**2.15背景下乡村家庭亲子微运动的实践探索​**

常州市武进区政平小学 童立骏

**【摘 要​】**

本文聚焦乡村家庭孩子的体质健康问题，深入剖析当前乡村家庭孩子体质健康现状，基于此从亲子微运动项目生活化设计、促进亲子微运动有效方式等方面展开实践探索。通过开展每天20分钟微运动、亲子微运动摄影比赛、亲子运动会等趣味化、生活化、可持续活动，构建“学校科学引导、家庭柔性互补、社会资源赋能”的体质健康共育模式，推进学生健康生活圈建设，为乡村家庭亲子微运动开展提供有效路径，助力乡村孩子健康成长。​

**【关键词​】**乡村家庭、亲子微运动、家校互补、健康生活​

**【正 文】**

**一、乡村家庭孩子体质健康的现状调查​**

**1、调查设计​**

我们以常州市武进区政平小学及周边学校学生及其家庭为调查对象，涵盖不同年级、性别和家庭背景学生，确保样本具有广泛代表性。采用问卷调查与访谈相结合的方式，问卷内容涉及学生体质健康测试数据、日常运动时间、家庭运动氛围等方面；访谈则主要针对家长的健康观念、对孩子运动的重视程度及参与运动情况展开，以全面了解乡村家庭孩子体质健康状况。​

**2、调查结果**​

调查结果显示，乡村家庭孩子体质健康状况不容乐观。在体质健康测试中，多项体能指标表现欠佳：如50米跑项目及格率仅为98%，优秀率低至10%，反映出爆发力和速度素质不足；坐位体前屈与城市孩子存在差距，柔韧性有待加强；长跑等耐力测试中，不少孩子出现体力不支、中途放弃的情况。学生近视率和肥胖率居高不下。同时，通过访谈发现，部分乡村家长对孩子体质健康重视程度不够，更关注学习成绩，将大量时间放在课外辅导和作业上，严重压缩孩子运动、休息的时间。​

**3、影响因素分析**​

造成乡村孩子体质健康问题的主要因素来自家庭、学校和社会三个层面。家庭层面而言，家长健康意识淡薄，忽视体育锻炼和健康生活习惯培养；家庭体育锻炼氛围缺失，家长自身缺少体育运动意识，与孩子共同参与体育活动的机会少之又少，家庭中也缺乏适合孩子的运动器材和运动环境。学校层面，体育教师存在结构性缺编和教学资源不足的问题，难以充分满足学生健康锻炼的需求。社会层面，乡村地区体育设施和运动场所相对匮乏，缺乏专业的运动指导和活动组织，无法为孩子提供良好的运动环境和机会。​

**二、乡村家庭亲子运动项目生活化设计​**

基于以上调查结果，学校以2.15体育专项行动为契机，构建校家社共育的体质健康模式，通过家庭亲子微运动的开展，拓展学生运动的时空。

**1、设计原则​**

（1）安全性原则：鉴于孩子身体机能和自我保护能力较弱，运动项目设计将安全性放在首位。选择平坦、开阔、无障碍物的运动场地，如乡村操场、健身广场、田间步道等；选用质量合格、无安全隐患的运动器材，如柔软材质的跳绳、表面光滑的球类等。运动前家长对孩子进行充分的安全教育，教授正确运动姿势和自我保护方法。​

（2）趣味性原则：在体育运动中融入游戏元素，增强亲子运动的趣味性。比如开展“跳绳比赛”，可设置单人、双人、多人及花样跳绳等多种形式；设计“老鹰捉小鸡”“丢手绢”“条花绳”等传统亲子游戏，激发孩子和家长参与积极性。​

（3）适宜性原则：根据孩子年龄、身体状况和运动能力设计项目。低年段的孩子选择踢毽子、扔沙包、跳方格等简单轻松项目，锻炼基本运动能力；高年段孩子增加篮球、足球、轮滑等有一定难度和强度的项目，提升耐力、速度、柔韧等素质 。​

（4）教育性原则：在运动中注重对孩子的养成教育。通过“拔河比赛”“接力比赛”等项目，培养孩子团队合作精神和竞争意识；当孩子遇到困难时，鼓励其坚持不懈，锻炼坚韧的意志品质。​

**2、项目类型与内容**​

（1）跑步类。跑步是简单有效的有氧运动，对场地要求比较低。家长可根据孩子年龄和体力，合理安排跑步距离和速度，如低年级孩子可从500-1000米慢跑开始。制定每周固定跑步计划，让跑步成为家庭生活常态，锻炼孩子心肺功能和坚持不懈的意志品质。​

（2）跳绳类。跳绳趣味性和互动性强，单人跳绳锻炼手脚协调和节奏感，孩子可尝试多种跳绳方式挑战自我；双人跳绳需家长与孩子密切配合，增强亲子间的默契和相互合作意识；多人跳绳能营造欢乐家庭氛围，可邀请家庭成员、邻里共同参与。​

（3）亲子游戏类。将运动与游戏融合，如“老鹰捉小鸡”锻炼孩子反应和身体灵活性；“丢手绢”培养注意力和奔跑能力；“拔河比赛”增强力量和团队协作能力，增进亲子感情。​

（4）巧用自然资源的运动。在果园进行“采摘水果比赛”，让孩子了解水果生长过程，同时锻炼身体；在菜园，帮助父母种植，浇水、施肥，在劳动体验中锻炼自己的身心，感受父母的辛苦；在河边开展“打水漂”比赛，锻炼手眼协调能力和手臂力量，让孩子亲近自然，获得独特运动体验……​

**三、促进乡村家庭亲子运动的有效方式​**

**1、学校引导​**

（1）制定科学计划。学校依据不同年段学生身体发育特点和运动能力，制定详细亲子微运动计划。低年级侧重基础运动能力培养，安排跳绳、踢毽、立定跳远等项目，每周4-5次，每次20分钟；高年级增加球类、投掷等有一定难度项目，每周4-5次，每次30分钟左右。将亲子微运动计划纳入学校体育教学规划，确保科学性和有效性。​

（2）提供专业指导。体育教师通过线上线下相结合的方式，为家长和孩子提供运动技巧、安全知识等方面的指导。线上利用班级群、学校公众号推送运动教学视频和健康知识文章；线下开展亲子运动培训课程和讲座，解答家长和孩子在运动中遇到的问题。​

（3）组织丰富活动。定期举办亲子运动会，设置传统田径项目和趣味性项目，如亲子拔河、两人三足、播种收获等。比赛后对优秀家庭进行表彰奖励，鼓励所有参与家庭。制作《家庭亲子微运动手册》，鼓励家长和孩子每日运动打卡，对坚持打卡家庭给予表扬，颁发“健康幸福家庭”等荣誉，激发参与积极性。​

**2、家庭实施​**

（1）树立正确观念。家长要摒弃“重智育轻体育”的思想观念，充分认识孩子体质健康对未来发展的重要性。要为孩子树立榜样，养成合理饮食、规律作息、科学锻炼等健康生活习惯，引导孩子重视体育运动。​

（2）营造运动氛围。在家中设置专门运动区域，配备跳绳、毽子、篮球、羽毛球、瑜伽垫等简单器材。合理安排活动时间，减少孩子电子产品使用时长，将更多休闲时间用于亲子运动。邀请小伙伴及家长共同参与，扩大运动社交圈，增加运动乐趣。​

（3）积极参与运动。家长要合理安排工作和生活时间，积极参加亲子运动，与孩子共同享受运动过程。当孩子遇到困难时，给予鼓励和帮助，帮助其掌握运动技巧，树立信心。尊重孩子兴趣，共同选择喜欢的运动项目，让孩子感受到关爱和尊重。​

**3、社会支持​**

（1）争取社区的支持。社区利用公共广场、闲置空地等场所，为亲子运动提供场地。定期组织亲子运动会、健身操比赛等活动，吸引乡村家庭参与，增强社区运动氛围。​

（2）争取企业支持。爱心企业为乡村学校和家庭捐赠篮球、足球、跳绳等体育器材，提供资金支持，助力开展亲子运动活动，丰富运动项目和内容。​

（3）争取团体支持。乡镇体育协会、志愿者组织等为乡村家庭提供专业运动指导和培训服务，组织开展运动公益活动，提升乡村家庭亲子运动的专业性和规范性。​

**四、成效、问题与展望​**

**1、成效​**

乡村学校主导、家庭组织实施携手推进亲子微运动，取得了显著成效。学生体质健康得到明显提升，在后续体质健康测试中，多项体能指标及格率和优秀率均有所提高。亲子关系得到有效改善，家长与孩子在运动中互动增多，沟通更加顺畅，家庭氛围更加和谐温馨。同时，形成了良好的家校合作机制，为乡村教育发展提供了新的思路和模式。​

**2、问题​**

家长参与度还不够高。部分家长因工作繁忙、观念尚未完全转变等原因，参与亲子运动的积极性不高，导致亲子运动在家庭中的开展不均衡。​

运动资源相对匮乏。尽管有企业捐赠和社会支持，但乡村地区体育器材和运动场地仍无法完全满足需求，专业运动指导人员也相对不足。​

家校沟通不够顺畅。在亲子微运动推进过程中，学校与家庭之间信息交流还存在一定的延迟和不畅，影响了活动的协同推进和问题有效解决。​

**3、展望​**

今后，学校将进一步加强家校合作，完善沟通机制，通过定期家长会、线上交流平台等方式，及时反馈运动情况，解决存在问题；加大社会资源整合力度，吸引更多企业和社会团体参与，增加体育设施投入，培养专业指导人才。同时，不断创新亲子微运动项目和形式，结合乡村文化特色，开发具有地域特色的运动项目，提高乡村家庭参与度，为乡村孩子健康成长创造更优质环境。

**【参考文献】**

1、教育部；国家学生体质健康标准 (2014 年修订)[S]；北京师范大学出版社，2014。

2、季浏；体育心理学[M]；高等教育出版社，2015。

3、王健、方千华；学校体育 [M]；高等教育出版社，2016。

4、任海；体育概论[M]；北京体育大学出版社，2018。

5、胡小明、虞重干；体育人类学[M]；广东高等教育出版社，2009。

6、张力为、毛志雄；运动心理学[M]；华东师范大学出版社，2003。