

美国《0~5岁儿童身体活动指南（第3版）》 的解读与启示

李海洋, 宋冰

(滁州学院 体育学院, 安徽 滁州 239000)

摘要: 运用文献资料法和逻辑分析法, 从研制背景、研制原则、结构特点、核心内容等方面, 对美国《0~5岁儿童身体活动指南（第3版）》进行介绍和解读。发现, 该《指南》核心内容主要包括强调基本动作技能的早期干预、落实儿童身体活动的强度、强调通过引导使儿童参加身体活动、注重团队协同干预4个方面。在此基础上, 结合我国实际情况, 提出坚持政府牵头主导, 多元主体共同参与研制指南; 基于儿童身心特点, 提出引导儿童参与身体活动的具体建议; 结合我国儿童身体发育特点, 科学安排儿童身体活动的强度; 构建家校协同育人的身体活动干预体系。

关键词: 0~5岁儿童; 身体活动指南; 美国; 干预体系; 基本动作技能

中图分类号: G806

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2023) 05-0070-06

儿童是国家的未来、民族的希望, 儿童健康是经济社会可持续发展的重要保障^[1]。儿童早期的身体活动能力与身体成分、心肺耐力、骨骼发育、动作技能的学习以及心理健康等都有密切的关系^[2], 并影响其一生的身心健康^[3]。世界卫生组织推荐, 儿童每天的累计身体活动时间应至少达到180分钟^[4]。但调查显示, 截止到2011年, 全球只有1/3的儿童身体活动量达到推荐水平, 特别是随着智能手机等电子设备的普及, 儿童的生活方式发生了重大变化, 身体活动时间不断减少, 儿童肥胖、近视、身姿异常等健康问题不断出现^[5], 这引起了世界各国的广泛关注。2000年至今, 全世界有15个国家和组织先后出台了面向儿童的身体活动指南^[6], 其中, 美国在2002年、2009年依次发布了2版《0~5岁儿童

身体活动指南》, 并在2020年发布了第3版指南, 以更好推动和促进儿童身体活动水平的提高。本研究旨在深入分析《美国0~5岁儿童身体活动指南（第3版）》(以下简称《指南》), 以期为我国制定0~5岁儿童身体活动指南提供参考和借鉴。

1 《指南》的研制背景与原则

1.1 研制背景

在过去的10年中, 美国疾病控制和预防中心、美国儿科学会、美国运动医学学院以及美国健康与体育教育协会共同指出, 美国只有50%~54%的2~6岁人群能达到每天60分钟的身体活动^[7]。身体活动水平的降低和不良的饮食行为已经在美国造成了重大的健康问题, 不经常参加体

收稿日期: 2023-01-04

基金项目: 教育部人文社会科学研究青年基金项目(20YJC890019);

安徽省教育厅人文社科一般项目(SK2020B14)

作者简介: 李海洋(1991—), 男, 山东肥城人, 讲师, 硕士, 研究方向为儿童身体活动促进。

文本信息: 李海洋, 宋冰. 美国《0~5岁儿童身体活动指南（第3版）》的解读与启示[J]. 河北体育学院学报, 2023, 37(5): 70-75.

育活动的儿童在成年后患上慢性病的风险概率更大,包括心脏病、高血压和与肥胖有关的疾病^[8]。美国博格鲁萨心脏研究中心研究结果表明,心脏病的发病最早可以从2岁开始,指出要扭转心脏病发病率,就必须从生命的早期阶段开始干预,提高身体活动水平。基于相关调查研究结果,在美国政府的支持下,美国健康与体育教育协会联合其他机构研制了该版《指南》,为儿童从出生至5岁提供具体的身体活动指导。

1.2 研制原则

第一,早期干预原则。通过早期干预帮助儿童形成长期的态度、信念和行为,建立一种积极的生活方式。第二,协同干预原则。儿童从一出生自然就有身体活动的需求,他们通过游戏与他人互动,表达自己和学习新技能,家长和教师等照料者协同干预,帮助儿童提高身体活动和健康水平。第三,全面干预原则。每个儿童都要有身体活动的机会,但残疾儿童、肥胖儿童以及低收入家庭中的儿童往往被排除在身体活动之外,机会并不均等,需要通过修改设备、规则和界限以及其他必要的调整,设计出适合所有儿童身体需要的活动。第四,过程导向原则。设计适合儿童自身发展的身体活动,强调竞争不是身体活动的重点,应注重技能学习过程和对身体活动过程的享受,淡化技能表现的结果。例如,在教孩子投掷时,要看他们的身体位置、腿和手臂的摆动情况,而不要在乎投的多远。

2 《指南》的结构特点和核心内容

2.1 结构特点

《指南》以通俗易懂的文字和简洁直观的图表,将身体活动的相关信息传递给家长和教师等照料者。《指南》主要由指南简介、使用说明、各年龄阶段儿童的身体活动指南、常见问题解答、专有词汇解释以及推荐的参考书籍资源等6部分内容组成。其中,各年龄阶段儿童的身体活动指南属于核心内容,包括各年龄阶段儿童的身心特点、应该发展和掌握的动作技能、身体活动准则,并在每条活动准则之后提供身体活动的时间建议以及结构化和非结构化身体活动的实例。《指南》的结构特点具体表现在以下3个方面。

第一,活动准则更加详细和通俗。前2版《指南》仅对准则进行分条概述,且每条准则表述较为简单。该版《指南》活动准则内容有所增

加,每个阶段的活动准则数增加到5条,并且每条活动准则都有详细的介绍,包括为什么进行身体活动、如何进行身体活动等。准则中对一些专业术语进行了通俗化解释,以方便照料者更好地理解准则的实际意义。例如,对于婴儿移动能力的解释,《指南》指出移动能力是生命最基本的特征之一,尽管看起来人的坐、翻身和爬行等基本动作是自然而然出现的,但这些行为受到照料者对儿童刺激的影响。通过理论与案例结合,让照料者对准则理解更准确深刻。

第二,首次展现了结构化和非结构化的身体活动实例。为促进每条准则的落实,对于如何掌握和发展动作技能,《指南》给出了结构化和非结构化的身体活动实例,便于照料者进行积极的模仿,并且对于身体活动的时间、强度、频率和场地环境也进行举例描述,这是前2版《指南》没有涉及的。例如,对于学龄前儿童设计结构化的游戏进行身体活动,照料者可以让儿童模仿鳄鱼爬行、蝙蝠飞翔等不同动物的活动形式来促进骨骼和关节的发育,《指南》对此类身体游戏的时间、强度、频率进行量化,并对活动场地环境提出要求,以保证儿童身体活动的质量和安全。

第三,首次增加了照料者常见问题解答板块。《指南》通过多部门的问卷调研与分析,汇总了19个照料者最关心的问题,给予了详细解答,包括如果孩子没有积极性是否应强迫其进行身体活动、儿童是否会“自然地”学会基本动作技能、如果孩子从婴儿期就参与身体活动他们智商是否会提高等,这也是前2版《指南》不曾涉及的内容。

2.2 核心内容

《指南》为婴儿、幼儿和学龄前儿童3个年龄阶段提出指导建议。婴儿是指从出生到1岁左右的儿童,幼儿是指1~3岁的儿童,学龄前儿童是指3~5岁的儿童。《指南》中的活动准则旨在强调成年人有责任促进各年龄阶段儿童身体活动能力的发展、巩固与提高。强调,儿童之所以有身体活动的动机,是因为他们需要通过游戏来表达自己、与他人互动、学习新技能,因此需要设计适合儿童身心发展的身体活动,以过程为导向,使儿童在身体活动过程中获得信心和继续参与的动力。

0~5岁的儿童无法参加较为复杂的身体活动,但他们能够进行多种简单形式的身体活动,

通过参与身体活动来获得身体机能的发展^[9]。《指南》指出,身体活动应成为儿童日常生活的组成部分,让身体的大肌肉群和小肌肉群都参与进来,并确保身体活动是愉快的,使儿童在身体活动中体验到成功的快感。《指南》建议,0~5岁儿童身体活动需要每天多次进行,活动强度、活动内容、活动所需器材都有明确的指导(表1)。由于婴儿需要充足的睡眠,《指南》建议婴儿期的身体活动不设定固定的时间和次数,照料者需要在婴儿非睡眠时间多次并且运用不同的形式和内容促进其身体活动,包括结构化和非结构化的身体活动,活动内容包括滚动、伸手、抓握、爬行、站立等基本动作。在幼儿期,当他们不再需要用手或借助外物保持稳定和平衡进行直

立行走时,每天需进行多次结构化的身体活动,累计时间至少达到30分钟,照料者应在一天中提供多种机会让幼儿在室内和室外进行非结构化的身体活动,累计时间至少达到60分钟,照料者应鼓励幼儿在一天中多次进行短时的中高等强度的身体游戏,活动内容包括跑步、跳跃、投掷和踢腿等基本动作技能。学龄前儿童积极参与身体活动的程度取决于他的发育状况、能力水平、个人兴趣和先前的身体活动经验。每天结构化的身体活动有所增加,累计时间应至少60分钟,室内和室外非结构化身体活动的持续时间从1小时到几个小时不等,中高等强度的身体活动时间有所增加,照料者应为儿童提供需要操纵器具的动作技能,包括接球、踢球和握拍击球等。

表1 美国《0~5岁儿童身体活动指南(第3版)》的核心内容

维度	婴儿期	幼儿期	学龄前儿童期
活动时间	每天进行活动次数没有严格规定。建议父母或看护人每天提供许多不同长度的身体活动时间,而不是一个固定的活动时间。	照料者在幼儿的一天中多次进行结构化的身体活动,每天累计至少30分钟。在一天中提供多种机会让幼儿在室内和室外进行非结构化的身体活动,累计至少60分钟。	照料者应将结构化的活动纳入学龄前儿童的生活,每天累计至少60分钟。照料者还应在一天中为其提供室内和室外非结构化身体活动的各种机会,持续时间从1个小时到几个小时不等。
活动强度	让婴儿自己决定身体活动的强度。当婴儿高兴的时候,照料者可以让他们参与结构化的身体活动。其他时候,婴儿可以在安全的环境中自行参与非结构化的身体活动。	幼儿应该自己决定活动的强度。照料者应鼓励幼儿在一天中多次进行短时的中高等强度的身体游戏。游戏的强度应足以在短时间内提高幼儿的呼吸频率。	在结构化的身体活动中,照料者应鼓励儿童进行中高等强度的身体活动。学龄前儿童应从事非结构化的身体活动,并应自行掌握活动强度。
活动内容	滚动、伸手、抓握、挤压软物、坐下、爬行、站立和行走。	拍打、释放、伸展、匍匐、爬行、按压、跺脚、推、拉、起身、蹲下、摇晃、跳跃、滚动、踢、跑步。	踮脚、追逐、踩踏、洗牌、跑步、攀爬、滑行、平衡、转身、扭动、跳跃、冲刺、躲避、抛掷、奔跑、击球、踢球、投掷、接球。
活动器材	摇铃、积木、柔软的抛掷球和其他安全的游戏物品,物品应较大,孩子无法吞咽。	儿童车、轻质球、塑料保龄球、马车、乐器,低平台和橡胶纹理地板的游乐场设备,以减少滑倒。	纱线球、沙滩球、翻滚垫、泡沫飞行盘、保龄球套装、塑料棒球和接球手套、网球、足球、带踏板的儿童车、轻型手推车。

3 《指南》的内容特点

3.1 强调基本动作技能的早期干预

目前,全世界有15个国家和组织先后出台了面向儿童的身体活动指南,但是绝大多数指南是针对3~6岁的儿童编制的,对于3岁之前的所有儿童,包括残疾或肥胖儿童如何进行身体活动,缺少指导与建议。

儿童的基本动作技能不是与生俱来的,需要从小习得^[10]。基本动作技能是一切身体活动的基础,是身体活动最基本的要素,包括翻身、爬行、坐、站立等^[11]。3岁之前的儿童正处于基

本动作技能发展的关键期,应利用丰富多样的身体活动体验和环境刺激来发展基本动作技能^[12]。因此,《指南》通过图表详细列出婴儿期、幼儿期和学龄前儿童应该掌握的基本动作技能,并更加细分了婴儿期掌握基本动作的平均年龄和年龄范围,幼儿期基本动作技能形成的年龄范围。《指南》对于儿童基本动作技能的发展具有前瞻性,注重早期干预,建议从出生后就开始进行练习。并且,《指南》指出从婴儿出生开始,照料者就要为婴儿创造身体活动的机会和环境,为婴儿创造超出其能力的小挑战。例如,将一个玩具移动到稍远的地方,鼓励婴儿爬行或伸手抓取。

3.2 落实儿童身体活动的强度

身体活动强度是指身体在单位时间内能量消耗的水平或身体练习对人体生理刺激的程度,通常指进行某项活动时所用力量的大小^[13]。根据心率可将运动强度分为低强度、中强度和高强度3类,虽然各种运动强度对儿童的身心发展都会带来益处,但在特定时期中等至高等强度身体活动有助于其心肺功能、骨骼和肌肉的发展^[14]。

《指南》强调处在幼儿期和学龄前时期的儿童,一天中要进行中高等强度的身体活动,并且明确指出落实儿童中高等强度身体活动的具体举措,即为儿童进行身体活动提供多种环境、形式及丰富的资源。例如,《指南》提到为儿童提供室内和室外的活动环境,以及体验草坪、翻滚垫、沙滩、泳池等运动场景和环境,充分发展儿童的身体控制能力以及适应不同环境的刺激,在多种环境中改变身体活动的强度。多种形式是指活动的组织形式可分为非结构化活动和结构化活动。非结构化活动是儿童自主选择 and 主动进行的身体活动,没有特定目的和形式^[15],较为随意,儿童较容易达到中高等强度活动水平;而结构化活动是在成人指导下有目的、有组织的身體活动方式,目的在于帮助儿童发展某项动作技能^[16]。《指南》提供了大量的非结构化和结构化的身体活动实例,供照料者参考和使用,帮助儿童达到身体活动的强度。

3.3 强调通过引导使儿童参加身体活动

《指南》强调,如果儿童缺乏参加身体活动的积极性,照料者要避免强迫孩子进行身体活动,永远不要将身体活动作为一种惩罚。婴儿进行身体活动的时间至关重要,《指南》建议在孩子活跃或警觉时活动,而在孩子困倦时停止活动,在活动期间照料者与婴儿应积极互动,增加婴儿长时间参与的可能性。对于幼儿和学龄前儿童来说,这一阶段儿童的模仿能力和表现力变强,照料者应通过动作示范或以身作则来鼓励儿童进行身体活动,并允许儿童选择和改变身体活动的形式和内容。

《指南》指出儿童不想参加身体活动可能是在以往参加团队项目时产生的挫败感导致兴趣不高。由于幼儿或学龄前儿童认知能力有限,难以从失败经历中获益,应加强儿童的运动技能练习,淡化在团队中的竞争性,这些都需要照料者多方面、全方位的细致引导。

3.4 注重团队协同干预

《指南》强调身体活动是贯穿儿童一生的重要内容,特别是在出生到5岁之前,每天都需要在不同环境中进行不同形式的身体活动,为将来掌握更高级的动作技能打下基础。为此,家长和教师等照料者应在家庭和学校中协同干预,帮助儿童提高身体活动水平。每位照料者都应清楚儿童各个年龄阶段身体应达到的发育水平和动作技能的发展顺序。如果照料者不能掌握儿童各阶段身体活动的形式与内容,不了解如何引导儿童进行身体活动,儿童的身体将得不到适度的刺激,潜能将得不到最大的挖掘,从而影响儿童的身心发育。因此,《指南》为照料者提供了大量的影音、书籍以及网址等学习资源,为落实协同干预提供了资源保障^[5]。

4 对我国的启示

4.1 坚持政府牵头主导、多元主体共同参与指南研制

随着《“健康中国2030”规划纲要》的稳步推进,促进儿童青少年等重点人群参加身体活动日益受到国家和社会各方重视。我国已研制了针对学龄前儿童(3~6岁)和儿童青少年(6~17岁)的身体活动指南^[17],迫切需要将身体活动干预指导前移,推进我国0~5岁儿童身体活动指南的研制。在指南研制过程中,坚持政府牵头主导,联合多个部门,确保指南的科学性、合理性和可利用性,真正做到为家长、教师等儿童照料者服务。政府制定相关激励政策和保障制度,鼓励和资助医学、体育和教育等领域专家学者、专业企业和协会共同推进指南的研制工作。研制工作注重定量和定性方法相结合,通过反复论证,遴选专家对指南进行多轮评价,并在征求全社会意见的基础上,反复修订、不断完善,制定出适合我国0~5岁儿童特点的身体活动指南,使家长、教师等照料者能够对儿童的身体活动进行科学合理的干预。

4.2 基于儿童身心特点,提出引导儿童参与身体活动的具体建议

美国《指南》强调不要强迫儿童进行身体活动,应通过具体的方法根据孩子的身体状态来引导其主动参与到活动中。在学校教育中,身体活动作为一种教育惩戒手段,常常被教师使用^[18]。若家长、教师等照料者将其移植到儿童身上,可

能会导致儿童将身体活动仅仅理解为惩戒手段或内容,从而打击他们参与身体活动的积极性,泯灭孩子好动的天性。我国在制定指南时,也应特别强调不要强迫儿童参与身体活动,更不能将身体活动作为惩戒手段,应注重引导使儿童身心愉悦地参与身体活动。在儿童刚出生还不会语言表达时,照料者要学会理解儿童的肢体语言和精神状态来判断其参与身体活动的意愿,倘若儿童从肢体语言上表达出拒绝参加身体活动,照料者应通过趣味性、游戏化的内容和形式激发其积极参与的兴趣。

4.3 结合我国儿童身体发育特点,科学安排儿童身体活动的强度

身体活动强度影响着儿童参与身体活动的积极性,如果强度小,儿童意犹未尽;若强度大,儿童的身体承受压力大,容易出现过度疲劳,造成儿童消极的身体活动体验。在我国,0~3岁儿童基本上是在家长的照料下成长的,与外界环境接触较少,多数家长对于儿童参加身体活动缺乏引导性和目的性,这一时期儿童的身体活动多数是非结构化的,活动强度达不到有效控制,从而阻碍了儿童在敏感期内掌握相应的动作技能。因此,应结合我国儿童身体发育现状,制定符合我国儿童身体特点的活动强度,并将身体活动强度量化,可采用图表方式呈现,向家长、教师等照料者宣传相关知识,使照料者了解每个年龄段的儿童身体活动的强度,科学安排儿童的身体活动任务。

4.4 构建家校协同育人的身体活动干预体系

美国《指南》建议家长、教师等照料者应共同干预儿童的身体活动,构建以家庭为基础、学校为支撑的身体活动共同干预体系。家长在儿童0~3岁阶段承担着儿童身体活动的全部引导任务。随着儿童年龄的增长,学前幼儿教师也会参与其中,与家长一起开展儿童身体活动的干预工作。在我国,家校协同育人的实践内容主要是道德和文化育人,身体活动方面的家校协同育人体系还不完善,基本停留在理论研究层面,针对0~5岁儿童身体活动协同干预体系的研究更是少之又少。政府和相关专家学者应结合我国实际,依据不同年龄阶段儿童的身心发育特点,科学制定家庭和学校的身体活动干预计划,包括具体的干预措施以及注意事项等,逐步探索构建家校协同育人的身体活动干预体系。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 国家卫生健康委员会关于印发健康儿童行动提升计划(2021—2025年)的通知[EB/OL]. (2021-10-29)[2021-10-29]. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-11/05/content_5649019.htm.
- [2] POITRAS V J, GRAY C E, JANSSEN X, et al. Systematic review of the relationships between sedentary behaviour and health indicators in the early years (0-4 years)[J]. BMC Public Health, 2017, 17(Suppl 5): 868.
- [3] TELAMA R, YANG X L, LESKINEN E, et al. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood[J]. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2014, 46(5): 955.
- [4] 世界卫生组织. 关于身体活动有益健康的全球建议[R]. Geneva: WHO Press, 2010.
- [5] 齐静, 王丽娟. 加拿大、澳大利亚儿童青少年24小时活动指南的特征及启示[J]. 体育学刊, 2021, 28(3): 119.
- [6] 钟逸婧, 董进霞. 国际幼儿身体活动指南的研制理念与启示[J]. 体育文化导刊, 2021(3): 47.
- [7] YOGMAN M, GARNER A, HUTCHINSON J, et al. The power of play: a pediatric role in enhancing development in young children [J]. Pediatrics, 2018, 142(3): e20182058.
- [8] TUCKER P. The physical activity levels of pre-school-aged children: a systematic review[J]. Early Childhood Research Quarterly, 2008, 23(4): 547.
- [9] LUBANS D R, MORGAN P J, AGUIAR E J, et al. Randomized controlled trial of the Physical Activity Leaders (PALs) program for adolescent boys from disadvantaged secondary schools[J]. Preventive Medicine, 2011, 52(3/4): 239.
- [10] BREMER E, CAIRNEY J. Fundamental movement skills and health-related outcomes: a narrative review of longitudinal and intervention studies targeting typically developing children[J]. American Journal of Lifestyle Medicine, 2016, 12(2): 148.
- [11] PAYNE G, 耿培新, 梁国立. 人类动作发展概论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2008: 194-195.
- [12] Working Group on Recommendations for Physical Activity in Early Childhood, ARJA SÄÄKSLAHTI C, NINA KORHONEN S. Joy, play and doing together: recommendations for physical activity in early childhood[R]. Helsinki: Ministry of Education and Culture, 2016.

- [13] 国家体育总局. 全民健身指南[M]. 北京:北京体育大学出版社,2018.
- [14] HERRMANN D, BUCK C, SIOEN I, et al. Impact of physical activity, sedentary behaviour and muscle strength on bone stiffness in 2-10-year-old children-cross-sectional results from the IDEFICS study[J]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2015, 12(1): 112.
- [15] 刘大维,胡向红,曾小玲. 非结构化儿童体育游戏的价值及其开展[J]. *学前教育研究*,2017(12):61.
- [16] 赵星,赵斯龙,罗冬梅,等. 幼儿园不同类型户外体育活动的强度水平及相关影响因素[J]. *体育科学*, 2016,36(8):34.
- [17] 孟涵,尹志华,田恒行,等. 体育素养构成体系、测评与培养:威尔士的经验与启示[J]. *河北体育学院学报*,2022,36(5):69.
- [18] 罗永义,仇军. 基于惩戒教育理论的体育惩戒研究[J]. *北京体育大学学报*,2016,39(2):81.

Interpretation and Enlightenment of American *Physical Activity Guidelines for Children From Birth to Age 5, 3rd Edition*

LI Haiyang, SONG Bing

(School of Physical Education, Chuzhou University, Chuzhou 239000, China)

Abstract: By using the methods of literature and logical analysis, this paper introduces and interprets the *Physical Activity Guidelines for Children From Birth to Age 5, 3rd Edition* in the United States from the aspects of development background, development principles, structural characteristics and core content. It is found that the core content of the guide mainly includes four aspects: emphasizing early intervention of basic movement skills, implementing the intensity of children's physical activity, emphasizing the participation of children in physical activity, and paying attention to team collaborative intervention. On this basis, combined with the actual situation in China, it is proposed to adhere to the government-led, multi-subject participation in the development of guidelines; based on the physical and mental characteristics of children, put forward specific suggestions to guide children to participate in physical activities; combined with the characteristics of children's physical development in China, scientifically arrange the intensity of children's physical activity; to construct a physical activity intervention system for home-school collaborative education.

Key words: children from birth to age 5; physical activity guide; the United States; basic movement skills