

从被动练习到主体性实践：体育家庭作业的异化与复归

薛金霞, 陆元兆, 王萌

(广西师范大学 体育与健康学院, 广西 桂林 541000)

摘要: 以马克思主义“非异化实践”为理论依据, 建立“目的—过程—关系”三维分析框架, 并运用此框架对一些学校实践情况进行质性分析, 以系统揭示体育家庭作业异化的结构特征与生成机制。研究认为: 体育家庭作业的异化集中表现为三重偏离: 目的上从“人的发展”窄化为“数据管理”, 过程上从“自由实践”蜕变为“强制劳动”, 关系上从“家校共育”扭曲为“责任转嫁”。为突破困境, 融合马克思主义“人的自由而全面发展”思想、中华“身心合一”的修养智慧以及中国化马克思主义体育战略观的演进逻辑等思想资源, 提出重建“主体性实践”为核心的复归路径, 旨在推动体育家庭作业的根本性复归。

关键词: 体育家庭作业; 马克思主义人学; 身心合一; 主体性实践; 学校体育治理
中图分类号: G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2026)03-0125-06

From passive exercise to subjectivity practice: Alienation and restoring on physical education homework

XUE Jinxia, LU Yuanzhao, WANG Meng

(College of Physical Education and Health, Guangxi Normal University, Guilin 541000, China)

Abstract: Taking the “non-alienated practice” of the Marxist as the theoretical foundation, this study constructs a three-dimensional analytical framework of “purpose- process-relationship” to qualitatively analyze the practical conditions at partial schools, to systematically reveal the structural characteristics and generative mechanisms of alienation in physical education homework. The research finds that the alienation in physical education homework manifests in three major deviations: in terms of purpose, narrowing from “human development” to “data management”, and in terms of propose, shifting from “free practice” to “compulsory labor”, and in terms of relationships, distorting from “home-school cooperation” to “responsibility shifting”. To overcome these challenges, the study integrates thoughtful resources including Marxist thoughts on “the free and all-round development of human”, the Chinese philosophical concept of “unity of body and mind”, and the Marxist sports strategy from a Chinese perspective, and propose a restorative path centered on the reconstruction of “subjective practice”, so as to fundamentally promote the restoration of physical education homework.

Keywords: physical education homework; Marxist humanities; unity of body and mind; subjectivity practice; school sports governance

随着学业竞争加剧与生活节奏提速, 学生的时空资源被系统性挤占, 导致校内体育活动时间锐减, 校外体育锻炼习惯更无从扎根。为缓解这一结构性困境,

弥补校内体育供给不足, 推动锻炼日常化, 在“健康中国”战略与“双减”政策的持续推动下, 多地将“体育家庭作业”纳入学校工作体系, 从而为学生课后锻

收稿日期: 2025-12-29

基金项目: 国家社会科学基金西部项目(22XKS002); 广西壮族自治区研究生创新计划项目“资本权力理论下竞技体育异化及其对策研究”(YCBZ2023068)。

作者简介: 薛金霞(1988-), 女, 讲师, 博士, 研究方向: 体育社会学、体育原理、学校体育学。E-mail: 1021344858@qq.com
通信作者: 陆元兆

炼提供了实际的支持与通道。然而,政策工具的导入并不必然带来育人成效的提升。在具体实施过程中,体育家庭作业常被简化为可量化、可验收的打卡任务,进而削弱了学生的主体性、贫化了运动体验、并加剧家校间的压力传导与责任错位。上述偏离若在制度惯性中固化,最终将导致其彻底背离改革的育人初衷。由此,反思体育家庭作业的生成逻辑、识别其可能存在的制度性偏移,便成为当前学校体育改革必须直面的问题。已有研究围绕体育家庭作业的功能定位、内容设计、体能效果与执行机制等方面展开了众多有益的讨论,为理解这一实践形态奠定了基础。然而这些研究多停留在操作层面的描述与效果评估,提出的改进建议大多侧重于技术调整,尚未从价值导向与运行机制的角度解释何以在普及过程中会出现普遍的异化倾向。为此,本研究将分析视域从操作管理层面拓展至实践哲学的价值论层面,系统诊断其异化的生成逻辑,并探寻其回归育人本真的实践路径。

1 问题缘起:体育家庭作业的异化困境与理论审视

当前,体育家庭作业作为连接学校与日常生活的重要纽带,不仅承载着促进学生全面发展的教育潜能,也面临着被简化为数据任务、偏离育人本质的异化风险。这种潜能与风险并存的张力,构成本研究的核心问题,并引发对非异化实践活动的哲学反思。

1.1 体育家庭作业的内涵与教育潜能

体育家庭作业是由学校主导设计、学生在家庭或社区等课后场域完成的体育锻炼与学习活动。其本质并非课堂教学的机械延伸或行政管理的形式任务,而是旨在主动弥合制度化学习与日常生活裂隙的实践性尝试^[1]。它一端链接着具有明确目标与规范体系的学校体育,另一端则嵌入充满不确定性与个体差异性的日常生活。正是这种双重链接的结构特性,使其得以将身体锻炼从一种被安排、被评价的课堂活动,转化为由学生自主调度、并与真实生活经验相融合的生成性实践。当学生身处这一状态,身体实践便摆脱课堂的统一指令,真正能与个体的兴趣、情感及生命节奏深度融合时,运动便从一项被动任务转化为培育内在动机、自主意识与自我效能的自然过程^[2]。在此过程中,学生从动作的模仿者转变为锻炼活动的设计者与主导者,使得运动体验从外在要求内化为生命节奏,运动技能内化为身体本能。这不仅为终身锻炼奠定稳固根基,还自然催生积极的家庭互动与社区参与。

1.2 体育家庭作业的普及与异化风险

《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)首次在国家层面提出“中小学校要合理安排家庭‘体育作业’”,开启了体育家庭作业的制度化进程。广东省随即出台配套政策予以承接与细化,先后通过《广东省人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见》^[3]、《广东省综合防控儿童青少年近视实施方案》^[4]及《广东省教育厅关于保障中小学生学习每天综合体育活动时间不低于两小时的通知》^[5]等文件,逐步将体育家庭作业从原则性倡议发展为具有场景约束力的制度安排。在政策驱动下,体育家庭作业作为“保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间”的关键举措。然而,政策执行过程中,省级层面通过制度倡导与评价导向的联动,推动地市教育部门将其转化为可执行、可量化、可督查的作业机制。在此背景下,部分地市进一步将其纳入体质健康管理督查体系,借助标准化打卡程序,并依赖打卡频次、时长等硬性指标进行考核^[6]。这导致体育家庭作业的实践重心逐渐从学生真实的运动体验转向对任务完成度的形式证明,进而面临异化的风险。

1.3 马克思主义视域下的判准与分析框架

面对上述理想潜能与现实风险之间的冲突,对体育家庭作业的价值判断不可避免地指向一个根本性的哲学问题:如何才能成为一种非异化的实践?马克思主义对劳动异化的经典批判为分析此问题提供了关键的理论透镜。在马克思主义视域中,异化意味着人的生命活动发生了根本性颠倒,本应确证人之本质的实践,反而转变为一种支配人、否定人的异己存在。具体表现为人的活动沦为外在强制,目的受异己力量支配,过程失去自由与自觉,社会关系被工具化,从根本上背离了社会实践应以“人的自由而全面发展”为最高旨归的理想。

将这一判准投射于体育家庭作业,其根本价值并非机械完成规定任务或满足考核指标,而在于引导学生通过主动的身体实践锻炼体魄与意志,并在持续的运动体验与社会互动中,唤醒内在自觉、构建丰富的社会经验,最终实现“完整的人”的生成。反之,一旦偏离“人的自由而全面发展”这一尺度,便意味着在“为何而做”(目的)、“如何去做”(过程)、“与谁共做”(关系)3个维度发生系统性异变^[7]。基于此,本研究将上述判准操作化为一个三维分析框架,用以系统识别体育家庭作业异化的内在机制。

2 现实诊断:体育家庭作业的三重异化图景

以马克思主义提供的判准与框架为依据,进入体育家庭作业的实践场域,逐一检视其在目的、过程与

关系三重维度上的具体异化图景,从而揭示其从应然理想滑向实然困境的结构性的轨迹。

2.1 目的异化:从“人的发展”窄化为“数据管理”

目的维度构成了实践的价值锚点,指向“为何而做”的根本追问。体育家庭作业的本真目的根植于学生的生成性需求,旨在通过身体发展、习惯养成与主体性塑造促进生命整体成长。然而,在制度落地与行政运作的现实链条中,这一目的往往被置换为以数据管理为核心的工具性目标,价值结构随即发生根本性偏移,从“为人而设”转向“为事而做”。某小学引入“体育作业线上评价系统”的实践,呈现出这一目的异化的运行机制。该系统要求学生居家完成“天天跳绳”等项目并自拍视频上传,学校组织每周及每月的评比与表彰。这套做法实质上是将体育家庭作业纳入一套“数据记录—排名比较—绩效呈现”的精密治理结构。当评价标准锚定于外在数据及其可比较性时,体育家庭作业的价值取向随之发生转移:那些能够被系统捕捉并排名展示的绩效成果,更容易成为实践运行中更受重视的核心尺度,而学生的运动体验、个体差异与长期成长节奏则难以进入评价视野。

2.2 过程异化:从“自由实践”蜕变为“强制劳动”

一个合乎其本真目的的体育家庭作业,应是一种具有开放性与生成性的身体实践,允许学生依据自身兴趣、身体状态与生活情境进行调节与探索,从而在持续参与中感受到运动的价值。然而,当体育家庭作业被置于以量化指标和可核验结果为导向的治理框架时,其实践过程便被刚性约束,并发生“预设化”与“证据化”的双重畸变,从一种“自主探索”蜕变为“任务执行”。一方面,实践过程表现出明显的内容预设化倾向。某小学向家长发放亲子假期锻炼成长手册,以“作业本”的形式列出每日固定项目,并明确相应的时长要求。这种清单式管理虽提升了可执行性,却也将运动内容以统一套餐的方式嵌入家庭场景,直接压缩了学生对运动项目与技能的选择空间。其结果使身体实践更接近于对预设任务的机械执行,而非基于兴趣与体验的自主参与,学生的角色也从探索者弱化为执行者。另一方面,实践过程进一步被证据化机制所塑造。有些学校在体育家庭作业中设置“每日修炼表”,要求学生在运动后将数据截图上传至“晓黑板”APP作为完成证明。在这一以“留痕”为导向的过程中,连续、流动的身体实践被切割为孤立的、可核验的证据节点,运动的体验价值让位于结果的呈现性与可核验性。于是,学生的身体不再作为感知、表达与获得乐趣的主体,而异化为需要产出合格数据的工具。当内容预设与过程证据叠加运行,学生体育家庭

作业的参与动机便从内在兴趣与自我调节异化为在监督与核验压力下的被动服从。这使得其实践过程不可逆转地从自由、生成的探索,滑向以完成外部要求为核心的强制劳动,其本应具有的情绪修复、兴趣激发与身心调节等功能也在这一过程中被持续削弱。

2.3 关系异化:从“家校共育”扭曲为“责任转嫁”

体育家庭作业作为跨时空、跨场域的实践活动,合理的结构应体现教师的专业引导、学生的主体参与以及家庭的支持性陪伴,共同构成协同育人的实践网络。然而,当管理实践以确保过程可控与分散责任风险为首要目标时,主体间关系容易从“支持性协同”扭曲为“监督性追责”,进而导致角色功能的系统性错位。教师角色从专业指导者窄化为任务发布者与数据审核者。家长角色从情感支持者膨胀为监督员、陪练员及记录员,被迫承担起大量本应由专业教育者完成的工作。因此,家校之间的协同被压缩为围绕任务交接、证据提交与责任归属运转的机制性互动,信任与合作基础在反复核验与问责推诿中持续消耗,双方期望出现结构性错位:学校更关注家庭端的完成率与达标率,家庭则期盼学校提供更实质的专业支撑并承担主体责任。中国青年报2024年的一项调研为此提供了现实佐证,77.8%的受访家长认为孩子日常学习中的“打卡”任务繁多,61.2%的家长明确感到打卡已成负担,且超90%家长承认曾“应付”过不好完成的打卡任务^[9]。这一普遍的打卡困境在体育家庭作业中同样突出,甚至催生代跑代跳、摆拍打卡等应对性策略,使育人实践偏离其原初取向。最终,在家庭内部,亲子互动易被监督关系占据,在家校之间,消极防御与相互推诿更易滋生。目的与过程的异化在此场域中交织固化,体育家庭作业也更易滑向孤立、对抗与内耗的系统困境,其整体育人效能随之系统性湮灭。

3 价值复归:体育家庭作业“去异化”的思想资源

体育家庭作业在目的、过程与关系3个维度的异化,共同揭示了其偏离“主体性实践”的深层危机。若仅停留在现象层面的批判仍显不足,有必要在价值层面对其应有的规范基础进行根本性的重申与澄清。

3.1 终极尺度:马克思主义“人的自由而全面发展”

体育家庭作业的价值复归,首先需要锚定一个超越具体实践形态的终极坐标。马克思主义关于“人的自由而全面发展”的理论,正是这一判准的哲学基石。其奠基性在于将评价教育实践的价值原点从外在目标回归到“人本身”的发展,从而为体育家庭作业确立了以主体成长而非绩效呈现为先的价值序位^[9]。由此推

演,体育家庭作业的正当性根基在于其必须以学生主体能力的自主发展为内在目的,而非实现任何外在目标的手段。这意味着其核心绝非单纯的肢体操练或数据生产,而是个体通过身体与世界对话、感知自我力量、实现精神与肉体和谐统一的生成性过程。因此,体育家庭作业的典范形态应是马克思所谓的“作为目的本身的人类能力的发展”在日常生活中的展开。以此尺度审视当前体育家庭作业在目的、过程、关系维度上的异化,其根源在于将人从“目的性存在”物化为“工具性存在”,学生从发展的主体异化为被管理的客体。因此,价值复归的关键绝非完成指标,而在于将其重塑为一种能够滋养兴趣、积累经验与提升能力的生活性实践。这要求在根本上重构其价值与实践逻辑,首先要将身体素养、运动兴趣、意志品质与健全人格的整体性发展置于首位,其次要保障学生在自主探索中获得真实的运动体验与自我效能感。唯有如此,外部要求与量化指标才能回归至“辅助性手段”的位置,服务于人的发展,而非支配实践走向。

3.2 文化根脉:中华“身心合一”的修养智慧

体育家庭作业的价值复归,不仅需要哲学尺度的引领,亦需在本土文化的根脉中探寻其精神滋养与伦理支撑。中华优秀传统文化对身体运动的根本理解,并非将其视为孤立的肢体技能训练或体能储备,而是视为一种关乎生命整体、旨在境界提升的修养。其核心智慧凝结于相互贯通的3个层面:“形神兼备”强调身体与精神的相互依存与协同共进,奠定身心统一的实践基础;“性命双修”将自然生命的养护与道德人格、精神境界的培育融为一体,指明修养实践的完整面向;“天人合一”则将个体身心置于与自然节律、社会伦理相协调的广阔视野之中,赋予身体活动以生态和谐的深层意涵^[9]。三者由表及里构筑了“身心合一”这一中华修养智慧的根本内核,形成了一种强调体验性、涵养性与和谐性的身体实践哲学。基于此,体育家庭作业的核心价值便在于自觉践行此种修养路径,引导学生在身体力行的日常锻炼中整合身心、实现生命整体的圆融与精神境界的提升。因此,其设计与实施至少满足两项基本规约:一是在个体层面达致“形神互济”,使身体活动与心理、情绪深度交融,摒弃身心割裂的机械操演;二是在生态层面追求“天人相合”,让锻炼行为自然嵌入生活节奏、家庭伦理及自然环境之中,避免其成为孤立或对抗的额外负担。反观当前体育家庭作业普遍存在的碎片化记录与机械化操作,其深层困境正在于对上述规约的双重背离:身体被简化为数据产出的载体,忽视了心性修养与情绪调适的过程;运动脱离了日常生活情境与伦理内涵,沦为—

必须完成的孤立任务。体育家庭作业价值复归必须完成从“证据生产”到“体验生成”的范式转换。具体而言,这一转换应在3个层面系统展开:一是在过程上从追求可核验的孤立动作,转向强调身体经验在真实情境中的连续与融合;二是在引导上从被动执行与机械记录,转向以可体验、可感受、可反思的方式激发运动投入;三是在评价上从依赖材料提交与留痕报备,转向关注运动体验的深度与健康习惯的生成。唯有通过这种整体性重构,体育家庭作业才能从一种被监控的外在压力,转化为浸润于日常生活、促进身心交融的修养实践。

3.3 时代指向:中国化马克思主义的体育战略观

新中国成立初期,毛泽东同志提出“发展体育运动,增强人民体质”,从根本上确立了体育实践的正当性源于对最广大人民生命健康的促进。改革开放以来,“健康第一”成为学校体育的重要指导思想,推动体育教育由单纯的体质增强转向对学生身心整体健康与综合素质全面发展的关注^[11]。进入新时代,学校体育进一步以系统治理推动价值实现,形成3个相互衔接的制度支点:一是在育人定位上,《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》确立了体教融合、课程教学、竞技体系与条件保障的系统推进,强调体育育人作为学校教育体系的有机组成部分,为学生综合素质发展提供支撑;二是在责任结构上,“双减”政策着力构建家校社协同育人共同体,旨在优化多元主体间的责任配置,避免以家庭承压替代公共供给;三是在价值导向上,确立“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的目标要求,为体育实践提供超越单一评价指标的综合性标准^[12]。由此可见,这一战略观从人民性价值基点出发,经由整体健康理念的拓展,最终在系统治理中构建起协同育人生态。基于此,反观当前体育家庭作业的异化,其根源正在于其实践逻辑未能有效对接上述公共性价值、系统化治理及协同育人的制度要求。因此,时代指向所要求的价值复归,必须确立以下两项基本行动原则:一是体育家庭作业的设计、实施与评价,必须无条件锚定于促进学生身心整体健全与生命境界提升的根本价值,确保其不仅是体能锻炼的工具,更是身心健康和人格培养的途径;二是体育家庭作业必须在家校社协同育人的公共框架中明确其权责边界与支持体系,彻底规避责任向家庭单向外移的异化风险,共同构建可持续的育人生态。

4 路径重构:迈向“主体性实践”的三维复归设计

对体育家庭作业去异化思想资源的系统梳理,为

实践重构奠定了理论基础。为此,必须从目的、过程与关系3个维度进行系统性重构。

4.1 目的纠偏:人的全面发展目标的再确立

体育家庭作业的实践重构,首要任务并非设计“如何执行”的具体流程,而是重铸“为何而做”这一根本的规范前提,确立不可逾越的价值基础。当前异化的根源在于“数据管理”的绩效逻辑系统性地置换了“人的全面发展”的教育目的,从而导致教育实践偏离了真正的育人目标。因此,重构的逻辑起点必须重新确立“人的自由而全面发展”作为教育的根本尺度与价值原点。为使这一目的具备可落实的规范形态,将其具体化为贯穿作业设计、实施与评价的3项核心行动原则^[13]。

第一,主体性原则,自觉承接马克思主义的终极尺度,强调成长应是“我的”发展。此原则旨在破除学生被客体化的管理惯性,将成长的定义权与主动权交还学生,使其从被考核、被管理的对象,复位为自我建构的能动主体。这要求体育家庭作业设计从根本上摒弃“一刀切”的指令模式,在任务选择、目标设定与进度安排上为学生保留真实的自主空间。

第二,体验性原则,根植于“身心合一”的修养智慧,主张发展应是“全面”的发展。此原则旨在扬弃将实践证据化的倾向,超越对可计量、可留痕等外在形式的依赖,回归身心交融、情境共生的具身体验。这要求体育家庭作业的价值指向从“证明做了”转向“经历并感知”,引导学生在运动过程中获得深度情感投入、内在的精神愉悦以及与生活世界的有机联结。

第三,发展性原则,自觉对标中国化马克思主义体育战略观,倡导发展应是“可持续”的发展。此原则旨在抵御教育实践中的短期化、功利化倾向,强调必须超越即时产出和显性绩效为中心的实践逻辑,将体育家庭作业重新锚定于终身健康意识与自主运动习惯的长期涵养之中。这要求体育家庭作业的评判体系进行系统性升级,不再依赖短期节点数据,而是聚焦个体的长期成长轨迹、习惯养成与持续发展潜力,以促进学生身心全面、长远的发展。

4.2 过程复位:自由实践机制的再生成

“人的全面发展”这一核心目的的确立,从根本上规定了体育家庭作业的价值终点。但目的本身无法自动实现,必须具身于实践的过程之中。因此,必须将主体性、体验性与发展性3项价值原则注入内容供给、过程体验与动机激励3个环节,将其转化为明确的运行机制,以此推动体育家庭作业从一项外部任务,蜕变为内在于日常生活的自主探索与身心修养。

第一,在内容供给上,关键在于推动从“标准任

务”到“素养菜单”的转变,奠定自由选择的基础。过程自由始于选择自由,即学生在“做什么、怎么做、做到何种程度”上拥有真实的决策空间。因此,作业供给必须打破以单一动作与统一数量为中心的供给模式,转而构建一种以身体素养发展为导向的“菜单化”方案。例如佛山顺德德胜学校小学部的体育家庭作业平台和深圳福田区部分学校的“体能天天练”探索,通过个性化推送分层任务组合,为学生提供可选择、可调整的自主空间。

第二,在过程体验上,关键在于推动从“打卡监督”到“意义建构”的转变,重塑具身体验的实践形态。当体育家庭作业被异化为打卡监督的证据生产时,运动过程中的具身体验与意义生成便被系统性抽离。因此,过程复位的核心在于将实践从“任务应答”转向“体验生成”,这要求在组织方式上完成双重转向:一是表达载体由“证明性证据”转向“生成性记录”,以运动日志、体验手记、情境影像等质性记录,替代机械的打卡截图,引导学生在记录中反观、表达与深化自身的运动感受,将注意力从“是否完成”引向“体验如何”。二是任务结构由“碎片化指令”转向“主题化序列”,围绕家庭户外、亲子协作、校园挑战等连贯主题设计作业,赋予实践以情境性、叙事性与连续性,为深度体验的积累提供时间与意义空间。

第三,在动机激励上,关键在于推动从“外在排名”到“纵向成长”的转变,激活持续参与的内生动力。这一转变的关键在于将评价焦点从短期节点数据,转向对学生个体在运动兴趣、习惯养成与体能改善等维度上长期进步与持续变化的关照。这要求在评价机制上完成双重转向:一是构建游戏化评价,通过闯关、挑战、角色任务、情境化规则等游戏要素,将外部任务转化为具有内生动力的沉浸式体验,从而驱动学生的持续参与与自我提升。二是构建长期成长档案,如深圳福田区在数字化学校体育实践中提出的“一生一案”学生健康成长档案。该档案通过持续记录学生的纵向成长数据,将评价的基准从与他人的横向比较,重置为自身过去的纵向对照,从而帮助学生直观看到进步、建立自我效能感,并据此生成个性化的运动改进与健康促进建议。

4.3 关系重建:家校共育网络的再组织

目的纠偏与过程复位为体育家庭作业异化的复归奠定了价值内核与实践机制,但如果家校社关系仍停留在单向传导与责任博弈的旧模式,学生的自主实践仍难以真正实现。因此,必须同步重建支持关系,将任务责任的传递转化为意义支持的合作,从而为体育家庭作业的复归构建一个可持续的支撑性生态。

第一,在权责重构层面,核心在于打破“学校发布—家庭执行—家校核验”的单向责任传导,回归教育专业性与家庭生活性的本位。学校须从任务发布者与验收者转变为专业支持者与邀请者,家庭则须从校外监督者与证据提交者回归至情感陪伴者与共同体验者。深圳部分学校的实践表明,当学校通过设计亲子主题运动、提供家庭健康指南等方式,将管理要求转化为可参与的共建邀请时,便能为体育实践提供一个低压力、高支持的环境,促进家校合作的同时,共同推动学生的成长与发展。

第二,在互动升维层面,核心在于推动家校互动从“事务性对接”转向“意义性共建”。共育关系的质量不仅取决于权责分工,更取决于互动内容能否承载情感与意义。当前以任务提醒、打卡催交与数据反馈为核心的互动模式,虽强化了管理的工具性,却也疏离了育人过程中的情感联结与意义生成。因此,互动升维的关键在于重构对话的实质,将沟通的焦点从“是否完成”转向“如何成长”,并在学生的身体实践与体验中构建共享的意义空间。具体而言,家校互动应注重情感共鸣与意义交流,通过灵活的互动方式与支持系统,鼓励家长与学生在成长过程中共同参与、共同反思,使互动不仅局限于任务完成的评估,更着眼于学生全面成长的过程。

第三,生态延展层面,关键在于推动体育家庭作业的实践场域从“家校闭环”走向“社群融入”。稳固的共育关系不仅依赖于家校两者在封闭环境中的互动,还必须将其置于更广阔的社会支持生态中加以培育。例如,深圳市福田区在“数智体育”体系建设中,通过平台化服务有机整合社区体育场馆、公园绿地等公共资源,系统提升了体育家庭作业的空间便利性与资源可及性。更进一步,还需在机制上主动构建开放的支持网络,积极引导社会体育组织、专业指导员及志愿者参与,为家庭亲子体育活动提供常态化的公益指导与陪伴,从而在机制上构建更开放、可及、互联的社区支持网络。这使得学生得以在更丰富的交往场景中深化对运动价值的认同,并实现个人锻炼习惯与社区健康文化的共生共长。

5 结语

体育家庭作业作为连接学校体育与学生日常生活的关键环节,对学生体质健康促进、运动习惯养成乃至健全人格培育具有重要作用。本研究围绕其异化表现展开诊断,并提出迈向“主体性实践”的重构思路,

旨在为教育实践提供可操作的框架及改进路径。然而,上述框架能否转化为可复制、可持续的常态机制,仍有赖于政策落地与学校实践中持续迭代的检验,并需在未来实践中进一步完善。

参考文献:

- [1] 董国永,刘特,王先茂,等.小学生体育家庭作业的实施现状及发展策略[J].体育学刊,2022,29(5):108-114.
- [2] 郝双泽,张守伟.家庭体育的新时代内涵、现实样态及发展方略探赜[J].北京体育大学学报,2025,48(4):64-75.
- [3] 广东省人民政府办公厅.广东省人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的实施意见[EB/OL].(2016-10-25)[2025-12-17].https://gd.gov.cn/zwgk/gongbao/2016/33/content/post_3365214.html
- [4] 广东省教育厅等.广东省教育厅等八部门关于印发《广东综合防控儿童青少年近视实施方案》的通知[EB/OL].(2020-05-28)[2025-12-17].https://www.szgm.gov.cn/szgm/32104/jyfw/fwxshjz/132302/zcfg40/content/post_8474803.html
- [5] 广东省教育厅等.广东省教育厅关于保障中小学生学习每天综合体育活动时间不低于两小时的通知[EB/OL].(2025-02-05)[2025-12-17].<https://jyj.gz.gov.cn/attachment/7/7760/7760427/10112707.pdf>
- [6] 袁志红.中学体育课程的“课外作业”模式——美国与新加坡的启示[J].教学与管理,2019(3):116-118.
- [7] 马克思.1844年经济学哲学手稿[M].北京:人民出版社,2009.
- [8] 王品芝.日常学习中,77.8%受访家长觉得孩子的“打卡”任务多[N].中国青年报,2024-12-04.
- [9] 马克思.资本论:第三卷[M].北京:人民出版社,2004:928-929.
- [10] 李有强.道家身体观及其体育思想的内在超越[J].体育科学,2015,35(6):90-97.
- [11] 辛利,刘娟.对学校体育“健康第一”指导思想的思考[J].体育学刊,2013,20(5):8-11.
- [12] 周妍,齐静,李启迪,等.习近平关于“四位一体”学校体育目标的历史超越和时代引领[J].体育学刊,2025,32(1):1-7.
- [13] 周伟华.家庭体育作业:学生体质健康提升的一种策略[J].上海教育科研,2020(3):88-91.