教育研究
Education Research
第 8 卷◆第 12 期◆版本 1.0◆2025 年
文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

“双减”政策背景下影响初中课外体育活动开展因素与优化路径研究

邓宝志 袁文军
信阳师范大学
DOI:10.12238/er.v8i12.6617

[摘　要] 《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》的颁布，有助于缓解学生的学业压力，引导学生科学合理地利用课余时间，营造更为健康、自由的学习与成长氛围。本文主要运用文献资料法，在“双减”政策的背景下探讨影响初中课外体育活动开展因素的原因，阅读了大量相关文献，然后对相关文献资料进行整理分析，梳理出影响初中课外体育活动顺利开展的问题，并提出可行性的优化策略，以促进课外体育活动有效开展，从而让学生更加积极地参与课外体育活动，促进学生身心健康全面发展，助力课外体育活动发展。
[关键词] “双减”政策；课外体育活动；中学体育；开展因素；优化路径
中图分类号：G633.96 文献标识码：A

Research on the Factors and Optimization Paths Affecting the Development of Extracurricular Physical Activities in Junior Middle Schools under the Background of "Double Reduction" Policy

Baozhi Deng, Wenjun Yuan
Xinyang Normal University

Abstract: The implementation of the "Guidelines on Further Reducing Homework Burden and Off-Campus Training for Compulsory Education Students" has proven effective in alleviating academic pressure, guiding students to utilize extracurricular time scientifically, and fostering a healthier, more self-directed learning environment. This study employs literature review methodology under the "Double Reduction" policy framework to analyze factors hindering the development of extracurricular sports activities. Through systematic analysis of relevant research, we identify key challenges in implementing these programs and propose actionable optimization strategies. These measures aim to enhance the effectiveness of extracurricular sports initiatives, encourage student participation, promote holistic physical and mental development, and ultimately advance the advancement of after-school athletic programs.
Keywords: “Double Reduction” Policy; extracurricular Sports Activities; secondary School Physical Education; contributing Factors; optimization Path

引言

随着中考体育改革以及《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》等政策的颁布，社会各界对体育的关注度日益提升。然而，受应试教育模式和升学考试压力等多种因素的综合作用，现阶段初中开展的体育活动仍以中考、体测为主。实施“双减”政策后，各学校结合自身实际情况，积极采取创新举措，深入贯彻落实“双减”政策，充分利用课后延时服务时间，以“让学生健康、快乐成长，为学生未来奠基”为发展目标。

1 选题依据

1.1 “双减”政策的实施，为初中课外体育活动提供时间保障

为推动义务教育高质量发展，切实解决小学生作业负担重、课外培训多等现实问题，根据 2021 年 7 月印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》（以下简称“双减”政策）[1]。该意见明确规定，学生应在学校及家长的指导下，在完成学校布置的书面作业之余，充分利用空闲时间进行体育锻炼。根据 2022 年 10 月发布的《国务院关于有效减轻过重作业负担和校外培训负担，促进义务教育阶段学生全面健康发展情况的报告》[2]，经过多方持续努力，一年来有 87.8%的学生表示课后作业数量明显减少，课后作业完成率达到了 90%，学生过重的作业负担

和课外培训压力得到了有效缓解。

1.2 初中课外体育活动对增强学生体质健康具有重要意义

长期以来，由于作业负担和升学压力以至于大部分学生的体质健康状况令人担忧。相关研究表明开展体育锻炼对于改善学生视力、预防肥胖、提高心理健康都有良好作用。我国《体育强国建设纲要》目标到 2035 年经常参加体育锻炼人数达到 45%以上，青少年体育服务体系更加健全，身体素养极大提升[3]。通过大课间体育活动、课后体育延时课程、各类体育竞赛、户外拉练以及家校社联动等多种形式开展课外体育活动，对提升小学生体质健康水平、培养其终身体育锻炼的习惯、推动学校体育的高质量全面发展，进而助力我国体育强国目标的如期实现具有重要意义。

2 “双减”政策下初中课外体育活动开展的现状

2.1 积极变化

“双减”政策通过减轻学生作业负担与校外培训负担。为初中课外体育活动创造了制度空间，以下是作者在调查信阳市浉河中学中发现自从“双减”政策的颁布后对于体育活动包括课外体育活动方面呈现出部分积极方面的变化：

2.1.1 体育重视程度：

在“双减”政策的影响下，体育活动的重视程度显著提升[4]。学校层面：学校管理层开始重新评估体育在课程体系中的地位，不仅增加了体育课的课时，并且还改善了基础体育设施，确保学生能够享受到高质量的体育教育。家庭层面：家长们也逐渐开始意识到体育活动对培养孩子身心健康的重要性，开始鼓励和支持孩子参与各种各样的体育活动。社会层面：各类体育俱乐部和培训机构积极响应政策号召，为学生提供了更多元化的体育学习和锻炼平台。这种家校社全方位的重视，也为学生身体素质的提升奠定了坚实的基础。

2.1.2 活动时间保障：

在“双减”政策的推动下，课外体育活动的时间得到了有效保障[5]。过去，由于学业考试压力较大，学生的课外时间常常被各种补习班和作业占据，也就导致他们参与体育活动的时间有限。然而，随着政策的实施，学校开始调整课程安排，确保学生能够有充足的时间进行体育锻炼。

2.2 现存问题

2.2.1 学生参与积极性呈现“分层化”现象：

尽管活动时间增加，但学生参与度受兴趣、体能基础、性别差异影响显著。作者调查显示，一部分的学生认为现有体育活动“形式丰富、吸引力强”，超半数学生反映“活动内容单调，重复训练多”。部分男生更倾向于参与对抗性运动，如篮球和足球，而女生感兴趣的项目则相对较少，她们大多选择散步或与他人一起进行游戏活动。体能较弱的学生因担心无法达到考核标准而产生了抵触情绪，部分学生将课外体育活动视为一种“任务式打卡”，缺乏内在的参与动力。

2.2.2 教学资源配置不平衡：

主要表现为体育场地设施的匮乏以及师资力量的薄弱。调查显示，学校在体育场地设施方面存在不足：场地面积有限，部分设施老化严重，难以充分满足学生多样化的体育活动需求。尤其是在同一时间段多个班级一起上课时，场地拥挤的问题尤为严重，这极大地影响了学生上体育课的上课体验和练习效率。在师资力量方面：学校的体育教师数量略显不足，同时，部分教师的专业技能和教学水平仍有提升空间。

3 初中课外体育活动发展的挑战

3.1 外部挑战：制度环境与社会认知的双重制

3.1.1 传统教育观念的路径依赖与价值偏差

长期以来，应试教育的主导地位使得传统教育观念深入人心。在这种观念的影响下，学校、教师和家长通常将学术成绩视为评价学生成功与否的主要甚至唯一标准，而忽视了体育活动在培养学生的综合素质方面所起的关键作用。值得注意的是，不同家庭资本背景对体育参与的影响存在显著差异：高学历家庭虽然认同体育的健康价值，却容易陷入“体育专业化”的误区，过度追求竞技成绩，而忽视了兴趣的培养；相比之下，农村家庭则受限于传统的代际教育观念，对体育活动的功能性认知不足，这进一步加剧了城乡学生在体育参与机会上的差距。

3.1.2 政策执行的区域差异与制度弹性困境

我国幅员辽阔，不同地区在经济社会发展水平、教育资源分配以及教育文化观念等方面均存在明显差异。在“双减”政策的执行过程中，这种区域差异导致政策在不同地区的落地效果大相径庭。在经济较为发达的地区，由于教育资源充足、学校设施完备，因此能够更有效地落实“双减”政策，为学生提供丰富多样的课外体育活动选择。然而，在一些经济欠发达地区，由于教育资源匮乏、学校设施简陋，课外体育活动的开展受到诸多限制，难以充分满足学生多样化需求。

3.2 内部挑战：学校治理与学生发展的结构性矛盾

3.2.1 学校管理的目标冲突与资源约束：

初中阶段面临中考升学压力，学校在课程安排中普遍存在“体育让步”现象。主要体现在文化课教师对课后时间的争夺导致体育活动的时间被压缩，形成了“主科优先”的隐性规则——调研表明，超过 60%的初中存在临时占用体育活动时间进行学科补课的现象。这种时间分配矛盾本质上反映了学校内部管理的政绩导向：在“唯分数”评价体系下，体育活动的长期育人效益难以转化为即时性的升学成绩，导致管理层缺乏持续投入的动力[6]。

3.2.2 学生体育参与动力不足

这一现象主要体现在以下几个方面。首先，学生的学业负担依然沉重，尤其在面对即将到来的中考压力时，大部分学生将更多的时间和精力投入到文化课的复习与预习中，难以抽出时间参与体育活动。其次，学生对体育价值的认知存在偏差。一些学生受传统教育观念的影响，认为体育活动只是“副科”，对升学和未来发展没有实质性的帮助，因此缺乏主动参与的动力。这种认知偏差不仅影响了学生参与体育活动的积极性，也限制了体育活动在促进学生全面发展方面的作用。最后，现代生活方式对体育参与产生了显著影响：智能手机的广泛普及导致了“数字依赖”现象。

4 优化初中课外体育活动的发展路径

4.1 政策层面：加强制度保障与资源供给

在政策层面，为了优化初中课外体育活动的开展，首先需要加强制度保障。政府应制定更加具体和细致的政策措施，明确初中课外体育活动的地位和作用，并将其纳入学校教育的整体规划之中建立健全课外体育活动的专项督导机制，定期对学校的活动开展情况进行监督与评估，将评估结果与学校的绩效考核、评优评先等挂钩，确保政策能够落到实处。同时，加大财政投入力度，设立专项经费用于支持学校改善体育场地设施，采购多样化的体育器材，满足不同学生的运动需求，还应推动区域间体育教育资源的均衡配置，通过政策引导和资源倾斜，缩小城乡之间、不同学校之间在体育设施、师资力量等方面的差距，让每个学生都能公平享受到优质的课外体育活动资源。此外，政府应进一步加大对初中课外体育活动的资源投入力度。这不仅涵盖对学校体育设施的经费支持，还应着力改善现有设施条件，以充分满足学生多元化的体育活动需求。

4.2 学校层面：创新课程设计与资源整合

在优化初中课外体育活动的实施过程中，学校起着至关重要的作用。为了进一步提升课外体育活动的质量和效果，学校需要在课程设计和资源整合方面进行创新。在课程设计方面，学校应突破传统体育教学的局限，积极引入多样化的体育课程和活动形式。这不仅能够激发学生的学习兴趣和参与热情，还能更有效地满足学生多元化的体育需求。

4.3 家庭与社会层面：营造支持性环境与文化氛围

家庭作为学生成长的第一课堂，其对体育活动的态度和支持力度直接影响着学生的体育参与积极性。家长应树立科学的教育理念，充分认识到体育活动对促进学生身心健康的关键作用，积极鼓励孩子参与课外体育锻炼，避免过度关注学业成绩而忽视综合素质的培养。在社会层面，应加强针对初中课外体育活动的宣传力度，提升公众对体育活动重要性的认知，营造全社会共同关注并支持初中课外体育活动的良好氛围。

5 结语

本文在“双减”政策的背景下，对影响初中课外体育活动开展的因素进行了系统分析，并探讨了相应的优化路径，揭示了此过程中所呈现出的复杂性与系统性特征。从当前情况来看，在政策推动下，课外体育活动的时间保障和形式创新已取得阶段性成果。然而，资源配置不均、参与度两极分化以及评价机制滞后等深层次问题依然亟待解决。传统观念的束缚与政策执行中的偏差，加上学校内部时间管理上的困难以及学生参与动力的不足，共同形成了阻碍活动发展的多重障碍。在此背景下，通过政策赋能、学校创新以及社会协同的立体化路径，为突破这些瓶颈提供了切实可行的实践方向。与此同时，我们还应清醒地认识到，课外体育活动的健康发展是一个长期且复杂的过程，需要各方持续不断地努力与投入。我们坚信，在全社会的共同努力下，初中课外体育活动将成为培养学生综合素质、促进学生全面发展的重要途径，为建设健康中国、体育强国奠定坚实的基础。

[参考文献]

[1]中共中央办公厅国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》[J].中华人民共和国教育部公报,2021(10):2-7.

[2]怀进鹏.国务院关于有效减轻过重作业负担和校外培训负担,促进义务教育阶段学生全面健康发展情况的报告——2022 年 10 月 28 日在第十三届全国人民代表大会常务委员会第三十七次会议上[J].中华人民共和国全国人民代表大会常务委员会公报,2022(6):932-936.

[3]李辉.“双减”背景下小学生课外体育活动及参与动机研究[D].新乡:河南师范大学,2023:1-4.

[4]孟繁.“双减”政策下秦皇岛市小学课外体育活动家校合作研究[D].沈阳:沈阳师范大学,2023:22-23.

[5]徐胜凯.洛阳市小学阶段课外体育活动时间保证的影响因素与对策研究[D].开封:河南大学,2022:25-30.

[6]罗枭,侯浩翔.义务教育阶段教师对“双减”的政策感知分析与改进建议[J].中国电化教育,2022(3):22-29.

作者简介：

邓宝志（2000.09-），男，汉族，河南人，硕士研究生，研究方向为体育教学。

袁文军（2000.01-），男，汉族，河南人，硕士研究生，研究方向为体育教学。