

试论体育健康教育与家庭教育的密切关系研究

巩泽乾

济宁医学院

摘要：青少年承担着祖国建设的重要使命，少年强则中国强，所以提升青少年的综合素质十分重要。现如今，我国愈加重视青少年体质健康的发展，随着全国学生体质持续下降，我国对体育健康教育提出了更高的要求，旨在缓解青少年体质健康下降的问题，主要针对近视、肥胖等问题制定方策略。青少年体质健康的提升不仅需要学校发挥作用，也需要家庭的支持和监督，充分发挥家庭教育在体育健康教育中的作用。本文分析了家庭教育对体育健康教育的影响，阐述了体育健康教育与家庭教育的密切关系，提出了体育健康教育与家庭教育一体化发展的策略。

关键词：体育健康教育；家庭教育；青少年

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.12.005

引言

在现代社会发展的过程中，健康体魄成为每个人的主要追求，所以学校不断加强体育教育工作，家庭教育也进行积极地配合，构建一体化体育教育模式，全面提升青少年运动健身的意识，帮助青少年养成良好的运动习惯，促进青少年体质改善。体育健康教育是学校教育工作中不可或缺的部分，其不仅强调体育运动的重要性，还强调良好生活习惯的培养，旨在提升人体机能，强化人体免疫力。在我国公民健康理念不断增强的情况下，要有组织、有计划地开展体育健康教育工作，并且与家庭教育配合，通过家庭体育教育提升所有家庭成员的体育健康意识，营造良好的体育运动环境，使学生有更多体育锻炼的机会和更好的成长环境。

一、体育健康教育与家庭教育的密切关系

1. 家长认知的影响

家长认知会对体育健康教育产生一定影响，青少年体育锻炼时间普遍集中在30-60分钟之间，很少有青少年运动时间达到1-2小时或超过2小时。分析青少年运动的动机可知，大部分青少年为了强身健体或发展兴趣开展运动，也有部分青少年通过运动缓解学习压力，使课余生活更加丰富，少数青少年通过运动增强人际关系^[1]。家庭教育中，家长如果对子女锻炼持续时间认知良好，则有助于子女开展体育锻炼活动。通常，认知程度越高，则子女开展体育锻炼的时间越长。因为家长认知高的情况下，会为青少年开展体育锻炼予以更多支持。此外，家长的体育思想和态度也会影响青少年的体育思想和态度，如果家长认为体育锻炼十分重要，应该养成规律的运动习惯，则会潜移默化地影响子女的思想，使子女认识到体育运动的重要性，有助于锻炼强度和频率的增加。

2. 家庭经济的影响

家庭经济也是青少年开展体育运动的重要影响因素。通常，家庭经济条件较好，则能够为学生参与体育锻炼提供物质条件支持，有助于延长体育锻炼的时间。收入较高的家庭子女与经济薄弱的家庭子女相比，会有更多的运动选择空间，除了学校体育活动，还可以选择羽毛球馆、健身房等商业性体育场所^[2]。青少年可以选择的运动项目也会增多，包括滑雪、游泳、轮滑等等。一些体育项目需要购买各类装备、器材，投入成本较高，所以经济薄弱的家庭难以支撑。

3. 家长榜样的影响

家庭中父母体育参与程度会直接影响子女对体育运动的参与程度，如果父母参与体育运动积极性较高，则可以发挥榜样作用，带动子女积极锻炼，并且与子女一同开展体育活动，包括羽毛球、篮球、跑步等等，有助于子女养成良好的体育锻炼习惯。通常，父母的体育锻炼项目、兴趣的选择也会对子女的选择产生影响^[3]。因为在家庭教育中，父母是子女的第一任教师，父母的锻炼习惯、坚持程度具有示范作用，能够为培养子女锻炼习惯以及体育价值观树立奠定基础。尤其在体育锻炼强度不断增加的情况下，父母的榜样作用也会随之增强^[4]。家长体育锻炼频率较高的情况下，子女的体育锻炼自主化水平也会比较高。因为家长进行体育锻炼的主动程度会对子女的主动性产生影响，家长参与锻炼的频率也会影响子女锻炼的内部动机。如果家长频繁参与体育锻炼，则子女锻炼的内部动机也会逐渐增强。

二、体育健康教育与家庭教育一体化发展的必要性

1. 满足学校体育发展需求

在体育健康教育发展的过程中，将家庭教育与学校教育结合，有助于课程资源整合，使课程内容更加丰富。体育校本课程开发可以将家庭教育作为依托，根据家庭教育现状，结合学生日常体育运动习惯开发特色体

育课程,挖掘和利用家庭教育资源,为校园体育发展提供更稳定的立足点^[5]。体育教育事业的发展需要得到家庭的支持与拥护,在学校管理者与家长充分配合的情况下,能够更快速、便捷地整合与挖掘课程资源,促进传统体育健康教育观念的转变,充分发挥家长在体育健康教育中的积极作用,既能够促进家庭体育的发展,也有助于特色体育课程的建设,符合我国课程改革的指导精神,同时也能带动我国家庭教育水平提升,为青少年健康发展营造良好的教育环境。

2. 满足学生全面发展需求

在我国体育事业迅速发展的情况下,体育呈现出大众化、生活化的特点,越来越多的人开始追求个性化的体育健身项目,使体育教育空间拓展和内容得到拓展,从学校体育健康教育向家庭教育辐射,在很大程度上满足了青少年个性化的发展需求。青少年正处于心理、智力、生理发展的关键时期,大部分青少年充满活力,对体育运动有一定的兴趣,不仅在学校中开展体育活动,在课后也会进行体育锻炼^[6]。由于家庭教育会对学生的体育锻炼意识、强度和持续性产生一定影响,所以加强体育健康教育与家庭教育的结合,能够提升学生体育锻炼的水平,使学生养成良好的体育锻炼习惯,并且丰富学生体育锻炼的项目内容,有助于学生个性化、全面化的发展。

3. 丰富体育课程教学资源

从学校体育健康教育的角度分析,与家庭教育结合能够丰富课程教学资源。根据新课标的要求,需要积极开发并合理利用校外课程资源。所谓课程资源,就是形成课程的要素来源和实施课程的必要条件,意义范畴比较宽广,包括教材、软件系统、硬件设施等等。学校是开展体育健康教育的重要基地,国家经过长期的投入与建设,所以普遍具有丰富的体育资源。根据《关于进一步加强新时期体育工作的意见》可知,学校、机关、事业单位的体育设施需要实现社会共享,使资源整合与利用效率提升^[7]。在体育健康教育工作开展的过程中,不论对国家课程的开发,还是对地方课程的建设,都要从资源整合入手,加强家庭与学校之间的配合,充分利用家庭体育课程资源,并且通过家长获取更多社会体育资源,在资源整合利用的基础上,加大课程开发力度,使体育健康教育质量不断提升。

三、体育健康教育与家庭教育一体化发展的策略

1. 明确教育原则

在体育健康教育与家庭教育一体化发展的过程中,应该坚持目的性原则,在开展体育健康教育工作的过程中,全面贯彻党的教育方针,着重提升青少年身体素

质,促进青少年“德智体美劳”全面发展。要求学校和家庭达成良好的合作关系,保持发展目标的一致性,将“健康第一”作为核心目标,以青少年为主体,充分彰显以人为本的教育理念,满足学生和现代居民对身体健康、文化生活的追求,使体育健康教育不局限于校园课堂,逐渐向校外延伸。还要坚持教育性原则,将体育活动作为核心内容,教师、家长和学生都要建立正确的体育健康意识,在体育训练活动中逐渐养成良好的锻炼习惯,并且掌握专业、科学的运动技巧,不断调整心态,强化自身的适应能力^[8]。通过团队体育活动项目,培养学生团队精神、拼搏精神、竞技精神。通过与家庭教育结合,获取更多体育场所资源,从地域特色、学校特色出发,坚持开放性、个性化的原则,积极与学生家长沟通交流,为家庭体育活动提供场地支持和教师指导。学校体育教师可以担任指导员工作,在节假日为公众提供专业化的体育技能指导,提升体育设施利用率,使家庭体育活动更加专业。

坚持主体性原则,围绕各个主体展开教育工作。深入分析青少年身心发展特点与需求,营造共享、民主、开放的体育运动环境,构建家庭、学校与社区资源互补的工作机制,开展丰富多彩、形式多元的体育活动。家长应该发挥榜样作用,积极配合学校体育健康教育工作,响应学校体育活动号召。学校也要建设一体化体育健康教育体系,整合育人活动要素,促进各个阶段、内容的衔接,使学校和家庭能够形成教育合力,并且以此为基础向社区延伸,获取更加丰富的体育健康教育资源。

2. 重视家庭教育

根据前文内容可知,家庭教育有助于提升体育健康教育水平,所以应该充分认识到家庭教育的重要性。为此,学校应该与家庭合作,积极开展家校体育活动,与教育机构、社区联合,邀请专家开展讲座宣传活动,讲解体育健康教育相关政策、知识和理念,定期组织家庭运动会,增加家长与子女共同参与体育活动的机会,培养亲子默契度,发挥家长的榜样作用,提升家长的体育锻炼意识,使青少年逐渐养成良好的体育锻炼习惯,并营造积极的挖补环境^[9]。学校可以根据学生身心发育情况、体育锻炼需求布置家庭体育作业,学生根据学校布置的作业保持运动频次,家长可以采用拍摄视频的方式进行运动反馈,为日常量化考核提供依据。学校和家长需要形成良好的合作关系,不断改进教育观念,提升家庭体育教育的地位。

与此同时,也要发挥社区的积极作用,通过社区普及体育健康知识,强化家长的体育运动意识,使家长学

习更多健康知识、体育常识,为开展家庭体育活动奠定基础。可以采用“线上+线下”的活动形式,通过分发体育锻炼手册,促进知识普及,同时组织社区家庭运动会,家长可以带领子女报名参与,获胜家庭能够获得一定的奖励,以此激发家庭体育的积极性。

3. 加强教育宣传

家长的体育观念、健康意识会直接影响子女的观念认识,所以要加强体育教育宣传,不断提升家长的观念认识,发挥家长在体育健康教育中的思想引领作用。家长要为子女树立学习榜样,日常养成良好的生活习惯、体育锻炼习惯并且积极学习健康知识,带领子女开展体育锻炼活动,从小培养子女对体育运动的兴趣。经济条件较好的家庭可以报名专业的体育训练课程,准备相应的体育设备,培养学生体育锻炼的兴趣^[10]。尤其在网络时代,家长要积极开展户外活动,减少青少年玩手机、看电脑的时间,通过户外活动锻炼青少年的身体,同时充实青少年的日常生活。为提升家长的观念认识,就要加强宣传教育。学校要在这方面发挥积极的作用,可以设置健康知识宣传周,邀请家长到学校中参观学习,与学生共同完成知识学习与汇总的任务。根据学生身体发育特征、体能水平,设置不同的学习内容和任务,确保教育宣传工作具有针对性和层次性。本地院校可以联合举办家庭健康体育大赛,通过比赛的形式宣传体育健康知识,同时吸引更多社会资源的投入,获得社会企业、单位的捐赠,使青少年体育活动有更多场地、器材和教师资源。开展体育公益事业,修建多功能运动场,配备专业的运动课程,为教师提供培训资源,组织家庭和学开展赛事活动,助力校园体育、家庭教育的发展。

4. 发展校外基地

虽然我国体育事业迅速发展,但体育俱乐部数量还有待增多,在功能和机制上也需要进一步完善。一些发达国家的体育俱乐部分为必修和选修两类,学生可以根据自身需求进行选择。我国从实际国情出发,学习了国外先进的教育经验,增加了学生的体育活动选择,也丰富了体育活动的内容和形式。很多学校采用问卷调查的方式了解学生的体育运动爱好,然后为学生配置相应的硬件和软件设施。近几年,我国许多学校都开设了武术、瑜伽、游泳、健美操等俱乐部,并且配备了专业的辅导人员,根据学生的能力素质、年龄特征,制定专业化、个性化的培训计划,并且定期考核学生参与情况、锻炼情况,不断提升学生的体育健身意识,使学生树立终身体育的观念。在发展校内俱乐部的同时,也要加强校外体育俱乐部的建设,与家庭教育充分衔接,使学生有更多参与体育运动的机会和空间。根据我国教育部出

台的各类文件,体校、体育俱乐部等专业力量开始进入校园,为课后体育服务提供更多支持,有助于青少年健康成长。在实际建设的过程中,坚持“健康第一”的理念,引导青少年在运动中享受乐趣、磨炼意志、健全人格,促进青少年身心健康地成长和发展。

要坚持挖掘潜能、持续创新,不断丰富体育课后服务内容,将体育类活动课程作为基本的课后服务形式,由教育部门提供更多支持。丰富和拓展活动课程类型,在传统球类项目的基础上,增加棋类、射艺、武术等传统体育项目,以及手球、滑板、攀岩等新型体育项目。

结语

综上所述,为促进青少年身心健康地成长,要加强体育健康教育工作。体育健康教育与家庭教育有密切的关系,家长的认知、家庭经济水平、家长的榜样作用都会影响青少年的体育健康教育水平和青少年参与体育运动的主动性、积极性。为提升体育健康教育质量,应该促进体育健康教育与家庭教育衔接,实现二者一体化发展。既要明确教育原则,也要提升家庭教育地位,加大宣传力度,并且积极建设校外体育俱乐部。

参考文献

- [1] 陈然,付军,谢飏.体育运动在青少年家庭教育中的作用研究[J].运动精品,2021,40(12):18-20.
- [2] 张敏.健康素养视角下家庭对学生健康体育行为的影响[J].吉林体育学院学报,2021,37(04):13-17.
- [3] 李志豪.家庭体育环境对小学生校外体育活动影响研究[D].南京体育学院,2021.
- [4] 陈佳豪,文宽,徐飞.青少年身体素质与家庭教育、家长体育态度之间的关系研究[J].山东师范大学学报(自然科学版),2021,36(02):212-216.
- [5] 王森.体育家庭作业在未来家庭教育中的积极作用[J].智力,2021,(11):61-62.
- [6] 张得全.让寄宿学生的生活充满阳光——谈寄宿制小学健康教育[J].启迪与智慧(中),2021,(03):84.
- [7] 韦晓霞,蒋玲.“互联网+”混合式体育教学快速发展的思考[J].试题与研究,2020,(31):29-30.
- [8] 蒋福良.体育健康教育与家庭教育的密切关系[J].当代家庭教育,2020,(17):17.
- [9] 闫巧珍,董礼平.浅析家庭教育对青少年体质健康的影响[J].内江科技,2019,40(07):103-104.
- [10] 周荣.家庭教育在提高学生体质健康过程中的重要性[J].当代家庭教育,2019,(17):10.