

家校合作促进小学生体质健康水平提升的策略研究

夏世航

昆都仑区第一实验小学

摘要：近年来，随着教育的不断深入，中小学生德智体美劳全面发展的要求已经成为教育的重点。国家高度重视青少年一代的身心健康，推出一系列教育发展政策，如“五育并举”、“双减”政策等，对培养学生优秀品格、筑牢知识基础、发展审美能力以及树立劳动光荣意识等发挥了重要作用。然而，当前我国青少年群体仍然普遍存在近视问题，学生的体质健康水平状况仍然堪忧。学校教育和家庭教育都是促进小学生体质健康水平提升的重要力量，基于此，如何促进家校合作来提升小学生的体质健康水平显得尤为重要。

关键词：家校合作；体质健康；重要性；策略探究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.02.247

引言

家校合作是当前教育改革发展中的一个重要课题，小学生体质健康水平的提升，不仅仅在于学校老师的付出，更是课堂和课后共同努力的结果，需要家长的重视和配合。随着“减负”这一教育思想逐渐得到重视，小学生们有更多的精力能够投入体育锻炼当中。然而，体育锻炼也要讲究方式方法，更重要的是能够坚持，这就需要学校和家长的共同努力，建立良好的合作关系，并采取一些措施来为学生营造一个更好的体育环境，让他们能够茁壮成长，不断提高体质健康水平。

一、家校合作促进小学生体质健康水平提升的重要性

教育的根本目标是育人，在全面推进义务教育的今天，家校合作成了学生发展的重要支柱。家庭教育和学校教育在目的上是一致的，都是为了促进孩子的全面发展，让学生接受更好的素质教育。但是，二者在教育中却发挥着不同的作用。家庭是孩子学习的重要场所，除去在学校部分，孩子大部分都是要在家中度过的，所以家庭教育至关重要。同时，学生进入到学校后，教师也应当承担起促进学生健康成长的作用，教书育人。基于此，家校合作不仅使学生能够在知识学习上取得较好的效果，同时还能对其习惯养成、品德塑造等方面发挥巨大作用。通过家庭和学校的共同努力，学生的体质健康水平也能在长期锻炼中得到提高。

（一）家庭教育是基础

家庭是学生教育最基础的场所，也是根本。小学阶段的学生，心智尚未成熟，家庭教育必须在这一时候注重起来。不管时代如何发展变化、人们的生活水平如何提升，家风建设始终是排在首位的。俗话说，“虎父无犬子”“有其母必有其子”，这都体现了家庭环境及父母对于孩子的影响。一个好的家庭氛围是能够影响孩子一生的，因此，家庭教育对于学生发展至关重要。

（二）学校在教育中发挥主体作用

学校，系统来说就是将学生集中起来进行统一学习的地方，是一个专门性的场所，有组织、有计划。学校所做的一切，其根本都是为了为党、为国家、为人民培养有用的人才。作为一个集体性的学习机构，学校通过开展丰富多样的教学活动，以及带领孩子走出课堂的实践活动等，对于培养小学生的综合素质，尤其是增强体质、提高自理能力等方面发挥着不可替代的作用。学校的主要功能在于培养学生的三观、获取信息的能力以及指导学生掌握各项技术等。只有在正确的思想指引下才能做出正确的行动，才能取得预期的结果。

（三）家校教育是相互促进的

家庭教育和学校教育之间有着紧密的联系，家长希望学生在学校能够受到良好的教育，教师对学生能够做到严格要求，认真负责。同时，教师也需要家长良好的配合，家长要关心孩子的在校情况，关心孩子的身心健康，一旦发现孩子有问题就要及时向老师告知，以便于老师采取正确的行动来进行引导。此外，老师也要将出现的问题及时反馈给家长，让家长进行正确的教育。只有家长和老师保持密切的沟通，才能够使教育形成良好闭环，学生获得长远的发展。

二、家校合作促进小学生体质健康水平提升的发展策略

（一）深化教育改革，加强家校合作

一个好的理念能影响甚至决定学校体育发展的最终结果，在当今经济快速发展的阶段，无论是上学、上班还是平常的生活，都需要有一个强健的体魄。从现实当中我们经常可以看到，许多学生面对体测十分恐惧，难以完成体测标准。分析其原因，与现代交通便利、生活优渥等的环境因素有着很大关系，学生的锻炼机会较少，身体素质处于亚健康的群体比例较高。“强健身体”是我国对于中小学生体育教学的明确要求，强调学校和家

庭必须重视体育教育的发展,改变传统的体育观念,并要求老师和家长发挥带头作用,在家庭教育和学校教育整体体系下形成浓厚的体育教学氛围,让更多的学生愿意参加体育锻炼,而且能够主动参加体育锻炼,从而达到增强体质魄的教育目标,保证他们有更好的精力来投入学习当中,在保持身心健康的前提下,高质量地学习成长。

例如,在小学生的日常体育课锻炼项目中,老师们不妨抛开传统的跑步等锻炼形式,采取丰富多样的体育活动来吸引孩子们的兴趣,引导他们积极主动参加到体育锻炼中来。例如,邀请家长到学校来,与学生一起参加一些体育活动,如兔子蹲、丢手帕、跳绳比赛、足球接力等多样的体育活动,学生们在这些丰富的活动中不仅能够锻炼其肢体协调能力,还能在活动中锻炼头脑,增强同学间的感情,同时也培养了兴趣,激发了其主动参加体育运动的积极性。还有,学校也可以举办一些大型的、不定期的趣味运动会,如拔河比赛、乒乓球接力等体育游戏,鼓励学生和家长多多参加,重在参与,并且可以准备一些奖品,起到积极效果。需要注意的是,教师需要在活动结束后进行及时总结,对于表现好的要多多表扬,对于一些消极的同学也要有所关注,关心孩子的在校情况,并且与家长进行及时的沟通,确保每位孩子都能够在学校健康快乐的学习成长。

(二) 完善学校基础设施,组织各类亲子活动

学生进行体育锻炼必须要有足够的资源支持,而小学阶段的各类亲子活动等,也需要有硬件资源来作为支持。因此,学校要不断完善基础设施,确保体育锻炼能够得到有序开展,并保证家长在参与亲子活动时能够有适合的硬件设施、设备以及匹配的相关资源。对此,学校要合理利用现有条件,科学规划体育场所,加大对学校闲置区域的改造,保证体育用地的充足。或者,学校也可以另辟蹊径,针对一些特定的活动,租借校外的体育场所,为家长和孩子参与体育活动提供充足的资源和丰富的选择,确保家长能够真正地参与到亲子活动中来,和孩子一起享受体育活动,甚至展开体育锻炼。

例如,学校可以对一些闲置的教室和场所进行改造,将其开发成体育用地,既能确保学校的闲置资源能够得到有效利用,同时也能够确保亲子活动能够有充足的场地资源或者硬件设施资源。学校也可以拓宽视野,利用校外的各类公园或者运动场所的体育运动设施,与其联系合作,组织学生和家长参与相关亲子实践活动。目前,我国在学校体育设施建设以及校外的各类运动场所、公园等场地的运动设施建设方面投入力度极高,体育运动锻炼的相关设施以及场所相对完善,管理有序,干净整洁,学校可以在家校合作体育教学方案的

考虑中,将该部分资源合理利用起来,并规划进体育教学方案中,使其成为家校合作的助力,弥补学校场地或者设施资源等的欠缺。同时,也为家校合作开展体育教学的多样性提供载体,避免体育教学的单一性和重复性,让家校合作模式下的体育教学更多元,更具吸引力,更具有效性。

(三) 激发家庭教育内生动力,促进学生体质健康水平提升

当前,许多家长对于学生的体育锻炼发展并不是相当重视,而是过于关注其基础知识学习情况,殊不知,培养一个德智体美劳全面发展的人才才是当前社会的迫切需求。因此,家长要提高对家庭体育的认识,明确家庭在学生体育发展中的角色定位,激发其发展活力。结合近年全民锻炼的社会背景,学校教师应当和家长联合起来,引导家长正确认识课后锻炼,进而对家长做出一定引导和要求,确保家长能够参与到孩子的体育教育中来,或以身作则,以实际行动给孩子做榜样,和孩子一起进行体育锻炼。在平时的生活中,也应当有意识的塑造一些体育的氛围,引导孩子形成良好的锻炼习惯。此外,家长还要注重挖掘孩子的天赋,当前我国在体育领域不乏有许多拔尖的运动员在赛场上为国争光,因此,家长应该注重挖掘孩子的潜能,塑造更多可能性,为国家培养更多样的人才。

例如,家长可以将科学技术与家庭体育教育相融合,为孩子的体育锻炼提供更丰富的选择。如,一直爆火的直播健身操跟练以及瑜伽跟练等,通过与屏幕中的人的实时互动,可以更好地激发锻炼兴趣,也更容易坚持下来。家长也可以运用一些平台资源如智慧校园平台上体育教师上传的信息等,了解学生运动状况的实时记录以及运动状况分析,参考改进和帮助孩子展开体育锻炼。除此以外,教师也可以引导家长在放学后,和孩子一起收看一些体育节目,如乒乓球赛事、奥运会等,创造体育环境,培养孩子的体育兴趣。或者,根据孩子的自身条件、爱好等有计划地进行一些滑雪、滑板、跑步、跳水、滑冰等运动技能,不但能够增强孩子的免疫力,增强体质,更有助于挖掘孩子的体育潜力。

(四) 合理安排体育课后服务和作业设置,让家庭教育发挥监督作用

传统课后服务一直沿用的是将体育放在最后一节,虽然方便,但仍显现出许多弊端,如师资力量的划分不均匀导致体育锻炼缺乏成效,还有集中使用体育器械不合理分配等问题,所以,合理安排体育课后服务是必要的。学校可以在不影响正常教学情况下划分出空余的时间段,进行体育的分散锻炼,并且,让学生有组织地进行体育课后服务,确保让每一个学生都能

进行高效的体育锻炼。此外，课后作业的设置对于提升小学生体质健康水平来说也是十分重要的。体育是一个长期锻炼的过程，也是一个不断循环往复的过程，因此，老师在完成基本的教学任务后，也要适当设置一些体育作业，督促家长监督小学生完成，以达到巩固教学的目的，同时也有利于加强学校和家庭的联系，为学生的健康发展共同出谋划策。

例如，学校可以引导家长在上学之前，培养孩子的晨跑习惯，利用早上早读之前的20分钟，安排晨跑活动。晨跑具有很多的好处，不仅能使人保持心情愉悦，还能达到减肥瘦身，保护心脑血管等作用。每天20分钟晨跑，可以让学生的记忆力有所提升，以更好的姿态迎接一天的学习。学校教师也可以将早上和下午的大课间加以利用起来，让学生做五分钟的眼保健操，缓解学生眼疲劳、保护视力。在作业设置方面，教师可以设置一些有趣的课后作业，让学生在家长的辅助下完成线上作业打卡，如每天做50个俯卧撑、跳绳100个等，也可以让学生自由选择锻炼项目，乒乓球、羽毛球、跳绳……保证每天的运动项目是不一样的。如此，小学生就能对体育运动抱有兴趣，同时，家长也能参与到课后的监督与辅导教育工作中来，配合学校教育，实现体育教学目标。

（五）打造家校监督体系，保障学校体育健康运行

体育事业关乎青少年的健康发展，因此，学校和家长都必须重视学校体育的发展状况。学校可以通过设立相应的监管制度，保障学校的体育事业能够良好的运行，同时也能够保证学生和教师的合法权益，避免出现必要时不必要的争端。对于第三方机构，学校也应当共同协商明确其职责范围，保障学生的安全。家长作为小学生的监管人，非常关注孩子的成长与健康，希望能够有渠道了解学校的体育教学情况，了解孩子的体育学习进展。为此，学校教育应当深刻理解家长的需求，进而在学校教育的工作开展过程中，尝试搭建起家校沟通的渠道，为家长了解学校教育提供通路，便于家长了解和监督学校体育的运行情况，督促和共同推进体育教学的高质量发展。

例如，我国对于学校体育教学有着明确的规定，学校对于每一位教师在每一学期的体育课程教学也有细致的要求，包括教师要制定体育教学计划和准备教案等等。在此基础上，学校可借助现代化手段和更便捷的管理工具，进一步提高对教师的体育教学的监督力度。如，要求教师在体育教学结束后将相关教学成效以及数据结果等上传至智慧校园管理系统，便于家长可随时登录智慧校园系统查看自己的体育学习情况，了解孩子的体育学习锻炼情况，进而基于此提出建议或者做出针对性的家

庭教育改进意见。而在该系统上，学校管理层也有着相关的权限，可在其权限范围内查看体育教师的教学执行情况以及教学进度等信息，进而确保学校的体育工作开展在可控范围内，能够按照预期计划有效执行，落实体育教学要求，发挥体育教学作用，在整个学校体系内形成优质的体育教育闭环。

结语

总的来说，体育教学是现代教育体系下素质教育对学校提出的重点要求，也是现代化人才所必须要具备的素养。近些年来，我国相关部门越来越重视体育教学，提出了全民健身等的概念，旨在鼓励国民关注体育健康，意识到体育健康的重要性，进而重视体育。围绕此背景，小学生正处于身心发展的重要阶段，小学体育教学工作关系着他们的成长，和其未来的学习生活以及身心健康等都有着密切关联。因此，小学体育教师应高度重视体育教学，与学生家长一起，推动家校合作，在家庭教育和学校教育的力量联合之下，促进小学生的体育素养全面发展。

参考文献

- [1] 刘红英, 谭云鹏, 史海平, 等. “双减”背景下促健康成长策略探究——洪都小学学生体质健康的家校协同探索[J]. 考试周刊, 2022(28): 13-17.
- [2] 辛明先. 小学生体质健康“家校结合”干预体系的构建策略探究[J]. 新课程(教研版), 2021, 000(003): 223.
- [3] 王波. 基于小学生体质健康促进的家校体育结合开展措施研究[J]. 当代体育, 2021(12): 0120-0120.
- [4] 肖红伟. 构建小学生体质健康测试信息化综合管理模式的研究[J]. 体育科技文献通报, 2022, 30(9): 158-162.
- [5] 阿力木江·依米提·塔尔肯, 王浩. 新疆中小学“家校合作”培养学生健康体育行为现状, 问题及对策[J]. 体育科技, 2022(2): 83-86.
- [6] 谢昌雄. 家校共育视域下川南地区小学生体质健康水平的提升路径[J]. 新西部, 2022(8): 141-143.
- [7] 巨晓山. 基于家校联动的健康体育行为综合干预对小学生体质健康影响的实验研究[J]. 体育教学, 2021, 41(4): 76-79.
- [8] 包国勇. 小学生体质健康干预的实施策略[J]. 中国学校体育, 2021, 040(008): 25-26.
- [9] 田应军, 石柳红, 石艳琼. 体育运动在提高湘西小学生体质健康中的重要作用研究[J]. 当代体育, 2021(23): 0136-0137.
- [10] 徐雪燕. 探索“四轮驱动”模式, 加速学生体质健康提升——以合肥市阳光小学体质健康管理工作为例[J]. 教育文汇, 2021(9): 50-52.