

体质强健计划导向下县域小学体育家校共育现状研究与对策

朱禹, 向浩荣

(成都大学, 四川 成都 610000)

摘要:为落实《全面加强和改进新时代学生体育工作 实施学生体质强健计划》政策部署, 破解县域小学体育家校协同脱节、育人合力薄弱、课外体育育人缺位等现实难题, 本文采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法与逻辑分析法, 以射洪市4所县域城区小学的体育教师及3—6年级学生家长为调研对象, 系统开展体育家校共育现状实证研究。调研结果表明, 当前县域小学体育家校共育普遍存在家校育人认知错位、协同运行机制不健全、共育内容形式单一、双向沟通渠道不畅、配套保障体系不完善等突出问题。本文以协同育人理论、家校合作理论为支撑, 结合县域小学办学特质与小学生体质发展规律, 从认知共育、机制构建、内容优化、渠道拓展、保障完善五个维度构建系统化共育优化路径。研究成果可县域小学体育家校协同育人工作提供实证依据与实践参考, 助力常态化、规范化体育共育体系构建, 持续提升小学生体质健康水平。

关键词: 体质强健计划; 县域小学; 体育教育; 家校共育

DOI: doi.org/10.70693/202607220928

一、引言

青少年体质健康是全民健康战略的重要基石, 也是新时代基础教育高质量发展的核心评价指标。为扭转我国青少年体质健康持续下滑的态势, 夯实学校体育育人根基, 教育部联合多部门印发《全面加强和改进新时代学生体育工作 实施学生体质强健计划》^[1], 明确提出构建学校、家庭、社会三位一体的协同育人体系, 压实家庭体育育人主体责任, 推动家校体育协同育人常态化、制度化、规范化, 为中小学体育家校共育工作的开展提供了明确的政策导向与行动遵循。

相较于中心城区优质小学, 县域小学受地域条件、资源配置、家长教育认知、配套设施等多重因素制约, 面临校内体育教学提质受限、学生课外体育锻炼缺乏保障、家校体育联动碎片化等发展困境, 单一的校内体育教学模式已无法适配新时代学生体质强健的育人需求。家校共育作为延伸体育育人边界、补齐课外体育育人短板的核心路径, 能够有效整合学校专业体育教学资源与家庭陪伴育人资源, 构建课内外一体化、校内外联动化的体育育人体系, 是落实体质强健计划的关键抓手。

当前国内学界关于体育家校共育的研究多聚焦于城市中小学, 针对县域小学的实证化、精细化研究较为匮乏, 现有研究提出的育人策略通用性较强、县域适配性不足, 难以精准解决基层体育共育的现实问题。基于此, 本文以体质强健计划为政策引领, 立足县域小学教育发展实际, 通过实地实证调研梳理体育家校共育现存痛点与症结, 构建适配县域场景、可落地、可长效的体育家校共育路径, 旨在补齐县域小学体育育人短板, 为基层学校体育家校协同育人工作提质增效提供实践参考。

二、文献综述

国内学界围绕中小学体育家校共育展开了丰富的理论与实践研究, 形成的系列成果为本文研究奠定了坚实的理论基础。在政策解读与育人价值层面, 张宇^[2]指出, 家校深度协同是新时代学生体质强健计划落地见效的核心关键, 家庭体育育人缺位是导致青少年课外锻炼不足、体质达标率偏低的核心诱因, 强化家校体育联动是落实体育育人政策的核心抓手。2025年最新相关研究进一步印证, 在体质强健计划全面落地的政策背景下, 家校协同

作者简介: 朱禹 (2001-), 男, 硕士研究生, 研究方向为体育教学;
向浩荣 (2001-), 男, 硕士研究生, 研究方向为体育教学。

育人已从传统辅助手段转变为中小学体育教育提质的核心支撑,家庭体育参与质量直接决定青少年体质提升效果与终身体育习惯的养成朱博凡等^[2]的研究表明,小学阶段是学生体育兴趣培育、运动习惯养成的关键窗口期,家校共育能够有效弥补学校体育课时有限、锻炼场景单一的短板,实现体育育人全过程、全覆盖渗透。陈正黄等^[3]通过随机对照试验证实,家校联动体育育人模式不仅能够显著提升小学生耐力、力量等核心体质指标,还能优化亲子陪伴质量,兼具体育育人与家庭教育建设双重价值。

在现实困境研究层面,刘思琪^[7]研究提出,县域家长普遍存在“重文化课、轻体育”的认知偏差,对学生体育锻炼的重视度不足,且缺乏科学的家庭体育指导能力,直接造成家校体育育人衔接断层、育人实效弱化。伍川俊^[4]针对县域教育场景的专项调研指出,基层小学普遍存在体育共育资源下沉不足、分层精准指导缺失、常态化活动载体匮乏等现实问题。

在育人路径研究层面,李少娟^[5]认为,新时代体育家校共育需立足家校社协同育人格局,通过拓展育人内容、创新活动形式、整合本土资源,破解基层学校体育育人形式单一的难题。吴琼^[6]聚焦家庭体育育人短板,提出趣味化、轻量化、常态化的小学体育家庭作业设计思路,为家校共育内容优化提供了可落地的实践方案。国外相关研究中,Zhong 等^[10]、Liang^[9]围绕青少年体育家校协同育人开展深耕研究,证实家庭持续性体育陪伴、学校专业化指导、双向动态沟通机制是培育学生体育兴趣、提升体质水平的核心要素,提出基层学校需构建适配本土学情的个性化共育体系,摒弃同质化、形式化的育人模式,该结论与我国体质强健计划的育人导向高度契合,为本文路径构建提供了国际化理论支撑。

综合现有研究成果来看,国内体育家校共育的研究体系已初步成型,2024—2025 年前沿研究逐步向县域基层学校、新政落地实践聚焦,但针对县域小学的实证调研、分层育人、长效生态构建的精细化研究仍存在明显短板,多数研究成果通用性强、县域针对性不足。本文立足县域教育实际,紧扣最新政策导向与前沿研究成果,通过实地调研精准研判县域小学体育家校共育的现实痛点,构建分层化、长效化、可落地的育人路径,有效弥补现有研究的不足,具备较强的理论补充性与实践创新性。

三、研究方法

1. 研究对象

本文以体质强健计划导向下县域小学体育家校共育优化路径为核心研究对象,选取射洪市 4 所县域城区小学的 3—6 年级学生家长及在岗体育教师作为调研样本,确保调研样本覆盖不同办学规模、不同育人层次的县域学校,保障研究数据的代表性与全面性。

2. 研究方法

2.1 文献资料法

通过中国知网、万方数据库、教育部官方平台等渠道,系统检索 2022—2026 年与体质强健计划、小学体育教育、家校共育、协同育人相关的政策文件、期刊论文及学位论文,梳理汇总国内外相关研究成果与政策规范,厘清核心研究概念、理论基础与研究现状,为本文的问题分析、路径构建提供坚实的理论支撑。

2.2 问卷调查法

结合本文研究主题与研究需求,自主设计《县域小学体育家校共育现状调查问卷》,问卷涵盖家长体育育人认知、家校体育沟通现状、家庭体育锻炼开展情况、家校共育活动参与度、育人需求等多个核心维度。本次调研采用方便抽样法,对射洪市 4 所县域城区小学开展专项调研,累计发放问卷 200 份,回收有效问卷 182 份,剔除作答不完整、随意作答等无效问卷 5 份,最终留存有效问卷 177 份,问卷有效回收率为 97.3%,调研数据真实可靠,能够客观反映当地县域小学体育家校共育的实际发展现状。

2.3 数理统计法

将本次调研获取的 177 份有效数据录入 Excel 数据处理软件,对调研数据进行分类整理、筛选汇总与统计分析,运用频数、百分比等统计指标量化分析县域小学体育家校共育的现状特征与现存问题,为论文的问题剖析、成因分析与路径构建提供精准的数据支撑。

2.4 逻辑分析法

以协同育人理论、家校合作理论为核心理论支撑,对文献资料、调研数据进行归纳、演绎、分析与总结,系统梳理县域小学体育家校共育的发展现状、现存困境及深层成因,结合体质强健计划政策要求与县域育人特色,

提炼科学、可行、适配的家校共育优化路径。

四、研究结果与分析

为直观、清晰呈现本次县域小学体育家校共育调研结果，本文将核心调研数据进行整理汇总，从家长育人认知、家校沟通、家庭体育锻炼、共育活动开展四个核心维度梳理各项指标占比情况，具体现状数据如下表所示。

表 1 家校共育现状

调研维度	调研具体指标	占比 (%)
家长体育育人认知	认可体育锻炼对学生成长重要性的家长	67.2
	主动配合开展家庭体育育人的家长	37.9
秉持“重文轻体”观念的家长	认为多注重文化课程不必过多参与体育锻炼的家长	42.4
家校体育沟通现状	定期开展体育家校常态化沟通的体育教师	29.4
家庭体育锻炼开展	每周开展 3 次及以上规范课外体育锻炼的家庭	31.6
共育活动开展现状	定期开展特色体育家校共育活动的学校	25.8

结合上表量化数据，结合调研实际情况，对县域小学体育家校共育各维度现状展开详细分析如下：

1.家长体育育人认知现状

调研数据显示，67.2%的家长能够认可体育锻炼对小学生身心成长的重要价值，但仅有 37.9%的家长能够主动配合学校落实家庭体育育人工作，多数家长存在体育育人懈怠、参与度不足等问题。其中，42.4%的家长仍固守“重文化、轻体育”的传统应试教育观念，将学生文化课成绩提升作为核心目标，认为体育锻炼会占用学习时间、影响学业进度，忽视体育锻炼在增强学生体质、锤炼意志品质、提升学习效率等方面的重要作用。整体而言，县域小学家长体育育人认知存在明显偏差，育人理念滞后是制约体育家校共育落地的首要因素。

2.家校体育沟通交流现状

家校沟通是开展协同育人的重要纽带，本次调研发现，县域小学体育家校沟通普遍存在被动化、碎片化、滞后化问题。仅有 29.4%的体育教师会通过家长会、班级微信群、线下沟通等常态化渠道，向家长普及科学体育锻炼知识、反馈学生课堂体育表现与体质发展情况。绝大多数家校体育沟通仅发生在学生体育成绩不合格、体质测试不达标等问题出现后，属于被动式、问题式沟通，缺乏常态化、双向化的良性沟通机制。同时，县域家长主动咨询学生体育学习情况、反馈育人困惑的比例极低，家校双向互动渠道未完全畅通，育人信息存在明显壁垒。

3.家庭体育锻炼开展现状

家庭体育锻炼是落实体质强健计划、实现课内外体育育人衔接的核心载体。本次调研数据显示，仅 31.6%的家庭能够保证学生每周开展 3 次及以上规范课外体育锻炼，大部分学生存在课外锻炼时长不足、锻炼频次不够、锻炼形式单一等问题。多数家庭的体育锻炼仅为随意散步、简单跑步等无规律活动，缺乏系统性、科学性、针对性的锻炼方案。同时，县域家长普遍缺乏专业的体育指导知识与能力，无法结合学生年龄特征、身体素质、体质短板制定个性化锻炼计划，导致家庭体育锻炼随意性强、育人效果薄弱，难以有效衔接校内体育教学目标。

4.体育家校共育活动开展现状

当前县域小学体育家校共育活动载体单一、形式固化、创新性不足。学校开展的体育共育活动多局限于校级运动会、期末体质健康测试等常规性、阶段性活动，常态化、趣味性、亲子化的特色体育共育活动严重不足。调研显示，仅有 25.8%的学校会定期组织亲子体育开放日、家庭体育挑战赛、趣味亲子运动会等特色共育活动。整体来看，县域小学体育家校共育活动载体匮乏、育人氛围薄弱，难以充分调动家长的参与积极性，无法实现常态化共育育人效果。

五、现状分析

1.家校共育意识薄弱

当前县域小学体育家校共育的认知层面存在双向短板。一方面，多数县域家长受传统应试教育思维影响，体

育育人重视程度不足,将体育教育归为学校的专属责任,忽视家庭在学生课外体育锻炼、运动习惯培育、体育素养提升中的主体作用,缺乏主动参与体育共育的意识与行动。另一方面,部分县域小学体育教师育人思维局限,工作重心仅聚焦于校内体育课堂教学、运动技能传授与体质测试达标,忽视家校协同育人的重要价值,缺乏主动联动家长、指导家庭体育育人的工作意识,最终导致家校育人理念脱节、育人目标不统一,育人合力难以形成。

2. 协同机制任然不完善

依据协同育人理论,权责清晰、流程规范、闭环运行的协同机制是形成家校育人合力的核心前提。当前县域小学尚未建立标准化、常态化的体育家校共育专项机制,缺乏明确的家校权责划分、固定沟通制度、过程监管机制与效果考核机制。学校层面无明确的体育家校沟通频次、沟通内容与工作标准,家长层面无清晰的家庭体育育人责任规范与行动要求,使得家校联动长期处于“被动沟通、问题驱动、临时应对”的碎片化状态。同时,学校缺乏专门的体育家校共育统筹管理机制,工作无统筹、无落实、无反馈、无优化,导致协同育人工作稳定性差、实效性弱。

3. 共育内容形式过于老化

现阶段县域小学体育家校共育内容固化、形式单一,创新性、趣味性、针对性严重不足。学校开展的共育活动多以大型集体性活动为主,采用统一化、一刀切的育人模式,未结合小学低、高年级学生的身心发展规律、运动能力差异、体质短板特征设计分层育人内容。低年级学生侧重体育兴趣启蒙、趣味运动体验,高年级学生侧重体能提升、专项技能训练与运动习惯固化,但当前共育内容未形成学段分层体系,无法适配学生差异化的发展需求。同时,家庭体育锻炼缺乏校内专业指导与内容衔接,锻炼内容随意零散,与校内体育教学目标脱节,造成课内外体育育人割裂。

4. 保障体系尚不健全,共育工作支撑不足

完善的保障体系是体育家校共育常态化、长效化开展的基础支撑。当前县域小学体育家校共育存在师资、资源、制度多重保障缺位的问题。师资层面,县域小学体育师资总量有限,教师日常教学、赛事组织、体质测试等工作任务繁重,缺乏充足的时间与精力开展常态化家校共育指导工作。资源层面,县域家庭普遍缺乏专业体育锻炼器材,乡镇及社区公共体育配套设施不完善,学生课外锻炼场地、资源受限。制度层面,多数县域小学未制定体育家校共育专项管理制度,工作开展无规范、无考核、无激励、无约束,难以充分调动体育教师、学生家长的参与积极性,共育工作难以常态化落地。

六、优化对策

1. 深度统一家校体育育人理念

基于家校合作理论,育人理念统一是构建家校协同育人体系的首要前提。针对当前家校体育育人认知错位、共育意识薄弱的问题,学校需搭建常态化认知培育与理念宣讲平台,全方位夯实家校双方的体育共育认知。一方面,学校通过专题家长会、体育育人讲座、班级宣讲、校园公众号推文、家校群科普等多元形式,向家长深度解读学生体质强健计划的政策内涵与育人要求,普及青少年体质健康对身心发展、学业提升、终身成长的重要价值,破除家长“重文轻体”的传统误区,明确家庭体育育人的法定责任与核心作用,引导家长主动参与、主动配合体育共育工作。另一方面,定期开展体育教师专项培训,强化教师协同育人思维,将家校共育纳入体育教师常态化教学工作范畴,引导教师主动对接家庭、指导家庭、联动家庭,打破校内校外体育育人壁垒,构建家校同心、目标同向的育人共识。同时,深耕校园体育文化建设,营造全员重视体育、全员参与体育的良好氛围,潜移默化提升家校共育的主动性与自觉性。

2. 构建更全面的育人体系

依据协同育人理论,规范化的运行机制是破解家校联动碎片化、被动化问题的核心关键。县域小学需结合自身办学规模、师资配置与学情特点,构建“学校统筹、班级落实、家庭参与”的常态化体育家校协同育人机制。首先,明晰家校权责边界,学校承担统筹规划、方案设计、专业指导、平台搭建、活动组织的核心职责,家庭承担落实日常课外锻炼、监督学生运动、配合学校育人、反馈成长情况的主体责任,实现权责清晰、各司其职、协同

发力。其次，建立常态化双向沟通机制，明确体育教师每月开展1次专项体育家校沟通，通过线上答疑、线下交流、数据反馈等方式，同步学生课堂表现、体质测试数据、运动短板，解答家长育人困惑，收集家长育人诉求与优化建议。最后，搭建闭环评价反馈机制，定期对家校共育落实情况进行复盘梳理，针对育人薄弱环节动态优化方案，形成“统筹部署—落地实施—双向沟通—评价反馈—优化提升”的完整育人闭环，保障共育工作规范有序推进。

3. 优化更新共育内容，打造分层分类育人模式

针对共育内容单一、针对性不足、课内外脱节的问题，学校需立足小学生学段差异与体质差异化需求，优化共育内容体系，构建分层分类、精准适配的体育育人模式。低年级聚焦体育兴趣启蒙与运动习惯培育，设计亲子跳绳、趣味跑跳、亲子球类小游戏等轻量化、趣味化、低门槛的共育内容，降低家庭参与难度，激发学生运动兴趣。高年级聚焦体能提升、专项技能巩固与体质短板补齐，结合学生耐力、力量、柔韧等维度的体质数据，制定个性化、常态化的课外锻炼方案，引导家长全程监督落实。同时，打通课内外体育育人衔接通道，依据校内体育教学进度，每周推送适配的家庭体育作业与锻炼任务，实现课外锻炼与课堂教学目标同向、内容衔接、效果互补。此外，丰富共育活动载体，常态化开展亲子体育打卡、班级体育挑战赛、校园体育开放日、家庭体育风采展示等特色活动，提升共育趣味性与实效性。

4. 强化家校共育保障基础

充足的师资、资源与制度保障，是体育家校共育常态化落地的重要支撑。在师资保障上，学校整合校内体育教师资源，组建专项家校体育指导小组，实行学段、班级分工负责制，精准对接各年级家庭体育指导工作；同时定期邀请体育教育专家、骨干教师开展专题培训，提升教师家校沟通、家庭体育指导、共育方案设计的专业能力。在资源保障上，针对县域家庭体育资源匮乏的现状，学校常态化推送无器材、简易化、高适配的家庭锻炼方案，降低家庭体育开展门槛；有序开放校园操场、球场、器材室等体育资源，在周末、节假日面向学生及家长开放，弥补县域家庭与社区体育配套短板。在制度保障上，制定《小学体育家校共育实施细则》，明确共育工作的开展标准、实施流程、考核评价方式与激励机制，将家校共育落实情况纳入体育教师教学考核与班级育人评价体系，对积极参与、成效突出的家庭与教师予以表彰激励，充分调动各方育人积极性。

5. 培育常态化共育生态

体育家校共育是助力学生终身健康发展的长期性、系统性工程，绝非阶段性工作。县域小学需紧扣体质强健计划长效育人目标，摒弃短期化、形式化的育人思维，着力培育常态化、可持续、有特色的体育家校共育生态。一方面，建立学生体质动态跟踪档案，常态化记录学生体质测试数据、课外锻炼情况、运动兴趣变化与能力提升情况，结合学生成长规律动态调整共育方案，实现因材施教、精准育人。另一方面，推行线上常态化体育打卡机制，依托班级平台开展每日家庭体育打卡活动，引导家长坚持亲子陪伴锻炼，长期培育学生自主运动、终身锻炼的良好习惯。同时，深度挖掘县域民俗体育、本土特色运动资源，将本土体育项目融入家校共育内容，打造具有县域辨识度的体育共育品牌，持续提升家校共育质量，为学生体质健康长效发展筑牢根基。

六、结论与展望

本文以体质强健计划政策为导向，以县域小学为研究场景，通过实证调研系统剖析了当前县域小学体育家校共育的发展现状与深层困境。研究表明，县域小学体育家校共育主要存在家校育人认知错位、协同运行机制不完善、共育内容形式单一、双向沟通渠道不畅、资源制度保障缺失等问题，共育工作碎片化、形式化问题突出，是制约县域小学生体质健康提升、体育育人政策落地见效的核心瓶颈。

为精准落实新时代学生体质强健计划的育人要求，破解县域小学体育家校共育难题，学校需立足县域教育发展实际，以协同育人、家校合作核心理论为支撑，从理念统一、机制完善、内容优化、资源保障、生态培育五个维度协同发力，构建全方位、常态化、专业化、可落地的体育家校共育体系。通过深化家校认知共育、健全双向联动闭环机制、打造学段分层育人模式、夯实资源制度保障，彻底打通校内体育与家庭体育的育人壁垒，凝聚家校育人合力，有效补齐县域小学体育育人短板，持续提升基层学校体育育人质量，为新时代青少年体质健康全面发展提供坚实保障。

参考文献:

- [1] 教育部.全面加强和改进新时代学生体育工作 实施学生体质强健计划[Z].2024.
- [2] 朱博凡,隋红.体育教联体构建“家校社”协同育人研究[J].辽宁体育科技,2025,47(02):129-134.
- [3] 陈正簧,王淋枝,曾杰.家庭—学校联动体育计划对青少年体质健康与亲子关系的双重效益:一项随机对照试验[J].中国体育研究,2025,7(04):32-40.
- [4] 伍川俊.家校合作视角下小学生体育锻炼习惯养成策略[J].体育视野,2025(12):89-91.
- [5] 李少娟.家校社共育模式在体育课程中的应用实践[J].当代体育科技,2025,15(27):76-78.
- [6] 吴琼.小学体育家庭作业趣味化实施路径研究[J].冰雪体育创新研究,2025,6(08):69-71.
- [7] 刘思琪.新时代体质健康视域下家校体育协同育人研究[J].体育风尚,2025(03):65-67.
- [8] 张宇.新时代中小学体育家校协同育人机制构建研究[J].体育科技文献通报,2023,31(08):189-191.
- [9] Liang C M.From Margins to Center: Transition and Pathways of School Physical Education in the Context of Collaborative Education[J].Journal of Shenyang Sport University,2024,43(05):36-42.
- [10] Zhong H,Wang D,Qi C.School-family cognitive discrepancies in the cultivation of children's interest in sports:an exploratory study based on grounded theory[J].Frontiers in Public Health,2025,13:1713106.

Research on the Current Situation and Countermeasures of School-Home Co-Education in Physical Education of County Primary Schools under the Guidance of a Strong Physical Constitution Enhancement Plan

Zhu Yu, Xiang Haorong

(Chengdu University, Sichuan, Chengdu, China)

Abstract: To implement the policy deployment of "Comprehensively Strengthening and Improving Physical Education for Students in the New Era and Implementing the Student Physical Constitution Enhancement Plan", and to address practical challenges such as disconnection in school-home collaboration in physical education, weak educational synergy, and lack of extracurricular physical education for students in county primary schools, this paper adopts literature review, questionnaire survey, mathematical statistics, and logical analysis methods. Taking physical education teachers from 4 county urban primary schools in Shehong City and parents of students in grades 3-6 as research subjects, it conducts systematic empirical research on the current situation of school-home co-education in physical education. The research results show that there are prominent problems in the current school-home co-education in physical education of county primary schools, including misalignment of school-home educational cognition, imperfect collaborative operation mechanisms, single content and forms of co-education, unsmooth two-way communication channels, and incomplete supporting guarantee systems. Supported by collaborative education theory and school-home cooperation theory, and combined with the characteristics of county primary school education and the development laws of primary school students' physical constitution, this paper constructs a systematic optimization path for co-education from five dimensions: cognitive co-education, mechanism building, content optimization, channel expansion, and guarantee improvement. The research results can provide empirical basis and practical reference for the collaborative education work of school and home in physical education of county primary schools, help build a normalized and standardized physical education co-education system, and continuously improve the physical health level of primary school students.

Keywords: Physical Constitution Enhancement Plan; County Primary School; Physical Education; School-Home Co-Education