

小学家庭体育发展策略研究

董宗雪¹ 高旭冉²

1. 廊坊经济技术开发区第一小学; 2. 廊坊经济技术开发区第三小学

摘要:在我国,小学阶段是青少年身体素质和习惯镶嵌的重要阶段。本文通过对文献资料的整理、访谈、观察以及问卷调查的方式,本文全面了解我国当前小学家庭体育的发展现状以及存在的主要问题。在确认问题的基础上,通过分析家庭、社会和学校多因素,为小学家庭体育发展出台具有参考性的策略。首先,明确了家庭体育的概念以及其对孩子的健康身心发展的重要性。然后,提出了增加家庭体育活动的丰富性、提高父母参与度、加强小学体育与家庭体育的联系、增加社会支持等策略,并对如何执行策略进行了初步的考虑。此研究对于通过家庭体育有效提高小学生的身体素质,培养青少年的体育习惯和意识,以及推动家庭体育的可持续发展具有重要的理论和实践价值。

关键词:小学家庭体育; 发展策略; 身体素质; 体育习惯

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.03.232

引言

在我国,小学阶段被视为是塑造青少年健康生活习惯和身体素质的关键时期,同时也是孩子们体育学习的起始阶段。然而,令人遗憾的是,由于小学体育课程以及课外活动的有限,往往无法满足孩子们对于身体运动的日益增长需求。为了解决这一问题,小学家庭体育作为一种补充形式,被投入到了我们的视线中。它既可以弥补学校体育教育的不足,又能加强家庭成员之间的互动,增进亲子关系。因此,研究小学家庭体育,特别是其发展策略,其重要性不言而喻。然而,要想做好小学家庭体育,仅仅增加家庭体育活动的数量和频率是远远不够的。必须从深层次理解家庭体育的内涵,明确其对孩子身心健康发展的重要性,并结合现状,制定出切实可行的策略。此研究旨在针对这个问题,进行深度研究和讨论,希望能为推动小学家庭体育的发展,提高小学生的身体素质,培养青少年的体育习惯和意识,以及推动家庭体育的可持续发展,提供一份有价值的理论和实践参考。

一、当前我国小学家庭体育的发展现状与问题

(一) 我国小学家庭体育的发展现状

当前我国小学家庭体育的发展现状可以说是处于相对薄弱状态^[1]。一方面,家庭体育在小学阶段的普及率相对较低,许多家庭缺乏对家庭体育的重视和认识,导致孩子在家庭环境中缺乏运动的机会。另一方面,由于课程压力和学习重心的偏移,小学学生的课外体育活动时间有限,无法得到充分的体育锻炼。这限制了小学生在家庭中开展体育活动的机会和条件。

家庭体育项目的种类较为狭窄,通常以传统的户外活动为主,如跑步、游泳、篮球等,缺乏多样性和创新

性,无法满足不同孩子的兴趣和需求。家庭体育设施的缺乏也是一个问题,很多家庭没有合适的场地和设备来进行体育活动,给孩子的家庭体育发展带来了困难。

(二) 我国小学家庭体育存在的问题

在我国小学家庭体育的发展过程中,存在许多问题需要解决。家庭体育的参与度较低,许多家长没有意识到家庭体育的重要性,缺乏主动参与的意愿和行动。小学生的体育意识和体育习惯培养不足,他们缺乏对体育运动的兴趣和热爱,对体育活动的主动性和自觉性较低。

一些传统的家庭观念和教育方式也对小学家庭体育的发展造成了一定的阻碍。一些家长过分重视学业成绩,对孩子的体育活动漠视甚至禁止,导致孩子在家庭环境中缺乏运动的机会和动力。

(三) 父母角色与参与度的调查

为了深入了解家庭体育发展中父母的角色和参与度,进行了一项调查。调查结果显示,大多数父母对家庭体育的重要性有一定的认识,但实际参与度较低。他们认为家庭体育可以促进亲子关系,但很多父母由于工作忙碌、时间不足等原因无法有效地参与到家庭体育中。一些父母存在对家庭体育知识和运动技能的缺乏,导致无法有效地引导孩子进行体育活动。

当前我国小学家庭体育的发展现状相对薄弱,存在参与度低、体育意识和习惯培养不足等问题^[2]。为了改善和促进小学家庭体育的发展,需要制定相应的策略和措施,提高家庭体育的参与度和质量,培养孩子对体育运动的兴趣和热爱。

二、小学家庭体育的重要性与概念定义

(一) 小学家庭体育的概念定义

小学家庭体育是指家庭成员之间通过各种体育活动和运动方式来增强家庭成员之间的身体素质、增进亲子关系、提升家庭幸福感的一种体验和实践活动。家庭体育是以家庭为基础的体育活动，不仅包括家庭成员间的体育娱乐和锻炼，还包括家庭成员参与到社区或学校的体育活动中。家庭体育是在家庭环境中进行的，可以是户内也可以是户外，既可以是集体运动也可以是个体运动^[3]。通过这种方式，家庭成员可以共同享受运动的快乐，提升身体素质，并建立积极健康的家庭文化和生活方式。

（二）小学家庭体育对于孩子身心健康的影响

小学阶段是儿童身体发展和体育习惯养成的关键时期，而家庭是儿童最早接触和参与体育活动的场所，家庭体育对于孩子身心健康的影响十分重要。

小学家庭体育可以提高孩子的身体素质。通过家庭体育的参与和锻炼，孩子能够增强体能、发展协调性和灵活性，提高爆发力和耐力，从而增强抵抗力，预防疾病的发生，并促进身体健康的全面发展。

小学家庭体育可以促进孩子的心理健康。体育活动可以释放孩子的压力，提高心理素质和抗挫折能力。通过家庭体育的参与，孩子可以学会积极乐观的态度，建立自信和自尊心，并与家人共同分享运动的快乐，增进亲子关系，促进家庭和睦。

小学家庭体育还可以培养孩子的社交能力和团队合作精神。通过家庭体育活动，孩子可以与家人一起参与集体运动，学会与他人协作、沟通和竞争，培养团队精神和合作意识。这些能力对于孩子在学校和社会中的交流与发展都具有重要意义。

（三）小学家庭体育对于青少年体育习惯和意识培养的重要性

小学家庭体育可以对青少年的体育兴趣和爱好进行引导和培养。通过家庭中的体育活动，青少年可以感受到运动的乐趣和快乐，培养起对体育的兴趣和热爱，并逐渐形成健康、积极的生活方式。

小学家庭体育可以提高青少年的体育意识和素质。在家庭体育中，青少年能够了解体育规则和运动技能，学习适当的运动方法和训练方法，培养体育意识和能力，为将来的专项运动培训和竞技比赛打下基础。

小学家庭体育有助于青少年形成持久的运动习惯。在家庭中进行体育活动，青少年可以养成坚持锻炼的习惯和持续参与运动的意识，从小培养起良好的生活习惯，不仅有益于身心健康，还能够为以后的发展奠定基础。

小学家庭体育对于孩子身心健康的影响和青少年体育习惯和意识培养具有重要意义。应该重视小学家庭体育的发展，制定相应的政策和措施，促进家庭体育的普及和推广^[4]。

三、小学家庭体育发展策略分析及执行思路

（一）小学家庭体育发展策略提出

随着社会的进步，家庭体育在小学教育中的地位日益提升。为更好地推进小学家庭体育的发展，提出策略如下：家庭和学校共同参与，强化家庭体育的实施力度。毋庸置疑，父母是孩子最初的体育教育者，家庭是孩子最早开始接触体育的环境。通过父母和学校的紧密配合，将家庭体育教育 with 学校体育教育相结合，是发展家庭体育的有效策略。

加大对家庭体育的政策支持力度。政策的引导和支持是推动家庭体育发展的重要因素。可以通过制定相关政策，鼓励父母更积极参与孩子的运动活动，或者提供更多对家庭体育活动的支持和优惠。

加强体育设施的建设和改善。无论是在公共空间还是在私人家庭，一些基础设施的完善和改造能大大提高孩子的运动意愿。

（二）策略执行的依据与考虑

从数个不同的视角来理解和实施家庭体育的发展策略是有必要的。这表明任何决策都需要建立在充分、深入的分析之上，包括教育政策、社区环境、经济条件、家庭动力以及孩子个体因素。

针对教育政策，赋予家庭体育以教育与生活的归属意义，不仅可以推动政策本身的创新，也能为相关机构提供更多的开发和深化空间。在新的教育改革中，尊重儿童的自主和主体性，以及培养儿童的生活能力和素质，正在变得越来越重要。校园以外，家庭就成为儿童生活的另一重要场所。将体育教育和家庭生活结合，能为儿童提供全面的发展环境，帮助他们在自然和社会中健康成长^[5]。

另一个重要的视角是社区环境。建设有利于推动家庭体育的社区环境，既是家庭体育化的基本外部条件，也是推动家庭体育发展的重要策略方向。这包括改善公共体育设施，举办社区体育活动，提供科学的健身指导，以及建立社区健康服务体系等。社区环境能否满足家庭体育活动的需要，直接关系到家庭体育的实施效果。

经济条件的影响也是不可忽视的。家庭经济条件好的家庭，往往更有可能购买体育用品，参加体育活动，投入体育教育。而经济条件一般的家庭，尤其是农村和

贫困地区的家庭，由于家庭生活压力，往往无法投入足够的时间和精力来践行家庭体育。这就需要政策支持和社会帮助，以减少家庭经济条件对体育锻炼差距的影响。

值得一提的是家庭动力。在连锁反应中，家庭成员的热情和行动直接影响孩子对体育活动的接受度。这里的热情包括对体育活动的认知，以及对身心健康价值的理解。行动则体现在是否有意识的创造和寻找体育锻炼的机会，参与和支持孩子的体育活动，以及为孩子树立身心健康的模范。

孩子个体因素也很重要。一个抱着积极态度面对体育活动的孩子，比一个无动于衷甚至抵触体育活动的孩子更能从中受益。这在很大程度上需要家长的耐心引导和激励，使孩子从中找到乐趣，慢慢培养习惯。

小学家庭体育的发展策略需要考虑家庭、社区、学校和社会等多个因素，只有全方位的推动，才能真正提高家庭体育的参与度和影响力。

（三）小学家庭体育的可持续发展模式探讨

在小学家庭体育的长期发展进程中，重视可持续发展理念并构建合理的模式不容忽视。为此，将从宏观、中观和微观三个层面对此进行探讨。

宏观层面：政策支持和社会环境构建。中国政府对体教融合的重视程度在不断提高，家庭体育作为体育教育的延伸和补充，同样需要得到相关政策的引导与扶持。政府应当加大对家庭体育之利的宣传力度，在相关政策中融入家庭体育的内容，为其发展提供政策保障。在社会环境方面，鼓励社区开设家庭体育活动、赛事，提供相应的支持与奖励，形成积极的社会氛围。

中观层面：学校教育和家庭引导。学校体育在促进儿童身心健康方面发挥着重要的作用，学校教育应摒弃以往体教课堂的业务化倾向，注重培养孩子的体育兴趣，引导他们在课余时间和家庭中积极参与体教活动。家庭是儿童身心健康发展的重要场所，家长能否理解并重视体教教育，直接影响了家庭体育的发展状况，需要通过教育让家长认识到体教教育的重要性，并鼓励他们参与到孩子的体教活动中。

微观层面：孩子的个体因素。在小学家庭体育的发展中，充分考虑到孩子的个性和兴趣，与孩子一同制定体教活动计划，让孩子从中感受快乐，是获得孩子主动参与的关键。相应地，家长和学校也需要针对孩子的年龄、性别、身体状况等因素，采用适合的方式指导和推动孩子的体育活动。

在小学家庭体育的可持续发展模式构建上，除了以

上述的“三级推动”外，还需要建立有效的监督与反馈系统，对各类策略的执行情况进行实时跟踪和持续优化。可以通过定期的家庭体育活动、比赛等形式，检查并强化学生和家长的体育意识，及时调整和完善相关政策 and 措施。利用科技手段，如建立家庭体育数据管理平台，对家庭体育的参与情况，实施情况进行数据收集和分析，为战略调整提供依据。通过综合运用各类策略和手段，激发学生和家长的积极性，助力小学家庭体育的可持续发展。

结语

本研究从全方位理解我国当前小学家庭体育的发展现状以及存在的问题出发，同时通过多元化的研究方式予以验证和阐明。进一步地，我们对家庭、社会和学校多元因素进行深入的分析，为小学家庭体育的未来发展策略提供了有参考价值的见解。在整个研究过程中，我们重点突出了家庭体育对于健康身心发展的重要性，并在此基础上提出了包括丰富家庭体育活动内容、提高父母参与度、加强体校体育与家庭体育的联系以及增加社会支持等多元化的发展策略。我们相信，有效的执行这些策略将有助于提高我们国家小学生的体质，培养良好的体育习惯，并推动家庭体育的持续发展。然而，我们的研究还存在一些局限性。比如，如何确保策略的有效执行，如何克服可能出现的社会资源分配不均等问题，都需要我们在未来的研究中进行更深入的探讨。同时，我们的政策建议需要在实践中进行验证和调整，适应和引导家庭体育的发展。总的来说，本研究为推动我国小学阶段家庭体育的发展，提供了一系列具有实践性和策略性的思考。

参考文献

- [1] 李瑞琴. 新时代下家庭体育的可持续发展研究[J]. 拳击与格斗, 2021, (08).
 - [2] 赵昀, 孔令南. 乡村振兴视阈下川西民族地域民俗体育发展的实然困境与应然路径[J]. 四川戏剧, 2021 (12): 122-125.
 - [3] 张剑靖. 基于体育家庭作业发展小学生身体素质的策略研究[J]. 课程教育研究, 2022, (04).
 - [4] 吴燕华. 论体育的可持续发展[J]. 南北桥, 2019, 0 (09).
 - [5] 路凯歌. 浅析小学体育身体素质的训练[J]. 文渊(中学版), 2019, (01).
- 基金项目：此文系河北省廊坊市教育局“十四五”规划课题《小学家庭体育发展策略研究》（课题编号20222012）成果。