教育还要延伸至家庭,使家长能够掌握科学饮食知识,与学校一起形成合力,共同推进青少年科学健康饮食。

3.5 加强青少年体育参与的社会支持

青少年体育的社会支持包括硬件(体育场地设施)、软件(健身指导)两个方面。目前,我国体育场地设施主要集中在学校,占全国体育场馆资源总量的65%以上,但有66.7%的体育场馆并未得到充分利用^[25]。学校体育场馆设施面向青少年开放有其便利条件,但是出于管理、安全等问题的考虑,学校体育场馆的开放普遍不足,与日本学校体育场地设施的高开放率相比有明显差距。教育、体育等有关部门要结合我国实际,制定低免开放办法,合理设置开放时间,为青少年提供更加丰富的体育健身资源。为保证青少年体育健身活动的科学有效,须加大力度培养具有体育专业知识和技能的体育指导员,扩大青少年体育志愿者队伍,为青少年科学锻炼提供助力。

参考文献:

- [1] 阳家鹏,向春玉,刘小明.整合理论视角:父母支持促进青少年体力活动的路径[J].体育与科学,2019,40(2):115.
- [2] 中国青少年近视率居世界第一:小学生近视率接近40%[EB/OL].(2018-08-20)[2019-09-20].<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1609279642819362573&wfr=spider&for=pc>.
- [3] 中日儿童青少年体质健康比较研究结果公报[EB/OL].(2017-06-26)[2019-09-20].https://www.sohu.com/a/152301952_169655.
- [4] 日本文部科学省.文部科学白書:平成26年度[M].東京:日経印刷株式会社,2015:281.
- [5] 山下玲香,石川恭,都築繁幸.体力向上の取り組みの实践から見た子どもの体力低下に関する一考察[J].教科開発学論集,2014(2):186.
- [6] 馬場宏輝.子どもの体力向上に関するスポーツ政策の変遷と課題:学校、家庭、地域連携モデル構築の検討[J].仙台大学紀要,2008,39(2):181.
- [7] 日本文部科学省.子どもの体力向上のための取組ハンドブック[M].東京:スポーツ・青少年局,2012:10.
- [8] 日本文部科学省.青少年体験活動総合プラン(拡充)[達成目標2-4-1][EB/OL]. [2019-10-10].http://www.mext.go.jp/a_menu/hyouka/kekka/08100105/031.htm.
- [9] 日本文部科学省.体育立国戦略[EB/OL]. [2019-10-10].http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/rikkoku/1297182.htm.
- [10] 日本文部科学省.体育基本法[EB/OL]. [2019-10-10].http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kihonhou/index.htm.
- [11] 日本文部科学省.体育基本計画(2012-2022)[EB/OL].http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/plan/index.htm.
- [12] 日本文部科学省.21世纪国民体育振兴方案[A].2013.
- [13] 日本文部科学省.学习指导要领[A].2014.
- [14] 国务院关于基础教育改革与发展的决定:国发〔2001〕21号[A].2001.
- [15] 教育部关于保证中小学体育课课时的通知:教体艺〔2004〕10号[A].2004.
- [16] 卫生部.全国健康教育与健康促进工作规划纲要:卫妇社发〔2005〕11号[A].2005.
- [17] 教育部,国家体育总局,共青团中央.关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定:教体艺〔2006〕6号[J].中国学校体育,2007(1):16.
- [18] 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[EB/OL](2007-05-24)[2019-10-10].http://www.gov.cn/jrzq/2007-05/24/content_625025.htm.
- [19] 青少年体育“十二五”规划[EB/OL].(2011-04-19)[2019-10-10].<http://www.sport.gov.cn/qss/n5016/c639138/content.html>.
- [20] 国家体育总局印发《青少年体育“十三五”规划》全面促进青少年体育发展[J].青少年体育,2016(9):1.
- [21] 关于印发《青少年体育活动促进计划》的通知[EB/OL].(2018-01-17)[2019-10-10].<http://www.sport.gov.cn/n321/n372/c844024/content.html>.
- [22] 南尚杰,孙胜,刘金海.日本应对青少年儿童体质下降的策略及启示[J].上海体育学院学报,2017,41(4):70.
- [23] 日本儿童、青少年的体育生活数据2017[EB/OL]. [2020-03-05].<https://www.ssf.or.jp/report/sl-data/tabid/1506/Default.aspx>.
- [24] 刘红,刘敏.中日青少年儿童体质健康促进的法规和政策研究[J].上海教育科研,2015(8):14.
- [25] 刘扶民,杨桦.中国青少年体育发展报告(2016)

[M]. 北京:社会科学文献出版社,2017:17-65.

A Comparative Analysis of the Adolescent Physical Strength Promotion Policies between China and Japan since the 21st Century and Its Enlightenment to China

LI Xiaochen, CHEN Pei

(Arts and Sports College, Hanyang University, Gyeonggi 15588, South Korea)

Abstract: Adolescents' health level is of vital importance for the future of our country. Facing the practical problems of the lack of physical strength and the continuous decline of physical fitness of adolescents in China, we can learn from the experience of physical education in Japan to provide reference for improving the physical strength level of adolescents in China. First of all, this paper reviews the relevant promotion policies issued by China and Japan since the 21st century. By comparison, we find that: Both China and Japan attach importance to the participation of schools, families, society and other multiple subjects, and have established a sound physical evaluation system for young people. However, Japan pays more attention to diet education, and there are more ways of extracurricular sports activities. It is believed that China should pay more attention to the physical education of young people, strengthen the formulation and implementation of policies and regulations, further improve the linkage among family, school, society and government at the practical level, and strengthen the social support of scientific diet education and sports participation of young people. The purpose is to provide basis for improving the health level of adolescents in China.

Key words: adolescents of China and Japan; physical strength promotion; policy; physical health; diet education; extracurricular sports activities