
为动而生

DESIGNED TO MOVE

关于促进身体活动的行动框架



世界已停止运动

仅仅几代人之前，身体活动仍然是人们日常生活中不可或缺的重要组成部分。然而几十年后的今天，在发展的名义下，缺乏运动反而成为了生活的常态，身体活动正逐渐从我们的生活中消失殆尽。为此，我们不仅会面临不堪承受的经济损失，更会为健康付出巨大的代价。

本书基于大量的实证研究，所依托的科学原理清晰明了，毋庸置疑。当务之急是全世界都必须强烈意识到问题的严重性，并给予身体活动更多重视。

本书也是一个行动框架，是为有资源来扭转现状的政府机构、公司、个人等“变革者”所准备的。对那些力图释放其国民潜能的国家而言，这一行动框架更是不二选择。

当前普遍存在的缺乏身体活动的现象，已经如疫病般影响到了世界上所有国家里的每一个人。试图全面扭转这一困局，“变革者”必须思考“需要做什么”以及“应该怎样做”，并就此达成共识。

这就是我们编写这本书的目的。

CAUTION



PLAYGROUND

D.S.

行动框架

在许多国家，身体活动正逐渐从人们的生活中消失殆尽。某些国家中这个过程只用了几十年甚至更短的时间。我们的身体状况、心理健康和生活水平也因此受到影响。让我们现在就行动起来。

健康医疗体制、社会福利事业和国家经济体系都难以承受这种影响。现在，缺乏身体活动已经成了流行病，我们必须立即采取行动，打破这种恶性循环。幸运的是，我们找到了解决方案。

如果我们在儿童10岁之前就着手引导，他们就会终生热爱体育和运动。他们将从中获益，并把良好的锻炼习惯传给下一代。

我们也必须设法让身体活动重新回归日常生活。和众多事物一样，这与我们如何规划城市、管理学校、构建工作场所和建设社区环境都有密切关联。

没有哪个组织或机构能独立完成这项任务。因此，需要世界性、国家性、地区性及地方性的管理机构，这些机构的领导者，合作单位及其员工，民间组织，乃至个人与社会团体的共同努力。我们每个人都应该为此出一份力。

形势已迫在眉睫，我们必须集中精力加快步伐。这一行动框架包括了一个“愿景”和两个“倡导”，目的是让每个人都朝着同一目标努力，力图影响和改变未来。

本文件由多方合作开发，共同所有。美国运动医学学会（ACSM）、国际运动科学与体育教育理事会（ICSSPE）和耐克公司（NIKE, INC.）能够有幸在这里将行动框架呈现出来，是许多相关组织和专家共同努力的结果。

在综合了多方专家的努力、多样化的资源和共同的承诺之后，我们能够为人类创造出一种全新的生活方式：一种能够释放人类潜能的生活方式。



吉姆·怀特海德
JIM WHITEHEAD
首席执行官 & 执行副总裁
美国运动医学会



丽萨·麦卡勒姆
LISA MACCALLUM
副总裁
耐克公司



玛格丽特·塔尔伯特
MARGARET TALBOT
主席
国际运动科学与体育教育理事会

行动框架的 倡导者们

世界各地的领导者都认为行动刻不容缓。尽管他们的执行计划各有不同，但基本的动机是一致的，即提高身体素质，提升社会幸福感以及生活水平——换句话说，孩子的未来——取决于我们目前所采取的行动。

美国前总统 比尔·克林顿 PRESIDENT BILL CLINTON

克林顿基金会创始人，美国第四十二任总统
威廉·J. 克林顿基金会
William J. Clinton Foundation

要想成功地对抗儿童肥胖问题，需要致力于提升家庭、社区和工作场所内的身体活动水平。本文件所列出的行动框架，针对的即是加速这一进程时我们应该做的那些事。

如今，由于快餐的便捷与廉价、身体活动的缺乏以及其他一系列发展趋势，美国的肥胖儿童与超重儿童已接近儿童总人数的三分之一。同时，这种现象也导致了与肥胖相关的各种健康问题：II 型糖尿病、心脏病等等。医疗费用因此增加，也导致这一代儿童可能成为第一代寿命少于他们父母的人。为了解决这个问题，我的基金会和美国心脏协会（American Heart Association）在 2006 年成立了“健康新一代联盟”（Alliance for a Healthier Generation）。家庭、学校、诊疗室、社区……我们把所有可能影响儿童生活的场所都作为目标。“学校健康教育计划”（Healthy Schools Program）是这个整体方案中的一个案例。美国 50 个州里，有 14000 所学校参与其中，目的是提高体育课程的质量，增加学生在课前与课外参加身体活动的机会，并在学校里为孩子们提供更健康的饮食。当孩子们意识到参与身体活动与保持健康的重要性后，就会更好地把握他们各自的未来。要想成功地对抗儿童肥胖问题，需要致力于提升家庭、社区和工作场所内的身体活动水平。本文件所列出的行动框架，针对的即是加速这一进程时我们应该做的那些事。

马克·帕克 MARK PARKER

耐克品牌总裁
耐克公司
Nike, Inc.

我们必须立即行动起来，让我们和我们的孩子们再一次运动起来，以激发出我们下一代最大的潜能。

耐克肩负着激励和鼓舞世界上每位运动员的重大使命。我们相信，只要您有身体，您就是一名运动员。这种信念源自于耐克 DNA 和我们努力做的每一件事。我们相信运动的力量，它能够激发出我们每个人的潜能。但令人遗憾的是，我们这一代人在日常生活中不再重视身体活动，相反，我们过着的是一种久坐而缺乏运动的生活方式。世界停止了运动，缺乏身体活动如同疫病一般蔓延到全球。我们知道，好动的孩子更出色：他们更健康，更快乐，学业也更优秀……我们必须立即行动起来，让我们和我们的孩子们再一次运动起来，以激发出我们下一代最大的潜能。

这个问题单靠任何一个人的力量都是无法解决的。我们必须携起手来，共同努力创造一个重视身体活动，体育运动及游戏的世界，让它们融入我们的日常生活。本行动框架由多个部门编写完成，旨在指导如何使我们的下一代更加健康、更加有活力。

路易斯·阿尔贝托·莫雷诺

LUIS ALBERTO MORENO

总裁

泛美开发银行

Inter-American Development Bank

蒂姆·施莱弗

TIM SHRIVER

主席, 首席运营官

国际特殊奥林匹克

Special Olympics

塞巴斯蒂安·科男爵

SEBASTIAN COE, CH, KBE

副主席

国际田径联合会

International Association of Athletics Federations

行动框架的建议与泛美开发银行促进运动和身体活动的跨领域合作策略极其吻合。

本行动框架所传达的信息再清晰不过：每个人都应该享有，也需要享有参与身体活动的机会。

这份行动框架是我们在正确道路上向前迈进的重要一步，让我们集中全世界的力量来加强身体活动的重要性。

在泛美开发银行，我们一直致力于将“体育运动促发展”（Sports for Development）项目纳入到现有计划中，使之发展为地区优先项目。我们认为，这样的项目作为独特的跨领域发展工具，能有助于弱势的儿童和青少年更好地融入社会。事实上，对于拉丁美洲和加勒比海地区处于危险中的儿童和青少年来说，运动和身体活动在他们预防及解决各种社会与经济问题时，发挥着至关重要的作用。

行动框架的建议与泛美开发银行促进运动和身体活动的跨领域合作策略极其吻合。作为行动的一部分，我们已经把运动和身体活动作为主要投资，引入健康、教育、消除性别歧视、青少年发展与社会保护等各个领域。我们也逐渐在这几个领域增加了支援项目：提倡用运动来促进健康、预防疾病，提升教育成效，加强儿童和青少年发展，培养性别平等意识以及预防危险行为和暴力等等。

近50年来，国际特殊奥林匹克的运动员已经证明，健身、训练和运动竞赛中的挑战能够帮助我们每个人将自己最好的一面展现出来。我们已经无需再争论积极参与身体活动能给个人与社会带来多大的好处。现在，全世界都应该重新思考如何给每一个人创造参与身体活动的机会，尽管在这一过程中可能面临一些社会、经济或人口众多导致的障碍。本行动框架所传达的信息再清晰不过：每个人都应该，也需要享有参与身体活动的机会。国际特殊奥林匹克的运动员已经证明，在体育比赛中释放的人文精神是无限的。如果我们想拥有一个更有希望、更健康 and 更受欢迎的未来，我们应当成为他们的追随者。每一天都应当喊出这样的口号：“让我们现在就动起来吧！”

认为缺乏身体活动这样的危机会自动解除，那就太天真了。许多年轻人想当然地不运动或不参加体育锻炼，还有一些人能搬出一大堆没有机会参与身体活动的理由：对于孩子和家长而言的重要性、学校缺乏相关预算、认为自己所在的社区不够安全，或觉得操场和绿地的空间极其有限等等。而剩下的那些人则认为坐着不动就能进行的娱乐项目更方便，也因此常常优先考虑这些项目。这份行动框架是我们在正确道路上向前迈进的重要一步，让我们集中全世界的力量来加强身体活动的重要性。

行动框架的倡导者们



60 Minute Kids' Club

Active Living Research

Active Living Research



Всероссийская федерация школьного спорта



Alliance for a Healthier Generation



American Academy of Pediatrics



Atletas pelo Brasil



Caixa



首都体育学院



Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física São Caetano do Sul



Centro de Práticas Esportivas - Universidade de São Paulo



中华预防医学会



Ciclovías Recreativas



Comitê Olímpico Brasileiro



Comitê Paralímpico Brasileiro



华东师范大学



Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit



Good Sports Inc.



Grassroot Soccer



Instituto Ayrton Senna



Instituto Bola Pra Frente



International Council for Coaching Excellence



International Council of Sport Science and Physical Education
国际运动科学与体育教育理事会



International Federation of Adaptive Physical Activity



Fédération Internationale de l'Éducation Physique



International Society for Comparative Physical Education and Sport



Laureus Sport for Good Foundation USA
劳伦斯美国基金会



Lawn Tennis Association



Magic Bus



Marchtaler Group



Ministério das Cidades do Brasil



NIKE, Inc.



深圳壹基金公益基金会



One World Futbol Project



ONU-Habitat, Escritório Regional para América Latina e Caribe



Partnership for a Healthier America



中央教育科学研究所体育卫生与艺术教育研究中心



北京大学人文体育研究基地



儿童乐益会



Ассоциация Предприятий Спортивной Индустрии



Safe Routes to School National Partnership



Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde



Special Olympics
国际特殊奥林匹克



Special Olympics Brasil



Sport and Citizenship



REMS - Rede Esporte pela Mudança Social



US Tennis Association
美国网球协会



USAID/BRASIL



Women Win



World Federation of the Sporting Goods Industry



Young Foundation, UK

这些组织机构不仅对构建行动框架做出了贡献，
还作为倡导者，齐心协力让这一愿景成真。

 AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE LEADING THE WAY	architecture for humanity ↔	 ОБЪЕДИНЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОССИИ	 TAFISA The Association For International Sport for All	
American College of Sports Medicine 美国运动医学会	Architecture for Humanity 人道主义建筑	Объединения учителей физической культуры России	The Association for International Sport for All	Association Internationale des Ecoles Supérieures d'Education Physique
 ChangeLab Solutions Law & policy innovation for the common good.		 中国残疾人福利基金会 China Foundation for Disabled Persons	 中国扶贫基金会 China Poverty Alleviation Foundation	 中国青少年发展基金会 CHINA YOUTH DEVELOPMENT FOUNDATION
ChangeLab Solutions	中国儿童少年基金会	中国残疾人福利基金会	中国扶贫基金会	中国青少年发展基金会
 EMBARQ	 EY Building a better working world	 FESI FEDERATION OF THE EUROPEAN SPORTING GOODS INDUSTRY	 ФОНД ДЕТСКОГО СПОРТА	 unicef juntos pelas crianças
Embarq	EY	Federation of The European Sporting Goods Industry	Фонд детского спорта	Fundo das Nações Unidas para a Infância, Brasil
 trevo tecnologia social	 IDB		 Леонтьевский центр	
Instituto Trevo	Inter-American Development Bank	International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women	Международный центр социально-экономических исследований "Леонтьевский центр"	国际华人体育与健康协会
 ISPAH	 ISCA	 JUCCCE 聚思	 KAISER PERMANENTE®	
International Society for Physical Activity and Health	International Sport & Culture Association	聚思	Kaiser Permanente	Kobe and Vanessa Bryant Family Foundation
 GOVERNO FEDERAL BRASIL PAIS RICO E PAIS SEM POBREZA	 move LIVRE ESCOLHA	 NFL Play 60 USE YOUR MOVEMENT FOR AN ACTIVE LIFESTYLE	 NHS NATIONAL HEAD START ASSOCIATION	 natura bem estar bem
Ministério do Esporte do Brasil	MOVE Associação Brasileira de Artigos Esportivos	National Football League	National Head Start Association	Natura
 РОИМ ПЕРСПЕКТИВА ОТКРЫВАЕМ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ	 BR PETROBRAS		 PN UD Empoderando vidas. Fortalecendo nações.	
Региональная общественная организация инвалидов «Перспектива»	Petrobras	Premier League	Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento/Brasil	Representação da UNESCO no Brasil
 RIO PREFEITURA EDUCAÇÃO	 SCF	 SHAPE America SOCIETY OF HEALTH AND PHYSICAL EDUCATORS health. moves. minds.	 CNI SESI Iniciativa da CNI - Confederação Nacional da Indústria	 Sesc
Secretaria Municipal de Educação da Cidade do Rio de Janeiro	上海市慈善基金会	SHAPE America	Serviço Social da Indústria	Serviço Social do Comércio
 RIO PREFEITURA ESPORTES E LAZER	 sustrans JOIN THE MOVEMENT	 TEAM RWB IT'S OUR TURN	 THE TRUST for PUBLIC LAND CONSERVING LAND FOR PEOPLE	
Secretaria Municipal de Esporte e Lazer do Rio de Janeiro	Sustrans	Team Red White and Blue	The Trust for Public Land	中国城市规划学会

关于专业术语

人生而运动，或者说，是为运动而生。事实就是这么简单。就在几十年前，我们仍习惯于走路、跑步，习惯于抬、搬、推、拉，习惯于翻土、收割、采摘，也习惯于跳舞、跳跃、攀爬。但现在，一切都变了——我们变了。

在现代人的生活中，运动的机会也好、对运动必要性的认识也好，都在以难以置信的速度急剧下降。可是，我们为了生存仍需要保持足量的身体活动，这样的事实却始终没改变。不过，身体活动究竟是指什么呢？

本行动框架，旨在讨论在世界范围内重点发展体育教育和身体活动的紧迫性。例如“具有较大身体活动量的游戏”这样的术语（相对于久坐不动的游戏而言），“运动”以及“身体活动”，都被用来描述身体活动的各种形式（跑步、走路、扭动、跳跃、伸展、平衡、投掷、接握，等等）。

为了更好地阐述本行动框架，我们慎重地采纳了一种更宽泛的对运动的定义：“运动指的是所有旨在展现或提高身心健康水平的身体活动，其参与形式既可以是非正式的，也可以是有组织的。”¹

换句话说，我们强调的是尽可能多地参与身体活动，而不局限于某一特定的运动项目，也不强调技能水平或分数输赢。

“久坐不动”，是指一个人坐着或躺着，几乎不活动（如坐在办公桌前办公或睡觉时）。另一方面，“不活跃”是指没有达到建议的身体活动水平。

基于以上考量，“运动”（或“各种运动”）、“身体活动”以及“具有身体活动量的游戏”专指人们进行复杂、需要掌握一定技能的动作，以及以此来增强耐力、力量、平衡性和协调性的各种形式的活动。这些活动可以是网球或足球，尊巴或者霹雳舞。对孩子们来说，可以是追逐嬉戏、在攀架上玩耍；对老年人来说，可以是慢跑、游泳或跳交谊舞。

听起来很有趣，不是吗？

DESIGNED TO MOVE:





目录

1 序言： 现在就要行动起来

第 2 页

2 行动框架： 一个愿景，两个倡导

第 18 页

3 设计积极的早期活动体验： 深度解析

第 34 页

4 创建鼓励人们进行 身体活动的环境： 深度解析

第 46 页

5 案例研究

第 56 页

6 新的募资方式

第 86 页

7 附录和引文

第 92 页

在许多发达国家，缺乏身体活动已成为了生活的常态，经济新兴体中的国家也在快速地步其后尘。研究表明，这一问题已经波及全世界，人类已为此付出了巨大的经济和健康代价。

本框架需要全世界立即投身于这项行动，以此来提高身体活动水平，关注的重点人群应该是青少年，尤其是 10 岁以下的儿童。同时，每个人都要发挥作用，政府更应承担起难以替代的责任，积极加强医疗保健、教育和运动政策。是时候开始行动了。

专家指出，会让儿童积极参与体育课程和身体活动的体验具有共同特征，这些特征中便包含了适用于儿童的设计标准。

为了增加人们参与身体活动的机会而重构社区环境是一项复杂的工作，但这并非难以完成。这一部分列举了由全球专家及相关人士确立的一些总体性原则与主题。

许多组织与机构已经在实践两个倡导方面有了相当杰出的成就。本章节将具体讲述其中富有特点的几个案例。

要将参与身体活动变为生活常态，我们就得坚持贯彻并不断拓展这些好的想法。本章节提供了一些可供参考的融资方式，这些方式正在改变我们如今的世界。

如果想要了解更多，这一章节提供了基于目前研究现状和理论依据的一些见解。对于当身体活动成为日常生活的一部分时，世界会是什么样子，这些见解也提供了很好的参考。





序言： 现在就要行动起来

从构造方面来说，人具有运动能力；就天性而言，人也生而好动。为了满足生存的需求，人类的身体不断在进化。然而研究表明，随着各国经济的发展，人类身体活动水平正在急剧下降，这给各国经济和人类的健康造成的代价令人震惊。缺乏身体活动已经威胁到每个人的健康、幸福和生活质量，更为重要的是，它正在削弱人类的潜能。现在比以往任何时候都更应该采取紧急行动。

序言：现在就要行动起来

缺乏身体活动已经成为常态

在许多发达国家，缺乏身体活动的现象十分普遍，以至于成为了生活的常态，经济新兴体中的国家也正在快速地步其后尘。问题越来越明显，后果比我们所想象的要严重得多。其中最令人担忧的可能是，其损失和后果会一代一代地传递下去，形成一种影响身心健康的恶性循环，并在很大程度上削弱人类潜能。

随着各国经济的增长，日常生活中的身体活动正逐步被其他事物所取代。

最近的一项研究ⁱ显示了世界各国身体活动的下降幅度，调查结果触目惊心。仅仅 44 年间（大约 1.5 代人ⁱⁱ），美国人的身体活动就下降了 32%，照此趋势，到 2030 年，下降幅度会达到 46%。而英国人的身体活动在 44 年内也下降了 20%，等到 2030 年，下降幅度会达到 35%。

这份研究表明，几乎在所有的国家，人们在工作、居家和路途（英国除外）上消耗的身体活动时间正快速下降，这一点也不奇怪。不过，在经济高度发达的国家，身体活动下降幅度尤为明显。有证据表明，这种趋势是科技创新和经济发展带来的出乎我们意料的副作用。如今，车辆、机器和高科技已经取代了一些传统上所必需的身体活动。随着各国经济的增长，日常生活中的身体活动正逐步被其他事物所取代。

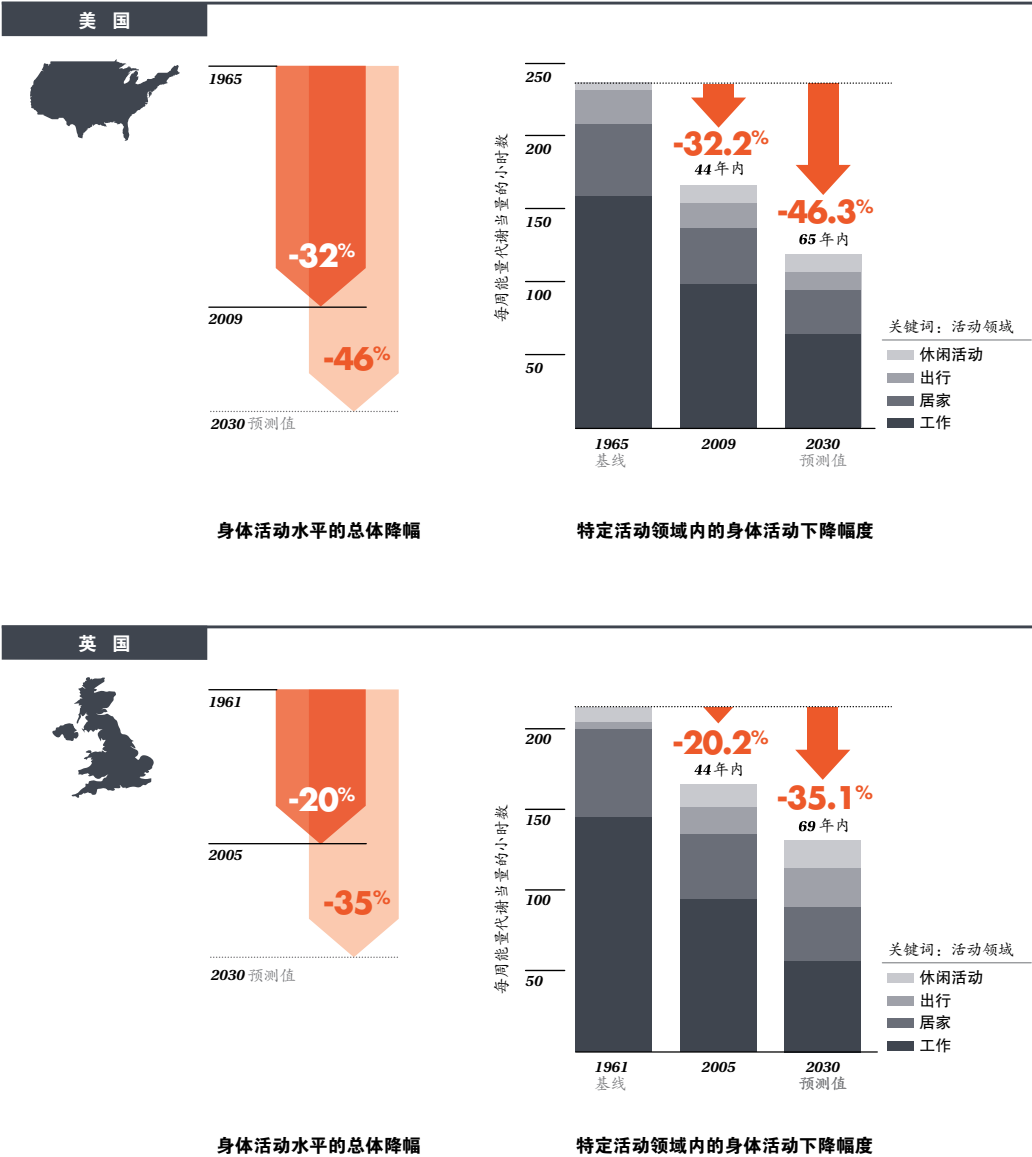
此项研究运用一种被称为能量代谢当量（Metabolic Equivalent of Task，简称 MET）的指标，来测量完成一项任务所消耗的能量。研究预计，到 2020 年前，美国成年人平均每周非睡眠时间将消耗 190MET 左右，而英国则会在 2030 年达到该水平。假设一个人每天都睡足 24 小时，那他每周会消耗 151MET。对比而言，一个坐在办公室工作的成年人，如果每天进行 30 到 60 分钟的高强度身体活动，那么他每周将会消耗 240 MET 到 265 MET。

i. 本行动框架呈现的是一项由耐克公司委托北卡罗来纳大学的 Shu Wen Ng 教授和 Barry Popkin 进行的独立研究的成果：《身体活动与时间支配：全球都在远离运动》（“Time Use and Physical Activity: A shift away from movement across the globe.”）。

ii. 虽然世代的长短有多种不同的界定方式，为了本项研究的需要，我们将两代人的时间间隔限定为 30 年。

图 1.1 身体活动的历史水平和未来趋势

在不到两代人的时间内，发达国家的身体活动水平已经出现了大幅度下降^A。



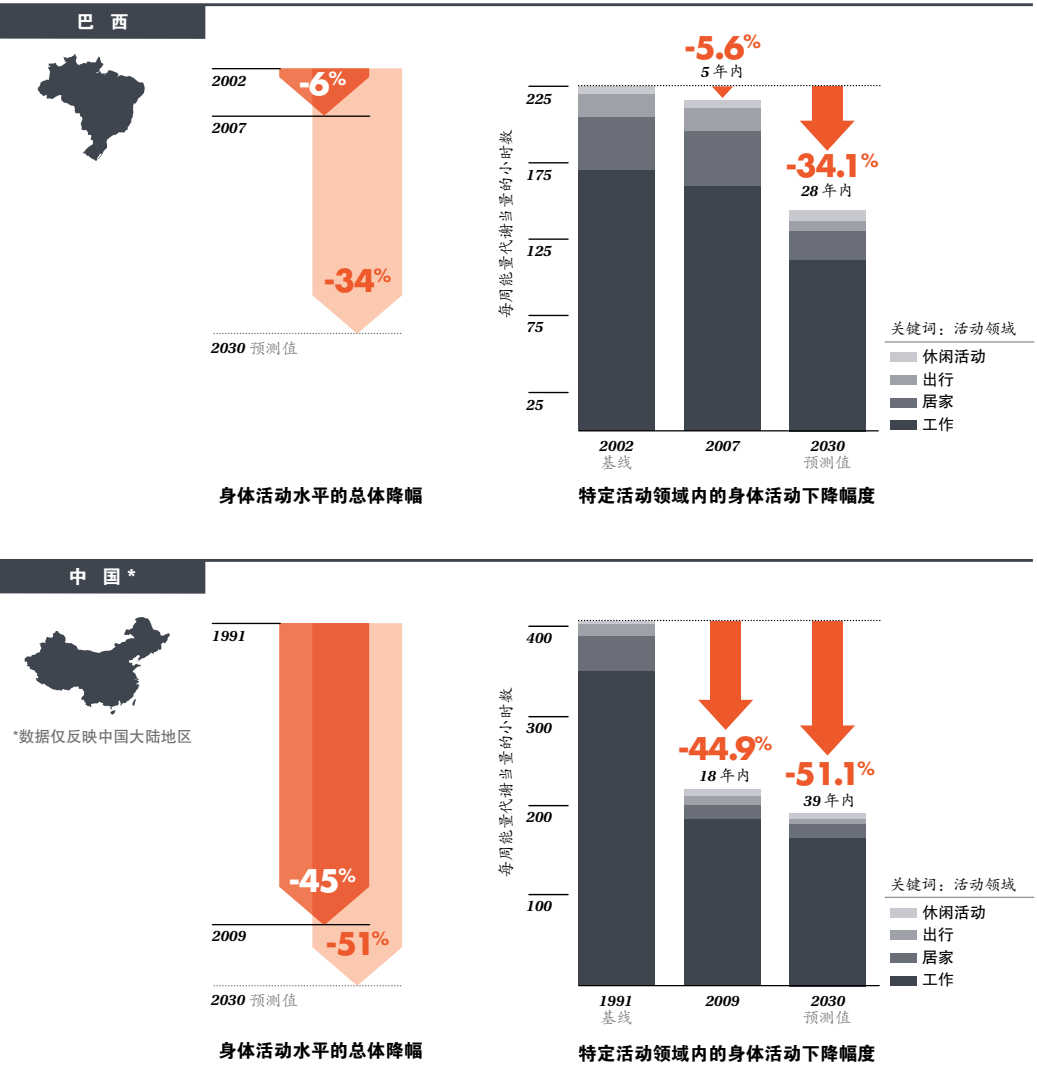
研究也表明ⁱⁱⁱ，在经济快速增长的新兴经济体中的国家，身体活动水平下降的幅度更加明显。例如，中国大陆 13 亿人的身体活动水平，正在经历比任何国家都要严重的下降速度：人们的身体活动水平在不到一代人的时间内（仅仅 18 年）就减少了 45%。短短 5 年间，巴西人的身体活动水平就下降了 6%。照此趋势，2030 年，巴西人身体活动的下降幅度会达到 34%，其下降速度比英国要快出一倍多。

俄罗斯提供了一个有趣的样本，整个国家的身体活动水平随着交通工具的改变而急剧变化。短短 16 年，身体活动的水平就减少过半。若以此速度发展，到 2030 年，整个国家的身体活动水平将会下落让人瞠目结舌的 97%。其中重要的因素显然是基于被广泛报道的，全球增长最快的个人汽车拥有比例。

iii. 本行动框架呈现的是一项由耐克公司委托北卡罗来纳大学的 Shu Wen Ng 教授和 Barry Popkin 进行的独立研究的成果：《身体活动与时间支配：全球都在远离运动》（“Time Use and Physical Activity: A shift away from movement across the globe.”）。

图 1.2 身体活动的历史水平和未来趋势

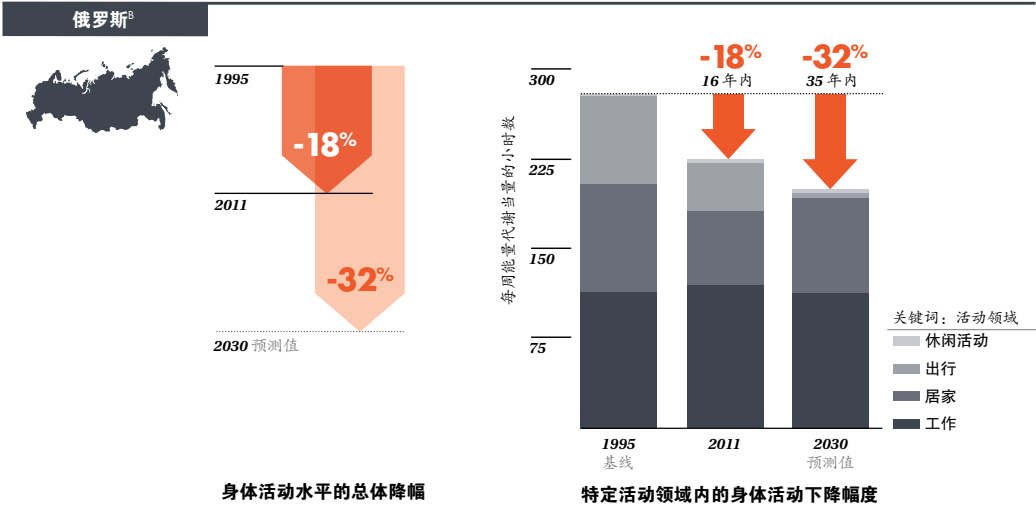
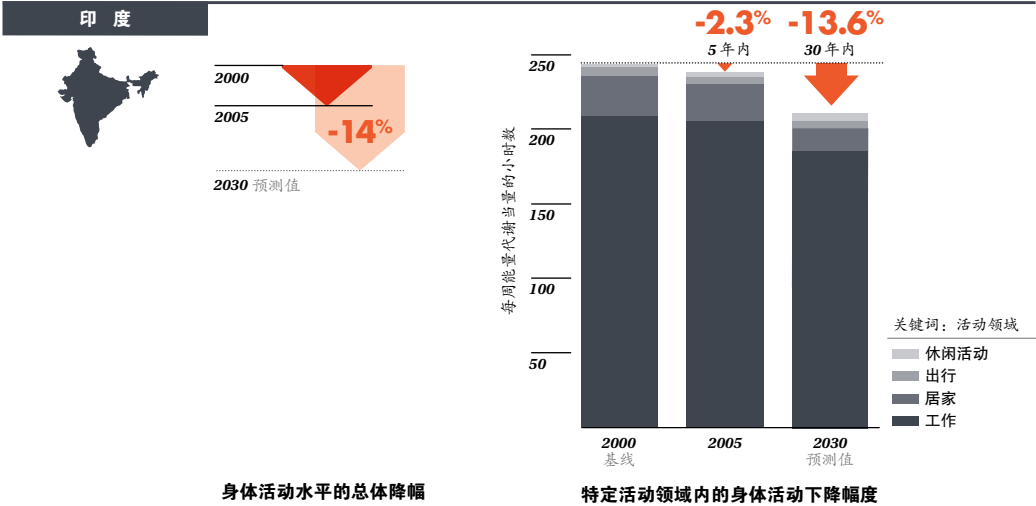
新兴经济体中的国家的身体活动下降趋势正在加速^A。



身体活动水平在新兴经济体中的国家急剧下降的现象格外令人关注。这些国家在社会和经济发展方面，没有充分的时间建立必需的社会基础设施和医疗保健标准，因此也无法很好地应对缺乏身体活动所带来的严重后果。此外，这些国家也没有营造出具有广泛基础的运动健身文化，来帮助消除将要出现的问题。

随着我们在工作、居家和路途中所进行的身体活动变得越来越少，我们主要的进行身体活动的机会便集中在了休闲和娱乐上。然而，数据表明，花费在休闲上的身体活动时间无法弥补我们在其它生活领域中所损失的身体活动时间。

在一些国家里——比如印度——身体活动时间的下降幅度相对较少（在2000年到2005年间仅下降2%），似乎表明了生活在那里的人们身体活动状况要比我们预想的好得多。然而，全国范围的平均数据掩饰了事实：在富饶的城市，富人能够广泛接触到各种现代技术和便利设施，而在现代技术尚未普及的农村地区，穷人们不得不投身于繁重的工作。如果印度重蹈其它国家的覆辙，随着印度人民收入水平的提高和贫富差距的缩小，印度身体活动水平的下降幅度，将变得触目惊心。



序言：现在就要行动起来

缺乏身体活动 是一个恶性循环

不好动的孩子更有可能成长为缺乏身体活动的成年人。在日后的生活中，缺乏身体活动会增加身体不适和患病的周期。其中最危险的是，缺乏身体活动的父母很有可能将同样的行为模式传递给他们的孩子。

在许多国家，缺乏身体活动已经成为了常态。本章前面提到的研究表明，缺乏身体活动在社会、经济、公众健康方面都不利于持续发展。现在比以往任何时候都更应该采取紧急行动。

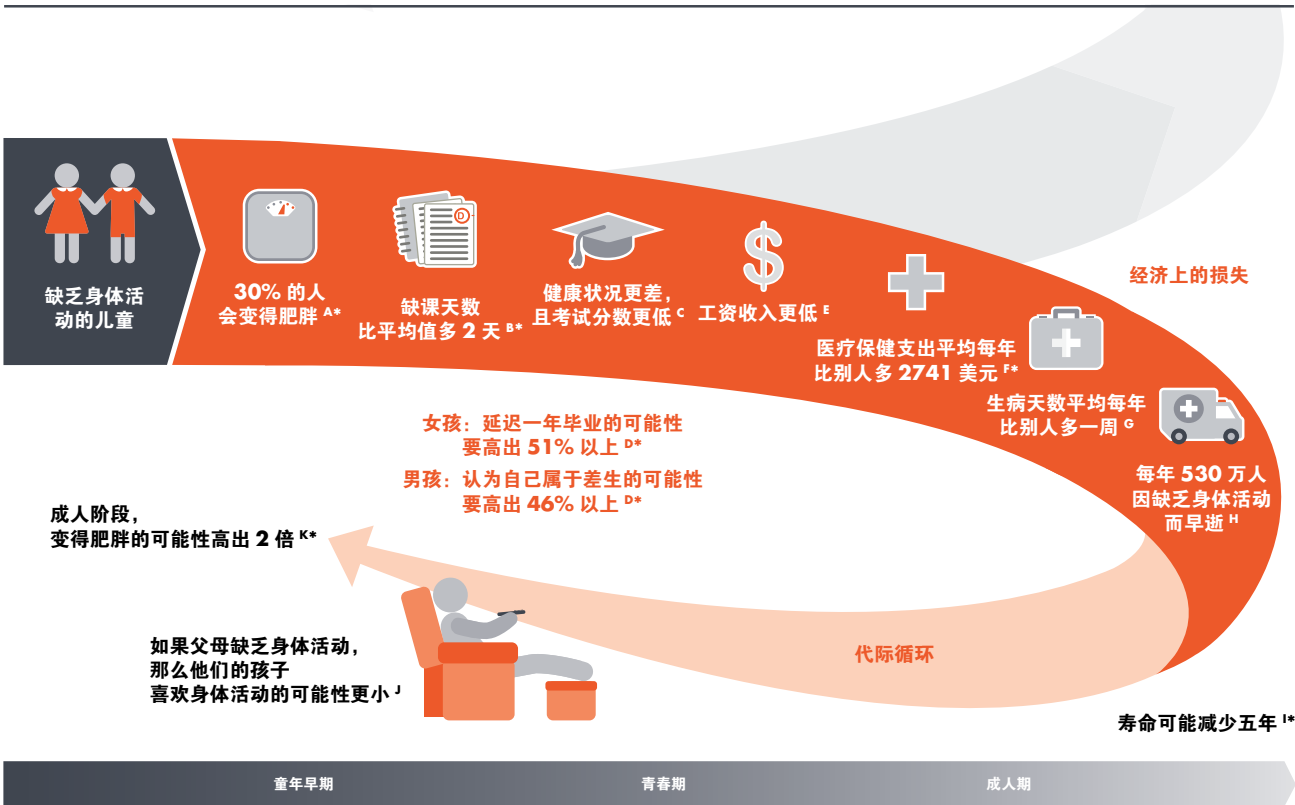
美国 9 岁到 15 岁的孩子中，进行中等到高强度身体活动的时间逐年减少 38 分钟²。欧洲和美国的研究发现，9 岁是身体活动在性别方面差异最大的年龄节点，这期间男孩比女孩要更加活跃^{3,4}。欧洲的相关研究表明，与 9 岁时相比，孩子们在 15 岁时，中等到高强度的身体活动的时间会下降一半左右（男孩下降 48%，女孩下降 54%⁵）。美国 9 岁到 15 岁之间的孩子中，这一指标的下降幅度则是 75%⁶。一项有关中国青少年的研究表明，孩子们每天在学校内进行的中等到高强度的身体活动时间仅为 20 分钟⁷，而且，他们中 92% 的人在校外没有规律的身体活动时间⁸。

缺乏身体活动会危及孩子们的未来。图 1.3 向人们展示了人生早期阶段就缺乏身体活动将会产生的各种不良后果。与积极参加身体活动的同龄人相比，缺乏身体活动的孩子会有更多的脂肪含量⁹和更差的学业成绩^{10,11}。到了成人阶段，缺乏身体活动则会成为影响健康和工作、削弱人们潜在收益的重要因素¹²。他们的雇主也将为此付出代价——医疗保健支出¹³的增加和每年一周以上的病假所造成的生产力下降¹⁴。

在许多国家，缺乏身体活动已经成为了常态。本章前面提到的研究表明，缺乏身体活动在社会、经济、公众健康方面都不利于持续发展。现在比以往任何时候都更应该采取紧急行动。

图 1.3 缺乏身体活动对人一生的综合影响

缺乏身体活动将使人们在人生早年就形成一种恶性循环。



注：上面这张图基于一部分国家所开展的部分研究的成果。它的目的是为了说明身体活动对个体生命发展的潜在影响，不足以涵盖全球范围内的全部研究发现。另外，虽然大部分的数据是针对身体活动的，但有一些国家的数据与肥胖相关，这样的数据我们用星号标出。缺乏身体活动是导致肥胖的一个主要危险因素，但绝不是唯一的。还需要注意的是，缺乏身体活动会危及健康和幸福，即便是对那些体重正常或过轻的人来说，也同样如此。想要阅读完整的引用文献可查阅本文件附录。

健康代价与...

缺乏身体活动的后果已显现多年。例如，英国从 1994 年到 2008 年，男性肥胖人群比例增加了 79%，女性肥胖人群比例增加了 47%¹⁵，2—10 岁儿童肥胖人群的比例则增加了 56%¹⁶。

缺乏身体活动是导致全因死亡率、心血管疾病、高血压、中风、II 型糖尿病、代谢综合症、结肠癌、乳腺癌和抑郁症的主要危险因素¹⁷。《柳叶刀》最近刊登的一项研究表明，6% 的冠心病、7% 的 II 型糖尿病和 10% 的乳腺癌和结肠癌是缺乏身体活动导致的¹⁸。

在巴西，死于糖尿病的人数在 2005 年到 2015 年间预计会增加 82%¹⁹。在中国，超过 240 万人在 2005 年由于心血管疾病而死亡²⁰。

《柳叶刀》中的研究认为，全世界 9% 的过早死亡是缺乏身体活动造成的²¹。换句话说，这些死亡原本都是可以避免的。图 1.4A 展示了一些国家非传染性疾病的流行程度。

图 1.4a 健康代价

缺乏身体活动是非传染性疾病和精神疾病广泛流行的重要原因。

过早死亡		生理和心理的健康状态	
美国 	300,000 与肥胖相关的死亡人数 ^A	7/10 超重或肥胖 ^B	13% 8—15 岁中有心理疾病的人群比例 ^C
英国 	1/5 男性 1/8 女性 冠心病所引发的过早死亡率 ^D	超过 1/4 成年人超重或肥胖 ^E	与其他被调查国家的女孩相比， 当面对媒体所呈现的理想状态时， 15—17 岁的英国女孩更觉得自己不够漂亮 ^F
巴西 	250,000 心脏病和糖尿病所导致的死亡人数 ^G	1/2 缺乏身体活动 ^H	3 倍 过去 20 年里儿童肥胖人数的增加比例 ^I
中国* 	1,150,000 与高血压有关的死亡人数 ^J	1/4 成年人患有糖尿病或早期糖尿病 ^K	3,000 万 17 岁以下儿童具有心理问题的人数 ^L
* 数据仅反映中国大陆地区			
印度 	1/4 心脏病所引发的成人死亡率 是印度的头号杀手 ^M	6,240 万 2011 年的糖尿病人数 (比 2010 年增加了 23%) ^N	
俄罗斯 	55% 每年由心脏病引发的死亡 ^O	超过 1/4 成年人肥胖 ^P	1/5 青少年患有抑郁症 ^Q

…经济后果

新的研究^{iv}测算了缺乏身体活动所导致的直接和间接经济损失，也让我们窥见了未来的图景。

2008 年，中国、印度、英国、美国、俄罗斯和巴西缺乏身体活动所导致的医疗支出估计达 2180 亿美元。预计到 2030 年，仅中国和印度的直接经济损失，就会分别增加 450% 以上。

此项研究也预计，到 2030 年，18% 的印度人会被划入缺

乏身体活动的人群^v，美国和中国该人群比例会达到 40%，巴西和英国的比例会超出一半以上。这些预测主要基于一项最新的独立研究成果，即世界范围内有 31.1% 的成年人缺乏身体活动²²。

现在，全世界每年有大约 530 万例过早死亡与缺乏身体活动有关²³，比肺结核、肺癌、艾滋病或交通事故所导致的死亡人数都要多²⁴。这些数据表明，除非我们采取紧急行动，否则，人类的患病及死亡数量将会急剧攀升。

iv. 数据源自《缺乏身体活动的经济损失》（“The Economic Costs of Physical Inactivity.”），一项由耐克公司委托，由贝鲁特美国大学的 Jad Chaaban 博士进行的独立研究，已通过同行评议，于 2012 出版。

v. 本研究采用世界卫生组织对“缺乏身体活动”的定义：“特定人群每周参加 30 分钟中等强度身体活动的次数少于 5 次，或参加高强度身体活动的次数少于 3 次以及类似的情形”。www.who.int/nmh/publications/ncd_profiles_report.pdf

图 1.4b 经济损失及后果

在当前和未来，缺乏身体活动所带来的直接和间接经济损失的测算^A。

	2008 年损失总额 (美元)	2008 年 直接损失 (美元)	2008 年 间接损失 (美元)	2030 年 预计直接损失 (美元)	2008-2030 年 直接损失 递增百分比 (美元)
 美国 — 或 — 约等于联邦教育预算的 2 倍 (基于美国 2012 年 774 亿美元的联邦预算) ^c	\$1470 亿	\$901 亿	\$565 亿	\$1917 亿	↑113%
 英国 — 或 — 约等于英国公共医疗卫生年度效率 指标 (基于英国 2011 年至 2014 年，每年 200 亿的年度储备计划) ^d	\$330 亿	\$161 亿	\$167 亿	\$260 亿	↑61%
 巴西 — 或 — 约等于巴西初级学校教育预算的 1/2 (基于巴西 2010 年 580 亿雷亚尔的预算) ^e	\$120 亿	\$22 亿	\$96 亿	\$62 亿	↑182%
 中国* — 或 — 约等于中国医疗保健总预算的 1/3 (基于中国 2011 年约 630 亿美元的计划投资) ^f	\$200 亿	\$122 亿	\$75 亿	\$675 亿	↑453%
* 数据仅反映中国大陆地区					
 印度 — 或 — 约等于印度中等教育年度预算 (基于印度 2007 年至 2012 年， 每年 19 亿美元的年度预算) ^g	\$20 亿	\$13 亿	\$7 亿	\$75 亿	↑477%
 俄罗斯 — 或 — 接近 2009 年心血管疾病的 医疗总费用 ^h	\$61 亿	\$17 亿	\$44 亿	\$34 亿	↑100%

序言：现在就要行动起来

企盼 新的生活方式

改善缺乏身体活动的现状已成为当务之急。在许多国家，缺乏身体活动的现象已根深蒂固，成为了生活常态。全世界需要联合起来，创造并形成一种新的“常态”，让我们的下一代可以活得更长久、更健康、更快乐、更成功。

身体活动是提高人类竞争力， 并且最大程度发挥人类潜能的有力投资

缺乏身体活动的后果和损失极其严重，很难想象我们为什么到现在还没有采取更多行动阻止其进一步恶化。有一种观点认为，接受体育教育，参加身体活动、运动和具有身体活动量的游戏不会使人具备竞争优势。参与身体活动的益处仍在被低估、被误解。

层出不穷的研究证据都证实了身体活动的效益²⁵。如果我们能够对这些效益进行长远的综合性考查，就会有惊人发现。一谈到身体活动，我们通常只注意到直观的有形效益。现有的文献和媒体的关注点，很少落到身体活动的整体和综合成效上。

尽管如此，大多数经济学家还是一致认为，人力资本是经济增长的中心。人力资本被开发和打造的程度是健康经济的衡量指标。不过，经济学家也常常会忽视这样一个事实：**身体活动会以独特且全面的方式促进人力资本在多方面综合发展。**

图 1.5 展示了参与身体活动、体育锻炼或具有身体活动量的游戏的好处。具体来说，有这样 6 个方面：

1. 身体资本：

给身体健康带来的直接利益以及对健康行为的积极影响。

2. 情感资本：

与身体活动有关的心理和精神健康方面的好处。

3. 个人资本：

个人在参加游戏、运动等形式的身体活动过程中，逐渐累积塑造的人格特征，如生活技能、社会交往能力和价值观。

4. 社会资本：

参加团队性活动、游戏和竞技运动能够强化人际、组织和社会团体间的联系。

5. 智力资本：

参与身体活动会不断带来认知与教育上的收益。

6. 经济资本：

参与身体活动或运动，可以使收入水平、工作业绩和效率都得到提高，还能降低医疗保健支出并减少请假和怠工的现象。

下接 12 页...

对效益的进一步说明

图 1.5 人力资本模型

当今，我们远远低估了身体活动、运动和体育教育的综合效益。下面的这个模型展示了这些综合效益为个人和经济所带来的方方面面影响。每种“资本”都对应一系列能够帮助我们变得健康快乐与成功的成果。



耐克公司集众多领域专家发起了一项跨学科的数据收集和验证程序，在借鉴了超过 500 多篇研究论著的基础上开发出这一模型，所依据的已发表研究报告超过 500 件。这些研究的依据在 Bailey, R., Hillman, C., Arent, S. 和 Peitpas, A. 的著作中得到了进一步的详细阐述，即《身体活动：一项被低估的人力资本投资》（"Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital?" 10, 289-308.），于 2012 年出版。

© 版权所有 2012 年耐克公司

“资本”这个词语所要强调的是：它是我们可以获得的个人“财富”，即能够为我们获得幸福和成功奠定基础的一系列资源^{vi}。每一栏资本列表中，都列了一些已被研究证实的效益（或者说成果）名目，这些效益会随着参与身体活动而逐渐显现。生活环境与文化背景有利于进行身体活动也是一个重要因素，这将确保身体活动带来更全面的效益。在构建本项效益一览表时，我们设想的背景是在一个支持身体活动的环境中进行的高质量锻炼方案。

并非每种身体活动都能带来同等的效益，认识到这一点也很重要。例如，定期进行有氧运动、强健骨骼和肌肉的运动^{26, 27}，可以带来身体资本方面的成果。但是，想要获得社会资本和个人资本方面的效益，就要多参与团体性活动，强化并更好地掌握特定的某些技能。

众多研究表明，在能够实现效益最大化的诸多身体活动项目中，足球是典型的例子之一，当然，前提是每周都会参加若干次并且要长期坚持。有氧锻炼可以改善抑郁症状²⁸、降低肥胖几率²⁹，并提高对自我的认知³⁰。力量型锻炼可以改善肌肉骨骼的健康状况³¹，减少未来骨质疏松症的发病风险^{32, 33}。经常参加中高强度的身体活动可以使结肠癌和乳腺癌的发病率降低

20%—40%³⁴，大幅度降低了全因死亡率³⁵，并且能提升参与者的自尊感³⁶。参与身体活动的青少年（无论女孩还是男孩）与不经常参与的同龄人相比，更有可能获得较优秀的成绩³⁷与学业成就³⁸，也有更大的几率升入大学。热爱运动的青少年更有可能成长为热爱运动的成年人，他们在今后工作中的收入也会高7%—8%^{vii, 39}。他们会有更高的主观能动性⁴⁰，在工作中也更有效率⁴¹，请病假的天数也会更少⁴²。

总而言之，参与身体活动的成效意义深远。因此，在这样一个注重经济刺激的年代，把身体活动——尤其是运动和具有身体活动量的游戏所能带来的好处——看作是对每一个能自主活动身体的人的投资，是相当合情合理的。任何一个关心人类潜能的国家，都应当关心其国民的身体活动水平。

至关重要的阶段： 人生的第一个十年

儿童生性好动是有原因的。进入青春期后，孩子们开始为他们的成年生活绘制蓝图。这不光是指他们的身体，还包括他们成年后的智力水平、心理适应能力和社交交往能力。他们（对身体活动或其他任何事情）的喜好和积极性形成于这个关键的发育阶段。

vi. 需要指出的是，情感资本、身体资本、经济资本和智力资本，这些词语在此的含义与经济学和其他领域中的含义不同。

vii. 基于美国成年人的一项研究表明，中学阶段当过运动员的男女员工分别多赚19%和14%的工资。即便加上对社会经济因素和个人能力限制的考量，中学阶段的运动员经历也会带来7%—8%乃至更多的收入。



婴幼儿期到青春期是人类基本活动技能的关键发育阶段。在这一阶段中，有各种无比重要的基本活动技能必须得到发展。如果将后期的身体活动比作建筑物，那这些技能便是建造过程中不可或缺的砖瓦⁴³。

这也是大脑发育的关键时期。例如，对精细动作技能（发展身体活动能力和运动能力的基础）的发展而言，大脑中的那些贝兹细胞必不可少⁴⁴。儿童在7—11岁期间，大脑中的这些细胞会减少50%⁴⁵。这个年龄段中所形成的行为模式将会影响到今后生活中能够调动的贝兹细胞数量。

研究人员一直认为，大脑灰质的快速增长和随后的删减（对无用和错误的神经连接进行淘汰），只会发生在人类出生后这最初的18个月内⁴⁶。

然而，使用核磁共振扫描所进行的研究表明，青少年的大脑灰质仍然会经历快速的发育和修复过程，大脑

的某些部分甚至要到人们20岁时才能发育完整⁴⁷。这就让研究人员对人类大脑有了这样的认识：“不使用，就退化。”

作为大脑研究领域的著名神经系统科学家之一，Jay Giedd博士在美国新闻节目《前线》的访谈中，对本项工作的意义作出如下假设：“如果一个十几岁的孩子从事音乐、运动或学术方面的工作，那么大脑灰质就会变为可供衔接的细胞和连接。如果他们躺在沙发上玩电子游戏或看音乐电视，那么这些就只是最低等的细胞和连接了。”⁴⁸

这些研究告诉我们，在孩子们的大脑发育完整之前就进行干预，为不同年龄段的孩子提供各种适合他们的活动类型，有一个决定性的时间节点。另外值得重视的是，要确保孩子在整个学业阶段都能享受到优良的体育教育。

图 1.6 与身体活动水平相关的发展标志

偏好和积极性早早地就被固定了下来。

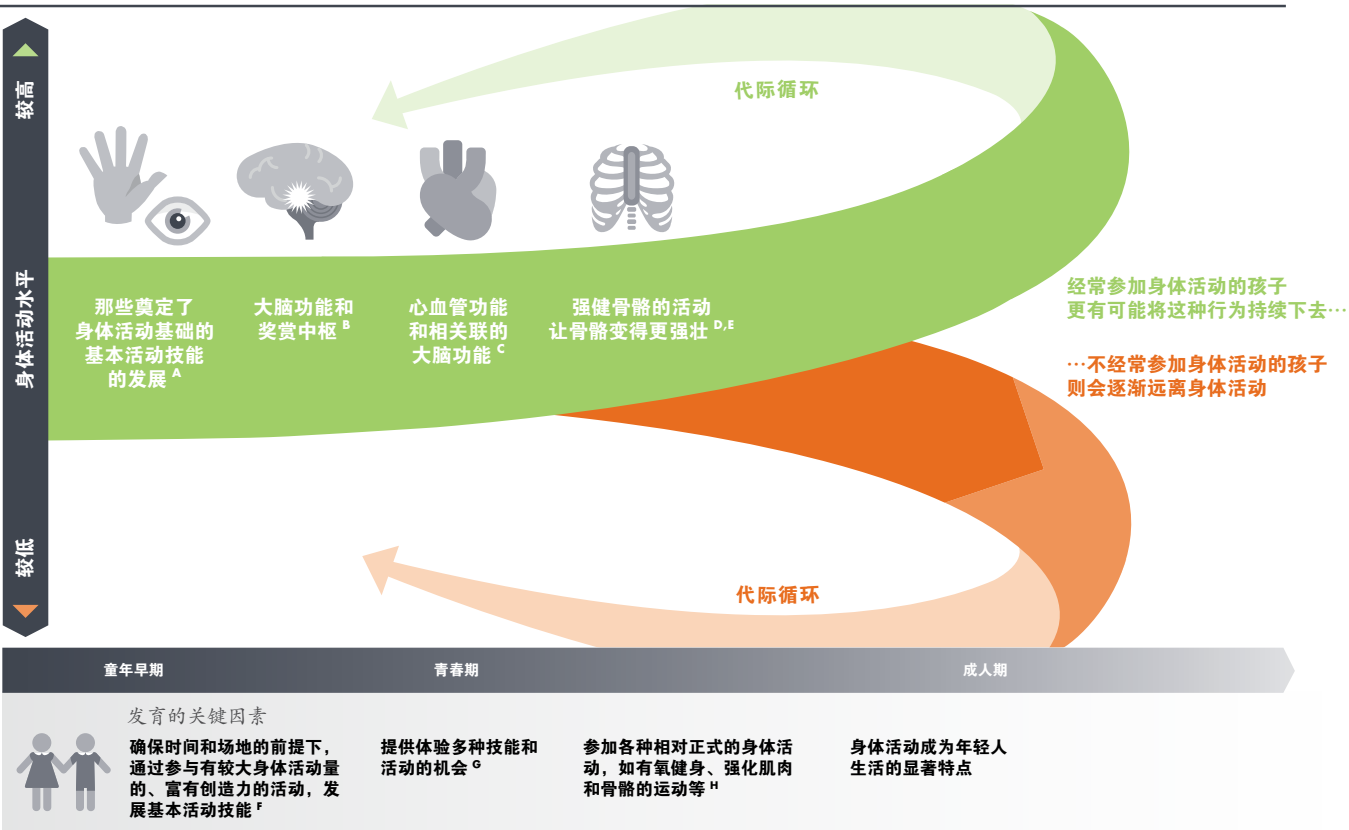


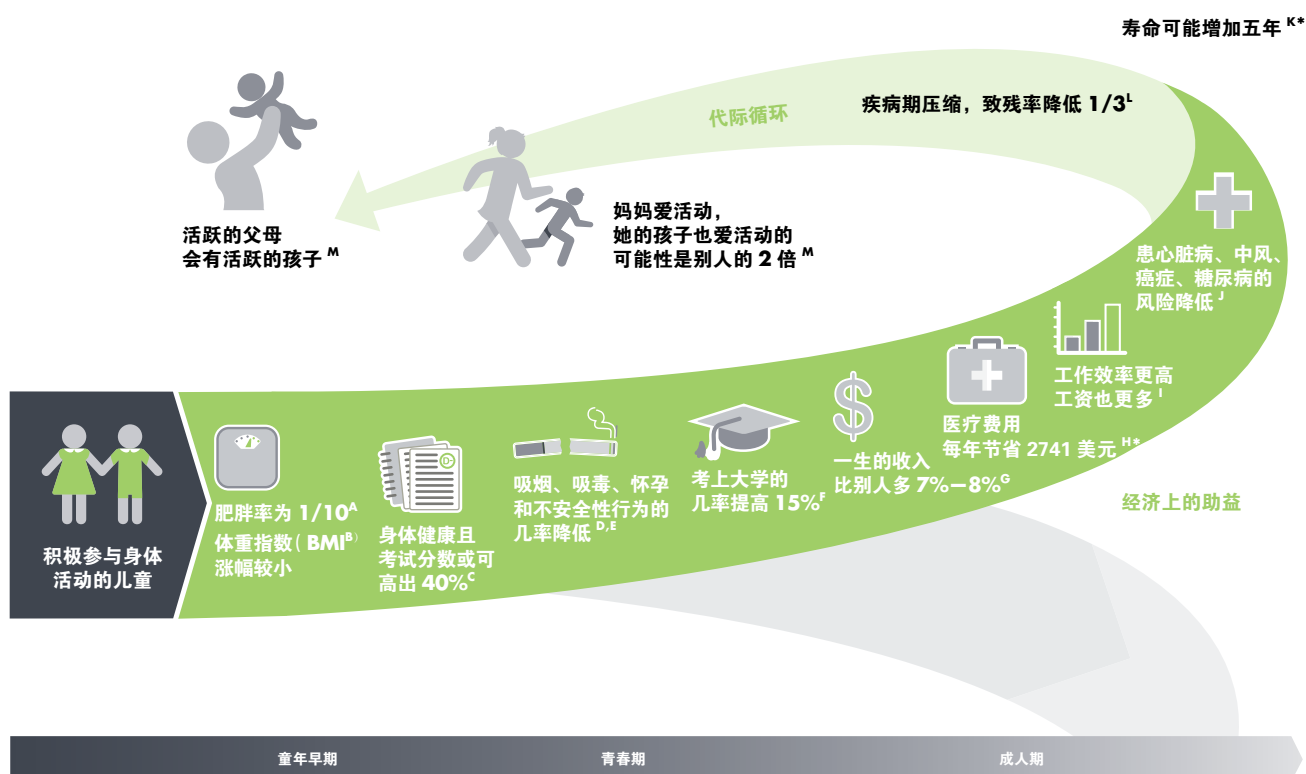
图 1.7 展示了身体活动在诸多方面带来的综合效益。当我们把人力资本模型（图 1.5）中的所有益处逐一列到人生命发展的各个阶段时，就会意识到身体活动是何等重要。与缺乏身体活动的同龄人相比，经常参与身体活动的孩子会变得更健康⁴⁹、更富有⁵⁰。他们会因此终身受益。

该图还说明了，这些效益从我们生命初期便会开始累积——可以说，从生下来第一天便已开始。更重要的

是，学会享受身体活动（不论哪种形式）的孩子，会成长为经常参与身体活动的成年人⁵¹。长此以往，到了某一天，这些成年人就会养育出热衷身体活动的下一代^{52, 53}。这是一个完全有可能持续下去的良性循环。身体活动对每个人都十分重要，步入青春期以前或在青春期早期，是格外值得强调和重视的关键发展阶段。当下的年轻人有一个很好的机会来打破或阻止缺乏身体活动的恶性循环，并借此创造一种全新的、可持续发展的生活方式。

图 1.7 终生参与身体活动的综合效益

参与身体活动可以在人生早期就形成一个持久的良性循环



注：上面这张图基于在一部分国家所开展的部分研究的成果。它的目的是为了说明身体活动对个体生命发展的潜在影响，不足以涵盖全球范围内的全部研究发现。另外，虽然大部分的数据是针对身体活动的，但有一些国家的数据与肥胖相关，这样的数据我们用星号标出。缺乏身体活动是导致肥胖的一个主要的危险因素，但绝不是唯一的。还需要注意的是，缺乏身体活动会危及健康和幸福，即便是对那些体重正常或过轻的人来说，也同样如此。想要阅读完整的引用文献可查阅本文件附录。

现在就 行动起来

理解了缺乏身体活动的代价和后果之后，很明显，现在是时候采取行动了。是否能够拥有一个繁荣、健康的未来，正取决于我们打破恶性循环、开创新的生活轨迹的能力。

本行动框架呼吁我们积极采取措施，提高身体活动水平，同时，也要尽可能多关注青少年，尤其是10岁以下的儿童。我们也必须重新审视城市、社区和环境的构造，找到将身体活动与我们的日常生活相融合的方法。这是一个有力的预防措施，能够创新变革与后续投入做好准备，同时，也将对人类发展产生积极影响。

坚持一个愿景、围绕两个倡导开展行动，是本行动框架实施的关键起点。



2

行动框架： 一个愿景，两个倡导

在许多经济大国中，缺乏身体活动已成为生活的常态。有证据表明，当我们努力释放身体潜能的时候，社会也将受益良多。现代人类历史进程中，如果有某个时间点我们必须采取行动，那一定就是现在。

一个愿景，两个倡导

我们为运动而生

愿 景

**让孩子们跑起来、跳起来，动起来
发挥出他们最大的潜能。**

倡导一

**为孩子们创造积极的
早期活动体验**

在童年就能享受到**体育教育、运动和身体活动**方面的积极体验的一代人，才真正有机会塑造未来。他们能够打破目前存在的**缺乏运动的恶性循环**，防患于未然。

倡导二

**让身体活动成为
日常生活的一部分**

经济、城市和社会文化建设，都可以成为鼓励和促进身体活动的大环境。为了保证**全人类**有一个更好的未来，这个倡导需要被当做一项既定标准来贯彻。

毫无疑问，我们需要采取行动改变如今缺乏身体活动的常态。对于那些想要扭转趋势的“变革者”来说，最重要的挑战是找到有效的策略和方法。然而，当前的紧急形势需要我们专心做到两个“倡导”，因为这两个倡导能够带来最大的益处，能够统一行动并加快行动的实施。

过程和方法

行动框架的建立和验证经历了 5 个不同阶段。

框架的开发和灵感来源于业内人士的一些讨论和建议。这一部分提供了一个面向两个倡导的行动框架，这两个倡导能够统一和加快行动的实施。

第 1 阶段：不同机构的应对策略的回顾

我们反复参考了世界各地 27 个不同组织机构的工作项目和建议。这样做的目的是为了更好地了解既有的应对策略，明确各机构目前的工作项目在哪些方面是均衡发展的，又在哪些方面可能还存在差距。在这个过程中我们发现，用以推进行动的依据在水平上有着很大差别，有些依据非常具有参考性，有些则十分薄弱。

我们重点考察过的组织机构包括：

- Association Internationale des Ecoles Superieures d'Education Physique
- Alliance for a Healthier Generation
- American Academy of Pediatrics
- British Heart Foundation
- Centers for Disease Control and Prevention
- European Union
- Federation Internationale d'Education Physique
- Government of India
- Inter-American Development Bank
- International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women
- International Council of Sport Science and Physical Education
- International Council for Coaching Excellence
- International Federation of Adaptive Physical Activity
- International Society for Comparative Physical Education and Sport
- International Sport and Culture Association
- International Society for Physical Activity and Health
- Let's Move
- National Coalition for Promoting Physical Activity
- President's Challenge
- Special Olympics International
- Sustrans of the U.K.
- UNESCO
- United Nations Office on Sport for Development and Peace
- U.S. Agency for International Development
- U.S. Department of Health and Human Services
- Women Win
- World Health Organization

以上名单中的许多组织与机构也参与了这个行动框架的开发与确立。

第 2 阶段：不同领域的应对策略的回顾

在第 2 阶段，我们总结回顾了相关领域中对身体活动水平具有重要影响力的整体化建议和目前的优先等级。再通过各种利益相关方的进一步会晤，围绕关键的经济领域，根据一系列的标准——如灵活性、影响范围、创新性和投资回报率（ROI）等——制定了一套行动草案。

第 3 阶段：前行的道路

更多的会晤和分析让我们坚信，研究缺乏身体活动的现象所得出的一些关键结论以及在此基础上形成的统一行动框架，能够让我们当前所进行的工作受益良多。

第 4 阶段：行动框架草案

围绕两个倡导制定出行动框架草案，目的并不是做出规定，而是分享最终能促成行动的不同看法，提出可供大家致力完善的宏观目标，并协调各利益相关方的行动。

第 5 阶段：多个利益相关方验证行动的效果

若干机构认真考查并完善了这个行动框架，目的是希望我们的壮志雄心能够通过两个倡导来实现。这两个倡导需具有足够的实践性及广泛性，从而激发出具有创造性的实践成果，并且能够被那些力图打破缺乏身体活动的恶性循环的各种组织、管理机构或者政府部门采纳。

本纲领在附录部分，列出了一系列基于现有研究和当前世界状况得出的经验和结论，为每一个倡导的相关指导方针提供依据。

两个倡导

两个倡导的意义深远。针对现有的行动纲领，我们将来自各方的具体建议进行了整合。这两个倡导特别具有普适性。因为，无论一个人的影响范围在何处，他都能发挥作用。**我们的目标，是联合所有有志于提高身体活动水平的人，团结一致，共同实现关于新生活方式的迫切愿望。**

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验

那些参与各种运动、游戏，在学校里接受高质量体育教育的孩子们，会将这些经历作为自己校园生活不可或缺的一部分。他们也会因此而**了解身体活动带来的益处**。这个阶段的生活相当重要，因为孩子们的大脑就是在这个时期开始建构对生活的积极性和喜好的。

有关如何激发儿童参与身体活动并养成长期锻炼习惯的问题，我们已经找到了诸多应对之道。那些精心设计、准确实施的良策，完全有可能改变孩子们的生活轨迹。

倡导二

让身体活动成为日常生活的一部分

每个人都应该有机会参与身体活动。对个人而言，身体活动是追求幸福和生活质量的必要投资。对国家而言，身体活动是有关社会福利、公众健康和经济增长的关键投资。毫无疑问，创新和技术发展必将会不断继续，但是，为了我们的未来，身体活动必须成为经济发展的一个不可或缺的部分。学校、工作场所、社区、建筑和交通方式，都应该给身体活动留有一席之地。

行动框架：一个愿景，两个倡导

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验

1. 特别关注儿童的幼年时期：10 岁以前
2. 为在体育教育、运动和体育游戏方面创造积极的早期体验而设计
3. 学校是产生影响的基础所在，要着重强调
4. 结合社区资源
5. 利用数字平台
6. 让更多人成为榜样

倡导二

让身体活动成为日常生活的一部分

7. 将身体活动与环境建设相融合
8. 协调具有共同目标的各方社会力量，使其行动一致
9. 向错位的机制发起挑战
10. 向日益加深的陈规陋习发起挑战

打好基础：帮助实现这两个倡导

测量

- 获得基准数据，追踪并报告相关人群的身体活动水平
- 评估影响和效果

完善

- 确保普及
- 优化政府和私人 / 商业资源
- 寻找并开拓新的资金来源

沟通

- 强化并阐明相关信息，统一宣传工作
- 分享有成效的实践，注重闪光点

为孩子们创造积极的早期活动体验

每个人都要积极参与身体活动，从而延长寿命，过上更健康、更快乐的生活。如果我们在幼年时期就特别关注身体活动水平，那么就更有可能会打破缺乏身体活动的恶性循环。

1. 特别关注儿童的幼年时期：10 岁以前

从生下来的第一天开始，幼年儿童就开始学习基本的活动技能，为将来参与身体活动奠定基础。如果儿童在幼年时期没有发展相应技能，就会大大降低他们今后参与并享受身体活动的能力。在幼年时期参与适合其年龄段的活动，对培养儿童对身体活动的积极性极为重要。此外，在至关重要的幼年时期，孩子们所进行的活动会影响他们的大脑和身体，在幼时发展出的喜好和积极性会伴随孩子们一生。而与此同时，有研究及实践表明，世界上许多国家都尚未在学校课程体系中提供高质量的体育教育，恰恰就在这样的关键时期，孩子们却逐渐放弃了体育游戏和运动。人生早期（10 岁以前）所获得的积极活动体验，会增加终生坚持参与身体活动的可能性。已有研究表明，如果一个人从小就参与身体活动，那么他就更有可能将这种良好习惯遗传给自己的子女。在一个只有有限资源可供投资的世界里，这一年龄段的儿童有潜力收获到最持久的回报。

2. 为在体育教育、运动和体育游戏方面创造积极的早期体验而设计

在世界各地，能够激发并确保儿童参与运动和体育游戏的优秀课程，有一套共通的设计标准，这也是这些课程能够取得良好成效的重要原因。其实，关键就是要理解校外身体活动体验的核心价值，即能够促进学生健康发展。这些元素为高质量的体育类课程、游戏、活动和运动项目构建了一系列引人注目且全面的方案，这些方案与儿童在闲暇时间的久坐行为形成鲜明的对比。下面列出了需要考虑到 7 个方面：

- **广泛参与：**课程能对每一个孩子都起到作用，包括那些很难参与身体活动的人群（例如，女孩、残疾儿童、少数族裔、低收入家庭的儿童），这才有可能提高更广大人群的身体活动的质量和体验。关于那些最难以接触到的人群的详细介绍，见第 37 页。
- **适龄：**精心设计的身體活动和任务要能够促进儿童的生理、社交和情感的发展，让他们在生理和情感上都有足够的安全感，这是设计优秀项目必不可少的元素。
- **时间和强度：**每天至少花 60 分钟参与团体性的身体活动，这会让他们们的技能水平和掌握程度越来越高。此外还应该包括各种各样的身体活动，有组织的游戏比赛以及各种运动项目。
- **好玩：**创造积极的早期活动体验，使儿童能够继续参与身体活动，并让他们体会到真正的“乐趣”。
- **激励：**强调“将自己的最佳水平发挥出来”，而不是关注输赢。鼓励学生参与，提倡个人和团队的努力与进步。
- **反馈：**成功的项目能够促使团队和个人设置目标，并确立课程的反馈机制，从而使孩子们知道他们是否处于正确的轨道上。
- **教师、教练与导师：**体育教师、教练和指导教师既可以为儿童创造积极的活動体验，也可能会摧毁他们的活动体验。他们应接受相应的培训并与利益相关者进行沟通，从而提前做好准备。他们的工作应该得到赞扬和嘉奖。所有训练有素的身体活动指导员都应具有共同的义务和原则，以此促进儿童参与身体活动。优秀的领导者能够为孩子们创造积极的活動体验，并且能对他们施加影响。

3. 学校是产生影响的基础所在，要着重强调

对于孩子来说，学校为他们提供了定期参与团体游戏、体育课程、身体活动以及体育运动的最方便甚至是唯一的机会。对于那些交通不发达地区、家庭经济条件不好的孩子们，以及那些父母亲忙于工作而无法带他们参加身体活动的孩子们来说，尤其如此。此外，学校这一机构本身——及其在积极的身体活动体验方面传达的信息，抱有的期待和自身所具有的便利性——也对上小学及其他过着校园生活的孩子们产生巨大影响。也就是说，当学校各部门团结一致鼓励学生积极参与身体活动时，就能够产生最积极的影响^{54, 55}。

- **体育课程：**体育课应该被赋以优先权，并且要真正将其视为完整的儿童教育的一部分，与其他课程处于同等地位。体育课应该促进孩子们增长身体活动知识，实践并强化一生所必须的基本活动技能，从而使他们在今后的生活中都能够享受体育游戏、身体活动和运动。我们还需要想办法提高大家对体育课的重视程度，并且要认识到体育课程对教育和人类发展的重要作用。见第 25 页，国际运动科学与体育教育理事会关于体育教育的声明。
- **体育教师和儿童教练：**他们必须接受高质量的先期培训并且持续进行专业化深造。这是为了培养最优秀的体育教师，让他们能够开展高质量的体育课程，从而确保体育教师、教练和导师在校内外遵循共同的原则。
- **活动课：**那些不需要固定形式（不过也必须有教师监督）的游戏有助于学生发展社交技能和个人技能，鼓励儿童创造性地做各种各样的肢体动作，为他们提供活动选择。研究证明，活动课上多进行身体活动能够提高学生的学业成绩并改善他们的举止。
- **活跃的校园与合理的课间休息：**学校应该将身体活动融入学校的日常生活，包括使学生在其他科目时也能够有机会参与身体活动。此外，每天安排几段 10 分钟的课间休息，也可以发挥身体活动的效用。研究显示，久坐不动的状态被打破时，学生注意力不集中的时间会减少，学业成绩会提高，行为举止也会有所改善。

- **均等的参与机会以及公平的资源分配：**学校体育课、运动和身体活动的经费应该保证所有儿童都有机会参与身体活动，而不能成为技能水平高的学生或者获胜队伍的特权，要寻找方法打破阻碍大多数儿童参与身体活动的错误激励机制。而且，无论学生的能力和兴趣爱好是什么，只要参与了，就应该为他们的努力和成绩予以肯定和嘉奖。
- **校外时间：**学校体育课程和身体活动不能仅仅局限于校内时间，孩子们还可以在课外的体育游戏、运动和身体活动等项目受益。

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验

4. 结合社区资源

整合协调社区层面的相关资源和共同目标，确保孩子们有机会参与各种形式的游戏、身体活动以及各种运动项目。调动各方力量（学校、父母和监护人，当地企业、消防和警察部门、青年志愿者组织、公园和娱乐活动管理部门），来创造当地参与身体活动的便捷渠道。利用现有的基础设施，如学校、教堂和社区建筑进行身体活动，并想办法克服难以参与的障碍，例如，通过交通补贴、拼车项目以及对当地地区、公共用地和安全区域进行投资等。

5. 利用数字平台

孩子们喜爱大屏幕和高科技，事实上，他们也正被这些东西所包围。身体活动领域内的电子产品还没有被完全开发，这类电子产品可以使身体活动变得有趣，刺激学生的需求，帮助孩子们和项目提供者随时了解项目的进程。

6. 让更多人成为榜样

10岁到12岁之前，父母对孩子最具有影响力。然而，随着时间的推移，影响孩子的人慢慢由父母变成朋友和同龄人。因此，要设计出合适的项目、运动和身体活动来反映这一变化，既要关注能够给常人以鼓励的普通人（例如，那些孩子们在日常生活中认同的人物），又要关注那些正面的公众人物，如著名运动员。此外，也需要重视和加强高年级青少年的模范带头作用，以及他们对低年级孩子产生引导作用的可能性。



体育教育的重要性

来自国际运动科学与体育教育理事会

体育教育能够提高身体能力，从而让所有的儿童都能高效、有效、安全地进行运动，并更进一步了解自己的行为。体育教育的成果——体能认知——是儿童全面发展与获得成功必不可少的基础。

体育教育是最有效、涵盖面最广的方法，它能够为所有儿童提供终生参与身体活动和运动所需的技能、态度、价值观、知识和理解力，无论他们残疾与否，不分性别、不分年龄、不分文化种类、不分人种或宗教，也不分社会背景。

这是学校课程中唯一一项以关注身体、身体活动、身体发展与健康为主要目的的科目；它能帮助儿童学会体育锻炼的方式并培养他们对身体活动的兴趣。这对于学生的健康发展至关重要，它可以为学生们成年后的健康生活方式奠定基础。

体育教育有助于培养儿童的自信和自尊；它通过培养儿童正确对待竞争的态度（不管成功或失败），来提高他们的社会成长经验；它还可以培养儿童的合作能力。体育课正越来越多地被用来促进学生成长，包括恢复创伤、解决矛盾和提高学生的出勤率。

国际运动科学与体育教育理事会重申了联合国教科文组织 1978 年提出的《国际体育和运动宪章》（International Charter on Physical Education and Sport）以及 1999 年在柏林举办的第一届世界体育峰会所通过的《柏林政府间议程》（Berlin Agenda for Governments）。1999 年第三届国际体育与运动部长级会议所通过的《埃斯特角城宣言》（Declaration of Punta del Este）最终批准了《柏林政府间议程》，并呼吁各国政府承诺：

- 将体育教育视为所有儿童的一项人权；
- 政府要认识到高质量的体育教育取决于教师是否合格、优秀以及体育教育在学校课程中的计划安排，即使缺乏其他的资源——比如器材——这两个条件还是可以实现；
- 资助教师完成最初的职前培训，促进他们的专业化发展；
- 支持那些能够提高体育课程质量和效果的科学研究；
- 与国际金融机构合作，确保其将体育教育作为教育援助计划的一部分；
- 认识到体育教育对于人类的健康、综合发展、安全以及建立和谐社区所具有的独特作用。



上述声明是国际运动科学与体育教育理事会在 2010 年 11 月发布的，已经得到大量国际机构的支持，其中包括联合国教科文组织、国际奥委会、国际残疾人奥林匹克委员会，以及联合国体育促进发展与和平办公室。在此处刊登已经得到相关部门的许可。www.icsspe.org

让身体活动成为日常生活的一部分

在许多国家，身体活动正逐渐从人们的生活中消失殆尽。我们周遭的各种信息、新鲜事物和基础设施都在强调身体活动并不具有重要性，人们也都在尽量避免参与身体活动，即使有机会参与，也不一定能够保证每个人都能得到机会。生理有缺陷或智力有障碍的人、交通不便的人、父母工作繁忙的家庭或居住在高犯罪率地区的人们，只是众多难以拥有充足身体活动的人群中的一小部分。为了保证下一代能够保持足够高的身体活动水平，我们需要想办法将身体活动重新融入日常生活。各个部门需要团结合作，从而实现这个目标。

7. 将身体活动与环境建设相融合

在形成特定社会环境，从而方便市民参与身体活动这个方面来说，社会和个人都扮演着重要角色。能让市民便捷参与其中是关键。当然，便捷与否与交通状况和基础设施（如公园、游乐场）息息相关，但“能很方便地参与身体活动”本身，就具有十分广泛的意义和内涵。无论如何，专为那些不便参与身体活动的人寻找解决之道非常关键。下面列出了可以发挥重要作用的几个方面：

- **交通政策和规划**有助于人们安全、实惠地接触到体育项目，使人们有机会进入运动场和公园参与身体活动。社区要保障安全而人性化的交通系统、人行道和自行车道，并提倡、鼓励业主们用有助于提高活动量的上下班出行方式。这些措施对于那些不便参与身体活动的人而言尤其重要。
- **城市规划**要确保为身体活动提供众多安全场所、体育场地、安全人行道、公园、绿地等等，鼓励人们参与身体活动，而不是妨碍或者禁止他们参与身体活动。
- **学校环境**应有助于增加学生全天参与身体活动的机会，包括课内外以及上学前和放学后。
- **社区**重新调整现有资源（例如，楼房、教堂、社区活动中心），确保公园和体育设施的安全性，面向所有人开放，全天都提供充足的照明。

8. 协调具有共同目标的各方社会力量，使其行动一致

事实证明，提高身体活动的水平，能有效预防青少年犯罪和非传染性疾病，同时也能提升教育水平，增加公民参与度，让许多行业受益。换句话说，鼓励并支持身体活动应该成为所有部门的重点工作，包括国家和地方政府、民间社会组织、公司、学校、大学和学院、司法系统、社会服务部门和医疗保健供应商，而不应仅仅是医疗与教育部门的首要工作。我们应当明确能够使多方受益的目标并整合各种资源，以进一步增加参与运动和身体活动的机会。现在，可能是达成现有资源优化的最佳时机。

9. 向错位的机制发起挑战

某些习俗、商业模式，或者因为害怕被牵扯进诉讼，甚至是一些随意的决定，都可能成为阻碍人们积极参与身体活动的不利因素。我们需要摒弃这些限制。例如，众多的案例表明，对许多生理及心理疾病而言，身体活动是一种有效的预防和治疗措施。众多医生都应开具“进行身体活动”这样的治病良方。一个积极参与身体活动的员工能够让雇主获得极大的收益，因为这样的员工不仅生产效率高，而且能够节约医疗费用，因此，有必要在工作场所营造一种积极参与身体活动的文化氛围。目前，积极参与身体活动还没有在各种公司成为既定要求。公立学校的政策常常将办学经费与标准化测试挂钩，它们并没有被要求履行承担体育教育的义务，尽管研究表明，体育教育能够提高学业成绩和行为素养。我们需要认识到这种错位的激励机制，并想办法改变这种机制。

10. 向日益加深的陈规陋习发起挑战

身边一些让人质疑的做法正在发出“缺乏身体活动也没关系”的信号：例如，自行车道和社区体育设施被禁用，学校取消自由活动的时间，孩子们在婴儿车上待一整天，活动场地不安全，以及随处可见的自动扶梯。下次你想开车送孩子去学校，可以选择与他们一起步行。而学校里，在各门科目中，学生们甚至可以免修或放弃要求运动的一些课程，用没有运动内容的课程代替体育课。可是，放弃体育课并不比放弃数学课更合理。

人们都知道身体活动是有好处的，但他们不一定会觉得身体活动很有趣。人类在生命早期就能产生认知，因此不愉快的体验会对人造成一定的伤害。像“没有付出，就没有回报”这样的警句，或在童年时期曾经历过于要求天赋和人缘的选拔，都会强化儿童早期的负面意识，增加不良的活动体验，这些影响可能会持续一生。将身体活动作为一种惩罚（例如，额外的俯卧撑、绕场子跑圈、从团队训练中被开除等）也是不可取的。我们需要识别这些日常的陈规陋习，并对它们发起挑战。

打好基础： 帮助实现这两个倡导

测量

获得基准数据， 跟踪并报告相关人群的身体活动水平

我们有可能会因为缺乏测量方法而觉察不到身体活动的缺乏程度。

- 在多种不同的身体活动项目中，建立有关身体活动水平和参与程度的基准数据。
- 测量国家、城镇 / 城市 / 农村和社区的身体活动水平，尤其要追踪工作、家庭、休闲和交通方式等因素所导致的变化。按照年龄、性别、文化、收入水平、地理位置和特殊需求（如按照智力水平或生理缺陷程度）将人群进行分类。成年人与儿童，这两类人的数据都要收集。
- 根据国际标准评价学校体育课程和运动项目；制定改进策略并进行投资。
- 不断跟踪记录缺乏身体活动所造成的持续增长的经济损失及其后果。

评估影响和效果

目前，没有足够多的投入来证明，积极参与身体活动的生活方式能够带来非凡的回报。因此需要建立一个测量框架，以便进行对比，同时说服决策者努力优化当前的资源开支并拓展新的资金来源。与实施各项项目的负责人合作，建立一种统一的方法进行监控和评估，并开发核心指标和方案用于测量影响的大小，并承诺不断改善工作场所的环境。此外，要加强宣传、增加投资，采用能提供关于参加身体活动、体育课程、运动和体育游戏的整体效益依据的跨学科研究。

完善

确保普及

为那些面临最大障碍的人群设计方案，将得到一系列更有力的最低标准解决方案。这些人群——低收入人群，少数族裔，女孩，有特殊需求的人群以及那些有智力障碍或生理缺陷的人们——由于缺乏身体活动而承受了本不应承受的后果。他们参与身体活动将得到最大的回报，也为我们打破缺乏身体活动的恶性循环提供了最大的可能性。

优化政府和私人 / 商业资源

全球的大多数经济体制里，各行各业都有大量的可用资金，这些资金可以更有效、更统一地加以使用。挖掘其他现有资源，并想办法利用这个行动框架中的依据和想法，进一步优化资金，加强影响。

寻找并开拓新的资金来源

寻找其他形式的融资方式支持身体活动的开展，如税收优惠、鼓励集资并给予创新者经济上的奖励。详细内容参见本文件的第六章：新的募资方式。

沟通

强化并阐明相关信息，统一宣传工作

积极参与身体活动除了能够保持身体健康外，还有许多其他好处。通过保持一种积极参与身体活动的生活方式，个人和社区能够在各个方面都获得益处，从而在总体上更具有竞争力。然而现在，各领域和机构提供着一些支离破碎的信息，“普通人”并非都知道如何将身体活动融入到日常的生活中。我们需要彻底重新检视当下身体活动所传递的信息，该领域相关人士和信息传递者需要找到协力制造影响的新方法，可以借鉴的做法包括：

- 在人力资本模型中列出综合效益。
- 简单，易懂，具有启发性。
- 前后一致的目标、要求和建议。
- 致力于发出一致的倡议并采取一致的行动，随时准备不断地重复信息，直到大家都接受为止。
- 将信息进行分类，公布给特定的人群，如学校、领导、家长或政策制定者。
- 起到模范带头作用，在自己的组织内说到做到。通过打破长时间的久坐行为，将参与身体活动常态化。
- 向公众提供客观的信息，使他们相信政府领导对他们做出的决策负责。

分享有成效的实践经验，注重闪光点

为了能够改善目前的资源使用情况并寻找新的资金来源，投资那些能够呈现具有全局观的优秀项目的资源和工具，并参考他们的定位、关键心得、有参考价值的见解以及准备情况。

各领域开展行动的首选对策

行动框架旨在以一种愿景和两个简单的倡导为重点。这样做的目的是激励并协调行动，用极具灵活性与创造性的方式，来满足个别城市或社区的特殊需要。然而，很多人自然而然会问道：“从哪里开始行动？”下面的列表是各个领域在帮助整个社会形成一种新生活方式时，可以作为起步的一些行动。

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验

国家 / 省 / 市 / 县政府

- 建立法规并严格保证学校体育课程的时间长度。
- 为支持这项政策，要考查相关从业人员的资质和培训需求，这些人员包括教师、教练、导师和顾问；建立教育相关人员需遵守的共同标准和原则。
- 建立身体活动和体育课程的奖励制度，包括降低俱乐部的税率，为志愿者提供培训和交通抵用券。
- 确保根据计划和项目分配公共体育经费，让每个人——从草根到精英——都受益。

教育部门

- 将身体活动融入到一整天的校园生活中，包括上学之前和放学之后。
- 致力打造“活力校园”，包括定期课间休息并鼓励学生积极参与到具有较大身体活动量的游戏和学习中。
- 评估孩子们整个学年的身体活动水平。
- 将身体活动纳入学龄前儿童的保健条例中。
- 认识到体育教育对儿童发展的特殊作用。适当分配课程时间，为教师提供专门的资源、设施和器材。
- 致力打造高质量的体育课程，根据国际标准定期进行自我评估，从而衡量阶段性的进展状况。为儿童身体活动的相关从业人员建立统一的准则。

- 表彰并奖励高质量的体育课程和优秀的教师、教练。
- 整合全面的健康教育课程，使学生能够制定自己的健康计划。
- 检验身体活动课程是否能够涵盖并吸引所有学生，满足不同学生的兴趣和能力水平。
- 与学校所在社区合作，鼓励学生选择有助于增加身体活动量的出行方式。
- 制定政策并（或）签订共用协议，使学校在非教学时间对外开放体育场馆设施：如体育馆、田径场和操场。

医疗保健部门

- 使父母，监护人和病人认识到身体活动和具有身体活动量的游戏的重要性，并引导他们合理使用资源。

私人捐助者

- 支持那些旨在为儿童创造积极的早期活动体验的身体活动方案（倡导一）。
- 寻找能够体现第三章（34页）和第四章（46页）建议的设计项目或方法并进行投资。
- 探索公共资金缺口的填补方法。

实践者

- 根据第三章（34页）和第四章（46页）提出的“设计标准”设计并实施方案。

父母和监护人

- 为具有身体活动量的游戏提供足够多的时间和空间；确保营造出能够促进孩子积极参与身体活动的家庭环境。
- 为孩子树立榜样，首先在自己的生活中把身体活动放在第一位，并且与孩子一同参与身体活动。

倡导二

让身体活动成为日常生活的一部分

国家 / 省 / 市 / 县政府

- 建立一个综合的国家 / 省 / 市 / 县政府范围内的身体活动方案，倡导教育部门、健康部门以及青少年和体育教育部门重点参与并支持。
- 收集基准数据并实时监测各类人群的身体活动水平。

地方政府

- 开发新的公园和开放空间以适应人口增长的需求；制定政策，确保这些场所得到的最大限度的利用。
- 确保公共活动和娱乐场所具有吸引力，具备良好的照明条件并且保证所有使用者的安全，尤其是女孩和妇女。
- 在各相关方和项目，采取资源共享政策，保证各种设施定期得到维护并且有着最大限度的开放时间。
- 采用各种有助于增加身体活动量的出行方式——步行、骑自行车、滑冰等。
- 增加城市设计的紧凑性而不是城市的无限扩张，从而使人们可以步行到达学校 / 商店 / 公园等；考虑取消最低停车位配建标准。
- 建立税收减免的优惠政策来促进积极出行项目。
- 鼓励在多功能的社区内建造工作场所，而不是建在隔绝的办公园区中，并为此提供优惠政策。

医疗保健部门

- 筛查婴幼儿期到成人期的人群身体活动水平。
- 认识到身体活动对健康和社会幸福感的重要作用，特别是对非传染性疾病的预防作用。
- 开具身体活动处方，可以单独作为处方，也可以在必要时与其他疗法相配合。

私人捐助者

- 支持将身体活动融入到生活中的活动方案（倡导二）。
- 充分投入到对项目及其影响的严格监控与评估之中。
- 探索公共资金缺口的填补方法。

实践者

- 测量身体活动水平、影响和结果。
- 致力于工作评估以促进工作能力的发展和不断改善。

父母和监护人

- 为孩子树立榜样，首先在自己的生活中把身体活动放在第一位，并且与孩子一同参与身体活动。



倡导一

3

设计积极的 早期活动体验： 深度解析

如何在体育教育、体育游戏及运动中创造积极的早期活动体验，本章介绍的“设计标准”在这些方面提供了许多建议。相关从业人员认为，实现积极的活动体验首先并且最重要的是进行具有针对性的设计。这种精心的设计是如此重要，因此我们需要专门用完整的一个章节对其进行更为详细的深度解析。

本项倡导的解决方案

设计积极的早期活动体验

规划设计积极的早期活动体验，需要理解一些有助于开展高质量体育课程和身体活动的关键要素。这些要素可以确保每个孩子都享受到积极有趣的活动体验，并且使他们更乐意参与身体活动，不会因为喜欢那些久坐不动的兴趣爱好而选择退出。

为了找到最有效的“设计标准”——所有成功的项目都会采用的元素——我们综合考查了现行的各种项目方案，并对它们的实践情况进行了评估。为了进一步塑造并完善观点，我们还到世界各地^{viii}对从业人员进行一对一的访谈。在这个过程中，我们发现，有七个设计标准在优秀的项目中不可或缺。在理想的情况下，设计标准中描述的所有元素都会显现出来。

简言之，最好的项目 / 干预措施为：

- 具有普及性，让每个人都能参与
- 适和不同年龄层
- 遵循指导建议中所规定的时长和强度
- 好玩
- 注重激励和奖励
- 给孩子们提供单独的或集体性的反馈
- 由训练有素的教师、教练和导师引导

本章对每种设计标准进行了详细描述，并且指出了第五章中的一些个案研究与不同设计标准之间的对应关系。本章还严格区分了“基本要求”和“最佳实践”在执行上的区别。

需要着重指出的是，安全是支撑着每一个设计标准的根本要素。设备和设施必须做到不存在危险，并且做到专为合适的年龄段设计。创建身体活动环境的成年人必须了解适合孩子在不同年龄段发展的活动类型，并掌握预防运动损伤和急救的措施。安全的交通与社区，以及对参与者不友善行为的零容忍，这些都会对孩子们参与身体活动并收获积极的活动体验起到至关重要的作用。

viii. 进行过访谈或咨询的专家包括：钟秉枢，首都体育学院；Tommy Clark，草根足球（Grassroot Soccer）；Jean Côté，School of Kinesiology and Health Studies, Queen's University；Brian Dickens，Community Action Zone；Ginny Ehrlich，Alliance for a Healthier Generation；Daniel Gould，Institute for the Study of Youth Sports, Michigan State University；Jayne Greenberg，Miami-Dade Public Schools；Thelma Horn，Department of Kinesiology and Health, Miami University Oxford, OH；吴键，中央教育科学研究所体育卫生与艺术教育研究中心；James Kallusky，Coach Across America, Up2Us；Russell Pate，Arnold School of Public Health, University of South Carolina；朱伟强，华东师范大学体育与健康学院。

✔ 基本要求

项目中，必须设立“避免传递消极体验”的最低要求。将这个方面纳入考量范围，可以确保孩子们收获最基本及最必要的身体活动的效益。不过这与理想状态下的身体活动的效益还有一定距离。

♥ 最佳实践

这包含了**额外**的设计元素，综合运用的话，可以使项目在实践中效益最大化。当孩子们主动要求参与到体育游戏和运动中时，我们就会知道方案起作用了。终生对身体活动充满积极性的孩子才有发挥全部潜能的优势。

这里包含的信息，并不仅仅适用于项目的设计和实施人员。每一位利益相关者，即想要确保孩子们收获积极活动体验的人员（父母、教师、管理者、资助人、监护人、指导人员），在选择最佳实践方案时，都有着相同的利益诉求。

这一章节旨在拓宽寻找解决方案时的集体意识。

最后，并不是所有身体活动的机会都应紧紧围绕程式化的项目和运动来展开。毕竟我们希望的是让孩子做回孩子，让他们去户外玩耍。

图 3.1 7 个设计标准：设计积极的早期活动体验

设计适合于孩子们的项目不能靠偶然性。专家指出，有 7 个关键要素能使孩子们获得积极的早期活动体验。



可参见本文件附录中的列表，其中的开创性参考以及后文中关于每个设计标准的陈述，也为这个模型提供了支持。

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验



案例研究参考

P 58 融合运动

P 60 迈阿密-戴德

P 64 草根足球

P 66 魔法巴士

P 68 让我玩

P 70 英超联赛——创造机会

1. 广泛参与

让每个人都能参与，包括那些最偏远地区的人群

女孩、身体有缺陷的儿童和那些来自低收入家庭的孩子，往往最容易被排除在身体活动和运动之外，也正是这类孩子，经常陷入到缺乏身体活动的恶性循环中。设计项目时，如果能多为这些人群考虑，我们的项目就会更具有普及性。

✓ 基本要求

- 兼收并蓄，确保项目不具有排他性，让所有的孩子都能参与其中。永远不要假定孩子不能做一些事情。邀请他/她参与，让我们的项目发挥作用。
- 当与朋友或同龄人在一起时，女孩们能对身体活动做出积极反馈。这不但会提高趣味指数，也会减少潜在的退出风险。同样的方法也能够提高那些面临障碍和受到抑制的孩子们的社会适应性。在各种情况下都要确保身体活动及相关场所不会阻碍孩子们的参与并保障安全。
- 确保招募和留住参与成员的方法具有普适性，并能够满足每个孩子的个性化需求。
- 创建的环境要让孩子们的身心免受威胁。

♥ 最佳实践

另外…

- 为教练、教师、父母、监护人和其他标杆式人物提供通讯工具，让他们与容易焦虑、信心不足或能力欠缺的孩子们交流，帮助他们取得进步。
- 如果因为文化和宗教原因，男女生确实不适合在一起玩，那就要为他们分别创造机会，并投资引入女性教练来提高女生的满意度和参与的积极性。要从女生擅长的方面入手（如敏捷性和灵敏性），或者使课程更多地指向形体方面，这两种方法都能行得通。
- 家庭经济情况不好的孩子可以从体育课中受益。上学期间引入更多的运动和活动会让他们收获更多。解决这类孩子的问题，需要找到减少参与成本和提供安全交通保障的方式。
- 要经常和父母、监护人交流身体活动所带来的好处，将他们转化为最有影响力的倡导者和支持者。

有关“普及性”： 谁是最难以触及的人？

行动框架中，“难以触及”的人，指的是那些最难以接触到身体活动的人。其原因是他们身边真的缺乏参与身体活动的机会，或者因为他们对机会视而不见。有许多因素影响人们参与身体活动的可能性，下文列出的就是其中一些例子。为这些难以触及的人群设计方案，不仅需要我们对既有的阻碍因素有着细致入微的理解，也需要一些具有针对性的项目、活动设计方案、招募形式以及延续方式。如果我们找到了门路，就能使身体活动更具有普及性。

不同能力 / 才能的人

由于一些纯粹是生理或智力上的因素，有一部分人在参与身体活动时会受到阻碍，由于这些因素的影响，他们很难享受到身体活动。这些人群常常缺少适合他们的项目，有时也会因自身较差的活动能力而难以被社会接纳。

- 能力较低的或自认为能力低的人
- 生理 / 智力上有缺陷的人
- 需要特殊健康护理的人
- 活动技能发展迟滞的孩子
- 老年人

仅就人口统计学而言，输在起跑线上的人

- 肥胖 / 超重人群
- 女孩和妇女
- 低收入家庭人群

偏远地区的人群

诸多因素都会导致人们难以接触到合适的身体活动项目。

- 缺乏到达相关设施的交通工具
- 距离身体活动的项目和设施较远，包括农村地区
- 项目或交通环境中存在安全问题

所处的文化 / 社会环境会阻碍或抑制人们参与身体活动的积极性

下面列出的是社会环境和文化环境中会打击人们参与身体活动积极性的常见例子。

- 缺乏拥有积极生活方式的家庭支持或榜样角色
- 社区环境（家庭、地方、学校或工作环境）营造的是缺乏身体活动的氛围
- 文化上对特定人群参与身体活动存在偏见，比如对活跃开朗的女人和女孩不友善
- 低估了参加身体活动的益处和 / 或没有完全认识到不参加身体活动的严重后果
- 对其他参加身体活动的人持否定态度

处在人生中某个转折点的人

当人们处在人生中某个转折点时，他们的日常生活方式和积极性会发生明显的变化，其身体活动水平也会显著下降。例如：

- 青春期
- 进入初中
- 进入高中
- 离开学校
- 开始或离开工作
- 结婚
- 初为人父 / 母

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验



案例研究参考

► 58 融合运动

► 62 传递的足球

► 66 魔法巴士

► 70 英超联赛——创造机会

2. 适龄

6岁与16岁不同，需要与年龄段相适宜的身体活动

不同年龄段的孩子在生理和心理发育程度上有很大差别。青少年觉得有趣的活动，可能对小孩来说就没什么意思——甚至存在一定危险。要让项目和活动发挥作用，就需要结合参与者的年龄特点及发育水平进行设计。要记住，我们所说的年龄是指身体机能所反映的年龄，而非生理年龄。

✓ 基本要求

- 为了最大限度地确保趣味性和安全，教师和教练们必须经过培训，以此来提供与各年龄段相适宜的身体活动内容。

0—5岁“活跃而创新的游戏”：

为了获得积极的早期活动体验，孩子们需要时间和场地进行简单的日常游戏。这些游戏既有一般性的活动技能，如站、扔和走，还包括早期的平衡感和协调性训练。

6—8岁“基本活动技能入门”：

主要关注简单、有趣和广泛 / 具有多样性的身体活动，以及在不同情境中练习基本活动技能的机会。

9—12岁“为掌握活动技巧做准备”：

让孩子们广泛接触各种身体活动项目，并把与搭档、团队合作的元素引入其中。不断让孩子们尝试不同的身体活动，包括具有主观能动性的活动、团队活动、个人活动及非竞争性的活动项目。

13—16岁“开始掌握活动技巧”：

注重复杂动作，提高自主性，增加尝试不同运动角色的机会。

- 不管在哪个年龄段，最重要的是器材和活动场地的尺寸及类型，指导人员的反馈要符合各个年龄层的特点。

♥ 最佳实践

另外…

- 将身体活动方面的适龄性转移到其他领域和背景中。

0—5岁：教育父母和监护人了解孩子早期发育所需的健康的游戏项目。

6—8岁：给父母和看护人提供工具，鼓励在家庭环境中进行游戏活动。与家长和监护人沟通，让他们意识到过早将体育专业化的危险。

9—12岁：为孩子提供工具并培养他们的自信心，帮助他们在与朋友玩耍 / 社交的场合中也能有积极活跃的表现。

13—16岁：通过建立价值观和经验来完善集体活动，提供担当领导和体验各种运动角色的机会。

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验



3. 时长和强度 达到优化

多少？多久？多大强度？何种形式？

☑ 基本要求

- 世界卫生组织和许多其他组织建议孩子每天进行 60 分钟中高强度的身体活动（不包括指令和设置时间）。这 60 分钟可在一天中分成几个十几分钟的时间段。
- 应该包括热身、有氧活动和骨骼肌肉力量练习等活动内容。
- 那些没有基础或刚刚有些基础的人，应该按照推荐的运动量，循序渐进地开展身体活动。
- 一天内，包括到校前、在校期间和放学后，要给孩子们提供多种运动和身体活动的选择方案。
- 像基础有氧运动、个人训练（走路、举重）或休闲自行车这样的活动，能够为我们提供活动所带来的效益的基准线。

♥ 最佳实践

另外…

- 最佳的实践方法是，让孩子们每天都能进行 60 分钟以上的中高强度身体活动。
- 学校不但应该有体育课程的时间，也应该有日常身体活动，同时还要鼓励有一定活动量的学习内容。
- 所进行的身体活动应有一定的复杂性，注重培养团队意识，如板球运动、团体操、双人网球或体育课中的障碍项目。
- 活动应该包括有组织的身体的活动和有人监督的游戏活动。

案例研究参考

- ▶ 60 迈阿密-戴德
- ▶ 62 传递的足球
- ▶ 68 让我玩

* 来自全球许多组织的推荐都很相似，然而，需要特别注意的是，它们大多数都只适用于青少年和较年长的孩子。想要了解适合较年幼的孩子的活动建议，可以参考 38 页上，关于“适合不同年龄层”的设计标准。

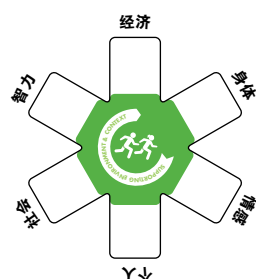
图 3.2 可获得的效益

参与积极的群体 / 动态的社交中的运动，其程度越复杂，个人获得的效益回报也将越高——根据图 1.5 所列出的效益来说。



偶尔运动

低运动量，不频繁（少于 3 天 / 周）
的偶尔的运动或身体活动



30—60 分钟有氧运动

身体活动持续时间 & 频率增加；
独处环境



需要一定技术的运动 & 游戏

身体活动的复杂程度增加，范围也相应扩大；
团队环境



高运动量，群体 & 有氧 / 力量型运动 & 比赛

频繁（5 天 / 周或更多）、复杂，
团体型、技能型活动



仅限关于人力资本模型（图 1.5）的参考。

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验



案例研究参考

- ▶ 58 融合运动
- ▶ 60 迈阿密-戴德
- ▶ 62 传递的足球
- ▶ 64 草根足球
- ▶ 66 魔法巴士
- ▶ 68 让我玩
- ▶ 70 英超联赛——创造机会

4. 好玩 让孩子做回孩子

有些事情永远不会变。孩子们不喜欢无聊的事情。要让孩子自行选择可以终生热爱的身体活动、运动和游戏，那么摆在孩子面前的选项必须充满乐趣，这是毋庸置疑的。如果这些选项无聊透顶，孩子们就会选择去做那些坐着不用动的事情。

☑ 基本要求

- 提供充足的备有专人辅导的游戏机会，鼓励那些想要退出的孩子继续坚持。
- 确保学校在课堂上提供体育教育，从而鼓励孩子们进行身体活动，并对久坐不动的学习生活进行干预。
- 提供多种身体活动形式，让孩子们选择自己喜欢的项目，与此同时，在这些活动中加入培养基本技能的机会。
- 创建一个让孩子们在生理和心理上都感到足够安全的空间。对孩子间的不雅称呼、口头辱骂或肢体上的欺凌行为等情况绝不容忍。不准公开挑选孩子进入不同水平的队伍。
- 强调比赛重在个人进步，而不是输赢。

♥ 最佳实践

另外…

- 培养孩子们的团队文化，让他们明白自己在团队或小组中所扮演的角色。
- 鼓励、教育父母和监护人在家中开展体育游戏，并亲自参与其中。
- 拥抱科技，寻找、资助、发展和使用能够增进身体活动参与度和创造力的先进手段。
- 在孩子、教师、教练、父母和群众之间建立统一的行为标准，包括尊重孩子们以及他人的贡献。表扬和奖励公平比赛和游戏的行为。



案例研究参考

▶ 62 传递的足球

▶ 64 草根足球

5. 激励

使孩子们渴望运动

小小的推动能带来长远的助益。当讨论孩子们的运动和游戏时，动机并非“游戏能有什么样的报酬”，而是能为他们的努力和进步提供有形或无形的奖赏。这样会使孩子们在短时期内体会到汗水带来的持续性回报。

☑ 基本要求

- 为出席、参与，个人和团队的努力及进步予以赞赏。不要给予价格过高的奖品，相反，重点关注达成目标、满足要求时的内在价值，如自信、喜悦和成就感。记住，持续不断的正面强化就是强大的动力。
- 去除负面激励：绝不将让学生做额外的练习或不让学生参与作为惩罚（比如，不让孩子参加自由活动）。相反，要表扬参加身体活动的学生，并对他们进行奖励。
- 不要取笑超重或缺乏灵敏度和协调性的孩子，这会打击他们尽最大努力的积极性。为进步和成就喝彩，倡导能让所有学生承认并钦佩自己 and 他人表现的相互学习的文化氛围。

♥ 最佳实践

另外…

- 使用一系列的奖赏 / 激励办法，包括口头表扬、徽章、绩点、学分、挑战奖牌和额外游戏时间。
- 有时候，正面强化做起来非常简单：比如有人在场为孩子们加油。注重这样的正面强化，能够激励孩子们持续参与。
- 定制奖励和鼓励机制，也可以此积极引导他们在合适的时机开展专项身体活动。
- 衡量奖赏 / 激励的效果时，既要考虑每个个体，也要考虑到团队的目标。

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验



案例研究参考

► 58 融合运动

► 60 迈阿密-戴德

6. 反馈 我做得怎么样？

各年龄段的孩子都会因取得个人成就和为实现团队目标做出贡献而兴奋不已。在项目和活动中，建立小组和个人反馈链，能够让孩子们知道他们做得怎么样。就是这样的反馈，增长了活动长期持续下去的势头。

☑ 基本要求

- 形成建立团队目标的习惯并定期分享团队的进步，体现每个孩子为其所做的贡献（例如：跑步的总英里数或总的身体活动时间）。
- 在体育课上，要清晰阐述预期成果和进步方面的期望。
- 要确保对技能提高和总体健康程度的追踪。当孩子们做了正确的事或取得了巨大进步时，要及时强调并予以表扬。

♥ 最佳实践

另外…

- 利用图片、视频、电影等方式，清楚地交待目标。让孩子参与目标制定，并努力实现个人的进步。让父母和监护人参与目标制定，并对孩子们的成就予以表扬。
- 确保体育教育中取得的进步和成就被评价、记录和报告。
- 将目标分解成容易做到的、渐进式的阶段性目标，确保能够持续得到反馈。
- 利用孩子和教练们都经常使用的数字化工具进行数据录入，了解阶段目标和总体目标的达成状况。
- 将结果与教练、组织机构和资助者的整体监管和评估框架相联系。追踪“场外”进步，从而为整体的身体活动效益（出勤、成绩、行为举止）建立个案。
- 通过设置目标以及为孩子、教师、教练、父母和监护人设定基本要求，来追踪项目的总体进展。



7. 教师 / 教练 / 导师

成功或是失败，全在老师。

无论教体育、当教练还是创建身体活动的环境，运动和体育锻炼都是一件需要认真对待的事情。要想干得好，就需要高水平的培训和持续的专业发展。这也是能够彻底改变孩子们生活轨迹的重要途径。

基本要求

做一名优秀的教师、教练和导师

- 对教授孩子们身体活动有热情、有激情。对年幼的孩子（年龄在 6—12 岁）所使用的教学和指导技巧，要强调努力和进步以及孩子们为成功作出的贡献。注重体育锻炼、基本活动技能和内容的多样性，而不是过早将运动专业化。
- 对好的行为和进步进行正向强化。

对优秀的教师、教练和导师进行投资

- 雇用并支持那些合格并拥有良好记录、为孩子们提供正面支持的教师和教练。
- 制定愿景明确的岗位描述。
- 同时对男性和女性教师、教练进行招募和投资。在许多情况下，这是确保男生和女生均获得积极体验所必需的。
- 要求他们在急救 / 心肺复苏术、风险评估和事故预防领域获得从业证书。
- 入职培训和介绍应该包括对于机构、可用资源以及职业愿景的介绍，还有儿童保护、包容性、安全性、体能和情感空间等方面的培训。
- 衡量成功程度不但可以通过鼓励自我评价来实现，还可以通过孩子、父母、监护人和同业对老师和教练表现的反馈来进行。

最佳实践

另外…

做一名好的教师、教练和导师

- 通过具有差异化的任务和清晰的学习目标，为孩子创建积极的体验。
- 让父母和监护人共同参与，起到正面强化作用。
- 用活动来发展那些可以变通到其他生活领域的技能，采纳孩子们的想法和建议，给予他们更多权利。
- 保持与运动类型及年龄相适宜的运动员与教师 / 教练之间的人数比例，确保所有参与者的安全。

对好的教师、教练和导师进行投资

- 重视人力资源：创建有利于业内同行交流的关系网以及实习机会；致力于持续进步；提供培训和长期专业发展的机会。
- 认可并赞扬教师和教练：定期提供正式的反馈，分享优秀的实践和成功的例子。
- 对教练、教师、学校管理人员、其他项目领导者和模范人物进行适当的激励。

案例研究参考

- 58 融合运动
- 60 迈阿密-戴德
- 62 传递的足球
- 64 草根足球
- 66 魔法巴士
- 68 让我玩
- 70 英超联赛——创造机会



倡导二

4

创建鼓励人们进行 身体活动的环境： 深度解析

为了形成一种全新的、能积极参与身体活动的生活方式，我们必须重新设计出有助于身体活动的社区和城市环境。幸运的是，在世界范围内，针对国家、地区和社区等不同层面，有许多可供借鉴和学习的经典案例。总的来说，这是一个复杂的问题，来自全球的专家和发起者们已经在整体思路和主题上达成共识，本章将例举其中的一些核心概念。

本项倡导的解决方案

创建鼓励人们进行身体活动的环境

这个问题很复杂，需要多个部门采取协调一致的行动，对不同国家的社会、政治与行政系统也要有充分的了解。我们咨询了许多学者、从业人员、政府代表、教育工作者和社区规划者，向他们请教如何将身体活动融入到日常生活中。专家们都认为，对环境进行反思无比重要，这将有助于我们朝积极的方向前行。

通过访谈和查阅文献^{ix}我们发现，世界上有大量的成功案例表明，有益的环境会催生和促进身体活动的发展。取得成效的因素一般包括：

- **社区参与：**从规划到开发都让社区全程参与进来，这会最大程度地提高场地的使用率、耐久性和维护水准。
- **多部门协作：**争取更多人入股、给予支持和更多的物力财力，提高投资回报率；有必要让政府官员也参与进来，因为他们会影响政策制定，这能够确保大规模的变革项目得到持续发展。
- **将方便/安全作为使用的基准：**一方面要确保所有人都能安全、方便地参与身体活动，另一方面还要力图清除阻碍人们积极参与身体活动的各种障碍。
- **空间使用率最大化：**多采纳联合与混合用途的方案，接纳较活跃与较积极的群体，使财力物力和空间得到充分利用。

- **普及原则：**确保那些受到较大阻碍的人群有均等的机会参与身体活动。详细内容参见前一章节中的“具有普及性”设计标准。

- **监控与评估：**促进可持续发展，并在利益相关者之间建立信任。

理解这些因素应用到哪些方面最有成效也十分有必要。除了睡觉，人们往往将绝大多数的时间花在与职业（工作或上学）、交通、休闲和家务等相关的活动上。而且，正如我们前面提到的（图1.1和图1.2），过去的几十年里，在休闲类别外的其他所有领域中，我们的身体活动量都有明显下降。越来越多的证据表明，融入环境的设计可以提高特定环境背景内的身体活动水平。有趣的是，正是在这些环境背景（例如：家庭、职业场所、交通运输工具）中，最近几代人的身体活动水平有所下降。

ix. 对此项工作独具影响力的指导文献包括：《活跃设计指导方针》（Active Design Guidelines, New York City, 2010），《领导更健康的社区行动策略》（Leadership for Healthier Communities Action Strategies, Robert Wood Johnson Foundation, 2011），《美国预防肥胖社区策略与评估的相关建议》（Recommended Community Strategies and Measurements to Prevent Obesity in the US, Centers for Disease Control and Prevention, 2009），《都市环境中的身体活动与积极生活方式推广》（Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments, World Health Organization Europe, 2006）。此外，我们还咨询或雇佣了以下这些组织、机构等等：Active Living Research, Active Living by Design, 美国运动医学会（American College of Sports Medicine），Change Lab Solutions, 世界卫生组织（World Health Organization），人道主义建筑（Architecture for Humanity），自行车道/无车街道运动（Ciclovías/Open Streets Movement），“可持续出行”项目（Sustrans），“上学安全路线”项目（Safe Routes to School），8-80 cities, 巴西城市库里奇巴，KaBOOM!, 国际特殊奥林匹克（Special Olympics），Kaiser Permanente 以及 Commission for Architecture and the Built Environment——《用设计来融合：平等、多样性与环境》（Inclusion by Design: Equality, Diversity and the Built Environment）。

图 4.1 环境中能够进行干预的关键机会

对于专家们而言，重新审视环境是向前迈进的重要而又积极的一步。



图4.1强调了一个我们需要记住的关键点：如何进行（身体活动）是关键。而同样重要的还有：在哪里进行。

本章描述了每种环境背景的本质特点，并详细描述了将身体活动融入环境的一些成功因素。

倡导二

让身体活动成为日常生活的一部分



1. 露天场所 / 公园

有谁不喜欢在露天场所玩呢？

每个人都需要一个安全的场所来玩耍和活动。在人口日益膨胀的城市里，露天场所为人们提供了唯一的可以自由活动和享受自然的机会。幸运的是，即使在世界上最密集的城市，仍然能够发现一些可利用的空间。

废弃的建筑物、废旧的停车场、屋顶和空地都可以建设成未来的公园、游乐场和运动场。虽然城市里有很多公园，但这些场地交通不便，不够吸引人，又缺乏安全保障。解决这个问题的最好方法是对公园进行精心设计，让人们实实在在地动起来、活跃起来——这些都可以通过对公园本身的设计以及与当地社区项目的衔接来实现。

政策考量及其他

- 确保道路和通行政策都能给予支持。修建便捷的道路，开通公共通路线，从而增加娱乐设施、户外运动场地、公园和绿地的便捷性，让身体活动惠及更多人。
- 建设新的公园和露天场所以适应人口的增长。政府可以通过制定政策来确保人均公共绿地面积的最低标准，使每一处居民区都能毗邻公园或其他露天场所。
- 在人口密度高的地区，通过立法来确保留住或改善现有的运动设施。
- 在学校附近建立新的公园和娱乐设施。明确学区、公园、娱乐设施和城市规划部门的资源共享关系，以便让公园和娱乐设施离学校足够近。
- 增加开放时间，改善安全防护措施。采用资源共享政策引入合作伙伴和项目资源，确保设施得到良好维护并尽可能延长开放时间。
- 将废弃空间的再利用（毁坏 / 损坏或空置的场地）纳入考量，以此创造休闲娱乐的场所。
- 对公园和身体活动场所进行设计，支持各种身体活动，满足各年龄群体和特殊人群的需要。让不同的社区成员都参与到新公园的设计和旧公园的翻新工作中来。

值得学习的闪光点

- **快速见效：**组织操场或运动场的清理活动。
- **闪光点——印度金奈的公园：**鼓励公民通过慈善融资和私人捐款的方式，自行建造拥有大量自然资源、活动场地和人行道的公共公园，从而提供更多能够定期参与身体活动的机会。
- **闪光点——巴西社区体育馆：**在巴西，大多数城市海滩都设有公共 / 免费的户外健身设施（例如，里约 5 个主要海滩上共有 45 块场地设有健身设施）。在内陆城市，户外健身设施常安置在广场或公园内。一些巴士站甚至也设有健身设施，以方便人们在等公车的时候进行锻炼。



2. 城市设计 / 土地利用

走路、骑车、滑板、跳跃

城市设计的原则不可能放诸四海皆准，以前的设计也并不一定适合现在。是时候重新思考了。

可以从设计自行车道入手。多功能的城市设计能够为公园、商店、交通运输和学校提供便捷的通道，这样做还能缓解交通拥堵并提高生活质量。如果确实能达到这样的效果，增加几个坡道和扶手使滑板爱好者可以练习滑板技巧又会有什么问题呢？人行道都到哪里去了呢？

政策考量及其他

- 让道路环境规划和城市设计着眼于现实，营造充满活力、有助于积极参与身体活动的公共空间；采用“形态规范规划控制”来确保创建一个有吸引力的、迷人的城市环境。
- 增加紧凑的城市设计而不是城市扩张，从而使人们可以步行到达学校 / 商店 / 公园等；考虑取消最低停车位配建标准。
- 要求新造的建筑必须配备社区娱乐设施或有类似功能的配置。
- 改善社区的设计要特别注重对人们参与身体活动是否有促进作用，特别是满足低收入人群参与身体活动的需求。
- 提供整洁、有吸引力、维护情况良好的环境，吸引人们积极参与身体活动。对室内场馆而言，要确保内部环境温暖、安全、有吸引力，尤其要注意那些正在改建的场所。
- 采用具有普及性的设计原则，让所有人都能最大限度地使用公共空间。

值得学习的闪光点

- **快速见效：**空间的美化和改善——清扫垃圾、种植树木、清除涂鸦、增加长凳和照明。
- **快速见效：**暂时或永久关闭街区的机动车道（例如墨西哥的马德罗街以及秘鲁阿雷基帕的梅卡德雷斯街）。
- **闪光点——美国华盛顿州奥林匹亚：**2004 年通过的法案，规定征收 3% 的公用事业税（2% 用于公园，1% 用于人行道）。该政策能让居民在半英里内找到公园，并能所有主干道上找到人行道。在项目实施前的公众投票中，人们认为增加 3% 的税收（因此可以包括人行道）比仅仅为公园增加 2% 的税收更有利。
- **闪光点——巴西库里奇巴：**在过去 40 年里，库里奇巴已经将交通和可持续的城市规划相结合。快速公交系统每天承载超过 200 万名乘客，其中 70% 以上是每天通勤的上班族。此规划在城市中建立了与公交车道平行的自行车车道共计 11 英里。整个城市的开放空间已被整合起来，用以保护水资源以及在交通廊道旁建造“线型公园”。一个跨部门的项目“活跃的库里奇巴”（Curitiba Ativa）负责为城市建造了 70 个户外体育场所（超过 12 岁的每个人都可以使用），有超过 71000 位活跃于这些场所的市民。
- **闪光点——荷兰的“安全通道”（Woonerf）：**“安全通道”是居民区的一个共享街道，在这一规划的环境中，汽车要减速通行，从而为孩子们提供安全的游戏空间，也为居民提供可以步行或者骑自行车的道路。弯曲且错综复杂的街道建筑布局，有助于减缓车辆的行驶速度，使车辆以人步行的速度行驶。街道上还配备了健身器材，种植了绿化，建立了其他公共设施。安全通道和其他类型的共享街道鼓励人们在社区内积极地参与身体活动，并减少了行驶车辆。

倡导二

让身体活动成为日常生活的一部分



3. 交通 选择合理的出行方式

交通政策是增加人们身体活动量的最重要的方式之一。强制划出自行车道和人行道，或者为低收入家庭的孩子发放兑换券等政策，使他们有更多参与体育运动或身体活动的机会，类似政策都会给人们的生活带来改变。

政策考量及其他

- 为所有具有身体活动量的交通出行方式——走路、骑车、滑旱冰等——及其使用者进行设计。为了确保参与者的安全，在允许的情况下，可以为上班族建立单独的自行车道，或者通过物理性分离，将机动车道变成自行车道（例如使停车区域远离路边，从而提供一条安全的自行车道）。
- 发展基础设施，倡导交通礼节，建立“包容式”的街道——在设计、建立交通路线时，要确保满足所有用户（例如，行人、骑自行车的人、驾车人、骑摩托车的人、老年人、儿童、残疾人）的需求。
- 在公共交通枢纽设立自行车停放区域，并开展自行车租赁业务；允许在公交车或者火车上携带自行车。优化这些设施，确保其安全性、舒适性并具备足够多的吸引力。
- 考虑取消或减少公寓楼的最低停车位配建标准。
- 实施交通管控措施：如限制行驶速度，装设可人工进行时间调节的红绿灯，设置各种标识、实现交叉路口可视化并装设交通减速装置。
- 杜绝任何使交通运输系统不利于人们安全、舒适出行的行为，尤其是威胁到单独出行的妇女和女孩人身安全的行为。

值得学习的闪光点

- **快速见效：**为了增加身体活动而封锁街道或者采取交通静稳化措施。
- **闪光点——丹麦的自行车超级高速公路：**哥本哈根市的全体市民合作建设了一条“自行车高速公路”，提供了一批安全便捷的自行车道。首批 26 条设计好的路线于 2012 年 4 月开通，总长度达 300 公里。其特点是实施停车限制，设立有利于自行车通行的十字路口，安装有利于自行车通行的信号灯。同时，沿途还配备了自行车维修站和充气泵。
- **闪光点——波哥大新世纪快速公交系统：**设置公共汽车专用车道，为每天 50 万通勤族提供了安全可靠的公共交通。此外还设有 180 英里的专用自行车道、10.5 英里长的步行街以及一条 28 英里的贯穿城市的林荫道路。



4. 学校

充分利用现有资源

对于许多孩子来说，学校为他们提供了参与身体活动、运动和游戏的唯一机会。

对于那些在校外没有机会参与身体活动的孩子们来说更是如此。如果学校能在孩子们上学前和放学后，为当地居民提供现成又安全的体育场馆设施，那将会为提高整个社区的身体活动量带来巨大帮助。

政策考量及其他

- 确保所有学校都能提供高质量的体育课程，并采用国际标准评估发展的需求。
- 实施“活力校园”（Active Schools）项目。
- 将学校建立在居民区附近，使学生尽可能选择步行或骑自行车上学。
- 开展“上学安全路线”（Safe Routes to Schools）项目，并借助国家 / 省 / 市 / 县交通运输部门的资金建立必要的基础设施（人行道 / 十字路口）。
- 使儿童能够在上学前以及放学后使用器材，重新考虑教室的方位。
- 重新规划空间和设施，鼓励学生参与身体活动。
- 制定更完善的学区政策或设施共享协议，使人们能够在非教学时间使用学校的场馆设施，如健身房、运动场和操场等，同时也让学校有机会接触到合作方的设施。在社区资源相对有限的情况下，要更多地实施这样的合作计划。
- 利用公共政策与保险措施解决诉讼问题，确保学校不承担校外人士进行身体活动时的安全责任。

值得学习的闪光点

- **快速见效：**用色彩鲜艳的油漆在操场上画线，刺激孩子们的感官，增加他们参与体育游戏的可能性。
- **快速见效：**开展步行或骑自行车上学的活动，鼓励整个学校所在的社区尝试新型交通方式，发起步行和骑自行车上学的倡议；发起“步行校车”——让家长 and 孩子们一起步行去学校。
- **闪光点——南非：**南非正逐步在学校的课程中恢复体育课，他们已经开始认识到体育课对于儿童的教育和健康起到了重要的促进作用。
- **闪光点——日本东京的富士幼儿园：**这是日本最大的幼儿园，同时也是一个巨大的游乐场。幼儿园基于蒙特梭利原则设计，没有围墙，鼓励孩子们活动并进行探索。最引人注目的部分是兼具娱乐功能的屋顶露天平台，一年到头都可用作课间活动的场所。放学后，这些空间也可用于社区活动。

倡导二

让身体活动成为日常生活的一部分



5. 大楼 / 工作场所

让员工们动起来

大多数做办公室工作的人都把上班时间花在收发邮件、电话会议、网络讨论和商务会谈上，这些都属于久坐行为——何不换一种思路？办公室的各种行为都可以很好地和各种形式的身体活动结合在一起。

让员工们动起来需要公司的鼓励。对雇主来说，这样做的好处是可以通过提高生产效率来节约开支，同时也会提高员工的健康水平并减少请病假的次数。建造一些允许人们骑自行车或滑旱冰的工作场所怎么样？

政策考量及其他

- 鼓励并奖励在多功能社区中建立新的工作场所，以此来取代与社区相隔离的办公区域。
- 设计显眼而具有吸引力的多功能楼梯，并且张贴能够提高人群使用率的标牌和宣传语。
- 提供身体活动设施，建立健身中心、更衣室和淋浴房，还要建立安全的自行车存储区以及共享区域来鼓励步行。
- 在工作时间的某个特定时间段，或者在超过一个小时的会议中，增设一些简单有趣的活动身体环节。
- 制定并实施公司的相关政策，鼓励、奖励步行、骑车或乘公交车上班的员工；确保企业文化方面提供支持，获得上级管理层的认同也有助于这些政策的实施。

值得学习的闪光点

- **快速见效：**增加能提高楼梯使用率的提示或标识（楼梯提示语、照明、图片、艺术品）。
- **闪光点——纽约：**西区第十大道的健身和娱乐室项目——建造这个公寓大厦时，开发人员选择在儿童游戏区旁建一个健身中心。中间隔着一道玻璃隔断，家长 / 监护人在锻炼的同时能兼顾玩耍的孩子们。这个设计还有一个额外的好处：游戏室的建立既考虑到儿童也想到了家长，可促进家庭成员共同参与身体活动。
- **闪光点——新西兰：**为了减少该地区的汽车通行量，奥克兰市运输管理局（ARTA）开发了一套工具，用来帮助雇主为员工提供多种出行方式。怀特科瑞市市政府抓住了这个机会，搬迁到一个交通便利的地段并减少了停车位数量。目前，乘坐公交车，使用公共自行车储物柜、更衣室，参加短途出行的自行车车队或者徒步出行、拼车、利用出行资源中心网站的员工，可享受 50% 的交通补贴。
- **闪光点——加州托兰斯：**Kaiser Permanente South Bay Health Center 的员工每次换班时，都会有一到两次 3 至 10 分钟的“活动间歇”。此举措降低了工人对补偿金的要求，病假时间也缩短了。调查还发现，实施这个做法以后，曾经喜欢久坐生活的父母在工作后更愿意与孩子们一起参与身体活动了。





5

案例研究

行动框架提出了一个实质性目标：打破或预防缺乏身体活动的恶性循环。实现这一目标充满了挑战，但并非不可能，实际上，我们离目标并不遥远。在撰写本行动框架的过程中，我们发现，许多机构都在实践中取得了杰出的成就。当然，为了传达多活动、多锻炼能带来各种效益，人们也已经在其他诸多方面付出了努力。本章会选取一些案例来做重点介绍。有一点可以肯定，我们需要更多有益的尝试，而且越快行动越好。

案例研究

谁走在了我们前面？

本章节着重介绍那些鼓励人们转变生活方式、多参与身体活动并获得成功的方法。对那些怀疑论者来说，这些实例是最有力的回应。接下来介绍的这些组织和各种活动，展现的正是这项纲领的可能性和可行性。

倡导一

案例研究

这些项目提供孩子所需的积极的早期活动体验，从而帮助他们养成习惯，终生热爱身体活动。这些项目的设计与构想可以作为极好的例子，除此之外，它们也能对其他领域产生影响，例如，这些项目中所运用的技术，以及对校园生活产生的影响：

页码

- P 58 国际特殊奥林匹克的融合运动项目**
Special Olympics International Unified Sports Program
- P 60 迈阿密-戴德**
Miami-Dade
- P 62 传递的足球**
Bola Pra Frente
- P 64 草根足球**
Grassroot Soccer
- P 66 魔法巴士**
Magic Bus
- P 68 让我玩**
Let Me Play
- P 70 英超联赛——创造机会**
Premier League Creating Chances

倡导二

案例研究

这些措施正切实地转变着人们在日常生活中的活动方式。和其他许多创新举措一样，它们重新设计了城市，改进了交通政策，并利用医疗保健系统来提高各年龄层人群的身体活动水平。我们从全球范围内的各种项目与行动中，选取了 6 个在这里做重点介绍：

页码

- P 72 自行车道**
Ciclovias
- P 74 可持续出行**
Sustrans
- P 76 第二拍**
Segundo Tempo
- P 78 上学安全路线**
Safe Routes to School
- P 80 波特兰自行车运动**
Portland Bicycle Movement
- P 82 运动是良药**
Exercise Is Medicine



充满希望的新募资方式案例

通过对各相关领域的广泛了解，我们找到了在社会和影响方面融资的创新举措中最有趣的几个案例。这些极具前途的例子是：

页码

P 87 通过税收优惠鼓励人们多运动

Encouraging Sport Through Tax Incentives

P 87 观众的热情参与： AEGON大师赛和运动慈善募捐

Spectators Fuel Participation:
Aegon Masters & Sport Relief

P 88 塔吉特公司：对教育负责

Target: Take Charge of Education

P 88 有僵尸，快跑！

Zombies, Run!

P 89 监狱债券

Prison Bonds

P 89 运动的创新伙伴关系

Innovative Partnerships for Sport

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验



人数

2010 年达到 523000 人

年龄

所有年龄段

年度项目支出

1200 万美元

(不包括本地实物捐助)

合作伙伴数量

3 个全球合作伙伴

(不包括当地的合作伙伴)

影响

• 增加参与度:

在 2010 年,全球超过 50 万人参与了融合运动。该项目现已在世界 100 多个国家和地区开展

• 社会包容性

联络网和凝聚力:

通过加强团队合作和指导来增进友谊,让智障运动员也加入其中。在普通场合或特殊场合,通过人际网络与活动增进群体归属感

• 个人成果:

该项目通过改善个人的自我信念,提高自尊、自信和沟通技巧,帮助个人取得进步

• 身体效果:

改善基本的运动技能

网站

www.specialolympics.org/unified_sports.aspx

案例研究

融合运动

Unified Sports®

民主化参与运动 = 让所有人都受益



“团队中每个人都不可或缺,没有明星球员,我们是一支伟大的团队,而团队本身就是明星。”

——来自匈牙利的一位特殊奥林匹克运动员

作为国际特殊奥林匹克中发展最快的运动,融合运动项目能让各种身体条件的运动员都融入其中。

残疾人与非残疾人运动员可以组队,在同一环境里一起训练和比赛,这打破了人们对智力障碍人士的偏见,让全世界的人们看到了运动场上和场外的诸种可能。

项目的主要特征

融合运动为正常运动员和有智力障碍的运动员提供了共同的场地,在这里,正常运动员和残疾运动员都能享受确立目标、竞争和团队活动带来的凝聚力。融合运动根据运动员的年龄和运动技能进行分队,这使运动变得更加有趣,并对拓展运动场以外的友谊也起到了促进作用。

设计标准的应用



最佳的实践设计方案

广泛参与

智障人士常常被安置在特殊的教室和学校里，在许多国家，他们甚至被隔离在家中或一些机构里。融合运动通过身体活动来促进更加一体化的社区和社会，并且创造一种涟漪效应，有助于改变人们对智障人士的观念，以便更好地接受他们。

适龄

融合运动的团队由年龄和运动能力均相仿的智障人士和正常人组成，训练和比赛让所有人都更兴奋，觉得更具有挑战性。

时长和强度

特殊奥林匹克运动员每周最少要训练两次。我们应鼓励他们除了特殊奥林匹克的训练之外，也要尽可能多地参加其他运动。

好玩

融合运动的参与者将强烈的团队友情、支持他们的教练，以及旅行、与其他融合运动团队比赛，作为快乐的体验的关键元素。

激励与积极性

能够成为融合运动的成员，参与地方与国家级别的比赛，能让运动员有强烈的自豪感。运动员们喜欢庆祝佳绩，享受与队友、教练和公众共同达到的里程碑。

教师 / 教练 / 导师

教练是融合运动项目模式的中心，因为他们的作用远远超出指导某项具体运动的训练本身。教练要经过与智障人群一起工作的专门培训，培养团队合作意识，增加包容性。许多教练接受过相关的专业培训或体育相关科学的教育。

成功因素

包容性的社区

融合运动通过提升个人发展的环境来创造社会资本，营造包容的社区氛围，并在社会中树立智障人士的积极形象。融合运动团队中建立的关系和友谊，为年轻的智障人士与当地社区的同龄人间建立联系提供了途径。

多领域合作

融合运动的独特理念吸引了巴西、美国、印度、欧盟和中国等国家与地区政府的强力支持。项目成功地增进了学校、社区和政府之间的合作。

私人 / 公共资金

项目吸引了一些颇具影响力的赞助商，如沃达丰基金会和一些地方政府。私营和公共部门在地方社区共同努力，促进融合运动模式的发展。

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验



人数

2011 学年—2012 学年
幼儿园—12 年级共计 30 万人

年龄

5 岁—18 岁

年度项目支出

10 年内拨款超过
2 千万美元

合作伙伴数量

20 个

影响

• 身体 / 健康：

通过体能测验的六项体能测试中的五项的学生，比例达 61% (2010 学年—2011 学年)

• 个人：

实验组的孩子们运动得更多了，自我感觉也更好了

• 社会：

观察到更多的包容行为，孩子们在一起活动的时间也更多了，与项目开始前相比，骂人现象减少了

• 家庭习惯：

在许多案例中发现，孩子们对营养和运动的态度所发生的积极改变，已转移到家庭环境中去

网站

www.dadeschools.net
pe.dadeschools.net

案例研究

迈阿密-戴德

Miami-Dade

改变体育教育和身体活动的体验



“不仅仅是在体育课中运动，还要学会如何在日常生活中保持运动习惯。”

—— 一个迈阿密-戴德县的学生

迈阿密-戴德县的公立学校已经把体育教育的重心从传统运动转移到孩子们喜爱的其他活动上，设立了一个希望他人能继承的高标准。孩子们在项目设计和活动选择中处于中心位置。课程关注那些孩子们玩得不想停下来的游戏，并充分运用了能让孩子们活动得更多的现代技术手段。

项目的主要特征

迈阿密-戴德县负责领导体育教育的改革，将现代技术融入到孩子们为之兴奋的身体活动中，如攀岩、跳舞、骑自行车。例如，孩子们骑固定自行车时，可以让他

们一边踩踏板，一边玩视频游戏。这样就增加了孩子们在学校里参加体育运动的兴趣，提高了身体活动的参与度。

设计标准的应用



最佳的实践设计方案

广泛参与

现有的学生来自使用 56 种不同语言的 160 个国家。项目为有障碍的学生、自闭症及其他特殊需求的学生专门定制了活动计划和测量方法。为了吸引更多的西班牙裔女孩参与运动，舞蹈、瑜伽、普拉提和动感单车都被引入了运动项目。

时长和强度

每天 30 分钟、每周 5 天的身体活动，是对小学阶段的要求。初中、高中提供的体育课一般是 60 分钟的课程，高强度的活动是课程重点。

好玩

项目团队致力于理解怎样可以增加孩子们的积极性，吸引他们加入活动。项目用好玩的科技增加运动而不是增加久坐不动的事情。结果发现，如果孩子们感到有兴趣并能够参与其中，他们就会努力投入。

反馈

体适能测验是地区所需测量工具，同时，要鼓励教师们评估学生们的个人进步情况。测量孩子们参加运动前后的健康水平，并利用反馈链来确保学生们不断进步。

教师 / 教练 / 导师

教授身体活动和体育课的从业教师和教练的专业发展应该受到重视。教师在一个学年里应有若干次参与教练培训课程的机会，通过这些课程接受技能与安全培训，并有机会与同僚相互交流、学习。

成功因素

用不同的方法获取和执行拨款

由于无法从学区获得年度预算，要更好地获得联邦、市政当局和地方的拨款资金，所以，必须加强基金申请书的写作能力，以便体育教育的负责人也要加强对联邦拨款的管理能力。

在各个层面合作

为了增加机会、促进影响，我们倡导通力合作。例如，体育教育与餐饮服务业的强有力合作关系，能创造一个强调健康与幸福的环境。迈阿密 - 戴德是第一个加入“健康新一代联盟”的学校健康项目的较大规模的学区，该项目将得到来自全国专家团队和设备方面的支持，与迈阿密 - 戴德团队一起创造多重影响。

像孩子一样思考

迈阿密 - 戴德项目积极寻求在“孩子的空间”里最大程度地增强身体活动。用与健身器材连接的 iPod 播放教学视频，让孩子们在运动时也能学到基础知识。孩子们可以登记带出 iPad，在校外做“健身作业”。在不久的将来，他们在学习体育课以外的科目时，也能保持运动的积极性。

“这是这一代人的世界！
我知道，要让学生更多地参与身体活动，
我必须要采纳这些技术。”⁵⁶

——JAYNE GREENBERG，
迈阿密-戴德县公立学校体育教育与健康素养部门主管

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验



人数

1600 人

年龄

6 岁—17 岁

年度项目支出

190 万里拉
(约 93 万 7 千美元)

合作伙伴数量

20 个

影响

- 参加“传递的足球”的学生中只有 0.5% 的孩子辍学（而周边孩子的平均辍学率是 42%）
- 参加“传递的足球”的 88% 的学生取得中等或中等偏上（优秀或良好）的成绩
- 80% 的孩子每年的缺席次数少于 6 次
- 参加“传递的足球”的学生，年龄在 15 岁—24 岁之间的有 93% 人还在学校学习，而不参加该项目的同龄学生只有 58% 还在学校

网站

www.bolaprafrente.org.br

案例研究

传递的足球

Institute Bola Pra Frente

用足球来提高学校的教育质量



“从那以后，我得自己迈出人生的每一步，但‘传递的足球’留给我的精神总是对我的选择产生影响。”

—— RAPHAELA A. RIBEIRO MOREIRA，校友

“传递的足球”由巴西全国冠军球员 Jorginho 创建，该项目用足球的文化与魅力来帮助孩子们发挥真正的潜能。项目的教育成果表明，增强身体运动可以加强智力发展。

项目的主要特征

“传递的足球”不仅仅是让孩子运动。它将运动和体育游戏融入到课程里，让孩子们一年 365 天，每天都有进步的机会。足球之类的游戏是工具，可以将教育带入游戏领域，同时将运动带入课堂。

孩子们 6 岁进入协会，17 岁离开。课程的重点是足球，同时也提供排球、田径等其他运动。符合年龄特点的各种活动——如做家教、进行文化和职业技能培训——也都会适时地融入其中。

设计标准的应用



最佳的实践设计方案

适龄

班级按年龄层次分班，关注的重点是，对每个发育阶段来说，什么才能带来最大的好处。该机构为每个组选择不同的内容与关注点：第一组关注 6 岁到 9 岁的儿童，重点是运动知识的学习及加强学校与儿童间的联系；对于 10 岁到 14 岁的儿童，运用运动与身体活动来帮助孩子们建立自我认同和自尊；对于 15 到 17 岁的孩子，则用运动与身体活动来帮助他们培养职业技能和就业能力。

时长和强度

6 岁到 14 岁的儿童，每次活动 75 分钟，每周 3 次。

好玩

足球成为一种有趣的共同语言，能为社会变革带来所需的价值观。其他主要运动包括室内五人足球、排球、手球。学生长期参与的比例很高，要求加入的需求也有显著增加。

激励与积极性

“传递的足球”用足球的激情和职业运动员的形象来吸引年轻人参加运动并取得学业成就。

教师 / 教练 / 导师

为了与协会的培训方法保持一致，人们对培训教师极为注重。教师们每周开例会，每年举行两次研讨会，以此来保持自身教学水平与时俱进。他们也会在当地与项目有合作关系的大学里完成体育教育专业的课程学习，保证自己有足够的资质。

成功因素

强大的资金结构

巴西除了围绕运动、文化和公民权进行税收激励政策以示支持外，“传递的足球”还推动了一个强大的“赞助计划”，这吸引了来自诸多地区，乃至国家和国际间的资源。忠实的赞助商、合作伙伴和支持者是项目能长期运行的关键因素。人们也在拓展新的资金来源，包括销售与“传递的足球”合作的专业运动员冠名的产品。

重视身体活动的整体效益

该组织所分享的理念已根植在日常的课程和语言中。“孩子获得内化在身体里的文化内涵”⁵⁷。除了重视身体技能之外，人们还将游戏运用在数学课上，并通过各种活动项目培养孩子们合作与社交的能力。

独特的体育课程

体育课程分为“热身”，“游戏部分”和“圆桌会议”。“热身”不是身体活动，但给予孩子们时间来谈论他们当天的感受——根据这些感受，教师们随后会带领团队或个人展开当天最适合的活动。活动过程中也整合了有关健康，历史以及运动规则的信息。

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验



人数

从 2002 年起培养
已有 50 万毕业生

年龄

10 岁—18 岁

年度项目支出

800 万美元

合作伙伴数量

25 个

影响

- 50 万孩子进行了关于预防艾滋病的培训（计划于 2014 年达到 100 万人）
- 2000 个社区领袖作为教练进行了培训
- 草根足球的毕业生：初次性行为报告数量减少了 6 倍，性行为报告数量减少了 4 倍，有多个性伙伴的报告数量减少了 8 倍
- 50 % 的项目参与者是女孩

网站

www.grassrootsoccer.org

案例研究

草根足球

Grassroot Soccer (GRS)

通过运动传授健康的行为



“我希望它可以永远继续下去。”

—— SISANDA MKWESO,

谈及街道表演的体验，这个女孩重点提及了“草根足球”活动通过足球和游戏教授有价值的艾滋病预防方法。

大量资源正被用在艾滋病的预防和治疗方面，全世界都在寻求高效的解决方案。“草根足球”项目证明了投资运动是预防艾滋病的一种非常有效的方式。

充满乐趣的团队运动体验会形成一个有力的平台，既可以帮助宣传预防艾滋病的相关知识，也可以锻炼孩子们日常所需的生活技能，以此来养成并保持健康的行为习惯。与企业、基金会、学校和政府的长期合作关系能使“草根足球”不断壮大。

项目的主要特征

“草根足球”用世界上最普及的运动来打破障碍、建立信任，教育年轻人养成健康的行为习惯，力图在非洲有效开展艾滋病预防工作。“草根足球”把当地专业运动员和其他有影响力的榜样培训成预防艾滋病的教育者和教练。该项目与当地学校合作，将课程直接带进教室。

设计标准的应用



最佳的实践设计方案

广泛参与

“草根足球”的目标人群是艾滋病易感人群，尤其会关注女孩。

适龄

这个项目褒扬成功和进步，会邀请本地及国际体育界的榜样型人物参与庆典仪式，强化正面体育模范的作用。

好玩

“草根足球”独特的以足球为主题的“技能”（Skillz）课程已经被反复打磨了 10 年以上，力图打造一种足够吸引人、体育性和社会性融于一体的游戏，让孩子们变得积极好动、理解艾滋病的传播途径，并练习远离危险的生活技能。

教师 / 教练 / 导师

“草根足球”的教练在艾滋病的预防教育上训练有素，是充满激情、具有影响力的榜样。他们经常进行家访，让每个家庭参与到预防艾滋病的工作中来。精力充沛的教练们为孩子创建有趣的氛围来锻炼足球技能，并了解如何保护自己 and 他人免受艾滋病毒的感染。

成功因素

长期合作关系

与企业、基金会、学校和政府建立长期的合作关系，使“草根足球”项目逐渐扩大规模。

监测与评估

“草根足球”有细致的内部监督系统，并由包括哈佛大学（Harvard University）和伦敦卫生和热带医药学院（London School of Hygiene and Tropical Medicine）在内的研究机构，重点进行 10 项外部评估。

定制艾滋病预防教育

社区会根据服务的可行性或个人所需，定制预防艾滋病的具体教育内容。

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验



人数

已有 22 万人加入了
现有的项目

年龄

7 岁—18 岁

年度项目支出

300 万美元

合作伙伴数量

250 个

影响

- 加入该项目后，70% 的辍学儿童重新回到学校，完成了学校的教育
- 学校入学率从 60% 增加到 90%
- 85% 的“魔法巴士”参与者，报名参加了一个名为“联接”（Connect）的就业能力培养项目
- 60% 的参与“魔法巴士”的孩子在健康、体能和营养方面都有所提高
- 85% 的参与者没有任何成瘾性行为
- 44% 的项目参与者是女孩，而项目开始时这一数值只有 5%

网站

www.magicbus.org

案例研究

魔法巴士

Magic Bus

用游戏和运动提高就业能力



“我绝对没有想到，自己的孩子们能站在今天这个位置。”

—— KAMRULHODA ANSARI，他的孩子 GULAFSHA 和 EHSAAN 参与了“魔法巴士”项目，他们既获得了更好的生活，也有了成为榜样的机会。

“魔法巴士”很好地说明了运动是如何提升个人价值和经济状况的。经济困难的孩子得到资助，留在学校或返回学校，通过学习提高了就业的能力。

通过与政府、私营部门和公共社区合作，“魔法巴士”用“培训教师”理念以及“构建社区能力”的方法，以较低成本对每个孩子产生最大的影响。

项目的主要特征

“魔法巴士”借助运动将技能与生活经验传授给青少年和社区成员。主题涉及教育、性别、健康、领导力和生计。经过培训的教练会带领孩子们体验各种好玩的游戏。

项目由以下几部分构成：

- 安全的环境
- 百分之百的参与
- 乐趣与责任兼顾
- 导师制
- 体验式学习

设计标准的应用



最佳的实践设计方案

广泛参与

“魔法巴士”可以帮助那些因为经济条件不好而被边缘化的孩子们，特别是女孩，她们通常在未满 18 岁时就被迫进入劳动力市场。

适龄

孩子们按生理、情感发育和社会发展状况分组：7 岁到 9 岁的孩子专注于各种各样的游戏；10 岁到 14 岁的青少年通过运动学着了解自己；15 岁到 18 岁的年轻人学会自我引导。年纪较长的参与者可以成为年纪较小的参与者的榜样。

好玩

通过玩乐来学习能帮助孩子们应对压力、发展适应能力，并把良好的行为习惯带入家庭与社区中。

教师 / 教练 / 导师

教练创造一个积极、包容的环境，并不断调整以满足不同孩子的具体需求。对教练能力建设（对教练进行培训）的投资，能为将来扩大规模做好准备。

成功因素

跨部门合作

政府、企业和非政府组织合作，提供资金、能力建设、可利用的设施，以及对青少年的主动帮助、实物产品和服务。

对教练进行投资

教练培训项目要将重点放在加强教练、各个组织及社区的能力上。

不断更新的课程

随着参与者年龄的不断增长，项目也会不断更新，支持他们从儿童幼年到青少年成人期的成长。

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验



本项目仅在中国大陆进行

人数

每年 20 万人

年龄

11 岁—13 岁

年度项目支出

每年 100 万美元

合作伙伴数量

21 个

影响

- 91% 的学生汇报，他们在课堂上的举止和注意力得到了改善
- 85% 的学生汇报，他们与同龄人之间的关系得到了改进
- 85% 的学生汇报，在自我价值、自尊和自信方面有所收获
- 89% 的学生说，运动现在成了他们生活的一部分
- 平均而言，每个孩子每天的身体活动时间增加了 1.3 个小时

网站

www.cctf.org.cn/rww.html

案例研究

让我玩

Let Me Play

通过玩耍学会生活技能并提高学习成绩



“最重要的是态度。一直想着‘我一定可以做到的’。然后，最终你就一定能成功。”

—— ZHANG YUAN WEI

家长们普遍担心，有多少时间花在运动上，就有多少本应用来学习的时间被浪费。但是，“让我玩”和其他类似的项目不断用事实证明，运动实际上提高了学习成绩。

“让我玩”项目将有趣的运动体验融入现有的校园环境，并帮助培养学校的执行能力。已有数据和报告表明运动对社会及学业方面具有积极影响，地方教育局已开始给予关注；他们将更认同体育教师的工作，让学生们有更多时间去运动，并支持为器材、设施和活动项目追加资金。

项目的主要特征

“让我玩”是一项针对低收入家庭和城市外来人群子女的校内项目，已在中国 11 个城市展开。该项目为体育教师提供课程与 40 课时的培训，教会他们如何运用运动和游戏来发展学生们的重要生活技能，例如自信、合作和创造力。这个项目已经成为这些学校体育课及日常自由活动的一部分，此外，学校还为学生们组织开展校内体育比赛。

设计标准的应用



最佳的实践设计方案

广泛参与

“让我玩”项目帮助了那些外来人群的孩子们，他们的父母通常不允许他们参加身体活动。

时长和强度

平均来说，每个孩子在“让我玩”项目中与学校里的伙伴们进行活动的时间为每周 280 分钟。

好玩

“让我玩”项目的游戏、有青少年参与的活动以及对基础运动技能的培养，让孩子们更爱动，也更享受运动了。校内团队竞赛也创造了强有力的社交联系。

教师 / 教练 / 导师

通过强健的锻炼和与同僚间的交流，体育教师变得更有积极性、能力更强，对帮助学生们获得发展有了更强烈的认同感。

成功因素

各教育部门相互协作

该项目拥有相关知识、深刻见解以及与教育体系内（当地教育局、师范学校等等）的专家间的联系，以此来为学校 and 体育教师提供相关课程与培训。

监督与评估

对学生与教师的年度考核关注游戏和运动给孩子们带来的积极效益，无论是在课堂上，还是在生活里的其他各方面。

倡导一

为孩子们创造积极的早期活动体验



人数

总共 7 万人

年龄

12 岁—18 岁

年度项目支出

500 万美元

合作伙伴数量

650 多个

影响

- 警方发现，在 12 个月内，犯罪高发地区的青少年犯罪比例降低了 60%。
- 现在有 400 个孩子在足球俱乐部工作
- 自 2006 年以来，已经有 6000 多名孩子成为了志愿者
- 迄今为止，已达成总共 4335666 小时的活动时间
- 一年内有 7 万个孩子达到了每周 3 次、每次 1 小时的身体活动量

网站

www.premierleague.com/en-gb/creating-chances

案例研究

英超联赛——创造机会

Premier League Creating Chances

通过运动预防青少年犯罪



“这个项目让孩子们有一个安全的场所玩耍、与同龄人接触并结交新朋友。大家彼此信任，互相尊重。小孩子的潜力是无限的。”

—— KYLE，参与该项目的教练

英格兰足球超级联赛的“创造机会”是与伦敦警务部门合作进行的一项重要社区运动项目。体育运动为社区提供了一种转变方法，能够将需要社会投入高成本的人群，转变为可以为社会创造价值的市民。

“创造机会”项目展示了对运动进行投资可以如何变成一项强有力的社区发展战略。该项目也证明了，社区层面的利益相关者的合作是可以带来效益的。

项目的主要特征

该项目通过激发孩子们对足球的热爱，来激励英国最不具有优势的社区。

这是英超联赛与伦敦警务部门之间的合作。44 个职业足球俱乐部(和他们的专业教练人员)与当地警察合作，每周开展 3 次身体活动。

设计标准的应用



最佳的实践设计方案

广泛参与

75% 的参与者生活在英国最贫困的地区。男孩和女孩都可免费参加这个项目。

时长和强度

每周 3 小时的激烈身体活动，加上学校的体育课，这意味着孩子们达到了所需的运动强度和身体活动时间。

乐趣

基于技能的活动、不具威胁性的竞争和职业足球俱乐部相结合，创造出独特、有趣的体验。

教师 / 教练 / 导师

训练有素的教练为高质量的运动体验提供保障。作为导师，他们为孩子提供了一个安全、包容的环境来处理那些重要的问题。

成功因素

教育和职业化的路径

一个成功的志愿者项目借助教育型的工作坊以及工作经验，帮助年轻人进入接受教育和就业的下一阶段。该项目的主要成就是让年轻人成为下一代的教练与导师，在他们各自所在的社区与群体中直接发挥作用。

监督与评估

100 多个项目每周会向各自的中央线上系统递交监督与评估报告。警察能追踪项目所在地区的青少年犯罪水平，并能将犯罪活动的减少直接与项目的执行联系在一起。

倡导二

让身体活动成为日常生活的一部分



人数

60 万人—100 万人 / 单次活动⁵⁹

年龄

所有年龄段

年度项目支出

4 万 5 千—200 万美元，
取决于地区和活动频率⁶⁰

合作伙伴数量

数量时有变化，
取决于活动的所在地区

网站

www.cicloviasrecreativas.org
openstreetsproject.org

案例研究

自行车道

Ciclovias

开放街道来激发身体活动



“‘自行车道’就像是个小型派对，为享受快乐和锻炼身体的人们提供环境。参加的人来自不同社会阶层，甚至还有老人。”⁵⁸

—— MALE, 71 岁
摄影：美洲休闲自行车道项目

为什么不关闭街道让人们每周运动一次？这个方法既明智又简单。

“自行车道”利用现有的基础设施，主要依靠纳税人自己贡献的资金以及志愿者的支持，创造既民主又具有可持续发展性的身体活动机会。

从 20 世纪 60 年代实施以来，人们对该项目的需求和供应成几何级数增长。根据最近的一次统计，整个美洲地区有 20 个国家的超过 100 个城市实施了这个项目⁶¹。哥伦比亚首都波哥大是最早实施的城市之一，目前为止全世界最长的自行车道路线就在那里。

项目的主要特征

星期天，数英里的街道对汽车关闭，仅对骑自行车、滑冰、步行的人们及其他各种类型的非机动通行方式开放。免费的公共活动（如跳舞、瑜伽和有氧操）在公园和其他无车区域进行，从而提供更多机会让所有年龄段的人都能在安全的环境中锻炼身体。

影响

30 多个城市每周都实施“自行车道”项目，还有超过 75 座城市每年至少实施两次⁶²。影响包括：

- 参与身体活动的机会增加。波哥大每年大约有 72 次活动，参加人数达 60 万到 100 万。平均而言，60% 的参与者每周的身体活动时间超过 150 分钟⁶³。
- 在美洲地区，每周日至少有 270 英里的街道会暂停汽车通行，向公众开放⁶⁴。
- 2008 年，在美洲的项目数不到 30 个，而现在，已经超过了 100 个。
- 通过志愿服务和团体活动，增加了人们的社会或社区参与度。
- 临时性的市集活动也给大家创造了更多的经济活动⁶⁵。
- 减少汽车的使用，对环境有利⁶⁶。
- “自行车道”项目参与者的安全意识明显高于平均水平（基于波哥大的数据）⁶⁷。

成功因素

成本效益与包容性

“自行车道”项目的大部分经费来自公共资源。由于使用的是公共场地，监管该项目的也是志愿者，因此花费不多。在波哥大，项目的交通部分由高中生管理，他们工作的小时数直接计入毕业所需的志愿服务时间⁶⁸。2011 年，一项针对多个市场的研究分析对“自行车道”的整体成本效益评估后，做出了积极的评价⁶⁹。

多部门合作

公共 / 私人合作关系与社区、政府的共同努力是获得成功的关键因素。健康、运动、交通运输、城市规划、执法等部门一起协作，为大家带来公共效益。越来越多的证据表明，“自行车道”项目能够提高生活质量，特别是在发展迅速 / 城市化较快的地区⁷⁰。

当地政府的支持和基础设施

20 世纪 90 年代，在公园管理局局长 Guillermo Peñalosa 的领导下，波哥大的“自行车道”项目的场地数和参与人数增加了近十倍。波哥大在城市规划和交通运输上投入了巨资。1998 年至 2001 年间，波哥大的前任市长 Enrique Peñalosa 大大改善了波哥大的自行车和公共交通基础设施⁷¹。2007 年，在市长 Marcelo Ebrard 的领导下，周日无车活动“骑车出行”（Muévete en Bici）项目在墨西哥城发起，成为“自行车运动策略”（Bicycle Mobility Strategy）的先锋项目。五年后，该市开展“自行车道”项目的距离延长到原来的 2 倍（24 公里），让低收入人群的社区与中、高收入人群的社区联接在了一起，参加项目的人数也增长到原来的 3 倍（平均每个项目有 15000 人参与）。在拉丁美洲实施“骑车出行”项目三年后，墨西哥城也完成了第一个自行车共享系统，使其成为“自行车运动策略”的一部分⁷²。

更广泛的组织网络的推广和支持

“自行车道”项目能适应任何环境。2005 年，泛美卫生组织 / 世界卫生组织和疾病预防控制中心联合倡议的首届国际“自行车道”会议在波哥大召开。该组织现在的名称“泛美骑行休养”（Red de Ciclovías Recreativas de las Américas）⁷³就是在那个时候诞生的。从那以后，有将近 60 个组织加入。作为一个政府机构、民间组织和专家之间分享信息与专业知识的平台，这一国际性非营利组织得到了疾病预防控制中心和泛美卫生组织的支持，致力于在美洲大陆间开展新的“自行车道”项目。

倡导二

让身体活动成为日常生活的一部分



人数

“可持续出行”直接与学校和社区里的 50 多万孩子和年轻人，以及他们的父母、教师和朋友合作并开展工作

年度项目支出

“可持续出行”每年 4900 万营业额中，有 1600 万英镑花在以孩子为中心的项目上。“可持续出行”合作伙伴关系网吸引到的资金，至少是直接支出费用的两倍

合作伙伴数量

包括学校、俱乐部、地方政府、健康部门、社区团体和商家在内，共有数千个合作伙伴

网站

www.sustrans.org.uk

案例研究

可持续出行

Sustrans

在年轻人中推广步行和骑车出行



“可持续出行项目让我们的生活方式有了很大的改变，踏板自行车挑战赛真是好极了。该项目在学校和周边环境提升了社区的精神面貌。学生和父母会在该挑战赛后继续骑自行车去学校。”

——JONOTHAN，教师，校方支持者
摄影：J.Bewley/可持续出行

“可持续出行”提供了综合性的环境与行为干预，让人们日常出行更多选择具有身体活动量的方式，如步行、骑自行车等。

这个项目逐渐变成非常有影响力的健康促进计划：例如，在 2011 年，“可持续出行”国家自行车协会中，330 万人共参加了 4.84 亿次步行或骑自行车的旅行。虽然有 40% 的人仍然没能达到建议的身体活动量，但 70% 的人认为，该协会提高了他们的身体活动水平。

项目的主要特征

该系列项目帮助学校、孩子、年轻人改变原有交通出行模式，采用更具有身体活动量的方式。孩子成长过程中所处的外在环境以及家庭和社区的习惯、意识，都得到极大改善。媒体、文化、研究、各种证据、政策的发展在其中起了重要的作用。从个人志愿者到政府部门，所有的参与者构成了一个全国性的合作关系网。

影响

增加身体活动

在“骑自行车”（Bike It）项目中，骑车去学校的学生人数增加了两成，更重要的是，从不骑自行车的群体比以前减少超过 1/4。

- 在 2012 年踏板自行车挑战赛为期三周的时间里，每天骑自行车和轻便摩托车上学的学生比例平均为 21%。
- 校园外骑自行车的人数也增加了。在苏格兰的一个项目中，中学女生平时骑自行车的比例从 17% 提高到了 58%。
- 95% 的老师认为，学生们对于身体活动正变得越来越积极。

家庭参与

- 父母骑自行车的比例增加了 53%，步行的比例也增加了 23%。家庭中，11% 的成年人和 27% 的兄弟姐妹响应了学校的倡议。
- 70% 的父母认为他们的孩子有能力骑自行车去学校，这一数字是参与“可持续出行”前的 2 倍。

减少汽车的使用

- 在一年多时间内，学校里汽车的使用数量平均减少了 11%。
- 2011 年，“可持续出行”的全国自行车网络数据显示，孩子们因为上学或单纯好玩而骑车出行的次数超过了 9100 万次。

用最好的行动来鼓励他人

- 89% 的合作者认为“可持续出行”在各自的地区开展得非常好；77% 的合作者说，该项目激励了其他学校也采取行动。

经济效益

- “可持续出行”项目中，步行与骑自行车去学校的平均收益和费用比例为 4 比 1。

社会效益

- 其他人群也在步行和骑自行车去学校的路线。在某一个项目中，65 岁以上老人步行和骑车出行的次数增长了一倍。

成功因素

学校、社区和家长参与

“可持续出行”的工作人员与班主任老师、志愿者密切配合，帮助学校将步行和骑车出行整合到课程与校园文化中。充分征求学生意见，让学生组织协助开展活动和收集数据。通过一些特别的活动，鼓励学生们的家庭也参与进来。

互补的干预

将行为和基础设施的变化相结合，为增加步行和骑车出行的活动量提供最好的机会。有可能的话，应该在校内安装自行车存放设施，增加十字路口和通路，并增加各个地区的步行与自行车出行网络，以此来支持校园内的管理人员。这些举措同样也能使当地社区大大受益。

持续性

当“可持续出行”的工作人员不再直接参与学校工作时，学校的分数认证系统应为持续取得进步提供保证。全国性的比赛让那些没有加入该项目的学校也能参与进来，而且会为曾经支持过该项目的学校提供活动并带动他们的积极性。

多领域合作关系

“可持续出行”与许多合作伙伴、投资者合作，其中包括学校、家庭、社区组织、中央及地方政府、健康组织、自行车行业、国家拨款机构和其他非政府组织。

政策制订者的声誉

一项由内部监控单位开展的严谨研究显示，许多指标清晰地体现了该项目的显著效果。“可持续出行”政策团队在交通运输、公共健康、环境和其他政策领域里受到了他人的尊敬。

倡导二

让身体活动成为日常生活的一部分



人数

每年 170 万

年龄

6 岁—17 岁

年度项目支出

2 亿里拉
(约 9930 万美元)

合作伙伴数量

300 个公共或非政府组织
以及 5000 个公立学校

网站

[www.esporte.gov.br/
snelis/segundotempo/](http://www.esporte.gov.br/snelis/segundotempo/)

案例研究

第二拍

Segundo Tempo

政府支持课余时间参与运动和身体活动



在巴西，教育政策没有规定学校要定期开展体育运动，学校在上午和下午的上课时间也并不统一，但巴西政府仍然很注重运动和身体活动。

“第二拍”是一项由政府推出的项目，旨在推进运动民主化。该项目最引人注目的方针是鼓励孩子们课余时间参与身体活动。

项目的主要特征

作为课余项目，“第二拍”通过身体活动和娱乐，提供学习的机会，帮助孩子们安全又积极地度过每一天。政府通过体育部门雇佣该项目的工作人员，采购体育器材、拟定培训课程。相应地，该项目的合作伙伴（中央和地方政府、市政当局和非政府组织）提供设施。此外，政府提供长期的专业开发并评估项目的效果。

影响

以下数据来自受益者和他们的家庭，调查由米纳斯吉拉斯州立天主教大学进行（2009 / 2010）。当然，这些数据还需要在今后进行进一步评估。

个体

83.4% 的参与者表示，自尊方面得到了提高；77% 的参与者表示在沟通技巧、捍卫自己的立场等方面得到改善。

社交

82.2% 的参与者表示，在社交生活方面，尤其是与朋友相处方面有所改善；73% 的参与者表示家庭生活有所改善，减少了置身于社会风险中的可能性。

学业

77.7% 的参与者对学校活动更感兴趣了；74.4% 的参与者在学校的表现有所改善。

健康

74.9% 的参与者表示，身体健康状况得到了改善。

成功因素

政策支持

2003 年，巴西前总统 Lula da Silva 和现任总统 Dilma Rousseff 都支持制订国家体育政策。在体育部门的协调下，相关部门发布了用运动促进发展并增加社会凝聚力的相关政策的指导纲要，希望借此来促进人类、经济和社会的共同发展。

充分利用免费空间和设施

在每天的课余时间，充分利用学校和非政府组织提供的设施来弥补现有基础设施的不足，开展体育运动。

多部门协作与支持

“第二拍”与包括教育、社会发展、国防、卫生和外交事务等部门在内的若干政府部门合作。该项目还在各地为那些体育和运动专业人士创造就业岗位，同时，提高全国公立学校体系中的运动基础设施。合作伙伴包括“描绘自由”（Pintando a Liberdade），使该项目可以雇用囚犯来生产更便宜的体育器材。

管理分散化

地方机构在项目的规划和实施中有发言权，从而让孩子们可以自行选择参加他们喜欢的项目。

全国 / 全球推广和规模

在未来的几年中，预计该项目的参与人数将由 170 万增加到 520 万，实施“第二拍”的城市数量将增加三倍。

倡导二

让身体活动成为日常生活的一部分



人数

在美国，至少有 12870 所学校和 500 万个孩子参加。此外，另有 40 个国家加入其中

年龄

在美国，幼儿园到 8 年级由联邦项目资助；此外也有一些高中生的项目

年度项目支出

2011 财政年度，在“安全、负责、灵活、高效的交通平等法案：使用者所继承的一项传统（SAFETEA-LU）”的规定下，项目支出达 2.02 亿美元。2005 年 8 月到 2012 年 9 月，花费了 11.6 亿美元（注：2012 年通过了相关交通法律后，投资比例明显减少）

合作伙伴数量

“上学安全路线”国内合作伙伴数量超过 600 个，其中包括 77 个国家级合作伙伴

网站

www.iwalktoschool.org
saferoutespartnership.org
www.saferoutesinfo.org

案例研究

上学安全路线

Safe Routes to School (SRTS)

多方合作以最大限度增加课外身体活动



“许多家长激动得眼眶湿润，以前从没骑过自行车的孩子，现在也离不开自行车了。”

—— SRTS 协调员，AMY THOMPSON，海瑟伍德小学，博尔德公司

“上学安全路线”最早是在 20 世纪 70 年代由丹麦人提出的。此后，许多国家采用并扩展了这一理念。下面的例子说明了该理念是如何在美国政策导向和项目投资背景下走进美国人的生活的。

项目的主要特征

美国的“全国上学安全路线”项目由美国交通部支持，旨在通过鼓励安全地步行或骑车上学，激发新一代人发现其中的乐趣。该项目的资金用来进行建筑工程（如人行道、信号灯和自行车道等）和开展活动项目（如步行校车、自行车训练、交通安全教育等）。

该项目模式基于以下五个关键的“E”：

1. Engineering，即工程（人行道和街道）
2. Encouragement，即鼓励（推广类的活动）
3. Education，即教育（交通规则和安全）
4. Enforcement，即强制执行（法律政策方面也要跟进）
5. Evaluation，即评估（根据数据衡量进展，调整主张或政策）

影响

- SRTS 项目实施后，步行的人数增加了 45%（从 9.8% 提高到了 14.2%）。骑自行车的人数增加 24%（从 2.5% 提高到 3%），通过各种具有一定身体活动量的方式去学校的人数增加了 37%（从 12.9% 提高到了 17.6%）⁷⁴。（备注：这是 SRTS 项目实施之前和之后统计的数据。）
- SRTS 项目中的改进举措可以让所有社区居民参与，有助于搞好邻里关系并增强社会凝聚力。
- SRTS 项目可以使步行和骑自行车的人数比例增加 20%—200%⁷⁵。
- 步行去学校的孩子们，一天中其他时间的身体活动量也会增加^{76, 77}。
- 步行或骑自行车上学的孩子们的心血管系统比不以这些方式去上学的孩子更健康^{78, 79}。
- 孩子们步行去学校时的中高强度身体活动量是他们课间休息时的 3 倍。

成功因素

联邦政府投资

作为联邦交通法令的一部分，2005 年通过的联邦法案“安全、负责、灵活、高效的交通平等法案：使用者所继承的一项传统（SAFETEA-LU）”，开创了全国 SRTS 项目。根据现行法律，等到资金筹集结束时，美国将收到大约 11.6 亿美元的项目资金。不幸的是，在新的 2 年制交通法案（MAP-21）出台后，该资金已经发生了显著的变化。“上学安全路线”项目不再是一个独立的联邦项目，而是要在州、地方政府层面与其他相关的交通项目竞争资金。

各阶层支持拥护

每个州都有一个 SRTS 协调员，通常隶属于国家交通运输部。SRTS 项目得到学校领导、父母、老师、地方支持者的倡导，并有政治掮客的参与。市长（或城镇理事会成员）、学校校长、城市规划师、工程师或父母都在同一个共同体里。整体的基础设施使社区成员都能获益，因此能获得更多的拥护者，而不仅仅只是在校学生。

让孩子们兴奋的项目和活动

- 步行或骑自行车上学
- 以积极交通为主题的比赛、游戏和抽奖活动，诸如班级间或学校间的友谊赛，看谁走得或骑得行程最远
- 在课堂里设置骑自行车或步行的安全教育与实践内容
- 开展“步行校车”（Walking School Buses）和“自行车火车”（Bike Trains）活动，让孩子和家长按规定的路线行进，沿途带上其他人
- 在“步行、骑行穿越美国”（Walk and Bike Across American）项目中，孩子们把全班的行进里程数加到一起，并在地图上标出他们穿行的路径，这也可以为数学课和地理课的教学创造目标和动力
- “迈开脚”（Fire Up Your Feet）之类的项目通过地方安全路线管理人士给予学校支持，也为网上发起的竞赛与筹募资金的机会架起桥梁，让人们在烘焙类产品的销售以及其他资金筹集人贩卖的不健康食物以外，有了其他的选择

政策批准

一些州、地方社区和学校制订进一步贯彻执行 SRTS 项目的政策（例如：专用的地方资金将 SRTS 融入地方规划，制订支持骑自行车和步行的政策等）。SRTS 全国合作项目也在宣传与政策变更计划上投资，促使社区中的居民活动得更多。相关的例子包括国家和地方“上学安全路线”项目，完成街道的建设，共享城市与学校之间的休闲娱乐设施，给倡导者和决策者提供技术协助等等。

倡导二

让身体活动成为日常生活的一部分



人数

每年有近 2 万通勤人士参与；2 万至 9 万人参加 2011 年“星期日公园大道”项目：在没有机动车的城市街道上参加一系列免费活动

年龄

所有年龄段

年度项目支出

暂时不详

合作伙伴数量

暂时不详

网站

bikeportland.org

案例研究

波特兰，俄勒冈（美国）

Portland, Oregon (USA)

用合作与文化来推进自行车运动



“骑自行车的人消耗的是卡路里，而不是汽油。骑自行车占用空间小，而且以 10 英里 / 小时而不是 20 或 30 英里 / 小时的速度来观赏世界。”

—— 议员 EARL BLUMENAUER

摄影：Jonathan Maus，骑行波特兰

道路，自行车通勤条例，自行车停车场，自行车安全教育，有开创精神的众议员，自行车道，不断发展与壮大的智囊团……这些只是让这种积极的出行方式在波特兰市成为主流的一部分因素。未来会怎样呢？740 辆共享自行车。

项目的主要特征

尽管波特兰年降雨量达 37.5 英寸，波特兰仍制定了相关标准，重新将注意力放在具有一定身体活动量的通勤方式上，比如步行或骑自行车。这一项目是跨部

门合作的典范，是各界有识之士、领袖和利益相关者经过几十年努力后的成果。

影响

- 300 英里长专用自行车道
- 20 年间，自行车数量不断增长（自 2000 年以来增长超过 200%）
- 每年 4000 多项自行车活动与赛事
- 1500 个与自行车行业相关的绿色工作
- 80 多个小学加入“上学安全路线”项目（2011）
- 商业街增加超过 85 个自行车棚

成功因素

政治倡导

国会议员 Earl Blumenauer 是一个“自行车倡导者”，在 1986 年到 1996 年期间，他担任波特兰公共工程委员，倡导步行和自行车出行。自从 1996 年当选为美国国会议员后，Blumenauer 提出许多议案，支持把骑自行车变成一种有效的出行选择，包括 2008 年通过的联邦自行车通勤法案（Bicycle Commuter Act）。从扩展专用自行车道到制订 2030 年自行车促进计划（Bicycle Plan），Sam Adams 市长也强烈推动着出行方式的改变；2030 年自行车促进计划的目标是希望到 2030 年，所有旅程的 25% 将通过骑自行车完成。自行车交通联盟（The Bicycle Transportation Alliance）通过社区项目以及发展中地区和州立自行车出行政策，提升了自行车出行在公众间的影响力，并在 2005 年制定了“更好的骑车蓝图”（Blueprint for Better Biking）计划。

多部门合作

政府、城市规划者、交通部门、公司、教育、医疗保健和民政部门共同参与该项目。学校和家长倡导的安全路线也得到地方企业 / 雇主的支持。公共运输系统（TriMet）支持自行车的相关政策，允许在所有巴士和轨道列车上存放自行车。数码 /IT 部门也发明了一种方法，提供快速进入积极交通的信息和工具。比如，Theintertwine.org 网站为居民提供了亲近自然的工具。再如，bikeportland.org 网站已经成为了所有关于自行车运动的信息的重要来源和声音，包括为一个受欢迎的节目“星期一综合”提供信息，这个节目的新闻主要来自工业、交通法规、各种活动和倡议。

远见，智囊团和有识之士

波特兰的“自行车运动”可以追溯到 20 世纪 70 年代早期。波特兰和其他城市不断地集会支持俄勒冈自行车法案（Oregon's Bike Bill），该法案是 Don Stathos（来自俄勒冈的杰克逊维尔，州立法委员）的创举，也是首例专门为自行车指定的州拨资金，是多年来“硬件”和“软件”多方面共同努力的结果，这也使波特兰市因良好的自行车基础设施闻名于世。城市围绕自行车发展起来的声誉引起学术智囊团的强烈兴趣，其中的一些关键研究是波特兰州立大学的成果。

文化，社会网络和完全包容

数以千计的自行车活动（包括“星期日公园大道”，地方比赛，自行车音乐节，“夏日骑行”以及桥上自行车运动，甚至有“裸体骑行”）使自行车文化保持活力。而自行车社群中心的“通勤者制造”（Create-A-Commuter）项目提供自行车、头盔和拖车给通勤的人使用，为他们提供了一个比买一辆汽车更可行、可靠而且便宜的出行选择。

倡导二

让身体活动成为日常生活的一部分



人数

2 千 800 万人

年龄

从幼儿早期到老年

年度项目支出

200 万美元

合作伙伴数量

600 多家组织机构

网站

exerciseismedicine.org

案例研究

一种新的处方

A New Prescription

让医疗保健专家成为体育游戏与运动的推广人



“运动是药，运动是良药，运动是很好的科学，也是经济的必需品。”

—— ROBERT SALLIS 医学博士，“运动是医学”全球健康倡议委员会主席

“运动是良药™”（Exercise is Medicine™，简称 EIM）是一项全球健康倡议，由美国运动医学会和美国医学会于 2007 年共同发起。EIM 的理念基础很简单：身体活动对健康至关重要。因此，EIM 希望医疗保健的专业人士鼓励孩子和他们的家人一起去参加身体活动、体育游戏和各种运动。

EIM 鼓励医疗保健专家：

- 对患者的运动习惯进行评估。
- 让身体活动在年轻患者和孩子的生活中占主导作用。
- 帮助未成年人和成年人利用社区资源，如公园，运动和健康俱乐部。
- 成为社区的权威声音，鼓励学校开展身体活动，增加运动机会，要求城市官员拓宽运动选择面——散步、跑步、骑车和游戏；与非营利组织、雇主和媒体合作，推广身体活动。

项目的主要特征

EIM 项目在多个方面开展工作，使医疗保健组织及其来自世界各地的成员们参与进来，成为社区里的身体活动倡导者。医疗保健专家与地方资源以及与身体活动相关的网络保持联系，这也有助于将医疗保健和环境（能够进行锻炼、玩耍和运动的学校、工作场所和社区的基础设施）联系起来。EIM 也争取到了政策的变革，以此来帮助医疗保健专家和其他支持者向成人和孩子推广身体活动。

影响

参与

世界上的许多国家已经与 EIM 展开合作，让医疗保健专家参与进来，共同努力。例如，美国主要的医疗服务提供者之一凯萨永久医疗集团提出“把运动作为关键迹象”的倡议，坚持记录成员们的锻炼频率和持续时间等信息。这一倡议有助于临床医生和护理提供者向每个病人传递明确一致的信息。

政策的变革

世界各地的国家政府都在着手将身体活动作为医疗保健专家的首要任务，这已成为 2020 年美国的国家卫生目标。

领导阶层

各层面的领导都扮演着重要角色：例如，美国的卫生局局长 Regina Benjamin（医学博士，工商管理硕士）就同时担任着 EIM 的名誉主席。

培训和支持

为世界各地的医疗保健专家提供教育、工具、转诊系统和技术援助，以此来推广体育游戏和运动。

成功因素

全球推广

EIM 区域中心给六大洲超过 30 多个国家的公民提供量身定制的身体活动推广方案。EIM 也与联合国及世界卫生组织合作，共同应对缺乏身体活动和非传染性疾病的上升趋势。

多部门合作

EIM 已经吸引了许多部门的兴趣，合作伙伴包括医疗保健方案的提供商、美国国家公园管理局(National Parks Service)、全国基督教青年会(YMCA)、国家身体活动规划(National Physical Activity Plan)、世界卫生组织和美国疾病控制与预防中心。

工具和资源

医疗保健专家、健身专业人士、媒体代表和公众都可以利用这些工具和资源。医疗保健专家获得 EIM 认证证书后，可以更好地帮助他们的病人（从健康人群到慢性病患者），使他们得到内科医生开具的身体活动处方。EIM 也会利用身体活动的测量技术、社交型网站和其他的基于网络的工具，给孩子和他们的家人提供一些可靠且操作性强的身体活动信息。

可伸缩性

EIM 的策略适用于大大小小的各种团体或组织，适用于各种地区，无论是地方性的社区还是全球范围内的领域。



6

新的募资方式

毫无疑问，换一种新的生活方式是很好的投资。研究表明，改变生活方式的回报远大于最初的资本投入。尽管如此，我们还是需要找到一种融资方式来支持眼下的行动。我们可以让现有的资金花得更有成效，也可以寻找其他募资方式。本章节将介绍一些成功的经验。

新的募资方式

新的募资方式

要让新的生活方式得以持续，需要有足够多的办法来支持。为此，有必要增加新的资源供给，同时要对现有资源的利用率进行优化。组织、机构与政府部门要在短期内为新的生活募得资助，有各种新颖的方式。事实上，一些组织已经开始行动了。

为新的生活方式提供资金保障

传统的金融机制依然非常重要。目前，大部分身体活动的经费来自消费者和地方政府。如果能找到更有效地利用这些资源的方法，就意味着做出积极改变仍有很大的可能性。这就是说，许多国家的经济现实表明，我们需要找到更有创造性的干预资本流动方向的办法。

通过对不同领域的考察，我们发现，具有社会影响的金融资本及其他类似的资本形式中出现了不少创新的方式。

是什么使他们如此新颖？这些新措施正试着用不同的手段来创造新的市场，形成持续的影响，并提高现有资本的利用率。这些新举措的核心是达成战略一致性，共享或分散风险和回报，并探索资金和人力资本的更多来源。

正在实施的好点子

通过税收优惠鼓励人们多运动

巴西人热爱运动。巴西在 2014 年举办了世界杯足球赛，两年后还会举办奥运会，巴西人为他们的国家将在世界舞台上发挥重要作用感到自豪。最重要的是，巴西人逐渐意识到了运动对于智力和身体发展的重要性。

作为“好法律”（Lei do Bem）系列政策的一部分，巴西政府已制定了许多税收优惠政策，鼓励在本国发展体育特色项目。想要实施的方案需满足特定标准，并且获得体育部的批准。

优胜之处

巴西政府展现了为年轻人建立体育基础设施的决心。法律出台后的头四年里，政府就为这些体育特色项目投资超过 10 亿里拉（约 5 亿美元）。

数据

每个公司每年 1% 的收入所得税

可以根据州或城市的法律进行税收抵免。

正在实施的好点子

观众的热情参与：

AEGON 大师赛和运动慈善募捐

国际职业网球联合会冠军巡回赛的季末赛会在伦敦著名的皇家艾伯特音乐厅举行，全场 5000 个座位都会被观众坐满。要是销售一空的门票能发挥更好的作用，将会怎样呢？

在 AEGON 网球大师赛的一场比赛中，皇家艾伯特音乐厅要捐出门票销售额的 25% 给“运动慈善募捐”（Sport Relief）项目，相当于为慈善事业募集 10000 英镑（约 15600 美元）善款。“运动慈善募捐”项目旨在改善英国和世界上一一些最贫穷国家人们的生活。通过支持各种不同的组织和法案，“运动慈善募捐”项目正致力于解决同时影响着儿童和成年人的社会问题。

优胜之处

利用赛事销售所得来筹资有巨大的潜力。现在的人们宁愿观看体育赛事也不愿意亲自参加一些体育运动，用看比赛的机会带动观众参与身体活动，这是体育产业在长远发展过程中应该持有的一个理念。

数据

一场比赛 15000 美元

如果从 400 亿美元的年度票房收入中划出 10% 用以支持青少年运动，那么我们就拿出 4 亿美元来支持儿童参与身体活动。

正在实施的好点子

塔吉特公司：对教育负责

1997 年，美国零售业巨头塔吉特公司启动了一项名为“对教育负责”（Take Charge of Education）的项目，塔吉特公司将这一项目作为自身的社会使命，旨在加强学校建设，回馈当地社区。消费者可以把自己的塔吉特公司信用卡与他们选择的基础教育阶段的任意一所学校进行绑定。持卡人每次在塔吉特公司消费后，消费金额的 1% 会作为捐款转给学校。另外，使用塔吉特公司 VISA 卡在其他地方购物的所有金额的 0.5% 也将直接捐给学校。

学校一年收到两次捐款，可以将这些资金用在他们所需的任何方面，可以是添置书籍，可以是实地考察，也可以是购置体育器材或改造体育馆。

优胜之处

在这一模式中，塔吉特公司把选择捐款受益者的机会交给了消费者，并且，所有塔吉特公司持卡人都可以捐款。此外，学校——很少能收到这种没有任何制约的捐赠——拥有了自主支配资金的权力。由于体育教育预算有限制，这显然是学校增加投入资金的难得机会。

数据

3.24 亿美元

2011 年，超过 84000 所学校收到塔吉特公司的支票，获得的捐款总额超过了 2600 万美元。项目实施以来，塔吉特公司已经向消费者选择的学校捐助了超过 3.24 亿美元。

正在实施的好点子

有僵尸，快跑！

2012 年，一个叫做“六点起步”（Six to Start）的开发团队决定将有创意的小说家、交互媒体和僵尸等元素汇集在一起，目的是想让慢跑变得更加有趣。

结果就有了“有僵尸，快跑！”，一款为苹果手机开发的仿真跑步游戏程序。这款游戏让玩家在一个充满僵尸的末日环境中选择一个角色来扮演。游戏者按照声音提示，一步步地完成任务，推动故事情节发展。游戏者跑得越多，就会得到更多的任务、线索和奖赏。获胜的唯一方法就是到外面跑步。

借助 Kickstarter.com 网站，游戏开发者使用影像、图片和文字将自己的理念和构想传达给潜在的投资者，同时，游戏开发人员也给投资者提供了各种级别的投资机会（比如获得命名游戏角色的机会，或是取得类似“实地指南”的游戏通关秘籍）。

2010 年 11 月，“六点起步”开发团队获得的投资金额是他们初始投资所需金额的 5.8 倍，并成功推出了这款应用程序。团队一直在开发新的任务，希望能够记录所有用户跑动的距离、时间、步数和消耗的卡路里。到目前为止，游戏的玩家们已经跑了超过 250000 多英里。

优胜之处

“有僵尸，快跑！”这款游戏完全通过在线平台 Kickstarter 获得众多投资，不需要讨好任何股东，因此他们可以做出真正想做的游戏。这款游戏的确成功了，尽管零售价高达 7.99 美元（在排名前 200 的苹果手机应用程序中，价格算是最高的了）。

数据

114000 美元

这款游戏在 60 天时间里募集了 114000 美元。

正在实施的好点子 监狱债券

社会影响债券（Social Impact Bond）是一种基于结果和绩效的投资模式，这一投资模式是 2010 年英国为了应对重要公共服务支出大规模减少的局面而发明的。其核心思想是，通过与关心社会的投资者、社会创新者以及公共部门签订合同，债券的偿还将取决于能否成功为特定人群提供更好的社会服务。资金来自于社会投资者，根据所取得的成效情况由政府支付相应的投资回报。

被称为“一期”（One）的第一笔社会影响债券用于从彼得伯勒监狱释放的短期犯人，预防其再次犯罪。这一为期六年的项目刚刚进行到第二年。根据全国警察电脑系统的追踪，与对照组相比（短期男性犯人），如果该项目能将 500 名男性犯人的再犯率降低 10%，投资者将得到回报。与传统的投资手段不同，社会影响债券的运用有几个有趣的方面：由于投资取决于项目的有效性，因此投资时间更长久；社会企业家投资之前无需严格分析所使用的方法论——这使得变革更为顺利，并让合作伙伴能更好地围绕变革进行设计和建设。这里面传达的信息是：“虽然你要承担风险，但也能从成功中获得回报。”

如果将这种投资方式运用于体育运动会如何？

警局数据库是个不错的开端。年轻人积极参与体育运动能够减少抑郁症、降低犯罪率。如果我们能创造一种社会影响债券，投资者凭借运动减少青年人的不良行为（相比如对照组）并获得回报，效果会如何呢？

数据

1 亿 美元

因为项目还在进行中，英国监狱债券项目的收益还没有进行计算。然而在美国，奥巴马总统为 2012 年社会影响债券拨款预算 1 亿美元，并在新闻发布会上呼吁大家“投资成功的债券”。

正在实施的好点子 运动的创新伙伴关系

作为拉丁美洲和加勒比海地区最大的发展融资来源，泛美开发银行（IDB）知道如何为大型项目募集资金。然而，对于体育项目，泛美开发银行还局限于传统的资助。直到八年前，改变才开始发生。

2005 年，泛美开发银行开始认识到运动对青年的各方面影响，比如就业、预防暴力、教育和健康领域的性别平等。因此，泛美开发银行开始将运动项目纳入到开发贷款的主流资助项目中。接下来的几年里，他们还开发出新型的公私合作伙伴关系来支持多样化的运动项目融资，包括泛美开发银行的贷款和资助，这些资金来源于私人公司和地方政府的财政拨款。

例如，“为世界杯和奥运会铺平道路：运动和发展联盟”（Paving the Way for the World Cup and the Olympic Games: Alliance for Sports and Development）项目是一个包括泛美开发银行、私人赞助商（巴塞罗那足球俱乐部、全国篮球联盟、维萨公司和高露洁公司）、里约热内卢市政当局和 NGO 组织在内的多部门合作项目。里约的运动与发展秘书处担当领导角色，联盟也与其他部门的秘书处通力合作，如教育、住房和健康部门的秘书处。联盟的目标是通过运动项目提高里约贫民窟中的 4000 名弱势儿童和青少年在社会中的被接纳程度。

优胜之处

这一方法注重将不同的合作方聚集在一起，革新和资助为孩子们设计的体育项目，发展潜力巨大。多方合作组织的领导力量也能转化为政策影响，建立与关键政府机构的密切联系，还能确保严格的监控和评估，为大规模实施提供合理化依据。

数据

2000 万 美元

泛美开发银行和它的合作伙伴为运动项目的创新发展拨款超过 2000 万美元。其中，1000 万美元已被投入到关注处于危险境地的儿童和青少年的运动发展项目中。



7

附录和索引

想要更深入地了解行动框架吗？本章将进行详细介绍。

附录

行动框架参考

这一章节介绍了当前研究界的一些重要见解，并在这些的基础上勾画了一个远景：如果我们对这些见解做出回应，世界将变成什么样子？比如，学校、家庭和环境会变成什么样子。创造一个人们会积极参与身体活动的世界，在这个过程中，个人、不同的经济部门和政府该如何采取不同的行动？如果我们这么做了，又会发生什么呢？

本章向我们展示了，如果我们做出了回应，世界将如何改变。需着重指出的是，这些并非预想中的未来的全貌，我们所提供的，只是些灵感和其中一部分可供参考的案例。

为孩子们创造 积极的早期活动体验

倡导一

1. 特别关注儿童的幼年时期： 10 岁以前

重要见解

身体活动的缺乏会由一代人传给下一代人，对当代儿童造成极大影响。

我们所知道的

孩子们的寿命会比他们的父母们短，这在人类的历史中还是首次出现⁸⁰。与他们的祖父母那辈相比，当代美国青少年的身体活动量下降了一半。而中国青少年的身体活动量也比他们的父母亲少了一半⁸¹。缺乏身体活动的孩子们都不太健康⁸²，学习成绩也会比较差⁸³，考上大学的几率更小⁸⁴，最终导致收入和潜在收益的减损⁸⁵。这些颓势会相伴孩子们一生。

未来几代人

未来的世界可能与现在一样，资源仍然十分有限。如果是这样的话，那么这些有限的资源需要用在孩子们身上。父母、监护人、学校、社区、私营部门和政府将作为变革者，对孩子们进行投资。

1. 特别关注儿童的幼年时期： 10 岁以前

重要见解

10 岁以前是儿童发育的关键时期，因为他们各自的爱好和积极性会在这个阶段发展成形。

我们所知道的

随着儿童进入青春期，他们开始为自己绘制蓝图，这包括了生理、智力和情感等生活的方方面面。他们对于身体活动或者其他任何事物的喜好和积极性将在这个发育的关键时期开始架构。

同时，10 岁到 12 岁之前，孩子会逐渐脱离或者退出具有一定身体活动量的游戏或运动。从 9 岁到 15 岁，美国儿童进行中到高强度身体活动的时间会逐年减少 38 分钟⁸⁶。欧洲和美国的研究发现，儿童从 9 岁开始就有了性别差异，男孩会比女孩更积极地参与身体活动^{87,88}。在欧洲，15 岁的孩子与 9 岁的孩子相比，中到高强度的身体活动水平下降了一半（男孩下降 48%，女孩下降 54%）⁸⁹。而在美国，15 岁的孩子和 9 岁的孩子相比，身体活动水平下降了 75%⁹⁰。一项关于中国青少年的研究显示，大部分的孩子们在学校每天只进行 20 分钟的身体活动⁹¹，而且，这些儿童中的 92% 在校外不会参与身体活动⁹²。

未来几代人

相比少年儿童这样较宽泛的年龄界定，青春期的早期阶段是培养对运动，体育游戏和身体活动的终身兴趣和爱好的关键时期。在未来，身体活动会有更多可选择的项目，会变得更有趣、更安全，更与不同年龄阶段的儿童相适宜，而且，还能让孩子们自主选择，去设计他们心目中理想的身体活动项目。

2. 为在体育教育、运动和体育游戏方面创造积极的早期体验而设计

重要见解

随着年龄的增长，儿童的生理和心理状态也会随之变化。因此，儿童进行的身体活动项目也要随年龄增长而有所变化。

我们知道的

儿童的身体、大脑正在逐渐发育成熟，如果这时就将他们看作是小大人，非常危险。童年时期，儿童的骨骼发育非常缓慢，这就意味着并不是所有的身体活动项目都有利于孩子们的发育。那些强调肌肉力量和耐力的项目常常会伤害到儿童正在发育的骨骼，比如剧烈的肌肉运动（从高处跳下）、爆发力练习、反复深蹲、负重跳跃或者举重等。不过，孩子们在游戏中经常做的一些动作，如弹跳、蹲坐、奔跑或跳跃等动作是非常健康的。从情感发育的出发点来说，低龄儿童还无法领会“竞赛”或复杂的运动规则，他们也没有参与这类活动所必需的良好身体条件。

未来几代人

有效的活动项目能够很好地适应儿童的生理和情感发育。训练有素的教练们不仅能根据儿童的生理年龄，还能根据每个儿童的独特需求（例如，生理、情感、认知等方面），教授他们与各自实际发育情况相适应的身体活动。对于年幼的儿童，教练们会介绍简单、有趣的各式身体活动；对于年长的儿童，在坚持多样化的前提下，教练们还会教育孩子注重技能的发展和团队合作；对于青少年，教练们会帮助他们学习复杂的动作，培养自主性，并锻炼他们的领导能力，进而形成正确的价值观。

闪光点

“平衡力”（Balanceability）是一种源自英国的新型课程，内容是教两岁半的儿童骑自行车。该课程使用没有踏板的自行车，希望借此培养孩子们在骑自行车乃至在生活中所需的基本技能：平衡。对于4岁及以下的孩子们来说，该课程注重培养他们的整体活动技能和基础动作。随着儿童们年龄的增长，课程也会将重心转向协调性以及更复杂的一些活动技能上。“平衡力”给了低龄儿童学习各种必需技能的机会，而与此同时，他们又能乐在其中。

2. 为在体育教育、运动和体育游戏方面创造积极的早期体验而设计

重要见解

只有当我们参与了合适的身体活动项目，并且次数够频繁、时间够长、强度够大时，才能享受到身体带来的全面效益。

我们知道的

现有文献和建议表明，儿童每天至少要进行 60 分钟中到高强度的身体活动，其中，还应该包括肌肉力量和骨骼强化的活动⁹³。对那些身体活动水平不高的孩子来说，在起步阶段可以从各自喜欢的项目开始，之后他们会逐渐加大活动量并乐在其中⁹⁴。

未来几代人

在未来，大家会认识到，每天至少 60 分钟高质量、技能熟练、基于团队的身体活动，才能让人获得最大效益。那些身体活动项目的设计者——不仅指学校，还包括项目实施者和社区规划师——的目标都是要让效益最大化。

2. 为在体育教育、运动和体育游戏方面创造积极的早期体验而设计

重要见解

适用于弱势群体的项目更有可能适用于所有人。

我们知道的

女孩、残障儿童和那些来自低收入家庭的孩子通常很少有机会参与运动和身体活动。研究发现，在美国，与富裕家庭的儿童相比，低收入家庭的儿童参与自由活动、无组织的体育游戏以及校外身体活动的机会更加少⁹⁵。欧洲和美国的研究发现，从 9 岁起，儿童间开始存在性别差异，男孩会比女孩更积极地参与身体活动^{96, 97}。

未来几代人

积极参与身体活动的社区首先要为弱势群体设计活动项目。对于那些没有机会参与的女孩们，要让她们和她们的朋友、同龄人一起开展身体活动，因为研究表明，这些人会起到最为积极的促进作用。这种方法增加了弱势群体的社交机会。如果活动不适合男孩和女孩一起参与（例如，因为文化或宗教原因），可以单独为女孩设计活动项目。为教练提供相应的沟通工具，以便他们与过度焦虑、能力较低或缺乏自我认知的儿童进行交流。要把残障儿童以及有特殊需要的儿童看作“团队”的重要成员；教练、导师、教师、家长或监护人需要接受相关培训，以满足这类儿童的需求。对于有经济困难的孩子们，要在他们上学的时间内穿插身体活动项目，同时，场地空间和活动项目不应成为他们安全参与身体活动的阻碍。

2. 为在体育教育、运动和体育游戏方面创造积极的早期体验而设计

重要见解

好的教练、教师和导师可以彻底改变孩子们的生活轨迹以及他们对运动和身体活动的态度。

我们知道的

人们通常会忽视教练和教师的作用与影响。目前并没有针对教练和导师的专门计划，来引导他们为确保孩子们获得安全和积极的身体活动担负责任。目前，从财政预算的角度来看，体育课老师的确没有受到应有的重视。最顶级的教练以外的教练群体，收入水平往往不高，这是不合常理的，因为教练的角色很重要。一项针对 3 年级到 12 年级儿童的调查研究显示，不喜欢教练或者与教练关系不好是他们放弃团体运动项目最主要的五个原因之一⁹⁸。其他研究结果显示，学生更喜欢训练有素的教练。跟着这样的教练学习，运动员会认为训练环境更有趣，并且，与未经训练的教练相比，学生中途退出的可能性更小⁹⁹。

未来几代人

教练应该接受培训并得到应有的声望和尊重。所有利益相关者（学校健康教育委员会、城市设计联盟、医疗保健激励计划等）都应该认识到教练的重要性，要进行重大决策时，应该让教练们参与讨论。设计身体活动项目时，则应该考虑为教练提供相应的工具和支持。任免教练的部门与相关人员应具备相应的素质。为确保管理责任，人事部门要对职位进行清晰描述，明确表述工作要求、责任和现状。人事部门也要根据儿童、家长 / 监护人和同行的正式或非正式反馈来衡量教练成功与否。教练自己要展现出对身体活动和孩子们的激情与热情。优秀的教练在活动中为所有的儿童创造积极的体验，他们会让家长或监护人帮助儿童强化活动技能；他们会用活动和游戏来培养儿童的生活技能，这些技能也会渗透到生活的其他方面；他们会问孩子们想要什么，而不是告诉他们该怎么做。

2. 为在体育教育、运动和体育游戏方面创造积极的早期体验而设计

重要见解

儿童们希望被鼓励，希望有人激励他们做得更好。

我们所知道的

市场调查表明，当导师能营造热情及欢快的团体氛围时，会增加儿童参加身体活动的积极性¹⁰⁰。这些激励因素会对孩子们产生影响，让他们持之以恒，有望在未来成为专业的运动员。当孩子们努力与进步时，给予他们有形或无形的奖赏非常重要，这能让他们不断体验到运动带来的短期收益。

闪光点

学校为学生设立“本月之星”之类的奖励，评选所依据的不是学生们的竞技水平或得分情况，而是他们的努力程度和身体活动水平。

未来几代人

我们对个人或团体的努力、进步和积极参与予以褒扬，可以采取的奖励、激励措施包括体育项目、集体庆祝活动、特殊体验以及额外的活动时间。激励和奖励要根据每个人的积极性制定，并在适当的时候安排具体的活动项目。“爱出汗”的社会永远不会将运动作为惩罚措施，因为运动是好事情。

2. 为在体育教育、运动和体育游戏方面创造积极的早期体验而设计

重要见解

儿童正面临着忘记如何做游戏和如何活动的危险。运动被他们看作“工作”或“专业运动员所做的事情”。

我们所知道的

关于儿童的市场调查显示，当代儿童几乎不知道如何开展体育游戏。他们依赖高科技，或者是大人告诉他们的规则。事实上，如果他们说在参加一项运动——比如网球或棒球——他们说的很可能是一种电子游戏。孩子们明白，真正的运动和身体活动对他们有好处，但他们并不认为这些事情很有趣¹⁰¹。

未来几代人

设计活动项目时要强调身体活动的趣味性，这样一来，孩子们就能明白“乐趣”的真正含义。年纪较小的儿童有众多活动项目可以选择，并且，他们也具备了自主选择的能力；而年龄较大的孩子们则应该参与到活动的设计中来。运动、体育游戏和身体活动应该被视为奖赏，而绝对不应该是惩罚。

2. 为在体育教育、运动和体育游戏方面创造积极的早期体验而设计

重要见解

儿童会想要知道自己做得是否正确。

我们知道的

市场调查表明，即便是 9 岁到 10 岁的儿童，也出人意料地充满了老练而又务实的志向。他们想在生活中表现出色，也知道自己当下的表现会影响未来¹⁰²，但他们如何知道自己的行为是否正确呢？

未来几代人

成功的项目会产生团队和个人的反馈链，使孩子们能了解自己表现如何。这会让他们获得长期参与身体活动的动力。设立团队目标能让每个孩子都为团队目标而努力，定期分享团队的进步（例如，团队成员跑的总英里数或者团队成员积极参与身体活动的总时间），这些举措可以帮助孩子了解他们做得如何，让他们感到自己是团队的一份子。孩子们也朝着适合个人技能水平和兴趣的目标努力，家长和监护人应帮助并参与孩子设定目标的过程，并为孩子获得的进步喝彩。

3. 学校是产生影响的基础所在，要着重强调

重要见解

人们更看重竞技类运动，却没有给予体育教育和身体活动应有的重视。

我们知道的

体育课已明显失去了“课程”的意义，体育教师的教育功能也正在被剥夺。在美国，只有 2.1% 的高中、4% 的小学 and 8% 的初中每天有体育课¹⁰³。世界范围内的调查显示，许多学校都没有被要求开设体育课，即使他们被要求了，也往往不会去执行¹⁰⁴。

闪光点

“占用十分钟！”（Take 10！）项目已在五个国家中展开，其主要内容是在每节课前向学生发放指导如何进行 10 分钟身体活动的宣传材料。这项行动的内容与核心学术概念紧密关联，通过参与，学生们上课时开小差的现象减少了，考试成绩也提高了¹⁰⁵。

未来几代人

体育课的形象被重塑，不能只是“最好有”，而应该是“必须有”；体育课的重要程度要等同于数学和科学——唯一的差别是，体育课能够提高数学和理科的成绩，而数学课和理科课程则无法提高体育课的成绩。父母和监护人都理解这个道理，并向学校提出开设体育课的要求。就连孩子们未来的雇主也会积极要求，希望孩子们能满足未来人才的能力要求。学校在培养成绩优秀、全面发展的公民的使命中，将体育课程视为一个不可或缺的部分。出于同样的原因，课间休息以及短时间的自由活动也成为了日常的一部分。作为专业人士，优秀的体育教师鼓励学生多活动，设计有趣且适合各年龄层学生的多样化课程，并且给学生足够多的发言权，这些事迹都应受到褒扬。在学校里给孩子们上体育课的教师们应当受到培训，并在致力于开展体育课程的各种项目时能得到支持与鼓励。最重要的是，这些教师能给孩子们带来积极的体验，让孩子们学会在今后的生活中重视身体活动。

4. 结合社区资源

重要见解

身体活动具有实现社区多个方面目标的巨大潜力，但这些潜力至今大部分都还没有被挖掘出来。

我们所知道的

除了本文件第一章提出的会给个人带来的许多经济和身体健康方面的效益外，更多的人参与运动和身体活动，也会对提升社区凝聚力、减少犯罪率和提高社区安全性产生积极影响¹⁰⁶。然而，即便有相应的预算制约，地方机构仍倾向于各做各的，不携手并进。

未来几代人

社区各部门携手合作发掘资源，并且朝着共同的目标努力，以确保儿童有机会参与各种形式的体育游戏和多样化的体育运动。既得利益方（学校、家长/监护人、当地企业、警察和消防部门、公园和娱乐部门）的资源和策略需要整合起来，从而创造在当地运动和游戏的机会，最终构建一个更快乐、更健康、更安全的生活环境。

5. 利用数字平台

重要见解

孩子们的生活中充斥着大屏幕和高科技。

我们所知道的

大量的定量研究表明，孩子们对着“屏幕”的时间正在不断增加^{107, 108, 109}，此外，在巴西、中国、英国、美国进行的调查研究显示，现在的儿童把大部分的空闲时间花在屏幕前——看电视节目，玩电子游戏以及手机游戏等等¹¹⁰。这延长了他们与家人待在屏幕前的时间，其中大部分的时间都是没有多少身体活动量的。

闪光点

“杰出混搭”（The Epic Mix）应用程序是一种带有在线社交功能的数字平台，可以引导孩子们去玩滑板和滑雪板，并追踪他们的活动情况。这款程序从儿童的角度出发来设计，并鼓励他们为个人最佳成绩而参与竞技，让他们动得更多，以此来达到更好的水平或取得更高的成绩。

未来几代人

当身体活动具有优先权时，科技可以成为机遇，而不是敌人。数字化创新——这一领域如今尚未完全被开发——能够使身体活动变得有趣，刺激人们对身体活动的需求，并帮助孩子们和项目实施方跟踪进展情况。在一个热爱身体活动的世界里，“允许”一词也会变得与众不同。孩子们可以用体育游戏来解锁电子游戏，可以有机会练习在喜爱的电子游戏中看到的动作，还可以参与内容的设计、创作，并在数字化平台上与朋友们分享他们的最佳表现。

5. 利用数字化平台

重要见解

孩子们讨厌无聊，有很多有趣的、久坐不动的事情在竞相吸引着他们的注意力。

我们知道的

一项对四个国家的儿童开展的市场研究，显示出一些我们可能已经猜到的结果：孩子们讨厌无聊，而且他们被各种刺激的事物所围绕，这些事物竞相吸引着他们的注意力，这使他们为避免无聊有很多事情可以做¹¹¹。

未来几代人

在一个重视儿童所参与的运动或体育游戏的地方，人们明白我们必须与其他久坐不动的事情竞争，以吸引孩子们的注意力。新的活动项目要非常有趣，儿童可以直接参与活动的设计。这是一个孩子们认为有趣的事物会受到重视的世界——比如电子游戏和手机应用程序等——并且人们会将这些事物转化为能增加身体活动量的活动项目。

6. 让更多人成为榜样

重要见解

我们对身体活动的态度以及参与程度深深受到周围人们的影响，无论你是否相信，这种行为模式上的影响传播起来像病毒一样。

我们知道的

学龄前儿童的母亲或父亲如果积极参与身体活动，那么他们积极参与身体活动的几率是那些父母不积极参与身体活动的儿童的2到3.5倍。如果父母双方都积极参与身体活动，那他们的孩子积极参与的几率是其他儿童的5.8倍¹¹²。此外，如果家长希望自己的孩子在体育运动方面有所成就并且重视身体活动，那么他们的孩子会更愿意追求自己的体育梦想^{113, 114}。同样，父母对孩子参与身体活动的支持程度，对孩子的身体活动水平也会产生影响¹¹⁵。还有研究显示，儿童是否积极参与身体活动深受同龄人的影响¹¹⁶，且学校不仅对儿童是否积极参与身体活动有显著影响，还影响他们对身体活动的感受^{117, 118}。当学校内部通力合作来鼓励儿童参与身体活动时，学校将会产生无可比拟的积极影响^{119, 120}。

闪光点

“少年引导儿童”（Teens Teach Children）项目：这是一门高中课程，教授学生如何上体育课。该项目对年龄较大的儿童进行培训，使他们成为优秀的行为榜样。当他们在附近的小学进行实践时，会有专业教师进行指导，让年龄较小的孩子与他们心目中的当地英雄进行互动；同时，年龄较大的孩子们也会因此有重要的收获，无论他们今后从事何种职业，这些体验都会对他们的未来成就产生影响。

未来几代人

将来，目标受众将不仅仅是儿童。人们知道，当他人看到自己在积极参与身体活动时，他们会向同龄人传达一个信号：身体活动是生活中不可或缺的一部分。家长或监护人以及学校能够理解他们所产生的影响力，知道该如何运用这种影响以及会带来怎样的效益——因为到那时，各种活动项目和交流都是为传达这样的信息而设计的。有影响力的人要与目标受众进行良好的沟通，从而帮助他们理解如何塑造积极的行为，鼓励儿童参与、发展基本技能，并且使身体活动变得有趣。只有这样，才能充分发挥他们的影响力。这时候，人们会认识到，孩子们参与身体活动是件很重要的事情。

让身体活动成为日常生活的一部分

倡导二

7. 将身体活动与环境建设相融合

重要见解

目前的环境不会使运动成为人们的优先选择。

我们知道的

研究表明，交通不便或相关支出有限是儿童参与身体活动的最大障碍¹²¹。1973年，英国75%的儿童在自己家附近的街边玩耍。到2006年，这一比例下降到了15%¹²²。对父母来说，最主要的原因是担心出现交通事故¹²³。

闪光点

和美国其他主要城市相比，洛杉矶的人均开放空间占有率是最少的。洛杉矶河上现在正在建设步行、骑马、骑自行车的环形通道，从而让阿特沃特村附近的居民能够到达城市中最大的露天场所——格里菲斯公园。

未来几代人

现有的系统部门共同努力，使人们有机会参与身体活动。例如，交通规划者、学校和家长、监护人可以携手合作，共同创建一种公共交通的优惠系统，使儿童能够安全、经济地参与运动项目。此外，城市设计要使身体活动融入日常生活，可以通过整合运动场、绿地、步行道、人行道、自行车道以及在建筑物中设计多功能通道等方式来达到这一目的，也可以通过城市规划和建筑法规来保证身体活动拥有无可争议的优先权。

8. 协调具有共同目标的各方社会力量，使其行动一致

重要见解

目前，积极参与身体活动的人群的价值已被归入健康议题，而这类价值对公民社会的更宽泛的影响却还没有受到重视。我们耗费巨大资源所抗争的那些负面效应，其实都可以通过增加身体活动来减轻。

我们知道的

国家通常将财政拨款用于医疗保健、减少犯罪和增加受教育程度。而运动，则与更大范围的社会目标——比如公民参与¹²⁴、平等、理解力¹²⁵、受教育程度¹²⁶、减少犯罪率和社会安全¹²⁷——联系在了一起。参与运动也与减少药物滥用和不安全性行为有关^{128, 129}。积极参与身体活动的员工，工作效率更高，还能减少雇主的医疗保健开销¹³⁰和缺勤天数¹³¹。

未来几代人

重视身体活动的世界，所获得的将不只是身体健康方面的好处。各个部门都需要重视身体活动。每个部门都可以看到身体活动对于本部门的影响，也能看到身体活动对整个社会的影响。民间社会组织和社会投资各种运动项目，可以降低犯罪率、提高公民参与度。学校要把身体活动作为所有学生的优先事项来考虑，这是他们培养全面发展的学生的一个重要环节。雇主希望员工具有创新能力和高效的生产力。医疗保健部门通过开具运动处方来预防慢性疾病。这些社会群体具有共同的目标，并且认识到努力是不断加固而不是不断重复。每个人都将运动和身体活动放在首要位置或中心位置，以此来产生积极影响。更重要的是，人们都将得到各级（地方或者国家）政策制定者的支持，使身体活动在各个辖区的事务中都能拥有优先权。

8. 协调具有共同目标的各方社会力量，使其行动一致

重要见解

各个国家的身体活动水平正在以惊人的速度下降；新兴经济体中的国家的下降程度更为严重。

我们知道的

在 44 年的时间里，英国的身体活动水平下降了 20%¹³²。而在相同的时间内，美国则下降了 32%¹³³，然而，新兴经济体中的国家的下降趋势更快，在短短 18 年间，中国的身体活动水平就已经下降了 45%¹³⁴。

闪光点

英国的多个部门联手创建了一种可持续发展的交通解决方案。他们所设计的“一起来骑车”（Bike It）项目直接与学校和家长合作，旨在增加每天骑车上学的人数。他们还与地方政府、社会团体、基础医疗部门（卫生署）、自行车行业、国家资助者、交通部及地方的运输部门共同合作，设计并评估这项自行车项目。

未来几代人

各部门共同努力，使人们有机会参与适合自己的身体活动。例如，某个数码游戏公司研发出一款新游戏，激发儿童去跑步。同时，交通政策确保儿童能够在安全的场地跑步，学校的体育教师有资质和能力教授适合的身体活动形式，社区也会组织跑步比赛并为参与者庆祝。医疗保健专业的人员要宣传预防运动损伤的方法及适合不同年龄及发育阶段的身体活动。学校里的医务人员要评估学生的身体活动水平并提出合理建议。公司、政府、医疗保健人员、革新者、社区规划者以及每个家庭都朝着共同的目标努力，共享资源、相互信任。

8. 协调具有共同目标的各方社会力量，使其行动一致

重要见解

作为一项投资，身体活动被边缘化了，并且资源不足。在获得投资后，各部门也总是采取单独行动，无法实现资源优化。

我们所知道的

世界卫生组织在 118 个国家进行的一项调查表明，23% 的国家已制定了关于身体活动的法律法规。然而，只有 32% 的国家有身体活动专用预算，远远低于拥有慢性疾病防治预算的国家所占的比例。在其他慢性疾病的防治预算上，有 49% 的国家的预算中包含营养预算，50% 的国家包含限制烟草预算¹³⁵。

未来几代人

在新的世界里，人们都知道不应该轻视合作、各自做事。大家会朝着一个共同的目标努力，并且各个系统共同努力，产生影响。资金提供者和学术研究机构支持多学科交叉合作并衡量成果。协作并进的成果是，每个人都会变得更好。

9. 向错位的机制发起挑战

重要见解

包括商业模式、风俗习惯、武断的决定在内的许多因素都会阻碍人们积极参与身体活动。

我们所知道的

如今我们只知道治疗慢性疾病，却不对根本原因予以应有的重视。美国用于治疗心脏疾病的开支¹³⁶几乎等同于其用于教育的开支——不只是体育教育，而是整个教育系统¹³⁷。2010 年，英国将 213 亿英镑（约合 333 亿美元）用于心理健康方面的卫生及社会保健服务¹³⁸。然而已有研究表明，长期坚持锻炼是治疗抑郁症的有效方法¹³⁹。

未来几代人

错位的激励机制是过去所遗留下来的。根据上文的案例，医疗保健部门将重新调整激励机制，侧重于将身体活动作为一种预防和治疗疾病的手段。医师在进行查访时要了解身体活动情况，并对患者、家长、监护人进行相应的教育。所需的经费可以从保险公司以及现有的政府医疗保健部门的资金中筹措。

10. 向日益加深的陈规陋习发起挑战

重要见解

目前我们传递给儿童的日常信息和信号是：身体活动和体育运动不重要，孩子们可以而且也应该尽可能避免参与其中。

我们知道的

身体活动水平的下降表明，各种运动和体育比赛正在从日常生活中消失。例如：我们城市的设计方式，我们上学、放学以及上下班的交通方式，自动扶梯和公共交通系统的流行，“请勿踩踏草坪”的提示语以及不对外开放的社区场地设施。

未来几代人

积极参与身体活动的人群不会认同我们今天的规范。他们不会认可那些通往自行车道的“禁止通行”标志。学校消减体育课和课间活动时间的做法，他们一天也不能容忍，宁可把阅读课从主干课程中除掉。这将是愿意打破我们当前心理模式、积极参与身体活动的一代人。对他们来说，自己的双腿就是唯一的自动扶梯或公共交通工具；他们当然也不会放过在草地上尽情奔跑的机会。

10. 向日益加深的陈规陋习发起挑战

重要见解

大多数人不认为身体活动“有趣”。人们已经习惯于将身体活动看作惩罚或“工作”。

我们知道的

“没有付出就没有回报”，这句谚语体现了大众的认知，这也暗示了体育锻炼真的不那么有趣。当孩子（或成人）没有完成某项身体活动任务或表现出他人不想看到的行为时，是否会用运动来惩罚他/她？跑一圈、做几个俯卧撑……

未来几代人

积极参与身体活动的世界会有不同的见解。无论什么形式的身体活动，都是奖励，而不是惩罚。流行文化将其塑造为人们想做的事，而不是他们不得不做的事。这也将重塑公众心态，使人们认识到身体活动的好处，并且会想积极参与其中。

打好基础： 帮助实现这两个倡导

测量

获得基准数据，追踪并报告相关人群的身体活动水平

重要见解

没有采取适当的措施监控身体活动水平。

我们所知道的

尽管我们知道身体活动水平正在急剧下降，但现有的数据表明，在任何国家都没有负责监控身体活动水平的组织或部门。就算有国家跟踪报告身体活动水平，也很少会为了保持一致性或拿来当作参考标准而测量人们在工作、交通、家庭和休闲时间内的身体活动水平。

闪光点

“加拿大的活跃健康儿童”（Active Healthy Kids Canada）项目制作了一份关于儿童身体活动水平的年度报告。该项目调查了孩子们参与有组织的运动、身体活动的程度，如何利用休闲时间以及有利于增加运动量的交通方式，同时，也评估了久坐不动的行为，学校环境提供身体活动项目的可能性，以及学校政策对身体活动的支持力度，基础设施条件和参与身体活动的机会，并在此之上做了分级：家庭和同龄人的影响，建筑环境和联邦、省级公共政策的影响。这份报告的结论对提出主张与进行投资来说是关键数据。

未来几代人

人们会把参与身体活动视为对人类潜能与未来竞争力的一种投资，积极参与身体活动的社会将追踪报告相关人群（成年人与儿童）的身体活动水平。为了确保数据的完整性和可测量性，并便于转换成有意义的项目，会将数据按性别、年龄、残疾/能力、位置、城市/农村、校内或校外身体活动等方式进行分类。

测量

获得基准数据， 追踪并报告相关人群的身体活动水平

重要见解

缺乏身体活动所造成的损失是巨大的，既影响经济的发展，也限制人类充分发挥潜能。

我们所知道的

目前的有限数据表明，四个国家（中国、印度、英国、美国）平均每年因缺乏身体活动而造成的损失已经超过 2000 亿美元。新兴经济体中的国家因缺乏身体活动而造成的经济负担今后会更加严重。到 2030 年，中国和印度两国的直接损失有可能各增加 5.5 倍¹⁴⁰。

未来几代人

缺乏身体活动影响巨大，估量经济损失不仅让人产生紧迫感，也让我们得以慎重考虑投资回报，并科学地估算合理的投资数目。这种估算对于政府而言非常有用，可以帮助政府制定经济发展计划。它也有利于雇主、社区和教育系统，对个人的益处更是无须多言。

测量

获得基准数据， 追踪并报告相关人群的身体活动水平

重要见解

人们不但低估了身体活动的好处，也低估了多方合作可以带来的影响。

我们所知道的

我们需要明白参加运动和身体活动的长远利益。然而，关于项目的评估工作的一项回顾表明，我们现在的测量重点是产出，而不是实际效果。为了吸引更多的资源、投资者和利益相关者，这一领域需要营造更好的竞争氛围，这需要建立更注重实际效果的测量体系。

闪光点

体育教育协会（The Association for Physical Education）制作了一系列评估方法，称为《简易指南》。这种成本低廉、使用方便的手册，可以支持学校和方案提供商积极努力地去评估自己的表现。评估内容涵盖了教学和学习环境、领导和管理以及自我回顾，旨在提高体育课程的标准。

未来几代人

在增加身体活动水平方面拥有既得利益的投资者和相关部门将积极与项目的实施方共同合作，建立统一的监测和评估方法，并制定评估方案，追踪调查所有范围内（经济、社会、个人、生理、情感以及智力方面）的影响与效果，而非仅仅是产出。

测量

评估影响和效果

重要见解

我们低估了身体活动的综合效益，而且没能将身体活动与人类及国家的竞争力联系到一起。

我们所知道的

目前，尽管数百本（甚至更多）个人出版物中有大量证据可以证明这一观点，却没有任何一份报告或数据承认并强调了身体活动的综合效益。对于社会整体而言，我们只是在一定程度上了解了身体活动的效益，但是，关键的决策制定者以及公众都尚未了解到，身体活动还能给经济、社区和公共医疗保健带来各种效益。

闪光点

2012年7月，世界顶尖的医疗杂志《柳叶刀》发表了一系列关于缺乏身体活动的全球趋势及其影响的文章或论文。《柳叶刀》发表的系列成果从更为宏观的视角来看待身体活动，强调采用实证基础的策略去增加人们的身体活动水平¹⁴¹。该杂志在系列成果前的介绍中解释了他们采取宏观视角的依据：

这些关于身体活动的系列文章，重点不是运动，也不仅仅与锻炼有关，而是关于人类与环境的关系，以及如何通过巩固两者的关系来提高人类的幸福感。这不是对着镜子、听着音乐在跑步机上跑步，是关于我们在日常生活中用生来就具备的能力去锻炼身体。无论在工作、居家、路途中或者在闲暇时间里，都要多走路，偶尔跑步，定期锻炼身体¹⁴²。

未来几代人

积极参与身体活动的人理解、重视、记录并传播身体活动的综合效益，不仅仅是其对身体健康的助益，还包括对社会、精神、智力、财力和社会福利的影响。因为到那时，社会各个领域都重视身体活动的价值，无论是媒体、政府，还是雇主、学校。

测量

评估影响和效果

重要见解

好的体育教育政策许多国家都有，但很少有人会对实施情况进行追踪调查。

我们所知道的

在全球范围内，76%的在职教师和管理人员在调查中反馈，体育课理论上是强制实施的。然而，只有54%的人表示他们会按照要求教授体育课，而且，在实践过程中也存在明显的差距。由于预算的削减，许多地方都未能达到规定的体育课时。造成这个现象的主要原因是其他科目的压力，以及缺乏激励或责任感¹⁴³。

未来几代人

欣然接受身体活动的学校具备充足的资源（例如，经过培训的教师、经费、设施），他们也因此能够落实体育教育政策。他们会像对待文化课那样评估并报告所取得的进步。除了跟踪调查学校和社区政策的实施情况，还要测量学生的身体活动水平，从而得以充分了解学生的进步情况。对于个别学生而言，我们也可以知道哪些措施有效，哪些措施无效。

完善

确保普及

重要见解

将那些因为缺乏身体活动而承受本不应承受的后果的人作为目标人群，会得到最好的效益。

我们所知道的

有充足的证据表明，某些人群——女孩、低收入人群、少数民族裔和那些生理或智力上有缺陷的人，往往没有机会参加身体活动。同时，他们也因缺乏身体活动而承受着本不应承受的后果。如果他们能参与体育课、运动和体育游戏，将会获益巨大。

未来几代人

在活动项目、服务、环境和教育系统方面加强设计，为那些没有机会参与身体活动的人提供机会。通过新的立法措施，为每个人——无论其能力状况如何——提供参与体育锻炼的机会。这样设计出来的方案，可以适用于每个人，包括那些最容易因为缺乏身体活动而承受严重后果的人群。

完善

优化政府和私人 / 商业资源

重要见解

资源并没有被用在那些具有高回报率的目标人群身上。

我们所知道的

学校的体育课程和身体活动预算有时会集中用在校运动队或者最有天赋的运动员身上，忽略其他大多数学生。比如在美国，研究发现，课间休息提供了大量让儿童参与身体活动的机会，尽管几乎没有专门的财政资助用于提高这一时间段的身体活动质量。这其中，少数族裔和低收入家庭的儿童的身体活动量最少¹⁴⁴。在英国，英国体育协会每年在 1200 名精英运动员身上投资 10 亿英镑¹⁴⁵，而负责向英国 6110 万公民提供参与身体活动机会的“运动英国”（Sport England）能募集到的公共资金却只有 2.613 亿英镑¹⁴⁶。

未来几代人

在人们积极参与身体活动的世界中，各部门将现有资金用于针对全体儿童的身体活动项目——在儿童培养出自己的喜好和积极性的时期或在此之前——并最终获得金融、社会、卫生和公共等各方面的长远利益。

社区也试图更合理地规划现有资金，从而增加社区居民的身体活动水平，比如医疗系统的资金，交通系统的规划、社区和经济发展的资金等等。

完善

优化政府和私人 / 商业资源

重要见解

相关部门拥有资源，却没有用在体育教育和身体活动方面。

我们所知道的

几乎所有的国家或中央政府都会将资金大量用在公共教育、经济发展和医疗保健方面。然而，投资者并不会优先考虑体育教育和身体活动。

未来几代人

体育课是学校课程的一部分，每所学校都将会提供高质量的体育课。其结果是，积极参与身体活动的社会利用可持续和全面的方式，让每个孩子学习技能和知识，让他们建立起信心，从而养成终生锻炼的习惯。另外，公共资金也会流向高度重视身体活动的医疗保健和经济发展领域。

110 – 为动而生 *Designed to Move* | 附录和引文

完善

寻找并开拓新的资金来源

重要见解

全新的生活方式需要有全新的融资方法。现有的资金流都是为现有的投资方式设立的。

我们知道的

事实上，几乎每个人都囊中羞涩。学校预算逐渐下降，削减最多的就是体育教育经费。虽然孩子们乐意参加身体活动，可家长们却常常支付不起。当地社区缺乏资金去翻新公园并改造场地。各国政府继续在任何有可能的地方削减预算，即便私营部门也是如此。

闪光点

作为“好法律”（Lei do Bem）系列的一部分，巴西政府实施了一系列的税收优惠政策来鼓励全国体育事业的发展。诸多公司获得了巨大的经济方面的激励，巴西的孩子们有了更多参加身体活动的机会。

未来几代人

从长远来看，未来几代人会认识到，对积极参与身体活动的人群进行投资具有很高的回报率。为了努力节省数十亿美元，重点要放在活跃、爱好运动的儿童、家长或监护人、员工、病人等人群上面。为了方便讨论，我们假设需要一定的时间才能创建一个积极参与身体活动的新世界，那样的话，我们首先需要探索各种不同的支持身体活动的融资方式。下面举几个例子：

- **税收优惠政策：**这些模式利用税收代码，战略性地将投资用在特定的解决方案上。
- **与投资回报相捆绑的债务证券：**设计新的债务证券，旨在将经济报酬与社会回报联系起来：例如，投资于英国监狱的一个“社会影响债券”项目，如果该项目带来社会影响，那么投资者将会获得回报。
- **大众集资：**通过“集体投资”模式，公民个人的融资能力正逐渐被挖掘出来。“基瓦”（Kiva）、“多纳的选择”（Donor's Choose）以及“太阳能马赛克”（Solar Mosaic）是这一领域中逐渐壮大的创新案例中的其中几个。
- **挑战性催化剂：**大到航天，小到接种疫苗，各个领域都用适合的奖品来奖励创新。这些方法用小奖励的推动力来鼓励社区的创新者并增强新兴部门的信心，最终使传统的资金得以流动，比如专门奖励在融资上有突破想法的人的“X奖”（X-Prize）。

沟通

强化并阐明相关信息，统一宣传工作

重要见解

部门和机构呼吁采取行动，却只提供支离破碎的信息。此外，“外行”们一般不知道如何将指南和建议转化为个人可以坚持的日常身体活动。

我们所知道的

对于宣传工作的全面回顾表明，问题和可能的解决方案之间的沟通，很少能够得到统一。其结果是让这一问题更加混乱并持续边缘化。对公众而言，一个人可能知道应该每天进行 60 分钟的身体活动，但他 / 她并不知道是慢跑、快步走，还是上尊巴课或者普拉提课、打曲棍球，这些项目是否都能达到类似的效果？

未来几代人

多个部门和机构将团结一致，呼吁采取一种有远见，容易被每个人理解和接受的行动。每个人都会认识到，应该每天进行 60 分钟中到高强度的身体活动，并且可由多重渠道了解如何具体进行。通过宣传和教育，人们能掌握足够多的信息，知道在不同的日子如何选择符合自己兴趣的身体活动。那些想要达到最佳体适能的人知道，每天 30 分钟的身体活动（或是分布在一天里的 3 个 10 分钟的活动时间段）是有益身体健康的活动时间的最低标准。

沟通

强化并阐明相关信息，统一宣传工作

重要见解

父母和监护人并不充分了解什么对孩子们是真正有益的。

我们所知道的

大多数人可能知道锻炼有利于儿童的发育，但他们的认知并不总是能很好地转化为对身体活动应有的重视。此外，现有的许多建议只关注儿童需要什么，而不是如何激励他们去爱上身体活动。父母可能会重视身体活动对儿童生活的意义和作用，但这并不能帮助他们知道，什么样的活动项目对儿童的生理、情感和心理发育最有帮助。

未来几代人

在一个积极参与身体活动的世界，为父母和监护人准备的指南、宣言和建议应该是浅显易懂的，既能够让父母和监护人明白各年龄段应该进行什么样的身体活动，也应该让他们知道如何与孩子一起参与。年幼的儿童可以进行创造性的游戏，6 岁到 12 岁的儿童重在发展基本的动作技能并增加活动种类，从而帮助他们学习自己喜欢的活动项目。这就是在为儿童创造积极的早期活动体验，能让他们爱上运动并乐在其中。

沟通

强化并阐明相关信息，统一宣传工作

重要见解

当前的讨论仅仅关注症状和恐惧。

我们所知道的

肥胖率和慢性疾病患病率上升成为主流媒体日常关注的内容，而关于通过身体活动来预防这些疾病的讨论却很少。同时，虽然身体活动也能显著减轻这些症状，但药物的使用却在不断增加，并且成为了主要的治疗形式。

未来几代人

想象社会各个阶层都能够了解身体活动的好处。致力于解决问题的机构将话题热点重新定位于解决方案，并不断传播成功案例与成果。医疗保健部门对人群的身体活动水平进行抽查，对家长、监护人和病人进行教育，并愿意开出运动处方（或单独，或与其他药物配合）。同时，将身体活动纳入设计的激励机制也会出现，并且会被人们视为病人康复过程中的一部分。

沟通

分享有成效的实践，注重闪光点

重要见解

尽管已经出现了一些优秀的项目，但这些项目都孤立存在着。

我们所知道的

虽然现在有了一些优秀项目，但这些项目大都孤立存在，很难产生大规模影响。对各有关项目的综合考察表明，这些项目大部分都局限于个别社区，在某些情况下，局限于个别城市。他们缺乏资源，不能将活动项目扩大至更广泛的区域，甚至不能为当地的每一位目标受众提供满意的服务。有些方案很适合他们所处的地区环境，他们应该继续坚持实施这种基层计划，赞扬并分享其成就。其他的项目则应该继续保持、复制并进行扩展。

未来几代人

为了激励并投资一种全新的生活方式，让人们积极参与身体活动，全新的时代有着全新的思考方式。人们会更好地优化已有的可利用资源，汇集集体资源并挖掘新的融资形式，开辟一条不同的路径。优秀的基层项目可以运用科技，开发知识共享系统。已经发展成熟的项目则可以提供能力培养的机会，确保他们准备好接受一种特许经营模式——一种基于特许经营公司相关经验的模式。投资者会评估项目的效益，以此来了解谁能从中获利。然后，他们就可以判断是否按照计划使用资源，他们甚至可以开发技术资源，用来了解项目中的资金被用在了什么地方，以避免重复投资。最好的活动项目是那些体现了前文所描写的设计标准的项目，它们会为人所熟知并备受推崇。

参考文献索引

帮助我们进一步了解身体活动的大量研究资料仍在不断增加、扩充。我们要感谢直接参与撰写本行动框架的 70 多位专家。我们所参考的文献，离不开那些具有奉献精神的学者们的热忱工作。我们还有很多东西要向那些早已明白身体活动对我们的生活与健康有多重要的人们学习，我们要对这些开拓者致以最崇高的谢意。

框架主要内容引用文献

1. Council of Europe. (1992). Charter of Sport: Strasbourg.
2. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3): pp. 295-305.
3. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-heggebo, L., Sardinha, L. B., Cooper, A. R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
4. Nader, P. R., Bradley, R. H., Houts, R. M., McRitchie, S. L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: the Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
5. Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-heggebo, L., Sardinha, L. B., Cooper, A. R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
6. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
7. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S., Du, S. and Popkin, B.M. (2003). Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: the China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*, 27, pp. 1093-1099. doi:10.1038/sj.ijo.0802377.
8. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S., Du, S. and Popkin, B.M. (2003). Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: the China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*, 27, pp. 1093-1099. doi:10.1038/sj.ijo.0802377.
9. Riddoch, C.J., Leary, S.D., Ness, A.R., Blair, S.N., Deere, K., Mattocks, C., Griffiths, A., Smith, G.D., and Tilling, K. (2009). Prospective associations between objective measures of physical activity and fat mass in 12-14 year-old children: the Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC). *BMJ: British Medical Journal*, 339: b4544.
10. Kwak, L., Kremers, S.P., Bergman, P., Ruiz, J.R., Rizzo, N.S., and Sjostrom, M. (2009). Associations between physical activity, fitness, and academic achievement. *Journal of Pediatrics*, December 2009, 155 (6), pp. 914-918.
11. Carlson, S.A., Fulton, J.E., Lee, S.M., Maynard, L.M., Brown, D.R., Kohl, H.W., and Dietz, W. (2008). Physical education and academic achievement in elementary school: Data from the Early Childhood Longitudinal Study. *American Journal of Public Health*, April 2008, 98 (4), pp. 721-727.
12. Stevenson, B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Review of Economics and Statistics*, Vol. 92, pp. 284-301, doi:10.1162/rest.2010.11623.
13. Cawley, J. and Meyerhoefer, C. (2012). The medical care costs of obesity: an instrumental variables approach. *Journal of Health Economics*, Vol. 31, Iss. 1, January 2012, pp. 219-230.
14. Proper, K.I., Van den Heuvel, S.G., De Vroome, E.M., Hildebrandt, V.H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjsm.2005.022327.
15. Scarborough, P., Bhatnagar, P., Wickramasinghe, K., Smolina, K., Mitchell, C., and Rayner, M. (2010). Coronary heart diseases statistics, 2010 edition. British Heart Foundation Health Promotion Research Group.
16. Rogers, S. "Obesity among British adults and children." *The Guardian* DataBlog. March 1, 2009. <http://www.guardian.co.uk/news/datablog/2009/mar/01/obesity>, retrieved February 2, 2012.
17. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS, 2008.
18. Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, P., Puska, P. Blair, S., and Katzmarzyk, P. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. (July 2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380 (9838), pp. 219-229.
19. World Health Organization. The Impact of Chronic Disease in Brazil, 2005. http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en/, retrieved December 30, 2011.
20. World Health Organization. The Impact of Chronic Disease in China, 2005. http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en/, retrieved December 30, 2011.
21. Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, P., Puska, P. Blair, S., and Katzmarzyk, P. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. (July 2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380 (9838), pp. 219-229.
22. Hallal, P., Andersen, L., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W. and Ekelund, U. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* 2012; published online July 18. DOI:10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
23. Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, P., Puska, P. Blair, S., and Katzmarzyk, P. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. (July 2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380 (9838), pp. 219-229.
24. World Health Organization. Top 10 Causes of Death. 2011. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/index.html>, retrieved April 2, 2012.
25. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
26. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
27. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited August 10, 2009]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>.
28. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
29. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
30. Aberg, M.A.I., Pedersen, N. L., Torén, K., Svartengren, M., Bäckstrand, B., Johnsson, T., Cooper-Kuhn, C. M., Aberg, N.D., Nilsson, M., and Kuhn, H.G. (2009). Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106 (49), pp. 20906-20911. doi:10.1073/pnas.0905307106.
31. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
32. Bass, S., Pearce, G., Bradney, M., Hendrich, E., Delmas, P. D.,

- Harding, A., and Seeman, E. (1998). Exercise before puberty may confer residual benefits in bone density in adulthood: studies in active pre-pubertal and retired female gymnasts. *Journal of Bone and Mineral Research: The Official Journal of the American Society for Bone and Mineral Research*, 13 (3), pp. 500-507. doi:10.1359/jbmr.1998.13.3.500.
33. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
34. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
35. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
36. Ekland, E., Heian, F., Hagen, K., Abbott, J., and Nordheim, L. (2004). Exercise to improve self-esteem in children and young people. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*. Reviews Iss. 1. doi: 10.1002/14651858.CD003683.pub2.
37. Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8 (1), pp. 11-25.
38. Lleras, C. (2008). Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of noncognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*. 37, pp. 888-902.
39. Stevenson, B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Review of Economics and Statistics*, Vol. 92, pp. 284-301, doi:10.1162/rest.2010.11623.
40. Twisk, J., Kemper, H. and van Mechelen, W. (2000). Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (8), pp. 1455-1461.
41. Perks, T. (2007). Does Sport Foster Social Capital? The Contribution of Sport to a Lifestyle of Community Participation. *Sociology of Sport Journal*, (24), pp. 378-401.
42. Proper, K.L., Van den Heuvel, S.G., De Vroome, E.M., Hildebrandt, V.H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjsm.2005.022327.
43. Okely, A.D., Booth, M.L., and Patterson, J.W. (2001). Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (11), pp. 1899-1904.
44. Giedd, J. (2003). The anatomy of mentalization: A view from developmental neuroimaging. *Bulletin of the Menninger Clinic*: Vol. 67, Clinical implications of attachment and mentalization: Efforts to preserve the mind in contemporary treatment Part I, pp. 132-142, doi: 10.1521/bumc.67.2.132.23445.
45. Giedd, J. (2003). The anatomy of mentalization: A view from developmental neuroimaging. *Bulletin of the Menninger Clinic*: Vol. 67, Clinical implications of attachment and mentalization: Efforts to preserve the mind in contemporary treatment Part I, pp. 132-142, doi: 10.1521/bumc.67.2.132.23445.
46. National Institute of Mental Health. "Teenage Brain: A Work in Progress." <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/teenage-brain-a-work-in-progress.shtml>, retrieved August 22, 2012.
47. Giedd, J.N., Blumenthal, J., Jeffries, N.O., Castellanos, F.X., Liu, H., Zijdenbos, A., Paus, T., Evans, A.C., and Rapoport, J.L. (1999). Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. *Nature Neuroscience*, 2 (10), pp. 861-863.
48. Spinks, S. "Adolescent Brains are Works in Progress." Frontline, PBS. <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/work/adolescent.html>, retrieved August 22, 2012.
49. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS, 2008.
50. Stevenson, B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Review of Economics and Statistics*. Vol. 92, pp. 284-301, doi:10.1162/rest.2010.11623.
51. Twisk, J., Kemper, H., and van Mechelen, W. (2000). Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (8), pp. 1455-1461.
52. Moore, L.L., Lombardi, D.A., and White, M.J. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, pp. 215-219.
53. Edwardson, C.L. and Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (6), pp. 522-535.
54. Sallis, J., and McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62, pp. 124-137.
55. Sallis, J. F., Conway, T. L., Prochaska, J. J., McKenzie, T. L., Marshall, S. J., and Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health* 91, pp. 618-620.
56. Wilson, J. "Schools given \$25K to help kids move." CNN. May 22, 2012. <http://www.cnn.com/2012/05/22/health/active-schools-innovation-competition/index.html>, retrieved August 17, 2012.
57. Daolio, J. A superstição no futebol brasileiro. In: DAOLIO, J. (Org). *Futebol, Cultura e sociedade*. Campinas: Autores Associados, 2005.
58. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T., Stierling, G., Fernandez, D., Merrell, J., Díaz del Castillo, A., and Parra, J. *Ciclovías Recreativas de las Américas, A Public Health Program*, Factsheet.
59. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180.
60. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180.
61. Expert consultation, Olga Sarmiento (June 2012), Los Andes University Ciclovías Research Group.
62. Ciclovías Recreativas de las Américas. <http://www.cicloviasrecreativas.org/en/about/cra/our-story>, retrieved June 20, 2012.
63. Torres A, Sarmiento OL, Stauber C, Zarama R. (2013) The Ciclovía and Cicloruta programs: promising interventions to promote physical activity and social capital in Bogotá, Colombia. *American Journal of Public Health*, 103(2):e23-30.
64. Ciclovías Recreativas de las Américas. <http://www.cicloviasrecreativas.org/en/about/cra/our-story>, retrieved June 20, 2012.
65. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180.
66. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180.

67. Torres A, Sarmiento OL, Stauber C, Zarama R. (2013) The Ciclovía and Cicloruta programs: promising interventions to promote physical activity and social capital in Bogotá, Colombia. *American Journal of Public Health*, 103(2):e23-30.
68. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180, 2010.
69. Montes, F., Sarmiento, O., Zarama, R., Pratt, M., Wang, G., Jacoby, E., Schmid, Y., Ramos, M., Ruiz, O., Vargas, O., Michel, G., Zieff, S., Valdivia, J.A., Cavill, N. and Kahlmeier, S. (2011). Do Health Benefits Outweigh the Costs of Mass Recreational Programs? An Economic Analysis of Four Ciclovía Programs. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*.
70. Díaz del Castillo, A., Sarmiento, O. L., Reis, R. S., and Brownson, R. C. (2011). Translating evidence to policy: urban interventions and physical activity promotion in Bogotá, Colombia and Curitiba, Brazil.
71. Montezuma, R. (2011). Citizens, Streets and Cities: The Americas United by a Ciclovía, Ciudad Humana Foundation, University of Rosario, School of Political Sciences and Governance, Management and Urban Development Program, Bogotá, Colombia.
72. Expert Consultation, Awen Southern (June 2012), Ciclovías Recreativas of the Americas.
73. Ciclovías Recreativas de las Americas. <http://www.cicloviasrecreativas.org/en/about/cra/our-story>, retrieved June 20, 2012.
74. Moudon, A.V. and Stewart, O. (2012). "Moving Forward: Safe Routes to School Progress in Five States." Washington State Department of Transportation, Office of Research and Library Services. <http://www.wsdot.wa.gov/research/reports/fullreports/743.3.pdf>, retrieved August 15, 2012.
75. Orenstein, M., Gutierrez, N., Rice, T.M., Cooper, J.F., and Ragland, D.R. "Safe Routes to School Safety and Mobility Analysis" (April 1, 2007). UC Berkeley Traffic Safety Center. Paper UCB-TSC-RR-2007-1. <http://repositories.cdlib.org/its/tsc/UCB-TSC-RR-2007-1>.
76. Cooper, A., Page, A., Foster, L., and Qahwaji, D. (2003). "Commuting to school: Are children who walk more physically active?" *American Journal of Preventive Medicine*, 25 (4), pp. 273-276.
77. Cooper, A.R., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Page, A.S., and Froberg, K. (2005). Physical activity levels of children who walk, cycle or are driven to school. *American Journal of Preventive Medicine*, 29 (3), pp. 179-184.
78. Davison, K.K., Werder, J.L., and Lawson, C.T. (2008). Children's Active Commuting to School: Current Knowledge and Future Directions. *Preventing Chronic Disease*, 5.3, A100.
79. Lubans, D.R., Boreham, C.A., Kelly, P., and Foster, C. (2011). The relationship between active travel to school and health-related fitness in children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8 (1), p. 5.
80. Olshansky, S.J., Passaro, D.J., Hershow, R.C., Layden, J., Carnes, B.A., Brody, J., Hayflick, L., Butler, R., Allison, D., and Ludwig, D. (2005). A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *New England Journal of Medicine*, 17 Mar 2005, 352 (11), pp. 1138-1145.
81. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
82. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: USDHHS, 2008.
83. Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8 (1), pp. 11-25.
84. Lleras, C. (2008). Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of non-cognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*, 37, pp. 888-902.
85. Stevenson B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. National Bureau of Economic Research.
86. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
87. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., KLAS-sonheggebø, L., Sardinha, L.B., Cooper, A.R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
88. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
89. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., KLAS-sonheggebø, L., Sardinha, L.B., Cooper, A.R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
90. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
91. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S., Du, S. and Popkin, B.M. (2003). Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: the China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*, 27, 1093-1099. doi:10.1038/sj.ijo.0802377.
92. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S., Du, S. and Popkin, B.M. (2003). Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: the China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*, 27, 1093-1099. doi:10.1038/sj.ijo.0802377.
93. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited August 10, 2009]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>.
94. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited August 10, 2009]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>.
95. Milteer, R.M., and Ginsburg, K.R. (2011). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bond: Focus on Children in Poverty. *Pediatrics*, doi:10.1542/peds.2011-2953.
96. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
97. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., KLAS-sonheggebø, L., Sardinha, L.B., Cooper, A.R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
98. Côté, Jean, and Jessica Fraser-Thomas. (2006). Youth Sports: Implementing Findings and Moving Forward with Research. *Athletic Insight - The Online Journal of Sport Psychology*. September, 2006. Vol. 8, Iss. 3.

99. Côté, Jean, and Jessica Fraser-Thomas. (2006). Youth Sports: Implementing Findings and Moving Forward with Research. *Athletic Insight - The Online Journal of Sport Psychology*. September, 2006. Vol. 8, Iss. 3.
100. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
101. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
102. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
103. Division of Adolescent and School Health, National Center for Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention. (2007). *School Health Policies and Programs Study (SHPPS) 2006*. *Journal of School Health*, 77 (8), pp. 383-587.
104. Hardman, K. (2008). Physical Education in Schools: A Global Perspective. *Education*, 40, pp. 5-28.
105. Kibbe, D., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Godburn Schubert, K., Schultz, and Harris, B. (2011). Ten Years of TAKE 10!: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Preventive Medicine*. Vol. 52, pp. 543-550.
106. Mendel, R. (2000). What works in the prevention of youth crime? CYC-online. Retrieved from <http://www.cyc-net.org/cyc-online/cycol-0500-mendler.html>.
107. Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., and Zickuhr, K. Social Media and Internet Use Among Teens and Young Adults. <http://pewresearch.org/pubs/1484/social-media-mobile-internet-use-teens-millennials-fewer-blog>, retrieved January 3, 2012.
108. Pew Internet & American Life Project. Who has a mobile phone? <http://www.pewinternet.org/Reports/2009/14--Teens-and-Mobile-Phones-Data-Memo/1-Data-Memo/2--Who-has-a-mobile-phone.aspx>, retrieved August 26, 2012.
109. Lenhart, Amanda. "Is the age at which kids get cell phones getting younger?" Pew Internet & American Life Project, December 1, 2010. <http://www.pewinternet.org/Commentary/2010/December/Is-the-age-at-which-kids-get-cell-phones-getting-younger.aspx>, retrieved March 4, 2012.
110. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
111. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
112. Moore, L.L., Lombardi, D.A., and White, M.J. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, pp. 215-219.
113. Welk, G.J. (1999). *Promoting Physical Activity in Children: Parental Influences*. Washington, DC: ERIC Clearinghouse on Teaching and Teacher Education.
114. Trost S.G., and Loprinzi, P.D. (2011). Parental influences on physical activity behavior in children and adolescents: A brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine*; 5 (2): pp. 171-181.
115. Beets, M.W., Cardinal, B.J., and Alderman, B.L. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health and Educational Behavior*.
116. Salvy, S.J., Roemmich, J.N., Bowker, J.C., Romero, N.D., Stadler, P.J., and Epstein, L.H. (2008). Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. *Journal of Pediatric Psychology*, 34, pp. 217-225.
117. Sallis, J., and McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, pp. 124-137.
118. Sallis, J. F., Conway, T. L., Prochaska, J. J., McKenzie, T. L., Marshall, S. J., and Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91, pp. 618-620.
119. Sallis, J. and McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, pp. 124-137.
120. Sallis, J.F., Conway, T.L., Prochaska, J.J., McKenzie, T.L., Marshall, S.J., and Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91, pp. 618-620.
121. Pate R.R., Saunders, R., O'Neill, J.R., and Dowda, M. (2010). Overcoming barriers to physical activity: Helping youth be more active. *Health & Fitness Journal*, 15, pp. 7-12.
122. Sustrans. (2011). Free Range Kids: Creating Tomorrow's Low-Carbon, Active Travellers. Retrieved from http://www.sustrans.org.uk/assets/files/free%20range%20kids/about%20frk/free_range_kids_report.pdf, retrieved July 5, 2012.
123. Sustrans. (2011). Free Range Kids: Creating Tomorrow's Low-Carbon, Active Travellers. Retrieved from http://www.sustrans.org.uk/assets/files/free%20range%20kids/about%20frk/free_range_kids_report.pdf, retrieved July 5, 2012.
124. Perks, T. (2007). Does Sport Foster Social Capital? The Contribution of Sport to a Lifestyle of Community Participation. *Sociology of Sport Journal*, (24), pp. 378-401.
125. Sport for Development and Peace International Group. (2007). *Literature reviews on sport for development and peace*. University of Toronto.
126. Lleras, C. (2008). Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of noncognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*, 37, pp. 888-902.
127. Mendel, R. (2000). What works in the prevention of youth crime? CYC-online. Retrieved from <http://www.cyc-net.org/cyc-online/cycol-0500-mendler.html>.
128. Staurowsky, E.J., DeSousa, M.J., Ducher, G., Gentner, N., Miller, K.E., Shakib, S., Theberge, N., and Williams, N. (2009). *Her Life Depends On It: Sport, Physical Activity and the Health and Well-Being of American Girls and Women*. East Meadow, NY: Women's Sports Foundation.
129. Jones-Palm, D.H. and Palm, J. (2005). *Physical Activity and Its Impact on Health Behavior Among Youth*. World Health Organization.
130. Cawley, J. and Meyerhoefer, C. (2012). The medical care costs of obesity: An instrumental variables approach. *Journal of Health Economics*, Vol. 31, Iss. 1, January 2012, pp. 219-230.
131. Proper, K. I., van den Heuvel, S. G., De Vroome, E. M., Hildebrandt, V. H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British journal of sports medicine*, 40(2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjsm.2005.022327.

132. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
133. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
134. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
135. Report of the Global Survey on the Progress in National Chronic Diseases Prevention and Control. 2007. World Health Organization.
136. Science Daily. "Cost to Treat Heart Disease in the United States will Triple by 2030." January 24, 2011. <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/01/110124121545.htm>, retrieved August 17, 2012.
137. Office of Management and Budget. Fiscal Year 2012 Budget of the U.S. Government. <http://www.gpo.gov:80/fdsys/pkg/BUDGET-2012-BUD/pdf/BUDGET-2012-BUD.pdf>, retrieved August 4, 2012.
138. Centre for Mental Health. (2010). The economic and social costs of mental health problems in 2009/2010. Centre for Mental Health: London.
139. Babyak, M., Blumenthal, J.A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craighead, W.E., Baldewicz, T., and Krishnan, R. (2000). Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months. *Psychosomatic Medicine*, 62 (5), pp. 633-638. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11020092>.
140. Chaaban, J. The Economic Costs of Physical Activity, publication forthcoming 2013.
141. "Physical Activity." *The Lancet*. July 18, 2012. <http://www.thelancet.com/series/physical-activity>, retrieved July 27, 2012.
142. Das, P. and Horton, R. (2012). "Rethinking Our Approach to Physical Activity." *The Lancet*, 380 (9838), pp. 189-190, doi:10.1016/S0140-6736(12)61024-1.
143. Hardman, K. (2008). Physical Education in Schools: A Global Perspective. *Education*, 40, pp. 5-28.
144. Recess Rules: Why the undervalued playtime may be America's best investment for healthy kids and healthy schools. (2007). Robert Wood Johnson Foundation.
145. UK Sport. FAQs. <http://www.uk sport.gov.uk/faqs/general-faqs>, retrieved August 17, 2012.
146. The English Sports Council Grant in Aid and National Lottery Distribution Fund, Annual Report and Accounts, 2009-2010.

图表引文

图 1.1- 身体活动的历史水平和未来趋势（发达国家）

- A. Ng, S. W., and Popkin, B. M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.

图 1.2 - 身体活动的历史水平和未来趋势（新兴经济体中的国家）

- A. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
- B. Ng, S.W., Wesley, T.D. and Popkin, B.M. Trends and forecasts in domain specific time-use and energy expenditure among adults in Russia. (Forthcoming, 2013).

图 1.3 - 缺乏身体活动对人一生的综合影响

- A. Malecka-Tendera, E., and Mazur, A. (2006). Childhood obesity: a pandemic of the twenty-first century. *International Journal of Obesity*, 30 Supp. 2, S1-3, doi:10.1038/sj.ijo.0803367.
- B. Geier, A., Foster, G., Womble, L., McLaughlin, J., Borradaile, K., Nachmani, J., Sherman, S., Kumanyika, S. and Shults, J. (2007). The Relationship between Relative Weight and School Attendance among Elementary Schoolchildren. *Obesity*, 15, pp. 2157-2161, doi: 10.1038/oby.2007.256.
- C. Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8 (1), pp. 11-25.
- D. Falkner, N., Neumark-Sztainer, D., Story, M., Jeffery, R., Beuhring, T. and Resnick, M. (2001). Social, Educational, and Psychological Correlates of Weight Status in Adolescents. *Obesity Research*, 9, pp. 32-42, doi: 10.1038/oby.2001.5.
- E. Stevenson B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *National Bureau of Economic Research*.
- F. Cawley, J. and Meyerhoefer, C. (2012). The medical care costs of obesity: An instrumental variables approach. *Journal of Health Economics*, Vol. 31, Iss. 1, January 2012, pp. 219-230.
- G. Proper, K.I., Van den Heuvel, S.G., De Vroome, E.M., Hildebrandt, V.H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjsm.2005.022327.
- H. Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, P., Puska, P. Blair, S., and Katzmarzyk, P. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. (July 2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380 (9838), pp. 219-229.
- I. Olshansky, S.J., Passaro, D.J., Hershow, R.C., Layden, J., Carnes, B.A., Brody, J., Hayflick, L., Butler, R., Allison, D., and Ludwig, D. (2005). A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *New England Journal of Medicine*, 17 Mar 2005, 352 (11), pp. 1138-1145.
- J. Moore, L.L., Lombardi, D.A., and White, M.J. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, pp. 215-219.
- K. Serdula, M.K., Ivery, D., Coates, R.J., Freedman, D.S., Williamson, D.F., and Byers, T. (1993). Do Obese Adults Become Obese Adults? A Review of the Literature. *Preventive Medicine*, Vol. 22, Iss. 2, March 1993, pp. 167-177.

图 1.4a - 健康代价

- A. U.S. Department of Health and Human Services, Surgeongeneral.gov. Overweight and Obesity: Health Consequences. (2001). http://www.surgeongeneral.gov/library/calls/obesity/fact_consequences.html, retrieved July 9, 2012.
- B. Flegal, K. M., Carroll, M. D., Kit, B. K., and Ogden, C. L. (2012). Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999-2010. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 307 (5), pp. 491-497.

- C. National Institute of Mental Health. Any Disorder Among Children. http://www.nimh.nih.gov/statistics/1ANYDIS_CHILD.shtml, retrieved July 9, 2012.
- D. Scarborough, P., Bhatnagar, P., Wickramasinha, K., Smolina, K., Mitchell, C., and Rayner, M. (2010). Coronary heart diseases statistics, 2010 edition. British Heart Foundation Health Promotion Research Group.
- E. Scarborough, P., Bhatnagar, P., Wickramasinha, K., Smolina, K., Mitchell, C., and Rayner, M. (2010). Coronary heart diseases statistics, 2010 edition. British Heart Foundation Health Promotion Research Group.
- F. Etcoff, N., Orbach, S., Scott, J., D'Agostino, H. (2006). Beyond Stereotypes: Rebuilding the Foundation of Beauty Beliefs. Findings of the 2005 Dove Global Study. World Health Organization. Department of Measurement and Health Information.
- G. World Health Organization. Department of Measurement and Health Information. 2004.
- H. Heath, G., Parra D., Sarmiento, O., Anderson, L. B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F., and Brownson, R. C. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *The Lancet*, Vol. 380, Iss. 9838, pp. 272-281, 21.
- I. Wang, Y., Monteiro, C., and Popkin, B.M. (2002). Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China, and Russia. *American Journal of Clinical Nutrition*, 75 (6), pp. 971-977.
- J. He, J., Gu, D., Chen, J., Wu, X., Kelly, T.N. Huang, J., Chen, J., Chen, C., Reynolds, K., Whelton, P., and Klag, M.J. (2009). Premature deaths attributable to blood pressure in China: a prospective cohort. *The Lancet*, Vol. 374, Iss. 9703, pp. 1765-1772.
- K. Yang, S. H., Dou, K. F., and Song, W.J. (2010). Prevalence of diabetes among men and women in China. *New England Journal of Medicine*, 362 (25), pp. 2425-2426.
- L. National Project on Mental Health (2002-2010), China Department for Disease Control and Prevention, Ministry of Health, 2002. In: China Health Information Profile. World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, 2010.
- M. World Health Organization. WHO Fact Sheet India 2010. http://www.who.int/nmh/countries/ind_en.pdf, retrieved July 24, 2012.
- N. Shetty, P. (2012). Public health: India's diabetes time bomb. *Nature International Weekly Journal of Science*, May 17, 2012. http://www.nature.com/nature/journal/v485/n7398_supp/full/485S14a.html, retrieved July 24, 2012.
- O. <http://medfind.ru/modules/sections/index.php?op=viewarticle&artid=190>, retrieved August, 30, 2013.
- P. Central Intelligence Agency. World Fact Book Russia. <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/rs.html>, retrieved August 30, 2013.
- Q. Ovcharova, L.N (Ed.) Совместный доклад Независимого института тугасоциальной политики и Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) "Анализ положения детей в Российской Федерации: на пути к обществу равных возможностей" [Analysis of Childcare in Russian Federation: Towards an Equal Opportunity Society]. Independent Institute of Social Policy and UNICEF. Moscow, 2011.

图 1.4b - 经济损失及后果

- A. Chaaban, J. The Economic Costs of Physical Activity, publication forthcoming 2013.
- B. Pedrosa, M. C., Borger, F. G., Kanikadan, P., Yuba, T. Y., Pereda, P. C., Paciência, L. Indirect Costs of Physical Inactivity-Brazil. Publication Forthcoming 2013.
- C. Office of Management and Budget. Fiscal Year 2012 Budget of the U.S. Government. <http://www.gpo.gov:80/fdsys/pkg/BUDGET-2012-BUD/>

pdf/BUDGET-2012-BUD.pdf, retrieved August 4, 2012.

- D. The National Archives, Department of Health. Department of Health – Spending Review 2010. (2010). http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/+www.dh.gov.uk/en/MediaCentre/Pressreleases/DH_120676, retrieved August 27, 2012.
- E. “The National Institute for Educational Research and Study – Ministry of Education, Institute for Applied Economic Research – Directorate of Social Studies and Policies, and Brazilian Institute of Geography and Statistics. (2011). Todos pela Educação (All for Education). <http://www.todospelaeducacao.org.br>, retrieved September 9th, 2013.”
- F. Xiangyang, T. (Translator). (2011). China’s Budget for 2011. Economic Observer. <http://www.eeo.com.cn/ens/Politics/2011/01/06/190813.shtml>, retrieved August 27, 2012.
- G. Government of India. Eleventh Five Year Plan: Education Sector, 2007–2012. http://www.aicte-india.org/downloads/eleventh_five_year_plan_education_2007_12.pdf, retrieved August 27, 2012.
- H. Kontsevaya, A., Kalinina, A., & Oganov, R. (2013). Economic Burden of Cardiovascular Diseases in the Russian Federation. Value in Health Regional Issues.

图 1.5 – 人力资本模型

A collection of more than 500 pieces of published research was assembled and reviewed for the sole purpose of establishing the Human Capital Model. Twenty-six experts provided input and validation during its development. A list of the most seminal papers that contributed to the model are as follows:

身体资本

- Booth, F.W., Chakravarthy, M.V., Gordon, S.E., and Spangenburg, E.E. Waging war on physical inactivity: using modern molecular ammunition against an ancient enemy. *Journal of Applied Physiology*, 2002.
- Jones-Palm, D.H. and Palm, J. Physical Activity and Its Impact on Health Behavior Among Youth. World Health Organization, 2005.
- Kokkinos, P., Sheriff, H., and Kheirbek, R. Physical inactivity and mortality risk, 2011.
- Mathers, C., Stevens, G., and Mascarenhas, M. Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks, 2009.
- Mitchell, T., Church, T., and Zucker, M. Move Yourself: The Cooper Clinic Medical Director’s Guide to All the Healing Benefits of Exercise (Even a Little!). Wiley, 2008.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C., 2008.
- Porter, L. and Lindberg, L.B. Reaching Out to Multiple Risk Adolescents. The Urban Institute. 2000.
- Sabo D, Veliz P. Go Out and Play - Youth Sports in America. Women’s Sports Foundation, 2008.
- Staurowsky, E.J., DeSousa, M.J., Ducher, G., Gentner, N., Miller, K.E., Shakib, S., Theberge, N., and Williams, N. (2009). Her Life Depends On It: Sport, Physical Activity and the Health and Well-Being of American Girls and Women. East Meadow, NY: Women’s Sports Foundation.

智力资本

- Berg, K. Justifying physical education based on neuroscience evidence - connection between physical activity and cognitive skills. *The Journal of Physical Education, Recreation, & Dance*, 2010.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., and Kramer, A. F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews. Neuroscience*, 2008.
- Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., and Nihiser, A. J. The Association between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. *Preventive Medicine* 2011 Vol. 52, Supp. 1, pp. S10-S20, 2011.
- Ratey, J. J. Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain.

Little, Brown, and Company, 2008.

Shaw, J. Fitness: Body and Mind. Harvard Magazine, 2010.

Trost, S.G. Active Education: Physical Education, Physical Activity and Academic Performance. Robert Wood Johnson Foundation, 2007.

个人资本

- Fraser-Thomas, J., Côté, J., and Deakin, J. Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2008.
- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Raalte, J. L. V., and Jones, T. A Framework for Planning Youth Sport Programs That Foster Psychosocial Development. *The Sport Psychologist*, 2005.
- President’s Council on Physical Fitness and Sports. Washington, D.C., 2009.
- Rosewater, A. Learning to play and playing to learn. Team-Up for Youth, 2009.
- Sheard, M. and Golby, J. Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 8, pp. 160-169, 2010.
- Weiss, M.R. Field of Dreams: Sport as a Context for Youth Development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2008.
- Weiss, M.R. and Wiese-Bjornstal, D. M. Promoting Positive Youth Development through Physical Activity. President’s Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 10 (3), pp. 1–8, 2009.

社会资本

- Bailey, R. Evaluating the relationship between physical education, sport, and social inclusion. *Educational Review*, 2005.
- Carmichael, D. Youth Sport vs. Youth Crime. Active Healthy Links, Inc., 2008.
- Contribution of Sport to the Millennium Development Goals. United Nations Office on Sport for Development and Peace, 2010.
- Larkin, A. Sport and Recreation and Community Building. NSW Department of Arts, Sport, and Recreation, 2008.
- Sport for Development and Peace International Group. Literature reviews on sport for development and peace. University of Toronto, 2007.
- United Nations. Report on the International Year of Sport and Physical Education 2005. United Nations, 2005.

情感资本

- Hamer, M., Stamatakis, E., and Steptoe, A. Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *British Journal of Sports Medicine*, 2009.
- Hendrickx, H. and Van Der Ouderaa, F. Mental Capital and Well-being - The Effect of Physical Activity on Mental Capital and Well-being. The Government Office for Science, 2008.
- U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
- Whitelaw, S. and Clark, D. Physical Activity and Mental Health: the role of physical activity in promoting mental well-being and preventing mental health problems- An Evidence Briefing, 2008.

经济资本

- Chaaban, J. The Economic Costs of Physical Activity, publication forthcoming 2013.
- Pronk, N.P., Martinson, B., Kessler, R.C., Beck, A.L., Simon, G.E., and Wang, P. The association between work performance and physical activity, cardiorespiratory fitness, and obesity. *Journal of Occupational and Environmental Medicine / American College of Occupational and Environmental Medicine*, 2004.
- Proper, K., and Mechelen, W.V. Effectiveness and economic impact of worksite interventions to promote physical activity and healthy diet. Background paper prepared for the WHO / WEF Joint Event, 2007.
- Stevenson, B. Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. National Bureau of Economic Research, 2010.

图 1.6 – 与身体活动水平相关的发展标志

- A. Okely, A.D., Booth, M.L., and Patterson, J.W. (2001). Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (11), pp. 1899-1904.
- B. Brookens, H. (February 2008). Adolescent brain development. *Mental Health Matters*, 5 (4).
- C. Aberg, M., Pedersen, N., Toren, K., Scartengren, M., Backstrand, B., Johnsson, T., Cooper-Kuhn, C., Aberg, N.D., Nilsson, M., and Kuhn, H.G. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Oct 16, 2009. <http://www.pnas.org/content/106/49/20906.full>, retrieved March 27, 2012.
- D. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
- E. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited August 10, 2009]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>.
- F. Institute of Medicine. Early Childhood Obesity Prevention Policies. Washington, D.C.: The National Academies Press; 2011.
- G. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
- H. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.

图 1.7 – 终生参与身体活动的综合效益

- A. Ratey, J. J., and Hagerman, E. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*; Little, Brown & Company.
- B. Moore, L., Gao, D., Loring Bradlee, M., Cupples, L.A., Sundarajan-Ramamurti, A., Proctor, M., Hood, M., Singer, M., and Ellison, R.C. (2003). Does early physical activity predict body fat change throughout childhood? *Preventive Medicine*, 37, pp. 10-17.
- C. Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8 (1), pp. 11-25.
- D. Staurowsky, E.J., DeSousa, M.J., Ducher, G., Gentner, N., Miller, K.E., Shakib, S., Theberge, N., and Williams, N. (2009). *Her Life Depends On It: Sport, Physical Activity and the Health and Well-Being of American Girls and Women*. East Meadow, NY: Women's Sports Foundation.
- E. Jones-Palm D H, Palm J. Physical Activity And Its Impact On Health Behavior Among Youth. World Health Organization, 2005.
- F. Lleras, C. (2008). Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of noncognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*. 37, pp. 888-902.
- G. Stevenson, B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Review of Economics and Statistics*. Vol. 92, pp. 284-301, doi:10.1162/rest.2010.11623.
- H. Cawley, J. and Meyerhoefer, C. (2012). The medical care costs of obesity: An instrumental variables approach. *Journal of Health Economics*, Vol. 31, Iss. 1, January 2012, pp. 219-230.
- I. Proper, K.I., Van den Heuvel, S.G., De Vroome, E.M., Hildebrandt, V.H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjsm.2005.022327.
- J. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited 2009 Aug 10]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>.
- K. Olshansky, S.J., Passaro, D.J., Hershow, R.C., Layden, J., Carnes, B.A., Brody, J., Hayflick, L., Butler, R., Allison, D., and Ludwig, D. (2005). A

Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *New England Journal of Medicine*, 17 Mar 2005, 352 (11), pp. 1138-1145.

- L. Fries, J. (1996). Physical activity, the compression of morbidity, and the health of the elderly. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 89, pp. 64-68.
- M. Moore, L.L., Lombardi, D.A., and White, M.J. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, pp. 215-219.

图 3.1 – 7 个设计标准：设计积极的早期活动体验

Beets, M.W., Cardinal, B.J., and Alderman, B.L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health and Educational Behavior*, 37 (5), pp. 621-644.

Frey, G.C., Stanish, H.I., and Temple, V.A. (2008). Physical activity of youth with intellectual disability: review and research agenda. *Adapted Physical Activity Q*, 25 (2), pp. 95-117.

Khan, K. M., Thompson, A.M., Blair, S.N., Sallis, J.E., Powell, K.E., Bull, F.C., and Bauman, A.E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet*, 380, pp. 59-64.

Locke, E.A. and Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. A 35-year odyssey. *American Psychology*, 57 (9), pp. 705-717.

NASPE. Physical Education Position Statements. <http://www.aahperd.org/naspe/standards/PEPS.cfm>.

Siedentop, D.L. (2009). National plan for physical activity: Education sector. *Journal of Physical Activity and Health*, 6 (Supp. 2), S168-S180.

Stuntz, C.P. and Weiss, M.R. Motivating Children and Adolescents to Sustain a Physically Active Lifestyle. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2010. 4 (5), pp. 433-444.

Telford, R. D., Cunningham, R. B., Fitzgerald, R., Olive, L.S., Prosser, L., Jiang, X., and Telford, R. M. (2011). Physical activity, obesity, and academic achievement: A 2-year longitudinal investigation of Australian elementary school children. *American Journal of Public Health*. Published online ahead of print September 22, 2011, pp. e1-e7. doi:10.2105/AJPH.2011.300220.

U.S. Department of Health and Human Services (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services.

Van Der Horst, K., Paw, M.J., Twisk, J.W., and Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39 (8), pp. 1241-1250.

Ward, D.S. (October 2011). School policies on physical education and physical activity: A research synthesis. www.activelivingresearch.org.

Weaver, R.G., Beets, M.W., Webster, C., Beighle, A., and Huberty, J. (2012). A Conceptual Model for Training After-School Program Staffers to Promote Physical Activity and Nutrition. *Journal of School Health*, 82 (4), pp. 186-195.

图 4.1 – 环境中能够进行干预的关键机会

环境的设置

Pratt, M., Macera, C.A., Sallis, J.E., O'Donnell, M., Frank, L.D. (2004). Economic interventions to promote physical activity, application of the SLOTH model. *American Journal of Preventive Medicine*, 27 (Supp. 3), pp. 136-145.

Sallis, J.E., Cervero, R.B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, M.K., and Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating more physically active communities. *Annual Review of Public Health*, 27, pp. 297-322.

露天场所 / 公园

Kaczynski, A.T., and Henderson, K.A. (2007). Environmental correlates of physical activity: A review of evidence about parks and recreation. *Leisure Sciences*, 29 (4), pp. 315-354.

Kaczynski, A.T., and Henderson, K.A. (2008). Parks and recreation settings and active living: a review of associations with physical activity function and intensity. *Journal of Physical Activity & Health*, 5 (4), pp. 619-632.

Mowen, A.J. (2010). Parks, Playgrounds and Active Living. Research synthesis. February 2010. July 2011, retrieved from <http://www.activelivingresearch.org/node/12478>.

学校

Ward D.S. (2011). School policies on physical education and physical activity. Research synthesis. October 2011, retrieved from <http://www.activelivingresearch.org/schoolpolicy>

Spengler, J.O., Carroll, M.S., Connaughton, D.P., and Evenson, K.R. (2010). Policies to promote the community use of schools: a review of state recreational user statutes. *American Journal of Preventive Medicine*, 39 (1), pp.81-88.

交通运输工具

Ewing, R. and Cervero, R. (2010). Travel and the built environment. *Journal of the American Planning Association*, 76 (3), pp. 265-294.

Faulkner, G.E.J., Buliunge, R.N., Flora, P.K., and Fusco, C. (2009). Active school transport, physical activity levels, and body weight of children and youth: A systematic review. *Preventive Medicine*, 48 (1), pp. 3-8.

Sallis, J. F., Adams, M. A., and Ding, D. Physical activity and the built environment. In: Cawley J, (ed.): *The Oxford Handbook of the Social Science of Obesity*: Oxford University Press, 2011, pp. 433-451.

McMillan, T.A. (2009). Walking and Biking to School, Physical Activity and Health Outcomes. Research brief. May 2009. <http://www.activelivingresearch.org/node/12461>.

Rodriguez, D.A. (2009). Active transportation: making the link from transportation to physical activity and obesity. Research brief. June 2009, retrieved from <http://www.activelivingresearch.org/node/12296>.

城市设计 / 土地利用

Durand, C. P., Andalib, M., Dunton, G. F., Wolch, J., and Pentz, M. A. (2011). A systematic review of built environment factors related to physical activity and obesity risk: implications for smart growth urban planning. *Obesity Reviews*, 12 (5), pp. e173-182.

Sallis, J. F., Adams, M. A., Ding, D. Physical activity and the built environment. In: Cawley J, editor. *The Oxford Handbook of the Social Science of Obesity*: Oxford University Press; 2011. pp. 433-451.

Sallis, J.F., Floyd, M.F., Rodriguez, D.A., and Saelens, B.E. (2012). The role of built environments in physical activity, obesity, and CVD. *Circulation*, 125, pp. 729-737.

大楼 / 工作场所

Nicoll, G., and Zimring, C. (2009). Effect of innovative building design on physical activity. *Journal of Public Health Policy*, 30 Supp. 1, pp. S111-23.

Zimring, C., Joseph, A., Nicoll, G. L., and Tsepa, S. (2005). Influences of building design and site design on physical activity: Research and intervention opportunities. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (2, Supp. 2), pp. 186-193

行动纲领审阅过以及专家咨询过的文献或组织机构:

Alliance for a Healthier Generation. School Employee Wellness. <http://www.healthiergeneration.org/schools.aspx?id=3393>, retrieved May 28, 2012.

Alliance for a Healthier Generation. Increase Physical Activity at School. <http://www.healthiergeneration.org/schools.aspx?id=3329>, retrieved May 28, 2012.

The American Academy of Pediatrics. (2006). Active Healthy Living: Prevention of Childhood Obesity Through Increased Physical Activity. *Pediatrics*

British Heart Foundation. Children's Resources. <http://www.bhf.org.uk/schools.aspx>, retrieved May 28, 2012.

Centers for Disease Control and Prevention. Youth Physical Activity Guidelines Toolkit. (2011). <http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.htm> retrieved May 28, 2012.

Corbin, S. and Navari, J., Special Olympics International. Telephone interviews and email exchanges, April, 2012-July, 2012

European Union. (2008). EU Physical Activity Guidelines.

Government of India. (2007). Comprehensive Sports Policy 2007-

Draft. <http://yas.nic.in/writereaddata/mainlinkfile/File371.pdf>, retrieved May 28, 2012.

Lankenau, B., Solari, A., and Pratt, M., (2004). International Physical Activity Policy Development: A Commentary. *Public Health Reports*, Vol. 119, pp 352-355. (Inter-American Development Bank)

International Council of Sport Science and Physical Education (Berlin). (2010). Position Statement on Physical Education

International Sport and Culture Association. Telephone interviews, in person interviews and email exchanges, June-August, 2012

Kohl, H., International Society for Physical Activity and Health, Telephone interviews, in person interviews, and email exchanges, July 2012-August 2012.

Let's Move. Increase Physical Activity Opportunities. <http://www.letsmove.gov/increase-physical-activity-opportunities>, retrieved May 28, 2012.

Let's Move. Organize a School Health Team. <http://www.letsmove.gov/organize-school-health-team>. retrieved May 28, 2012.

National Coalition for Promoting Physical Activity. National Physical Activity Plan. <http://www.physicalactivityplan.org/theplan.php>, retrieved May 28, 2012.

The President's Council on Fitness, Sports & Nutrition. The President's Challenge. <https://www.presidentschallenge.org/motivated/employees.shtml>, retrieved May 28, 2012.

Sustrans of the U.K. Call to Action for 2020. <http://www.sustrans.org.uk/about-sustrans/call-to-action-for-2020>, retrieved May 28, 2012.

UNESCO Charter of Physical Education and Sport.

United Nations Sport for Development and Peace. Annual Report 2011.

United States Agency for International Development. The Role of Sports as a Development Tool.

U.S. Department of Health and Human Services. (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans.

Women Win. Building Support for Your Programme. <http://guide.women-win.org/programme-design/building-support-for-your-programme/community-leaders>, retrieved May 28, 2012.

World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2004.

关于环境这一主题，审阅过以及专家咨询过的文献或组织机构:

Commission for Architecture and the Built Environment. (2008). *Inclusion by Design: Equality, Diversity, and the Built Environment*

Kappagoda, M. and Ogilvie, R., Public Health Law & Policy, National Policy & Legal Analysis Network to Prevent Childhood Obesity, and KaBOOM!. (2012). *Playing Smart: Maximizing the Potential of School and Community Property through Joint Use Agreements*.

Leadership for Healthy Communities. Action Strategies Toolkit. 2011.

New York City Department of Design and Construction. Active Design Guidelines. 2010.

Ogilvie, R. Change Lab Solutions. Telephone interview. June 14, 2012.

Sallis, J. Active Living Research. Telephone interview. July 12, 2012.

Sinclair, C. Architecture for Humanity. Telephone interview. June 20, 2012.

Southern, A. Ciclovías Recreativas de las Américas. Telephone interview. July 31, 2012.

U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. Recommended Community Strategies and Measurements to Prevent Obesity in the United States: Implementation and Measurement Guide. 2009.

Whitehead, J. American College of Sports Medicine. Telephone interview. July 5, 2012.

World Health Organization. (2006). *Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The Role of Local Governments*.

致谢

撰写 & 编辑

Lisa MacCallum, Nicole Howson, Nithya Gopu

制作总监

Nithya Gopu, Lindsay Frey

制作

Suzanne Davies, Imaginals Group, Riley Weiss, Gary Lomax, Emily Brew, Angie Agostino

学者 & 实践者

Barbara E. Ainsworth

Arizona State University

Peter Anderson

Newcastle University

Shawn Arent

Rutgers University

Richard Bailey

RBES Ltd.

Nancy Barrand

Robert Wood Johnson Foundation

Michael W. Beets

University of South Carolina

Dawn Behrens

PricewaterhouseCoopers

David Bloom

Harvard University

Jad Chaaban

American University of Beirut

Marshall Clemens

Idiagram

Stephen Corbin

Special Olympics International

Edward Cope

University of Bedfordshire

Tara Coppinger

Cork Institute of Technology

Lynette L. Craft

American College of Sports Medicine

Symeon Dagkas

University of Birmingham

Karen Desalvo

City of New Orleans

William W. Dexter

Maine Medical Center

Ding Ding

University of California, San Diego

Jinxia Dong

*Research Centre for Sport,
Society & Culture, Peking University*

Joseph E. Donnelly

University of Kansas

Marsha Dowda

University of South Carolina

Stephen Downs

Robert Wood Johnson Foundation

Detlef Dumon

ICSSPE

Carol Graham

Brookings Institute

Jayne Greenberg

Miami-Dade School District

Herbert Haag

*Christian-Albrechts-University of Kiel
Institute of Sport Science*

Ross Hammond

Brookings Institute

William G. Herbert

Virginia Tech University

Stephen Herrmann

University of Kansas

Charles Hillman

University of Illinois

Walter Ho

University of Macau

Tokie Isaki

Tokaigakuen University

Susi-Käthi Jost

Independent

James Kallusky

Up2Us

Kari Keskinen

Finnish Society of Sport Sciences

Kate Lambourne

University of Kansas

I-Min Lee

Harvard University

Sarah Lee

Centers for Disease Control

Jennifer Leigh

University of Kent

Ajay Mahal

Monash University

Matthew T. Mahar

East Carolina University

Victor Matsudo

*Physical Fitness Research Laboratory
of Sao Caetano do Sul*

Walter Mengissen

Bundesamt für Sport

Michael W. Metzler

Georgia State University

Janelle Nanavati

Special Olympics International

Shu Wen Ng

*Univeristy of North Carolina
at Chapel Hill*

Robert Ogilvie

ChangeLab Solutions

Jennifer R. O'Neill

University of South Carolina

Oliver Oullier

Aix-Marseille University

Russell R. Pate

University of South Carolina

Gemma Pearce

University of Birmingham

Albert Petitpas

Springfield College

Barry Popkin

*University of North Carolina
at Chapel Hill*

Matthew Reeves

Liverpool John Moores University

Matthew Rosamond

Mount Sinai School of Medicine

James F. Sallis

University of California, San Diego

Kenneth Shropshire

University of Pennsylvania

Younghwan Song

Union College

Tina Syer

Positive Coaching Alliance

Amanda Szabo

University of Kansas

Janice Thompson

University of Bristol

Philippe Vandenbroek

shiftN

Janet Walberg Rankin

Virginia Tech University

Bruce Wexler

Yale University

行动框架



美国运动医学会（ACSM）自 1954 年成立以来，一直是国际领先的倡导身体活动与健康的专业机构。代表了超过 5 万名世界顶级科学家、医生和公共卫生专业人员的 ACSM，不断研究、持之以恒，在改善全球健康状况方面，通过倡导增加身体活动和减少久坐行为的生活方式，取得了根本性与创新性的突破。不断研究、实践，推行政策等战略型的相互作用是其推广自身倡议的核心，这一点也有力地体现了“为动而生 **Designed to Move**”的主旨。ACSM 致力于鼓励人们将“为动而生 **Designed to Move**”作为独立的行动框架或整体行动框架的一部分来使用。总而言之，我们急需获得更大的进步，让年轻人、让全世界乃至我们的共同未来都更活跃，以此来创造一个更健康、更节制也更环保的地球环境。



耐克公司，总部位于美国俄勒冈州比佛顿，致力于设计、销售以及经营各类体育和健身运动所需的运动鞋类、服装、装备及配饰，处于行业内的领先地位。耐克公司的存在基于体育运动的力量，以及人类释放潜能的能力。我们相信，如果你有一个身体，你就是一个运动员。然而在当今，缺乏身体活动犹如一种传染病，严重威胁到了个体乃至集体的健康状况。“为动而生 **Designed to Move**”的目标是帮助世界的未来一代能够更好地奔跑、跳跃、活动，从而释放他们拥有的巨大潜力。为了实现这个目标，我们必须做两件事情：为孩子们创造积极的早期活动体验，并让身体活动成为日常生活的一部分。在耐克，我们通过创新的理念与协同合作，将“为动而生 **Designed to Move**”作为路线图，致力于创造出一个更健康的未来。



国际运动科学与体育教育理事会（ICSSPE）代表了近 300 个国家和国际组织，集体成员估计有 500 多万，包括教师、教练，学者、研究人员及相关从业人员，所有成员都致力于推广并支持体育教育、身体活动和运动。ICSSPE 的成员很早就认识到，全民缺乏身体活动导致人类的生活与社会面临危机。成员之中的研究人员、科学家和学者们为此提供了证据基础；成员中的教师、教练和其他从业人员则通过日常工作来推广身体活动、体育教育和运动。我们相信，“为动而生 **Designed to Move**”及其所依据的实证基础已经勾勒出明确的情况与行动框架。我们希望能以此鼓动决策者、领导者和政治家做出必要的改善举措。只有通过协调一致的多机构长期合作以及共同努力才可以化解危机。ICSSPE 很高兴能在此承诺，将会给予这项行动不懈的支持。



**其实这就是每个 10 岁孩子
都知道的事情：
动起来最开心**

为 动 而 生
DESIGNED TO MOVE

designedtomove.org