

休闲体育教育对青少年体育素养的影响研究

江南

成都市石室联合中学蜀华分校, 四川 成都 610000

摘 要： 在全民健身背景下，休闲体育受到大众的关注和重视，休闲体育教育在青少年成长和发展中的作用日益突出。青少年处在身心健康发展的黄金阶段，如何发挥休闲体育教育的作用，培养青少年体育运动兴趣、体育素养，促进青少年全面发展，成为青少年体育教育发展的重要问题。本文分析休闲体育教育的特点、青少年体育素养的内涵以及二者之间的相互作用，从活动形式、师资培训、定制教育、家庭教育、教育评价五个维度，提出休闲体育教育实施建议，以期青少年体育素养的培养和提升提供参考。

关 键 词： 休闲体育教育；青少年；体育素养

Study on the Influence of Leisure Sports Education on Youth Sports Accomplishment

Jiang Nan

Shuhua Branch, Shishi United Middle School, Chengdu, Chengdu, Sichuna 610000

Abstract： Under the background of national fitness, leisure sports attracts the attention and attention of the public, and the role of leisure sports education in the growth and development of young people is becoming increasingly prominent. Teenagers are in the golden stage of physical and mental health development. How to give full play to the role of leisure physical education, cultivate their interest in sports and sports literacy, and promote the all-round development of teenagers has become an important issue for the development of youth physical education. This paper analyzes the characteristics of leisure physical education, the connotation of teenagers' physical literacy and the interaction between the two, and puts forward suggestions for the implementation of leisure physical education from the five dimensions of activity form, teacher training, customized education, family education and education evaluation, in order to provide reference for the cultivation and promotion of teenagers' physical literacy.

Keywords： leisure physical education; youth; physical literacy

引言

休闲体育教育是一种新兴的体育活动形式，指的是在非正式环境中，开展的体育教育活动，主要目标是培养个人社交能力，促进身心健康发展。相较于传统竞技体育项目，休闲体育更关注参与者的体验感，而不是竞赛结果和成绩。休闲体育形式具有多样性，典型的有瑜伽、舞蹈、健身活动、户外运动等，适合各个年龄段青少年群体参与。青少年处在身心发展的重要阶段，体育素养在青少年综合素质中占据着重要地位，包含社会交往能力、心理素质、身体素质等方面。由此，研究休闲体育教育对青少年体育素养的影响具有重要的现实意义和理论价值。

一、休闲体育教育的特征

作为一种独特的运动学习项目，休闲体育教育重在放松学习者的身心，培养体育运动兴趣和爱好，契合终身体育的需求，其主要特点体现在以下方面^[1]。

（一）实践性

休闲体育教育的重点是心理调节、技术操作与肌肉发力，注

重参与性和实践性，倡导学习者在教育活动中，一方面获得身心放松和趣味体验，另一方面掌握实践技能。休闲体育教育强调实践性，有助于青少年在学习和实践中，轻松地掌握体育技能，提高运动能力和身体素质。

（二）社会性

休闲体育教育具有极强的社会属性，主要开展形式有团队协作、俱乐部交往、校外实践等，有助于青少年融入社会，认识更

基金项目：本文系2023年四川省教育厅人文社会科学（休闲体育产业）重点研究基地研究项目，题目：休闲体育教育对青少年体育素养的影响研究，（编号：XXTYCY2023D17）的成果。

作者简介：江南（1979-），女，汉族，四川成都人，成都市石室联合中学蜀华分校，校长，高级教师。

多新朋友，扩大社交圈，增强社会适应能力与团队协作能力^[2]。

（三）趣味性

休闲体育教育不仅注重教练员的知识传授和技能指导，还主张学习者选择和开发自己感兴趣的体育运动，培养自己的体育爱好，找到适合自己的体育活动形式。休闲体育教育的趣味性，有助于改变青少年对传统体育教育的刻板印象，重新激发其对体育活动的兴趣，促使其形成良好运动习惯。

（四）创新性

休闲体育教育保留了传统体育指导内容、竞赛活动形式，在此基础上以创新形式，吸纳了最新的娱乐性的体育活动项目^[3]。这种创新性，有助于吸引青少年注意力，激发青少年的探索精神，锻炼其思维能力和协调能力。

二、青少年体育素养的内涵及其重要性

（一）青少年体育素养的内涵

体育素养是在体育活动中表现出的体育知识、运动技能、学习态度和价值观综合体，还包括在体育活动中习得的知识，塑造的品德、意识、行为和个性等，主要包括以下几个方面：

1. 体育健康知识：青少年要了解一些人体运动规律、运动心理学、运动生理学方面的知识。这些知识是青少年理解体育活动，科学、安全地参与体育锻炼的基础。

2. 运动技能：青少年要掌握基础性和专项运动技能，基础动作技能包含走、跑、跳、投、掷等，专项运动包含球类、体操等。这些运动技能是青少年参与体育锻炼的主要学习内容，青少年可以通过学习运动技能，提高运动能力和身体素质^[4]。

3. 体育态度：青少年要具备积极的体育态度，要对体育活动充满浓厚的兴趣，乐于参与并体验体育带来的乐趣。拥有良好体育态度的青少年，往往能够形成健康的生活与运动习惯。

4. 体育价值观：青少年应具备正确的体育价值观，要认识到体育学习和锻炼对个人成长、身体素质、心理健康等方面的作用。正确的体育价值观是青少年追求更高体育锻炼目标，实现全面发展的导向^[5]。

（二）青少年体育素养的重要性

青少年体育素养的重要性主要体现在以下几个方面：

1. 推动体育强国建设

提升青少年体育素养是建设体育强国的重要一环。青少年是国家和民族的希望。党的二十大报告指出，要大力开展全民健身活动，重视青少年体育工作开展，促进竞技体育与群众体育发展，促进体育强国建设^[6]。体育强国的建设需要加快体教融合步伐，培养青少年的体育素养，使其了解体育的作用，主动参与各种形式的体育锻炼，找到自己喜爱的体育项目，体验体育锻炼带来的愉悦与健康，从而形成良好的体育锻炼习惯。由此，加快休闲体育教育发展，引导学生参与体育活动，提高体育素养，有助于培养身心健康的社会主义接班人，推动体育强国建设步伐。

2. 提升社会交往能力

提升青少年体育素养有助于锻炼社会交往能力。在“互联网+”

环境下，青少年对虚拟网络的关注度不断提高，容易被各种虚拟社交、虚拟游戏吸引，甚至沉迷网络社交，荒废学业^[7]。健康社交关系的建立需要青少年真正接触社会人群，通过参与体育活动，提高体育素养，有助于扩大日常社交圈，接触到现实中的伙伴和朋友，锻炼社会交往能力。

3. 培养坚韧意志品质

提升体育素养的过程有助于培养青少年坚韧品质的培养^[8]。在体育学习和锻炼中，青少年需要面对新知识、新环境、新困难和挑战，通过个人不懈努力，以及团队同伴的鼓励和支持，培养勇于挑战、坚持不懈、顽强拼搏的精神品质。

4. 促进全面发展

提升体育素养的过程有助于青少年实现全面发展。体育运动环境具有开放性，通过参与体育活动和训练项目，青少年能够在运动中开阔视野，拓展思维方式，改变固有的认知，实现人格、品德和行为重塑，实现全面发展^[9]。

三、休闲体育教育对青少年体育素养的影响分析

（一）休闲体育教育对青少年体育知识的影响

休闲体育教育为青少年提供习得体育健康知识的平台，通过多样化的体育项目和活动形式，帮助青少年积累体育健康知识，提高体育知识水平。在休闲体育教育中，青少年可以不再局限于传统学校体育学习内容，自由接触自己感兴趣的新兴体育项目，了解各种体育项目规则、战略战术、技术动作和著名运动员，上述知识有助于青少年理解体育的价值，调动其参与体育活动的积极性^[10]。同时，休闲体育教育注重休闲性，提供了自由体验和放松的条件，有助于培养学生自主探索、学习意识，使其在主动参与和探索的过程中，习得新体育健康知识。这种自由探索的学习方式，有助于培养学生积极的体育学习态度和良好的体育运动习惯，从而提升其体育知识水平。

（二）休闲体育教育对青少年运动技能的影响

休闲体育教育提供了开放性的技能学习、交流和展示平台，有助于提高青少年运动技能。在休闲体育教育中，青少年可以在课余时间，选择一门或多门体育项目，主动学习和练习该项目的基动作和专项技能^[11]。在技能交流和展示环节，掌握了休闲运动技能的青少年能够取得良好的运动成绩，产生继续打磨和提升运动技能的动机，不断地实现自我挑战，反复地在运动技能上实现自我超越。

（三）休闲体育教育对青少年体育态度的影响

休闲体育教育提供了轻松愉悦的体育学习氛围，有助于培养青少年积极体育态度。在休闲体育教育中，青少年可以自由选择运动场地，在轻松愉悦的体育氛围中，参与体育锻炼活动。这种自由选择 and 锻炼机会，有助于激发青少年对体育学习的热情^[12]。休闲体育教育拥有多种游戏和比赛活动，鼓励青少年带着轻松的心态，展开个人或团队竞争，有助于培养其积极体育态度和正确价值观。

（四）休闲体育教育对青少年体育价值观的影响

休闲体育教育倡导青少年认识自我、发展自我，有助于青少

年认知体育锻炼的意义，发现体育对个人成长的作用，促使其塑造正确的价值观^[13]。休闲体育教育包含公平竞争、规则意识、团队竞争、互相尊重等德育元素。在休闲体育教育中，青少年能够一边学习体育知识，练习体育技能，一边潜移默化地接受体育中德育元素的熏陶，形成尊重对手、遵守规则、友爱同伴等价值观。

四、提升青少年体育素养的休闲体育教育策略

（一）开发休闲体育教育活动形式，培养学生体育学习自信心

为了培养和提升青少年体育素养，体育教育部门、学校和体育教师（教练员）要重视休闲体育教育活动形式的开发和推广，从青少年年龄段、性格、个性爱好出发，创新性地开发多样化的休闲体育项目。学校和社会各界应携手，根据青少年的年龄特点，面向小学、中学、大学群体，开发不同难度的休闲体育项目，如攀岩、啦啦操、健身操、户外探险等活动项目，并定期开展休闲体育比赛和成果展示活动，为青少年展示自己体育学习成果提供舞台，培养其体育学习自信心和成就感。

（二）加强休闲体育教育师资培训，促进休闲体育进校园

师资培训是休闲体育教育推广的关键。要发挥休闲体育教育的作用，社会各界应设置休闲体育教育师资培训专题，制定专门的考核制度^[14]。体育职能部门应与学校、体育专家合作，商讨和明确休闲体育教师（或教练员）的资格标准，通过加强专题培训，完善和实施资格考核制度，培训专业化的休闲体育师资队伍，严格实施师资准入和管理标准。学校可以邀请社会教练员、专业运动员担任休闲体育教师，针对校园资源、社会资源和自然资源，开发休闲体育项目，促进休闲体育进校园。

（三）推动休闲体育定制教育发展，丰富课外体育服务内容

青少年兴趣爱好具有较大差异，休闲体育教育应实现个性化和定制化教育。要面向不同年龄段青少年群体，开展休闲体育调

研活动，了解他们感兴趣的休闲体育项目，定制休闲体育活动内容、服务和活动方案。对于热爱户外活动的青少年，组织徒步、钓鱼、野营、滑雪等活动；对于习惯水上运动的青少年，组织划船、水上帆船、冲浪等活动。学校可以以班级、年级为单位，定制休闲体育项目内容，让学生自愿报名参加，利用假期休闲时间，开展休闲体育锻炼，丰富课外体育服务内容。

（四）融合休闲体育教育与家庭教育，创设良好体育锻炼氛围

休闲体育教育要融入家庭教育中。学校应加强与家长的联系，通过新媒体和家长会渠道，宣传休闲体育对青少年身心发展的影响，鼓励家长与学生一同参加休闲体育，营造家校合作的体育教育氛围，让亲子共享休闲运动的乐趣，为青少年体育学习和体育素养提升提供良好的育人环境^[15]。

（五）构建休闲体育教育评价体系，激励青少年提升体育素养

为检验青少年体育素养提升水平，学校应建立休闲体育教育评价体系，改变以成绩为主的评价手段，以激励性、表彰性评价为主，激励学生在现有基础上，继续努力。具体而言，要设置体育知识技能、身心健康、社交能力、自我认知等评价内容，设置技能展示、技能测试、自我总结、家长评价等环节，评估学生体能、心理、技能等方面的发展水平，并充分利用评价反馈结果，针对性地给予休闲运动处方，激励他们不断提升体育素养。

五、结论与展望

经过教学实践表明，休闲体育教育对于提升青少年的体育素养具有积极作用。学校和社会各界应重视休闲体育教育实施和推广，深入探索和创新休闲体育教育组织方式、实施方法，通过丰富活动形式、培训师资队伍、定制教育项目、实现家校协同、探索个性评价等方式，向青少年提供更多体育学习机会和锻炼资源。未来，休闲体育教育将在青少年体育素养提升中发挥更加重要的作用，促进青少年体育素养全面提升。

参考文献

- [1] 毛伟伟. 不同社会群体对休闲体育的认知及实践研究——以四川省成都市为例[J]. 四川省干部函授学院学报, 2024, (03): 103-108.
- [2] 毕瑞月. 体育事业高质量发展背景下青少年体育素养培育路径探讨[J]. 当代体育科技, 2024, 14 (12): 180-183+189.
- [3] 姜腾达, 金盼. 对加快休闲体育产业建设促进经济发展的思考[J]. 文体用品与科技, 2023, (22): 100-102.
- [4] 马伟伟. 我国休闲体育发展现状及可持续发展策略[J]. 现代商贸工业, 2023, 44 (06): 87-88.
- [5] 徐黎焱. 基于SWOT分析的扬州市休闲体育产业发展路径研究[J]. 文体用品与科技, 2023, (01): 84-86.
- [6] 王晓瑞. 生态文明视域下城市居民休闲体育消费发展研究思路构建[J]. 西安电子科技大学学报(社会科学版), 2022, 32 (02): 24-28.
- [7] 武婉欣. 青少年成长视域下我国休闲体育发展探究[J]. 现代商贸工业, 2022, 43 (08): 85-86.
- [8] 徐志军. 发达国家休闲体育政策环境发展特征、经验及启示[J]. 上海体育学院学报, 2021, 45 (12): 91-100.
- [9] 赵丹丹, 田轶. 我国青少年体育核心素养的培养路径探究[J]. 当代体育科技, 2021, 11 (18): 8-10.
- [10] 张艳君. 核心素养视域下青少年休闲体育开展策略研究[J]. 文体用品与科技, 2021, (09): 23-24.
- [11] 张玉超, 董养社. 我国青少年体育素养研究回顾及展望[J]. 山东体育学院学报, 2020, 36 (05): 59-66.
- [12] 雷璇. 探讨休闲体育在高校体育发展中的作用[J]. 运动精品, 2020, 39 (10): 43-44.
- [13] 朱亚成, 季浏. 关于提升我国青少年体育素养研究的文献综述[J]. 浙江体育科学, 2020, 42 (01): 81-88.
- [14] 马宝壮. 核心素养视域下青少年休闲体育教学开展策略研究[J]. 青少年体育, 2019, (10): 103-104.
- [15] 张如珍, 郑航. 基于核心素养的大学生休闲教育探析[J]. 中国成人教育, 2018, (11): 110-113.