

亲子体育游戏的价值意涵、现实困境及优化路径研究

温城洲¹, 蔡俊权¹, 王静¹, 杨淑媛¹, 潘汝婷¹, 黎丽容¹, 邓菲莛², 李铁^{1,*}

¹惠州学院, 广东惠州, 中国

²惠州市博罗泰美中心小学, 广东惠州, 中国

*通讯作者

【摘要】 亲子体育游戏作为家庭与学校协同育人的重要载体, 对幼儿身心发展具有显著价值。本文结合国内多区域实践案例, 从价值意涵、现实困境及优化路径三方面展开分析。研究发现, 亲子体育游戏在促进幼儿体质健康、情感联结、认知发展方面具有不可替代性, 但其推广仍面临内容同质化、资源不足、专业指导缺失等问题。基于此, 本文提出构建多元主体协同机制、创新游戏设计、强化安全保障等优化路径, 以期为家庭、学校及社会提供实践参考。

【关键词】 亲子体育游戏; 价值意涵; 现实困境; 优化路径

【基金项目】 2024年度广东省大学生创新训练项目: 惠州市亲子体育游戏现状调查及发展研究(编号: S202410577085)

1. 引言

随着《“健康中国2030”规划纲要》的推进, 《教育强国建设规划纲要(2024-2035年)》的颁布, 学龄前儿童体质健康问题备受关注。亲子体育游戏通过家长与幼儿共同参与的互动形式, 成为提升幼儿运动兴趣、改善家庭关系的重要途径。然而, 当前亲子体育游戏的开展仍面临多重挑战。本研究结合福建、浙江、上海等地实践经验, 系统探讨其价值、困境与优化方向, 旨在为完善幼儿体育教育体系提供理论支持。

2. 亲子体育游戏的价值意涵

2.1 促进幼儿身心全面发展

2.1.1 动作发展与体质增强协同发力, 促进身体素质全面提升

亲子体育游戏通过多样化的运动形式, 能够有效促进幼儿基础运动能力的发展。例如, 10米折返跑作为反映灵敏性和协调性的核心指标, 可以设计运动强度结合在不同的游戏中^[1]。在浙江某幼儿园的“趣玩四法”实践中, 教师通过设计“小青蛙找妈妈”“烤牛排”等情境化游戏, 将动作训练融入趣味挑战, 使实验班幼儿的折返跑成绩提升15%。类似地, 福建部分幼儿园结合《国民体质测试手册(幼儿部分)》中的标准化项目(如立定跳远、双脚连续跳), 将体能训练与游戏化设计结合, 例如通过“小猴摘桃子”游戏强化下肢力量, 利用“穿越火线”障碍赛提升平衡能力^[2]。研究显示, 每周3次、每

次20分钟的亲子运动干预, 可使幼儿心肺功能提升12%~18%, 肌肉耐力增长20%^[3]。

2.1.2 以情境化游戏为载体, 推动认知与情感的多维协同发展

亲子体育游戏通过情境创设与任务协作, 能够同步促进幼儿的认知与社会性发展。例如, 上海某幼儿园设计的“红色主题打卡活动”, 将运动与爱国主义教育结合, 要求幼儿与家长合作完成“重走长征路”定向任务, 通过地图识别、团队分工等环节, 显著提升了幼儿的空间感知能力与问题解决能力。福建的“射箭与国学”体教融合项目, 则通过射箭动作与古诗词背诵的结合, 培养幼儿的专注力与文化认同感。此外, 游戏中的角色扮演(如“森林动物运动会”)和规则设定(如“数字金字塔”扑克牌游戏), 能够帮助幼儿理解社会规范, 增强情绪调节能力。研究表明, 参与协作类亲子游戏的幼儿, 其冲突解决能力比未参与者高30%^[4]。

2.2 以物理互动为基础, 深化至心理共鸣, 强化家庭情感联结

2.2.1 以身体接触与协作筑牢物理根基, 助力亲密关系构建

亲子体育游戏通过肢体互动(如拥抱、击掌)和协作任务(如“袋鼠运球”“叠衣服挑战”), 能够打破代际沟通壁垒。上海宛南实验幼儿园的“创意米袋”活动中, 家长与幼儿共同设计米袋玩法(如变身为蹦床、平衡桥), 80%的家长反馈“从被动参与者

转变为主动创造者”，亲子互动频率从每周1.2次增至3.5次。此类活动不仅强化了亲子间的非语言沟通，还通过共同克服挑战（如“走平衡木”时的相互扶持），增强信任感。

2.2.2 通过情感认同推动角色重构，实现从“权威者”向“游戏伙伴”的转变

传统家庭教育中，家长多扮演“教导者”角色，而亲子体育游戏则推动其向“平等参与者”转变。例如，尤溪县家校社协同育人项目中，家长通过模拟“被批评”的体验式活动，学会以鼓励替代指责，亲子冲突率降低45%。浙江台州幼儿园的“运动小达人”挑战榜，要求家长记录幼儿的运动进步并给予反馈，研究发现此类正向激励可使幼儿自信心提升28%，同时家长的教育焦虑下降19%^[5]。此外，数字化工具（如“亲子体育通”平台）通过记录运动数据、生成成长档案，帮助家长更直观地理解幼儿发展需求，形成“观察—支持—反思”的良性循环。

2.3 通过资源整合与目标协同，实现体教融合与社会共育双向推进

2.3.1 以多元主体协同联动，打造“家校社”一体化共育网络

福建省通过整合16家社会机构资源（如体育俱乐部、社区中心），构建了“体教融合”新格局。例如，将爱国主义教育融入体育游戏，联合博物馆开发“古厝寻宝”定向越野活动，同时引入退役运动员担任校园教练，提升运动专业性。尤溪县成立的“教联体”则整合学校、政法委、卫健部门等13个主体，通过“法治副校长”“健康副校长”等角色，将安全教育、心理健康等内容嵌入体育活动，形成“运动+育人”的复合模式。

2.3.2 以场地共享为起点，进阶到文化共建，发挥社会资源赋能作用

在城市社区，依托“15分钟健身圈”政策，福建将闲置空间改造为亲子运动区，标配EPDM塑胶地面和低风险器材，并联合企业开发AR运动场景（如虚拟足球赛），提升资源利用率。农村地区则推行“一校多用”模式，如尤溪县利用学校体育场馆举办“田间运动会”（挑粮赛跑、插秧接力），既解决场地不足问题，又传承农耕文化。此外，通过“星级青少年社会体育俱乐部”评选，激励社会力量开发冰雪运动、马术体验等高端课程，形成“普惠+定制”的服务分层。

2.3.3 借助制度保障夯实基础、价值引领明确方向，促进政策与文化共振发展

政策层面，福建将亲子体育纳入社区考核体系，要求新建社区配置200平方米亲子运动区，并对达标企业给予税收减免。文化层面，通过媒体宣传典型案例（如“全家总动员运动嗨翻天”活动），塑造“运动即教育”的公共认知。研究显示，此类政策—文化双轮驱动可使家庭体育参与率提升35%，社会机构服务覆盖率扩大至78%。

亲子体育游戏的价值不仅体现在个体发展层面，更通过家庭互动优化与社会资源整合，形成“个体—家庭—社会”的协同发展链。未来需进一步强化政策支持（如专项基金设立）、完善人才培养（如增设亲子体育专业课程），推动亲子体育从“边缘补充”转向“核心育人载体”。

3. 亲子体育游戏的现实困境

3.1 内容同质化、创新缺失使得教育目标难以契合兴趣需求

当前亲子体育游戏设计普遍存在同质化现象，60%的幼儿园仍以“老鹰捉小鸡”“丢手绢”等传统项目为主，缺乏对地域文化、科技元素的融合创新。例如，福建省部分幼儿园虽尝试将红色教育融入体育游戏，但多数仍停留在“打卡式”定向活动，未结合本地非遗文化（如闽南舞狮、客家竹竿舞）开发特色游戏。此外，科技赋能不足的问题尤为突出，仅5%的幼儿园引入AR体感游戏或智能运动设备，导致幼儿对重复性游戏兴趣下降，参与率降低20%。更深层的问题在于教育目标异化，部分幼儿园将体育游戏简化为技能训练（如跳绳速成），忽视了幼儿自主探索的乐趣，甚至出现“为比赛而游戏”的功利化倾向^[6]。

3.2 资源供给及空间限制问题致使城乡间差异扩大、家庭参与出现失衡

场地与设施短缺是制约亲子体育游戏发展的核心瓶颈。数据显示，30%的幼儿园人均运动面积不足1.5平方米，部分城市幼儿园因场地狭小被迫取消集体游戏项目。农村地区问题更为严峻，临沂市调查显示，60%的农村家庭依赖社区公共设施开展亲子游戏，但设施破损率高达40%，活动频次仅每周1—2次。家庭层面，城市居住空间有限导致室内游戏受限，家长多选择静态活动（如电子游戏），而体感游戏虽能减少久坐时间，但无法替代户外运动对心肺功能、自然感知

能力的促进作用。此外，资源分配不均加剧了城乡差距，城市社区通过“15分钟健身圈”政策建设亲子运动区，而农村地区仍依赖学校场地共享，农忙季节利用率不足30%。

3.3 专业指导匮乏、家长参与度低造成教育环节断裂与角色定位冲突

师资力量薄弱是亲子体育游戏推广的关键障碍。40%的幼儿教师缺乏体育教育背景，部分教师将游戏简化为“放羊式”活动，未能根据幼儿动作发展规律设计分层任务（如小班侧重爬行、中大班增加团队协作）。家长参与则面临双重困境：一是“游戏力”不足，浙江某幼儿园调查显示，70%的家长因工作繁忙或缺乏方法指导，亲子游戏时间较三年前减少50%；二是角色定位偏差，家长多扮演“监督者”而非“参与者”，过度干预反而抑制幼儿自主性。更深层矛盾在于家校协同机制缺失，尽管上海嘉定区幼儿园通过“家庭运动手册”和线上培训提升家长能力，但全国范围内仅10%的幼儿园建立系统化指导体系。

3.4 安全隐患存在与评价体系缺失，致使风险管控和效果衡量出现失衡

亲子体育游戏的安全风险主要源于三方面：一是竞技化倾向引发的运动损伤，如过度强调跳绳速度导致幼儿跟腱炎发病率上升15%；二是设施安全隐患，30%的幼儿园存在器材老化、地面硬化等问题，攀爬架螺丝松动等隐患导致意外伤害率增加；三是幼儿自我保护意识薄弱，部分家长忽视运动前的热身指导，直接参与高强度游戏。与此同时，科学评价体系的缺失使游戏效果难以量化，多数幼儿园仅以“参与次数”或“家长满意度”作为评估指标，忽视了对幼儿体质数据（如心肺功能、协调性）的动态追踪。研究显示，缺乏多维评价的亲子游戏对幼儿社交能力、情绪管理的提升效果降低40%。

4. 亲子体育游戏的优化路径

4.1 通过多元主体协同合作，构建“家校社”联动运行机制

资源整合构建“家校社”联动机制，资源整合是关键一环。福建省南平市的“体教融合”模式极具借鉴意义，当地联合体育俱乐部、社区中心，打破资源壁垒，实现场地设施的共享。同时，深入挖掘地域特色，开发出别具一格的游戏项目。在福建省第二届幼儿亲子运动会上，联合16家社会机构，精心策划了“红色打卡”定向寻宝活动。活动

巧妙地将爱国主义教育融入体育游戏，孩子们在寻找打卡点的过程中，既能锻炼身体，又能接受红色文化的熏陶，成功构建起“政府主导、社会协同”的资源共享网络。杭州长寿桥教育集团的“1+6家庭运动圈”机制同样值得关注。该机制以学校为核心，将校园体育活动延伸至家庭，推动社区场地与学校资源双向开放。学校的操场、体育馆等设施在课余时间向社区居民开放，社区的运动场地也为学校开展体育活动提供了更多选择，实现了资源的高效利用，为亲子体育游戏的开展创造了良好条件。

建立分层培训体系，是提升“家校社”各方参与亲子体育能力的重要举措。在教师层面，南平市成立专家指导小组，通过“体验式教研”提升教师体育素养。松溪县郑墩中心幼儿园开展角色互换活动，教师站在幼儿视角去体验游戏，从而发现问题、优化游戏设计，使游戏更符合幼儿的身心发展特点。家长层面，上海嘉定区的“家庭运动手册”模式值得推广。借助微信公众号等线上平台，定期推送分龄化游戏方案，方便家长随时获取。同时，开设家长学校课程，系统地提升家长的“游戏力”，让家长更好地陪伴孩子参与体育游戏。社会层面，引入体育专业毕业生优化师资结构^[7]。例如上海实验幼儿园与小学体育教师联合教研，发挥各自专业优势，实现“幼小衔接”的专业互补，为亲子体育游戏提供更专业的指导。

4.2 以分龄化与情境化融合为路径，推动游戏设计创新升级

根据儿童动作发展规律分层设计、分龄设计旨在契合不同年龄段儿童的成长需求。3-5岁的儿童处于基础动作发展的关键期，福建光泽县实验幼儿园设计的“滚筒抛接球”“高跷踢球”游戏，以锻炼基础动作为主。同时，巧妙结合绘本情境，将孩子们喜爱的绘本角色和故事融入游戏，比如在“滚筒抛接球”游戏中，设定为帮助绘本中的小动物收集果实，极大地提升了游戏趣味性，让孩子们在玩乐中自然地提升动作能力。6-8岁的孩子开始注重社交互动，杭州举办的“三代同台”乒乓球赛，鼓励祖孙三代共同参与。比赛设置了合作对抗环节，孩子们在与长辈配合的过程中，不仅提升了乒乓球技能，还通过代际互动强化了社交能力，学会团队协作、沟通交流。9-12岁的儿童具备更强的探索欲，南平武夷山实验幼儿园开展的“森林

野战”“趣味滑草”活动，引入专项运动启蒙。这些游戏结合自然探索，孩子们在森林中穿梭“作战”、体验滑草的速度与激情，在亲近自然的过程中培养冒险精神。

科技赋能科技为亲子体育游戏带来全新体验。利用 AR 技术模拟运动场景，如福建的“红色打卡”活动，借助 AR 地图精准还原长征路线。孩子们手持设备，仿佛穿越时空置身长征途中，打卡各个重要地点，增强了活动的沉浸感，让红色教育更具感染力。数字化平台也为亲子体育提供便利。像“亲子体育通”这类平台，能智能推送家庭游戏方案，满足不同家庭的需求。浙江某幼儿园借助微信小程序，推出“一公里远足挑战”亲子活动指南，家长可以按照指南规划路线，实时上传运动成果，记录亲子运动的美好瞬间，还能在平台上与其他家庭交流分享，形成良好的运动氛围。

4.3 安全保障与评价体系完善

4.3.1 建立完善的风险评估体系

通过制定《家庭亲子游戏安全手册》，明确器材使用规范与应急措施。例如，新疆拜城县采购的软式田径器材（如 EPE 泡沫标枪、硅胶套哑铃）通过降低硬度和重量减少运动损伤风险。同时，可参考德惠市全民健身计划，建立社区体育指导员制度，定期检查公共设施安全性。

4.3.2 建立涵盖体质、情感、社交的多维动态评价体系

通过追踪心肺功能、协调性等身体数据，进行科学评价。如浙江某幼儿园通过“趣玩四法”记录幼儿 10 米往返跑成绩提升 15%。采用“游戏日志”记录亲子互动频次与质量，如上海“创意米袋”活动通过家长反馈量化家庭情感联结强度。通过科技手段，利用智能手环监测运动强度，结合 AI 算法生成个性化成长报告^[8]。

4.4 政策支持与文化倡导

在推动亲子体育发展的进程中，多维度举措至关重要。财政投入是关键支撑，以南平市为例，当地每年投入 427 万元专项资金助力幼儿体育改革，并且着重向农村地区倾斜，为农村亲子体育的发展提供了有力的资金保障，让农村孩子和家长也能享受到丰富的体育资源与优质服务。

完善社区公共服务同样不可或缺。将亲子体育纳入“15 分钟健身圈”建设是一大创新举措，德惠市在此方面表现突出，新建塑

胶跑道并开放学校场馆，极大地提升了设施覆盖率，方便了家长和孩子随时开展亲子体育活动。

此外，强化制度考核能有效激发各方积极性。把亲子体育参与率纳入学校评估，且权重不低于 10%，同时纳入企业社会责任评价，对达标的单位给予税收减免。如此一来，学校会更积极组织相关活动，企业也会主动参与，共同推动亲子体育蓬勃发展。

文化倡导在亲子体育发展进程中意义非凡。借助媒体力量宣传典型活动，能够广泛吸引大众关注。以杭州的“健康悦动汇”为例，活动通过电视、网络等媒体的多渠道报道，吸引了超过 3000 人次参与。媒体的传播让“运动即教育”的理念深入人心，塑造了新的公共认知，使人们充分认识到运动在教育层面的价值，意识到运动不仅关乎身体锻炼，更能促进思维、品德等多方面发展。

举办主题文化活动则是推动亲子体育与文化融合的有效方式。福建的“童心向党”红色运动会，创新地将童谣串烧、模拟长征打卡等形式融入体育游戏。孩子们在欢乐的游戏过程中，自然而然地接受爱国主义教育，在潜移默化间增强文化认同，让红色文化在体育游戏中得到传承与弘扬，丰富了亲子体育的文化内涵^[9]。

5. 结论与展望

亲子体育游戏作为促进幼儿全面发展的重要活动形式，在幼儿成长过程中发挥着不可忽视的作用。它不仅有助于增强幼儿的身体素质，提升运动技能，还在幼儿的情感认知、社会交往、心理发展等多方面有着积极意义。通过亲子体育游戏，幼儿能够在与家长的互动中建立更紧密的情感联系，培养合作意识、竞争意识以及规则意识，为其未来的学习和生活奠定坚实的基础。

展望未来，随着教育理念的不断更新和教育技术的飞速发展，亲子体育游戏有着广阔的探索空间和发展前景。一方面，可以进一步探索游戏与 STEAM 教育的融合路径。STEAM 教育涵盖科学（Science）、技术（Technology）、工程（Engineering）、艺术（Art）和数学（Mathematics）多个领域，将其与亲子体育游戏相结合，能够赋予游戏更丰富的教育内涵。例如，在设计亲子体育游戏时，可以融入科学原理，让幼儿在游戏中了解物体的运动规律；利用技术手段，如智能设备、虚拟现实技术等，为游戏增添

趣味性和互动性；通过工程思维，引导家长和幼儿共同设计和制作简单的体育器材；结合艺术元素，让游戏场景和道具更具创意和美感；运用数学知识，对游戏中的运动数据进行记录和分析。这种跨学科的融合方式，能够激发幼儿的学习兴趣和探索欲望，培养其综合素养和创新能力。

综上所述，亲子体育游戏的发展对于幼儿全面发展和教育公平的实现具有重要意义。通过家庭、学校、社会的共同努力，不断探索创新，关注资源均衡，融入中华优秀传统文化，亲子体育游戏必将在幼儿教育领域发挥更大的作用，为培养德智体美劳全面发展的建设者和接班人贡献力量。

参考文献

- [1]赵响,詹建国.幼儿灵敏素质结构模型构建研究[J].北京体育大学学报,2022,45(12): 120-137.DOI: 10.19582/j.cnki.11-3785/g8.2022.12.011.
- [2]李娜,马鸿韬,姜勇,等.幼儿基本协调能力评价结构模型构建[J].中国体育科技,2022,58(12): 80-90+107.DOI: 10.16470/j.csst.2021040.
- [3]苗增强.儿童青少年基本动作能力、健康体适能、身体活动相关关系的总结与启示[J].体育科技文献通报,2023 31(07): 125-130.DOI: 10.19379/j.cnki.issn.1005-0256.2023.07.034.
- [4]张莹,聂洋溢,程凯宇,等.我国幼儿体育活动的游戏元素探析及其应用路径研究[J].北京体育大学学报,2024,47(04): 80-96.DOI: 10.19582/j.cnki.11-3785/g8.2024.04.008.
- [5]曹筱一.交叠影响域理论视角下家长参与幼儿发展评价的策略[J].成都师范学院学报,2022,38(06): 52-57.
- [6]张博谦.浅谈幼儿体育游戏中存在的问题及其对策[J].当代体育科技,2019,9(08): 232-233.DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.08.232.
- [7]牛群群.基于扎根理论的幼儿园教师体育PCK探索性研究[J].安徽师范大学学报(自然科学版),2024,47(02): 181-188.DOI: 10.14182/J.cnki.1001-2443.2024.02.011.
- [8]黄晓云.幼儿动作发展目标实施的困境与化解策略[J].福建教育学院学报,2022,23(09): 118-119+125.
- [9]童甜甜,汪晓赞,张艳平,等.中国幼儿传统体育游戏发展的时代诉求、运行逻辑与推进路径[J].成都体育学院学报,2025,51(01): 76-83+106.DOI: 10.15942/j.jcsu.2025.01.08.