

家庭体育锻炼：新时期学生健康发展不可缺失的一环

2020新年伊始，一场突如其来的新冠肺炎疫情引起了大家对健康与生命的再思考，也唤醒了无数个家庭探寻健康之道，多数家庭通过体育锻炼增强免疫力、增进健康，同时也重新认识了体育锻炼的价值和对人生的意义。在此期间，各地教育主管部门、学校、体育教师及体育名师工作室等纷纷面向学生推出了各种居家锻炼指南与方案、线上体育课程等，满足了广大青少年学生在疫情这一特殊时期的锻炼需求。居家体育锻炼作为家庭体育锻炼的一种形式，经历疫情的“洗礼”，其科学性与有效性得到了极大的提升，也促进了家庭体育锻炼的快速发展。疫情终将过去，面对其后学生身心健康全面发展的可持续性需求，家庭体育锻炼理应受到更充分的重视，理应成为加强青少年体育增强青少年体质，促进青少年健康成长全面发展的时代呼唤。

一、强化家庭体育是促进学生健康的当务之急

疫情期间的居家体育锻炼在提高学生身体免疫力、促进体能增强方面发挥着重要作用，“停课不停练”是有组织的体育锻炼，大大提高了学生居家体育锻炼的科学性和实效性。而疫情过后的久久为功的家庭体育更要重视和强化。家庭体育是作为一种由家庭成员自主、自愿、自发在家内、外组织或参与的娱乐身心、强身健体的体育活动，是家庭教育的重要组成部分。提倡“走出家门、走向社区、走进公园、走到阳光下”自主、持久、有效参与体育锻炼。家庭是个体身体发育和体育锻炼的起点，更是培养习惯和助力身心健康全面发展的“摇篮”。家庭体育是对学校体育的一个很好的拓展和补充，家庭成员经常参加体育锻炼也是《全民健身纲要》贯彻落实的集中体现。《“健康中国2030”规划纲要》提出：全民健康是建设健康中国的根本目的。家庭成员人人健康是全民健康的重要标志，由此，家庭体育在促进全民健康、助力实现健康中国方面肩负着重要的历史使命。《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见（国办发〔2016〕27号）》中强调“中小学校要合理安排家庭‘体育作业’”。说明国家已经对家庭体育开展的形式有了足够的重视。家庭体育与“五

育”并举的学校体育和为国争光的竞技体育在健康中国和体育强国建设中有着几乎同等重要的地位和意义。重视家庭体育，组织开展丰富多彩的家庭体育锻炼，在促进学生身心健康方面已成为当务之急。

二、建立“家、校、社”联动机制为学生健康保驾护航

家庭、学校和社会在组织开展体育活动方面各有不同，但却有着共同的目标：促进学生身心健康全面发展。对学生而言，家庭体育、学校体育、社会体育是三个相互独立又密切联系的体育教育系统。然而在现实中学生体育教育的影响，三者内在的联系不够紧密，发展不够协调，更未形成合力共同促进亿万青少年学生的健康发展。同时，强化家庭体育也是家庭教育发展的关键所在，要充分发挥家庭体育的教育意义和对健康的促进价值。

家庭体育、学校体育、社会体育三者虽然侧重在不同场所进行体育教育，但最终的目的是为了促进人的身心健康，为了充分体现体育的健身功能、娱乐功能、社会功能，其共同拥有的核心概念是“体育”，其相对一致的目标是促进“健康”。三者各负其责并要协同发挥作用，学校需要进一步提高体育教育质量，保障学生能够“学得会”；家庭要提高对体育的认识，家长要支持学校布置家庭“体育作业”并督查学生认真完成，从而便于学生养成锻炼习惯、促进健康，所以家庭要“督得紧”；社会在促进家庭体育有效开展方面也要能够发挥助推作用，不仅可以组织一些喜闻乐见的体育活动让家长带着孩子们参与其中，还可以注重场馆建设，为孩子们参加体育锻炼提供更优质的环境，提高孩子们的运动兴趣，满足孩子们的运动需求，所以社会无论是注重活动还是优化场馆，应做好“用得上”的工作，并重点支持学校体育和家庭体育有条件地开展。

三、新时期强化家庭体育促进学生健康的策略

家庭体育锻炼不局限于居家锻炼，有着更广阔的空间，更丰富的内容，更多样的形式，因此，既要有政策制度保障，国家、地方、学校、家庭也要贯通，共同围绕家庭体育锻炼科学、适宜、有效地开展，最大限度地满足学生的

运动需求,促进学生健康。

1.政府明确的政策导向对家庭体育锻炼是强有力的引领

新时期在强化家庭体育锻炼方面,政府决策至关重要,有无专门性的政策制定,对家庭体育锻炼受重视程度影响极大。因此,从国家层面来看,结合《“健康2030”规划纲要》提出的健康中国建设目标要求,出台专门强化家庭体育锻炼的政策十分必要。尽管国办发〔2016〕27号文件中强调了“体育作业”,但家庭“体育作业”仅仅是家庭体育锻炼的一种形式,与更广范围的家庭体育不能等同,而且该文件也不是专门针对家庭体育,其引起重视的程度难以得到充分显现。国家如果能够下发专门性的文件,将能引起地方政府、学校与家庭的共同关注,并形成共鸣,促进家庭体育锻炼迅速开展。

从地方政府层面,要加大执行力度,可以增设家庭体育的专项培训,培养一批家庭体育指导员;可以配置新型体育器材等加大对学校体育的支持力度,提高体育教育质量,让学生在打好科学锻炼的基础;可以研制区域性家庭体育实施方案,推进家庭体育有序开展;可以将家庭体育锻炼工作推进成效记录于健康文明城市建设评选指标体系之中,以“评”促“建”;可以鼓励学校举办多种形式的亲子运动,充分调动社会、学校、家庭各方力量,有力推进家庭体育锻炼,同时也能更好地完善家庭教育;可以组织区域间的家庭体育竞赛活动,发挥以“赛”代“练”功能,大大提高家长和孩子们积极参与家庭体育锻炼的热情

2.学校系统的管理制度对家庭体育锻炼是强有力的推动

家庭体育锻炼工作开展的优劣,与学校的管理制度是否健全关系密切。为更好地推动家庭体育锻炼更有成效地开展,学校要建立健全组织机构和进行制度化建设,尤其是加大对家庭体育指导、管理、评价制度的建设十分必要。具体来讲,可以在学校成立家庭体育俱乐部,鼓励家长和孩子一起在学校利用课余时间或节假日参加体育锻炼等。可以增设家庭体育培训,主要是加强家庭体育指导培训,体育教师和家长均可参加。可以将学生参与家庭体育锻炼情况纳入班级、年级学期或年终考核内容,充分

调动班主任和任课教师支持并督促学生加强家庭体育锻炼。还可以每年举办一次全员参与的亲子运动会,强化体育健身,培养体育精神,从而更全面地促进学生身心健康。除此之外,体育教师的专业化程度与对学生家庭体育锻炼的科学化设计及指导不容忽视,尤其是家庭“体育作业”的布置要能够充分考虑到学生的个体差异,最好能够留有让学生自主选择的机会,只有这样,学生才能更加积极主动地参与锻炼。

3.家庭积极的协调配合对家庭体育锻炼是强有力的保障

家庭是保障学生参与家庭体育锻炼的关键,无论政策如何明确、制度如何健全,家庭不积极参与、不协调配合,政策与制度都难以发挥应有的作用。家庭是否积极配合突出表现在如下3个方面:一是家长“重智育、轻体育”的观念是否得到了根本性的扭转,这是能否开展好家庭体育的前提;二是家长对学校开展的各项体育活动是否有高度的认同及认同的程度与孩子们的家庭体育锻炼密切相关;三是家长自身的锻炼习惯、运动水平及对体育的兴趣爱好等,也直接影响孩子们的锻炼习惯的养成。国外对家庭运动行为的调查显示,父母热爱运动的家庭培养出热爱运动的孩子,而父母久坐少动的家庭多培养出同样不积极参加体育活动的孩子。只有父母经常参加运动,孩子自觉自愿地参加体育锻炼的良好习惯才能养成。除此之外,学生自身的自觉自愿参与体育锻炼的主观能动性也要调动起来,要转变观念注重全面发展,要提高认识积极养成习惯,要掌握技能力求让体育伴随终生。

疫情期间的居家锻炼十分必要,但疫情过后的家庭体育锻炼更要持久。强化家庭体育锻炼是新时代落实全民健康目标的新呼唤,也是学生运动习惯养成和身心健康促进不可或缺的重要一环,重视家庭体育锻炼也是实现健康中国伟大梦想,达成体育强国宏伟目标的关键。全面提高对家庭体育的认识,大力推动家庭体育锻炼工作,尽快提高学生的身心健康水平迫切且可行。

于素梅

2020年3月1日

作者简介: 于素梅,教育学博士,博士研究生导师,中国教育科学研究院研究员,《中国学校体育》杂志编委会副主任,国家健康科普专家库第一批成员。