

“撒开脚丫”逐风奔跑 体育公益赋能乡村女孩成长

“项目将持续联动多方资源,持续丰富运动场景、完善榜样体系、创新育人模式,以奔跑为载体,持续打破女孩的成长边界,用体育力量点亮青少年的未来,为乡村体教融合、青少年体质健康发展持续注入公益动能。

■ 本报记者 李庆

近日,河北张家口崇礼 2026 ACG 崇礼 168 超级越野赛阿那亚 10 公里青少组比赛开赛。在一众参赛选手中,来自甘肃、广西、云南、贵州、重庆、山东等地的 12 名乡村女孩格外亮眼。她们是耐克与中国乡村发展基金会联合发起的“撒开脚丫 2.0”公益项目受益者,这是她们第一次站上全国性专业越野赛场,带着大山的朝气与无畏,完成一场跨越山海的奔跑蜕变。这背后是“撒开脚丫”项目八年深耕的生动缩影。

八年来,项目聚焦“运动赋能女孩”,以榜样引领、“一校一策”的运动课程、精选夏令营、音乐舞蹈与运动融合等多元形式融入学校的体育教学和活动中,累计惠及全国 11 个省份 53 个县区的 33 万余名女孩。和三次越野跑世界冠军姚妙一起撒开脚丫,是该项目的一次创新:从今年 4 月启动,以趣味跑步打卡的形式,吸引了超过 4 万名女生参与。

该项目精准对接中小学“每天综合体育活动时间不低于 2 小时”、健康学校建设等国家教育政策,以低门槛、高适配、重赋能的公益模式,补齐乡村体育教育短板,重塑乡村女孩运动认知,悄然改变着乡村校园体育生态。

洞察成长痛点 精准锚定乡村体育赋能初心

2018 年,耐克通过覆盖 4 个地区、2000 个样本的专项调研,精准梳理出制约女孩尤其是乡村女孩参与体育运动的核心痛点,也由此确立了“撒开脚丫”项目的初心和愿景。

耐克大中华区公益部女孩项目负责人俞真介绍,传统社会观念的刻板印象是首要制约因素。长期以来,“女孩宜文静”的固有认知深入人心,在广大乡村地区这种认知深刻影响着女孩的运动选择。青春期的女孩性别意识觉醒后,极易受家长、老师、邻里环境影响,主动规避“飒爽好动”的运动状态,认为运动不符合大众对女孩的固有待期。

与此同时,青春期身心特点、社交模式差异、榜样力量缺失等问题,进一步压缩了乡村女孩的运动

空间。青春期女孩更注重外在形象,抗拒运动后满头大汗的状态,生理期不适也会持续打断运动习惯。不同于男孩以球类运动为常态社交方式,运动并未纳入乡村女孩的社交体系。随着城市化进程中邻里榜样生态逐渐消退,女孩成长过程中缺少看得见、可效仿的优秀运动榜样,难以建立运动自信与成长向往。

基于一系列真实的成长痛点,耐克确立了“以运动释放女孩潜能”的理念,秉持“只要你有身体,你就是个运动员”的价值主张,于 2018 年发起“撒开脚丫”项目,2019 年正式落地中小学,2022 年全面升级 2.0 版本。项目摒弃单一物资帮扶模式,聚焦赋能女孩运动、重塑运动审美、搭建成长榜样体系,致力于打破性刻板印象,让更多女孩在运动中收获健康体魄、坚韧意志与阳光心态,真正实现“运动赋能成长”的公益愿景。

“我们的核心目标是搭建以女孩成长为核心的良性生态,让运动的价值被看见、被认可,让运动赋能不再是口号,而是扎根校园的常态化成长助力。”俞真表示,项目始终立足乡村女孩个性化成长需求,精准破解性别化运动难题,为乡村体育教育差异化、精细化落地提供公益补充。

紧扣政策导向 打造低门槛校园体育公益样板

近年来,国家持续深化体教融合,全面推进学生体质强健计划与健康学校建设,明确要求基础教育阶段落实中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时,将校园体育建设成效纳入教育督导考核,各地亟需可落地、可复制、高参与度的校园体育实施载体。深耕八年的“撒开脚丫”项目,以政策为导向、以需求为核心,联合世界级越野跑运动员、三次越野跑世界冠军姚妙,发起面向全国中小校园的“与姚妙一起撒开脚丫”七周跑步打卡活动,精准弥补乡村校园体育落地短板,成为助力基层教育政策落地的重要公益力量。

相较于常规校园体育活动,“撒开脚丫”项目最大的特色在于精准兼顾政策普适性与女孩成长特殊性。俞真介绍,国家普惠性校园体育



三次越野跑世界冠军姚妙与 12 名“撒开脚丫”女孩

政策面向全体学生,但乡村女孩存在生理期困扰、运动认知匮乏、心理羞怯等问题,常规集体体育课难以实现针对性赋能。项目精准定位为校园体育政策的“公益补充者”,聚焦女孩专属运动痛点精准发力,贴合政策导向细化服务内容。

针对乡村女孩青春期的运动困扰,项目持续开展运动健康科普课程、普及运动内衣知识、捐赠专属运动装备,破解女孩“运动拘谨、身心不适”的难题,让女孩能够自信舒展地参与运动;针对女孩运动积极性不足、参与度低的问题,项目创新设计低门槛趣味运动模式,以“和姚妙一起撒开脚丫”为例,项目摒弃了传统跑步竞速比拼、分数排名的竞争性排名模式,以阶段性打卡、可视化成长、同伴互助的形式,降低运动参与门槛。

本次崇礼越野赛,正是七周跑步打卡活动的阶段性成果展示与激励。项目创新采用纸质山地造型打卡卡片,规避乡村未成年入无手机、电子产品管控严格的现实问题。七周打卡卡片拆分为七个独立模块,每周完成跑步任务即可集齐碎片,最终拼接成完整图案,卡片背面印有姚妙的寄语与签名,兼具仪式感与激励性。这种轻量化、趣味化、常态化的运动模式,让原本枯燥的日常跑步变成可坚持、可分享、可成长的校园活动,有效带动乡村学生每日体育活动时间长达标,助力健康学校建设落地见效。

作为项目统筹方,中国乡村发展基金会构建起完善的多方协同落地机制,为政策落地与项目实施保驾护航。中国乡村发展基金会项目合作部负责人介绍,项目建立起三大核心机制:项目共创共建机制、资源精准配置机制、常态化管理机制,搭建起企业、基金会、社会组织、乡村学校联动平台。项目通过政企校协同,联合耐克优化内容、活动形式与实施

流程;通过公开招募评审模式,筛选在地社会组织承接落地工作,实现资金、资源、需求精准匹配;通过季度督导、进展管理、第三方评估的常态化管理机制,保障项目规范落地、成效可控。

“项目严格贴合乡村振兴教育提质、体教融合深化的政策要求,以模块化、标准化的运营模式,让社会组织成为校园体育提质的有力补充,为乡村学校提供标准化课程、成果展演等资源,填补了基层校园体育精细化、特色化发展的空白。”上述负责人表示,标准化的项目体系、灵活的落地模式,让项目适配全国不同地域乡村学校,具备极强的可复制、可推广价值。

创新赋能模式 重塑乡村女孩身心成长与校园生态

从被动旁观到主动奔跑,从羞怯内敛到自信舒展,“撒开脚丫”项目通过榜样引领、赛事赋能、校园联动、身心共育的多元创新模式,不仅有效提升乡村女孩体质健康水平、运动参与率,更从认知、心态、校园文化层面,深度重塑乡村体育教育生态,实现体育育人的深层价值。

榜样赋能是项目激活女孩运动潜能的核心抓手。本次崇礼越野赛专项活动中,姚妙参与了跑步项目的各个环节,通过冠军访校、线上陪伴、赛道指导、亲身赋能等形式,让大山女孩看见运动的无限可能。“姚妙姐姐也是大山里长大的,她能跑向世界,我们也行!”成为众多乡村女孩的成长信念。

在地执行机构结合区域特色创新落地形式,让体育育人成效持续深化。德宏乐创妇女儿童发展中心将民族传统体育竹竿舞、板鞋竞速、高跷运动融入日常课程,打造特色体育社团,推动民族文化与校园体育深度融合;同时

创新“体育老师+心理老师+社工”协同育人模式,针对性破解女孩运动羞怯、自我否定、情绪内耗等问题,实现体育锻炼与心理健康教育双向赋能。

“项目带来的改变,首先是教育者认知的革新。”德宏乐创相关负责人表示,以往乡村体育教学存在无意识性别偏见,老师默认“女生运动能力偏弱”,经过项目系统培训与实践打磨,教师彻底转变教育思维,从“关注全体”升级为“精准关注女童成长”,主动优化活动形式、搭建女子运动队伍、创造平等运动机会。目前,女孩专属运动板块、女子体育社团成为芒市 35 所项目校的校园常态。

云南银杏社会工作服务中心负责人罗欣萍介绍,项目有效破解了乡村校园“体育课缺乏系统性组织、女生边缘化”的长期困境。在云南巍山、永平多地乡村学校,以往体育课上女生多缩在操场角落旁观,几乎没有专属女子运动队伍。随着项目落地,51 所乡村学校组建专属女子运动社团,通过趣味打卡、同伴互助、榜样带动,扭转了女孩“被动退缩”的运动心态。运动中建立的自我掌控感,进一步迁移到课堂表达、日常社交中,让乡村女孩的自信心、表达欲、抗压能力持续提升。

常态化的运动实践,更激活了乡村校园体育氛围。七周跑步打卡活动期间,全国 209 所项目校自发举办校园跑步嘉年华,各地学校因地制宜创新赛道场景,利用校园空地、周边茶山、乡村道路打造趣味越野赛道,老师自发策划活动、全程陪伴,学生全员参与、互助坚持。从课间零散活动到每日常态化奔跑,从单人锻炼到结伴运动,乡村校园形成了热爱运动、坚持运动、互助成长的浓厚氛围。

一个个鲜活的成长故事,见证着项目的育人力量。芒市 12 岁女孩彭云星,首次走出大山、远赴崇礼参赛,虽然最终没有站上领奖台,但冲过终点时满身泥泞的样子,比名次更有力量;两名边疆女孩坚持练习高跷运动,在一次次摔倒与搀扶中,练就了坚韧毅力,收获了成长;广西多名女孩通过持续跑步锻炼,体能、协调性大幅提升,后续学习跳绳、球类等运动技能事半功倍,充分印证跑步作为基础运动的育人价值。

德宏乐创项目负责人还分享了一个令人动容的故事:一个先天小儿麻痹的女孩报名参加跑步打卡,每天高一脚低一脚地坚持跑。那些本来有点累想停的孩子们看到她都在坚持,便一起坚持了下来。“这就有了运动的精神。”

深耕长效创新 构建乡村体育公益可持续生态

八年深耕,“撒开脚丫”项目走出了一条区别于传统助学、物资帮扶的特色体育公益之路。相较于传统公益的单向帮扶,体育公益具备即时性快乐赋能、沉浸式品格塑造、长效化意志培育的价值。俞真表示,有效体育运动能够让孩子收获快乐,在坚持、协作、突破自我的过程中,培育团队精神、抗压能力与坚韧品格,实现“以体育人、五育并举”的教育价值。

经过多年实践探索,项目在落地过程中也逐步攻克多重难题。项目初期,如何让基层学校、合作机构跳出“公益活动是额外任务”的认知误区,是最大挑战。通过多轮沟通复盘、案例示范、模式解读,合作机构与基层学校逐步达成共识:项目并非额外负担,而是将校园常态化跑步活动优化升级,通过趣味化、体系化、激励化改造,让基础体育活动更具吸引力、更有育人价值。同时,项目给予在地机构充分创新试错空间,允许各地结合地域特色、校园实际优化落地模式,有效破解了不同区域落地条件差异带来的执行难题。

中国乡村发展基金会项目合作部负责人表示,目前项目已完成需求识别、项目落地、产品打造、标准输出的闭环,形成了可标准化复制、可规模化推广的“运动赋能女孩”公益生态体系。“未来将持续推进项目标准化建设,统一受益群体筛选、课程实施、活动开展、成效评估标准,打造全国乡村女孩体育赋能的标杆范式。”

俞真表示,在长效布局方面,项目将双向扩容、精准深耕。一方面,重点赋能优秀在地执行机构,支持其扩大服务覆盖范围,深耕偏远乡村校园,补齐欠发达地区体育教育短板;另一方面,打破地域局限,逐步将成熟的跑步打卡、榜样赋能模式推广至北京、上海等城市校园,开放男女学生共同参与,让更多青少年受益。

同时,耐克公益将持续深化公益赋能内核,加快国际体育教育工具包本土化改造,面向教师、家长、志愿者普及科学运动理念与育人方法,推广“人人可成为孩子运动教练”的理念,全面提升基层体育陪伴、体育育人能力。未来,项目将持续联动多方资源,持续丰富运动场景、完善榜样体系、创新育人模式,以奔跑为载体,持续打破女孩的成长边界,用体育力量点亮青少年的未来,为乡村体教融合、青少年体质健康发展持续注入公益动能。

北京市东城区开启公益慈善周 4000 余万元慈善资金将用于 11 个项目

■ 本报记者 高文兴

9 月 5 日,在第十一个“中华慈善日”之际,北京市“东城区公益慈善周”正式启动。本次活动由北京市民政局、北京市慈善协会指导,东城区民政局、东城区慈善协会联合主办。

东城区慈善协会会长宋铁健在致辞中回顾了全区慈善事业在过去一年中取得的成就。2025 年以来,东城区累计募集善款 5510.89 万元,精准实施慈善项目 60 余个,支出善款 6110.17 万元,惠及困难群众 23818 人次。深耕慈善信托,先后设立区、街、社区三级慈善信托 18 单,总资金达 5234.89 万元。打造全国首单街道级共同富裕慈善信托、全国首单智慧养老慈善信托、全国首单公益职业教育慈善信托、北京市首单核心区传统文化保护慈善信托等多项“首单”,形成“首善东城”慈善信托品牌矩阵,累计开展项目 47 个,惠及困难群众 3.5 万余人次。

活动现场,北京市、东城区共同启动“弘扬慈善文化 践行慈善惠民”——2026 年“中

华慈善日”主题宣传暨“东城区公益慈善周”活动。在接下来的一周里,慈善惠民系列活动将以形式多样的慈善活动、公益行动、志愿服务等形式在东城区展开。

东城区民政局副局长郭冰在采访中表示,2026 年东城区慈善工作的变化体现在强化跨区域联动,打破了区域边界,增加了与区文旅、区文联、区妇联、区残联及房山区对口帮扶的四个项目的合作,推动慈善向公共文化空间、助餐服务、妇女儿童关爱、精准化对口帮扶等领域延伸。“我们注重慈善文化生态的构建,紧扣‘善集北京’的品牌,开展隆福寺西街公益慈善市集和‘闲闲杂货铺’,打造了可感知、可参与的慈善文化场景,并且深化了慈善文化‘五进’活动,更加注重精准对接民生需求。”

他介绍道,“2025 年,东城区共发布了 11 个慈善项目,有 6 个项目脱颖而出,获评年度优秀项目。2026 年,我们集中发布了 10 个‘首善东城 紫金暖阳’项目。”

据了解,“首善东城 紫金暖阳”慈善项目是东城区在每

年“中华慈善日”发布的惠民实践,至今已形成了涵盖助老、护幼、帮扶困难群体、社区慈善组织培育、慈善信托、基金发展等领域的矩阵。当天的启动仪式现场发布了前门街道“暖心桥·爱在前门”慈善生态共建项目等 10 个新项目。

在慈善捐赠环节,东城区慈善协会向 9 家 2025—2026 年度慈善捐赠先进单位颁发了接收捐赠证书,共计 4154 万元慈善资金将投向对口帮扶、慈善信托、助学助困等 11 个公益慈善项目。

当天,在北京市慈善协会的支持下,“善集北京—隆福寺西街公益慈善市集”和“闲闲杂货铺—慈善义栈”两个项目通过设置慈善文化景观、特色节气公益市集、暖心驿站服务等方式,向市民展示了可感知、可参与的慈善文化生态。20 家爱心商户联合启动“善·商伙伴计划”,将发挥自身业态优势,开展暖心帮扶、参与公益市集、参与志愿服务等公益项目,旨在以商助民、以善暖邻,打通便民服务最后一公里,让善意扎根东城街巷。

十六载坚守与焕新:九阳公益厨房评估报告发布

近日,九阳公益基金会发布《九阳公益厨房评估报告——学生营养改善的坚守与焕新》,系统复盘项目十六年实践历程、落地成效与未来发展路径。

报告显示,项目已覆盖全国 28 个省(自治区、直辖市),累计建成九阳公益厨房 1733 所,公益投入超 1 亿元,每日受益师生超 60 万人,守护超 260 万乡村少年健康成长。从解决“吃上一口热饭”起步,项目已从硬件援建走向体系化赋能,构建起可复制、可推广的校园营养改善模式。

硬件筑基: 标准化厨房筑牢校园供餐安全底座

截至 2025 年 10 月的评估数据显示,项目累计公益投入 10667.04 万元(含原“九阳希望基金”投入),覆盖全国 28 个省(自治区、直辖市),建成公益厨房 1733 所。

2020 年九阳公益基金会成立后,项目迈入成熟期,单校资助标准提升至 8 万-10 万元,设备库扩充至 60 余种,实现从申请到验收维护

的全流程数字化管理。评估显示,项目校厨房 27 项核心建设指标平均达标率达 93.70%,较改造前提升 16.51%。

电气化改造同步推进,电力厨房占比由 51.1%提升至 94.9%,平均每校每年碳减排 3.24 吨;单餐备餐时间缩短 21 分钟,月均能源成本节约 185.34 元。一间间崭新的公益厨房,补齐了乡村学校后勤基础设施短板。

软硬协同: 从“吃得饱”向“吃得营养健康”跨越

项目坚持硬件与软件双向赋能,推动校园供餐从“保

障热饭”向“科学营养”升级。

厨房运营层面,六项关键管理指标中五项近 100% 达标,厨房工作人员受训覆盖率达 94.5%。学生每日食用新鲜蔬菜比例达 92.70%,肉类食用比例 89.59%,膳食搭配更加贴合中小学生的膳食指南要求。

健康数据方面,项目校学生生长迟缓检出率稳定在 1.2%,营养不良率低于全国平均水平;超重肥胖率由 23.06%降至 19.09%。88% 的项目校常态化开展营养健康教育,学生营养知识正确率提升至 96%。校长对项目满意度达 99.6%,学生对食堂整体满意度 96.90%,对饭菜满意

度 95.30%。厨房改造改变的不仅是烹饪条件,更带动了校园健康文化的生长。

多方联动: 构建可持续发展的公益生态

项目长期联动政府部门、社会组织、媒体机构等,形成“政府对口帮扶+九阳公益+政府配套+伙伴参与”的特色帮扶模式。项目获浙江省第七届慈善奖,基金会连续四年获 FTI 透明度指数满分,斩获浙江十佳企业慈善基金会等多项荣誉。

报告同时指出新阶段挑战: 早期设备进入维护更新周期,乡村儿童面临营养不良与超重肥胖并存的困境,厨房从业人员营养专业能力仍有提升空间。

十六载炊火不息,守护少年向阳成长。未来,项目将继续以重点挖掘、精准帮扶为主线,完善设备运维保障,加快数字化智慧厨房升级,针对区域差异化的儿童营养需求持续发力,让温暖的校园烟火,照亮更多乡村孩子的成长之路。

(于俊如)

