

# 家庭教育视角下亲子体育运动的发展路径探究

陶馨

武汉瑞景小学, 中国·湖北 武汉 430064

**【摘要】** 亲子体育作为一种新型的科学教育模式, 能全面发展儿童、儿童和青少年的体育、语言、认知、情感、创造、社会交往等能力。它在提高家庭健康、增加亲子感情的同时, 在人际交往中的方法、态度和价值观也会被传递映射到孩子们成长的各个方面。然而, 随着生活压力的不断增大, 父母陪伴孩子的时间越来越少。眼下, 更新迭代的电子产品占据了越来越多学生和家长的户外运动时间。大量的培训班也剥夺了孩子们出门玩耍的时间。这些因素都会对家庭亲子体育产生间接影响。所以, 家长应该重视孩子的体育运动, 促使更多家长参与其中, 体验亲子体育中的乐趣, 这有利于构成轻松愉快, 积极健康耳朵家庭环境。

**【关键词】** 亲子体育运动; 发展优势探究

## 1 亲子体育运动的优势

### 1.1 亲子体育对孩子们人格发展的影响

小学时期是促进孩子们个性形成的重要时期。这一阶段的孩子们正是学习的最好时期。孩子们在学校中汲取各种新的知识, 随着这些知识的积累, 孩子们的心智也趋于成熟。这一阶段的孩子们的个性极易被外界因素干扰。亲子体育的活动形式不仅可以在运动中锻炼孩子们的身体, 还可以开发其大脑的运动思维, 并且还可以训练孩子们的意志力。当家长和孩子参与其中时, 孩子会感觉到与父母就像是朋友一般, 父母可以引导孩子们在与他人交往的过程中平等友善。在团队合作中, 家长与孩子之间的交流合作, 会增强孩子的团队意识。并且在户外活动中, 孩子们通过对自然的接触, 其性格也会变得更加外向。

### 1.2 亲子体育对孩子们健身意识的影响

亲子运动是需要多人参与的体育运动, 家长和孩子都需要参与其中。并且, 家长可谓是孩子们体育的启蒙老师, 几乎所有的孩子们都是在家长的抚育下迈出了人生的第一步。孩子们是否能够找到并坚持一项自己喜爱的运动也会深受父母的影响。尤其是孩子们, 对外界充满好奇, 却自制能力不足。而在这一时期, 孩子往往会以父母为榜样, 去模仿他们的行为。所以眼下的亲子体育既是学校和社会体育教育的扩充, 也是养成孩子们对体育感兴趣的重要手段。而当今社会现象中, 大部分家长都看重孩子的学习而忽略了他们对外界和大自然的好奇。亲子体育这一形式将有效地改善这一情况<sup>[1]</sup>。这样的孩子们会受到父母的影响, 也会找到一项自己喜欢的运动, 进而有了体育锻炼的兴趣, 为其终身锻炼埋下了伏笔。

### 1.3 亲子体育对孩子们抗压能力的影响

体育运动能给孩子们带来快乐和健康, 但前提是孩子们要能吃苦耐劳、汗流浹背, 并有坚持不懈的毅力。懂得持之以恒、能吃苦耐劳的孩子不是温室里的花。它们能自然地适应四季的变化和风雨。父母在向孩子展示自己的技能时, 也会向孩子展示自己的优秀品质, 比如不怕困难、勇往直前。父母引导孩子坚持运动, 这给他们带来了安全感。孩子们在遇到学习中的困难或是生活上的压力时, 他们的内心会有一种不屈不挠的意志推动着他们前行, 这就是运动带给孩子们的作用, 可以释放他们的压力和负面情绪。体育锻炼在增强了孩子们体质的同时, 也锻炼了他们的意志力。在面对困难挑战的时候, 坚定的意志会使孩子们不怕失败、锲而不舍地努力直至克服它们。

## 2 家庭视角下的亲子体育发展路径研究

### 2.1 反映双方参与活动的情况

亲子体育的活动形式会让孩子和父母都参与其中, 在体育活动的过程中感受运动带给人们的快乐和成就感。并且有些体育活动方式特别, 或是紧张刺激或是趣味横生, 在孩子们与家长的

交流过程中可以增进彼此的感情, 并体会到其中的乐趣。例如, 在家庭自行车比赛中, 需要每个家庭成员的共同努力和团结才能赢得最后的胜利。这种活动不仅能使一个人的身体得到有效的锻炼, 还能充分体验参与的乐趣, 大大增强亲子之间的亲情和沟通意识。

### 2.2 体育活动的多样性

人们可以参加的亲子体育活动多种多样, 可以在不同的时间、不同地点进行相宜的体育活动。家庭可以根据自己洗好的不同去选择相应的户外活动。例如, 我们可以在春天里去爬山, 感受山上的树木花草在春日里焕发的生机, 感受花草树木带给自然的美丽。或是在夏天去室内游泳馆游泳, 不仅能让孩子们掌握一项运动技巧, 还可以满足孩子爱玩水的天性。在这些活动中我们不仅可以让孩子体验户外运动带来的乐趣, 还可以让他们感受到家庭中的和谐与快乐<sup>[2]</sup>。

### 2.3 早晨互动体现休闲

亲子体育活动应当是父母和孩子在闲暇时间的一种享受。与历届运动会相比, 此类活动不具有太大的竞争性和对抗性, 比赛的规则和要求也相对宽松。家长和孩子可以根据自己的喜好选择活动和节目, 以娱乐的精神投入比赛。一般, 家庭在选择亲子体育活动时, 会选择相对轻松的时间, 没有紧凑感。他们可以自由地享受与孩子玩耍的时间, 从而达到身心的休闲和放松。

## 3 从家庭角度对发展亲子体育的建议

加大对亲子体育理论和项目的研究, 亲子体育项目要切合实际, 要适合孩子们身心发展的要求, 要符合孩子的认知和有一定的兴趣, 也不能盲目地照顾孩子, 达到理想的效果家长与孩子的协调, 使孩子和家长都能得到体育锻炼, 并使他们心情愉快, 所以要加大亲子体育运动的发展。

## 4 结论

综上所述, 因为我国一些家庭深受应试教育的影响, 他们特别注重孩子的学习成绩, 忽视了孩子的身心发展和情感变化。并且, 父母的时间大部分都用来工作和社交, 对孩子的关爱有所不足。孩子长时间得不到父母的理解和爱, 容易引起心理健康问题。所以, 亲子体育活动受到越来越多家长和孩子的喜爱, 在活动过程中缩短了双方的距离, 具有重大的教育意义, 是一种一举两得的教育方法。

### 参考文献:

[1] 宗秋荣. 中国家庭教育发展论坛综述[J]. 教育研究, 2004(8): 92-94.

[2] 倪颖. 弗洛姆理想家庭教育理念及其当代启示[J]. 苏州教育学院学报, 2010(3): 102.

**作者简介:** 陶馨(1990.10-), 女, 汉族, 湖北武汉, 大学本科, 体育教师, 研究方向: 小学体育。