

“双减”背景下家庭体育教育赋能青少年终身体育发展：影响与路径

宋超^{1*} 何嘉旺²

1. 天津师范大学体育科学学院, 天津 300387

2. 天津财经大学珠江学院, 天津 301811

[摘要]在“双减”政策的背景下, 家庭体育教育在促进青少年终身体育发展方面的重要性愈加显著。基于此, 本研究运用文献资料法、逻辑分析法, 从家庭体育赋能青少年终身体育方式培育的现实依据出发, 探讨了“双减”背景下家庭体育教育在青少年终身体育发展中的多维优势。通过分析家庭体育教育在环境优化与个性化教育、情感支持与榜样角色建模、资源整合与跨学科学习、以及社会适应性培养与健康生活方式倡导等方面的优势, 讨论了家庭体育教育赋能青少年终身体育发展的可行路径选择, 以期从家庭体育教育视角为青少年终身体育发展与健康生活方式的培育提供重要支持。

[关键词] “双减”; 家庭体育; 体育教育; 青少年体育; 健康生活方式

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13629

中图分类号: G623.8

文献标识码: A

Empowering Lifelong Physical Education Development for Young People through Family Physical Education under the Background of "Double Reduction": Impact and Path

SONG Chao^{1*}, HE Jiawang²

1. School of Sports Science, Tianjin Normal University, Tianjin, 300387, China

2. Tianjin University of Finance and Economics Pearl River College, Tianjin, 301811, China

Abstract: Against the backdrop of the "double reduction" policy, the importance of family physical education in promoting the lifelong physical development of young people has become increasingly significant. Based on this, this study uses literature review and logical analysis methods to explore the multidimensional advantages of family sports education in the development of lifelong sports for adolescents under the background of "double reduction", starting from the practical basis of empowering adolescents with lifelong sports through family sports. By analyzing the advantages of family physical education in environmental optimization and personalized education, emotional support and role modeling of role models, resource integration and interdisciplinary learning, as well as social adaptability cultivation and promotion of healthy lifestyles, this paper discusses the feasible path selection of family physical education to empower the lifelong physical development of adolescents, in order to provide important support for the lifelong physical development of adolescents and the cultivation of healthy lifestyles from the perspective of family physical education.

Keywords: "double reduction"; family sports; physical education; youth sports; healthy lifestyle

引言

为切实提升学校育人水平, 持续规范校外培训, 有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担, 2021年7月中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(以下简称“双减”)^[1]。在这一政策背景下, 体育教育也面临着新的要求和挑战。政策明确强调要将体育教育纳入学校教学计划, 确保学生每天有足够的体育锻炼时间。同时鼓励学校开展丰富多彩的体育活动, 培养学生的运动兴趣和健康生活方式。在“双减”政策的大背景下, 家庭体育教育在促进学生终身体育发展方面发挥着愈发重要的作用。家庭作为学生生活的重要环境, 其体育教育理念和行为方式, 会深刻影响学生的运动习惯、兴趣爱好以及健康意识的形成。加强家庭体育教育, 有助于培养学生的终身体育意识, 为他们未来的健康生活奠定基础。本研究旨在探讨“双减”政策背景下家庭体育教育对学生终身体育发展的影响,

并在此基础上寻求优化家庭体育教育的有效路径。

1 “双减”背景下家庭体育教育理念的强化与扩充

1.1 家庭环境学习理论的内涵界定与强化

家庭社会学习理论简介家庭社会学习理论是社会学习理论的一个分支, 其核心观点在于家庭环境对个体学习和发展的深远影响, 强调家庭环境对个体学习和发展的重要性。^[2]该理论认为, 家庭是一个重要的社会化机构, 通过家庭成员之间的互动和社会交往, 个体能够获得知识、技能和价值观, 并形成自己的认知、情感和行为模式。家庭成员的行为、态度和价值观, 可以通过观察学习、强化与惩罚、模型效应和自我效能发展深刻影响儿童的学习动机、行为模式以及社会适应能力^[3-4]。基于家庭社会学习理论的视角, 重点探讨家庭成员的行为、态度和价值观对儿童体育认知与参与程度的影响, 以及其在儿童健康成长中的发展路径尤为重要。相关文献支持表明, 积极的家庭

教育环境有助于儿童在体育教育中的全面发展,进而促进其终身体育意识的形成^[5]。因此,深入了解和研究家庭社会学习理论,对促进家庭教育、增强儿童在体育活动中的参与意识和长期发展具有重要意义。

1.2 “双减”背景下家庭体育教育在青少年终身体育发展中的优势扩充

在“双减”政策背景下,学校体育教育可能面临一系列挑战,例如课时的压缩、体育资源的匮乏以及教学内容的单一性等。这些困境可能会影响学生体育兴趣的培养和体育技能的提高。然而,家庭体育教育可以作为学校体育教育的重要补充,并具有以下几个方面的优势:

1.2.1 家庭环境的优化与个性化教育

家庭环境构成了儿童早期接触社会的关键场所,家庭环境的优化被视为支持儿童体育活动参与的关键因素^[2,6]。在此环境中,家庭成员的行为模式和态度对儿童的学习与成长起着至关重要的作用。在体育教育实践中,孩子通过观察家庭成员的运动表现和参与态度,获得体育技能以及相关价值观的传递。例如,家长在家庭生活中展现出积极的体育参与和积极向上的心态,可以有效激发孩子对体育活动的兴趣和热情,从而促进他们在体育锻炼中的主动参与。“知子莫若父”,家长在制定体育教育计划时,应深刻洞察孩子的年龄特征、兴趣偏好和身体能力,从而设计出符合个性化需求的体育活动方案。这种量身定做的教育策略,不仅能够精准地提升孩子参与体育活动的积极性,还能够显著提高他们体验运动乐趣的可能性^[7-8]。

1.2.2 情感支持与榜样角色建模示范

家庭作为儿童成长的核心社会环境,是儿童体育参与与发展的重要基石。在这一过程中,家庭成员,尤其是父母的支持与鼓励,在儿童体育活动中扮演着至关重要的角色。家庭系统的情感支持不仅能够为青少年的成长带来正面的反馈,而且有助于其自信心和积极的自我形象的塑造,这是儿童体育能力提升与团队合作意识培养的心理基础^[9]。持续的情感支持和积极反馈。通过鼓励和认可孩子的努力和进步,增强孩子的自信心和自我效能感^[10]。此外,家庭成员的主动参与,如共同参与体育活动,能够为儿童提供直接的帮助与支持,进而增强他们在体育活动中的能力以及团队合作意识,培养良好的社会适应性^[5]。角色建模理论强调,个体通过观察和模仿榜样的行为,学习并内化相应的行为模式和价值观^[6]。家庭成员,尤其是父母,作为孩子的榜样和角色模型,在体育教育中起着至关重要的作用。家长可以通过自己的行为和言传身教,传递正确的体育价值观和行为准则给孩子。家长通过自身积极参与体育活动,示范健康的生活方式。孩子通过观察家长的行为,学习积极的身体活动习惯和正确的运动态度,不仅能够获得技能上的提升,更能在心理和社会层面得到全面的发展,为其终身体育习惯的养成和健康生活方式的选择打下坚实的基础。

1.2.3 资源整合与跨学科学习

在现代教育环境中,家庭不仅是儿童体育参与的支持系统,还是他们获取和整合各种资源的重要渠道。特别是在“双减”政策的背景下,家庭的作用愈发重要。通过有效的资源整合,家庭能够帮助孩子接触到多样的体育活动,拓宽其体育视野和技能发展。家庭可以充分利用社区体育设施和资源,例如当地的体育馆、游泳池和公园,这些空间为孩子们提供了参与各种运动的良好场所。此外,“双减”背景下,互联网学习资源丰富,在线体育课程和应用程序的普及为家庭体育教育中多种运动方式的探索与实践提供了支持。这种丰富的体育体验不仅能提升儿童的运动技能,还能激发他们的兴趣,使他们在实践中发现自我的潜能与激情。此外,家庭教育环境还可以通过将体育活动与其他学科相结合,提升儿童的综合学习体验及相关学习技能的迁移。通过这样有效的资源整合与跨学科学习,家庭能够为孩子创造一个全方位、多层次的学习环境,不仅促进了儿童的身体素质发展,还提升了他们的认知能力和社交技巧,为他们的全面发展提供了强有力的支持。

1.2.4 社会适应性培养与健康生活方式倡导

在儿童成长的过程中,家庭不仅承担着情感支持的责任,还在社会适应性培养和健康生活方式塑造中发挥重要作用。通过有意识的引导和积极的参与,家庭教育能够为孩子的发展打下坚实的基础^[11]。尤其是在“双减”政策背景下,家庭的角色愈加凸显,家长可以通过合理安排课外活动,帮助儿童在减轻学业负担的同时,提升综合素质。在这过程中,儿童通过参与团队运动及与社区其他儿童的互动,可以在家庭的引导下发展出重要的社会技能,如团队合作能力与公平竞争意识。这些社会技能的培养不仅为儿童未来的学习与职业发展奠定了基础,更在其社会适应过程中发挥着关键作用。积极的社交互动环境有助于儿童在动态的社会情境中提升自我意识与他人意识,对儿童未来的人际关系、情感管理以及冲突解决等能力具有深远的影响。在“双减”政策的实施下,儿童将有更多时间参与课外体育活动和社交互动,这将进一步增强其社会适应性。家庭体育教育也可以致力于健康的生活方式,包括均衡的饮食习惯与规律的身体活动的引导与塑造。在“双减”政策的背景下,充足的接触时间,使得家长可以更好地关注儿童的健康,促进其全面发展。这种家庭亲子运动的共同行为不仅能够促进亲子关系的深化,还可以潜移默化地培养儿童对健康生活方式的认知与实践。

2 家庭体育环境视角下青少年终身体育发展路径选择

2.1 持续强化“健康第一”理念,提升家庭体育促进健康生活习惯养成的实践能力

为了在家庭体育环境中深入贯彻“健康第一”的理念,需通过系统性的健康教育弘扬健康生活方式。首先,健康

教育计划可有效应用于深化家庭成员对体育锻炼在健康维护中的核心地位的认知中。致力于提升每位成员对运动重要性的认知,使其深入理解体育锻炼不仅能增强身体素质,还能改善心理健康、促进家庭和谐。此外,鼓励家庭成员设定个人健康目标,并通过共同的锻炼计划实现这些目标,通过系统性地提升健康认知、培养良好习惯,并兼顾身心双重发展,家庭体育环境必将焕发勃勃生机,为家庭成员的健康发展注入源源动力。

2.2 数字化技术赋能,深耕家庭体育教育内容与形式拓展

数字化技术的迅猛发展和广泛应用,深刻影响和重塑了家庭体育的模式、内容和体验,为家庭体育活动提供了前所未有的机遇和可能性。数字化技术与家庭体育的深度融合,不仅能够突破传统家庭体育活动在空间、时间、资源等方面的局限性,还能够显著提升家庭体育活动的便捷性、互动性、个性化和科学性,为家庭成员营造更加丰富多元、沉浸有趣的体育健身体验。在数字化时代,家庭成员可以充分利用在线健身平台 and 应用程序,根据自身的时间安排、运动爱好和健康状况,灵活选择和参与形式多样的线上健身课程和训练计划,突破了传统家庭体育活动受场地、器材、指导等条件限制的瓶颈。同时,智能可穿戴设备和运动装备的普及,使得家庭成员能够实时监测和分析个人的运动数据和健康指标,并基于数据分析获得科学的运动指导和反馈,从而提高运动效果,培养规律运动习惯。数字化技术还能够通过虚拟现实、增强现实等沉浸式交互技术,为家庭成员营造身临其境的运动场景和对抗体验,激发运动兴趣和参与热情。此外,数字化技术在促进家庭成员体育互动和健康教育方面发挥着日益重要的作用。家庭成员可以通过在线体育社区和社交平台,分享和交流运动心得、健康知识,组织和参与线上体育挑战赛和家庭运动会等互动活动,增进情感交流和家庭凝聚力。借助在线健康教育平台和应用,青少年能够系统学习科学的健康知识和运动理念,并获得个性化的健康指导和行为干预,而这一过程中父母角色的缺位也被有效弥补。同时,数字化技术赋能家长和教育工作者,通过智能化的数据分析和反馈,更加精准、全面地掌握青少年的身心健康发展状况,从而因材施教,开展针对性的体育教育实践。数字化技术与家庭体育的融合发展,正在开创家庭体育的崭新局面,成为助推家庭体育发展的创新路径和强大动力。通过数字化技术赋能,家庭体育的内涵不断拓展,功能日益多元,参与更加便捷,体验更加丰富,效果更加显著,使家庭体育实现从单一到综合、从静态到互动、从粗放到精准、从体验到赋能的全方位跃升成为可能。

2.3 多方协同的支持体系与平台建设,优化家庭体育教育的环境和实施策略

为了优化家庭体育教育的环境和实施策略,应建立多

方协同的支持体系。

政府需加大对社区体育设施的投资,并将家庭体育教育纳入学校课程,鼓励学生与家庭合作参与健康活动。社区组织和企业可联合开展家庭体育活动,提供资源和专业指导,激励家庭成员积极参与。此外,建立信息共享平台,汇集家庭体育活动的信息和经验,促进家庭之间的互动与交流。同时,家庭内部也应强化支持机制,通过共同制定运动目标和计划,以及鼓励开放沟通,增强家庭凝聚力。通过这些努力,家庭能够获得更丰富、便利的锻炼条件,促进健康生活方式的形成,从而有利于青少年的身心健康和家庭的和谐发展。

3 结语

在“双减”政策背景下,家庭体育教育对青少年体育发展的影响及其优化路径探索,揭示了家庭教育在塑造青少年健康习惯和生活方式中的核心作用。本研究强调,家庭体育教育应超越传统模式,通过个性化的体育活动策划、数字化技术的创新应用,以及构建多方协同的社会支持体系,实现对青少年体育兴趣、技能和价值观的全面培养。展望未来,家庭体育教育的发展需着眼于培养学生的终身体育意识,探索跨学科融合的新模式,建设积极的家庭体育文化,并伴随着政策与实践的持续跟进,以适应教育改革的深入发展和青少年成长需求的不断演变。通过应用型路径整合,家庭体育教育能够在“双减”政策背景下发挥出最大的潜力,为孩子提供一个全面、多元和支持性的体育学习环境。在提高青少年的体育参与与技能发展的同时,还能够促进其身心健康和社会适应能力的发展,为其终身体育参与和健康生活方式的选择提供有力支撑。

基金项目:教育部人文社会科学研究青年基金,家庭环境视角下父母体育行为对青少年学生运动参与影响研究(编号:20YJC8900204)。

[参考文献]

- [1]教育部. "中共中央办公厅,国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》." [EB/OL]. (2021-7-24) [2021-11-20]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202107/t20210724_546566.html.
- [2]Bandura, Albert. Social learning theory[M]. NJ:Englewood Cliffs,1977.
- [3]杨彩霞. 班图拉的社会学习理论对儿童社会行为教育的启示[J]. 湖南师范大学社会科学学报,2001(02):142-144.
- [4]戴圣婷,颜景飞. 健康促进学校视域下青少年参与身体活动的心理和行为健康效益及生活质量的系统综述[J]. 中国康复理论与实践,2023,29(10):1125-1134.
- [5]Tucker P, Van Zandvoort M M, Burke S M, et al. The influence of parents and the home environment on preschoolers' physical activity behaviours: a

qualitative investigation of childcare providers' perspectives[J]. *BMC public health*,2011(11):1-7.

[6]Burke S,Sharp L A,Woods D,et al.Enhancing parental support through parent-education programs in youth sport: A systematic review[J]. *International Review of Sport and Exercise Psychology*,2024,17(1):208-235.

[7]Jago R,Davison K K,Brockman R,et al.Parenting styles,parenting practices,and physical activity in 10-to 11-year olds[J]. *Preventive medicine*,2011,52(1):44-47.

[8]Ntoumanis N,Ng J Y Y,Prestwich A,et al.A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation,health behavior,physical,and psychological health[J]. *Health psychology review*,2021,15(2):214-244.

[9]彭顺,牛更枫,汪夏,等.父母自主支持对青少年积极情绪适应的影响:基本心理需要满足的中介与调节作用模型[J]. *心理发展与教育*,2021,37(2):240-248.

[10]Masiran R,Ibrahim N,Awang H,et al.The positive and negative aspects of parentification:An integrated review[J]. *Children and Youth Services Review*,2023(144):106709.

[11]Su D L Y,Tang T C W,Chung J S K,et al.Parental influence on child and adolescent physical activity level:a meta-analysis[J]. *International journal of environmental research and public health*,2022,19(24):16861.

作者简介:宋超(1985—),女,汉族,山西临汾人,博士,副教授,天津师范大学体育科学学院,主要研究方向为青少年运动健康促进;何嘉旺(1996—),男,汉族,河北省唐山人,硕士,助教,天津财经大学珠江学院,主要研究方向为体育教学与训练。