

双减背景下高中课外体育活动开展现状与改进路径探析

张游振

福建师范大学体育科学学院, 福建 福州 350117

摘要:“双减”政策实施以来,学生课后时间得到释放,为高中课外体育活动的开展提供了政策窗口与现实契机。然而,受制于高考升学压力与学校体育长期边缘化的惯性,高中课外体育活动在时间保障、内容设置、组织管理等方面仍面临诸多困境。本文基于对当前高中课外体育活动开展现状的系统梳理,深入剖析了学业压力挤压、活动内容单一、管理制度薄弱等现实问题,并从观念制约、政策执行、资源配置三个维度进行归因分析。在此基础上,提出强化制度供给、优化内容设计、协同多方力量等改进路径,以期在“双减”背景下高中课外体育活动的提质增效提供理论参考。

关键词:双减政策;高中体育;课外体育活动;改进路径

0 引言

2021年7月,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》,标志着“双减”政策正式实施。该政策虽然主要指向义务教育阶段,但其释放的教育改革信号深刻影响着整个基础教育生态,高中阶段虽未直接纳入政策强制范围,但学生课业负担过重的问题同样亟待关注。课外体育活动作为学校体育的重要组成部分,是增强学生体质、培养运动习惯、缓解学业压力的重要途径。在“双减”政策持续推进的背景下,如何把握政策机遇,破解高中课外体育活动长期存在的突出问题,成为学校体育改革的重要课题。本文旨在系统分析当前高中课外体育活动的开展现状与制约因素,进而探索切实可行的改进路径。

1 核心概念界定与政策背景

1.1 “双减”政策的内涵与对学校体育的政策要求

双减政策的主要内涵就是减轻学生的学业负担、校外培训机构的负担,深层次的目的就是改变基础教育的生态,使育人的模式发生根本性的改变。政策明确指出要提高学校的课后服务水平,满足学生多样化的需要,开展各种各样的体育、艺术、劳动等各项活动。虽然政策文本只是针对义务教育阶段,但是它所倡导的“五育并举”理念、“健康第一”的教育指导思想对于高中阶段也具有十分重要的政策引导作用。就政策精神而言,学校体育有了更加重要的育人功能,课外体育活动成了落实“双减”精神、提升学生综合素质的重要途径。这就要求高中学校在办学实践当中重新认识体育的教育意义,保证学生有时间、有场地去参加体育

锻炼。

1.2 高中课外体育活动的概念界定与形式分类

课外体育活动指在学校的体育课程教学之外,由学校组织或者学生自己参加的各种体育锻炼和比赛活动,属于学校体育工作的一部分。就高中阶段而言,课外体育活动形式有三种,即学校统一安排的体育活动(早操、课间操、每周一次的课外活动),体育社团和运动队训练(篮球、足球、田径、健美操等各类体育兴趣小组及竞技训练队伍),学生自己组织的体育活动(课余时间自主开展的跑步、球类运动)。课外体育活动同体育课程的主要差别就在于它的自主性、选择性以及开放性,它并不受制于统一的教学大纲,而是更加看重学生自身的参与以及兴趣的引导。

2 高中课外体育活动开展现状分析

2.1 高中课外体育活动的保障与参与状况

从时间保障的角度来说,目前大多数高中都能较好地执行早操、课间操制度,但是下午课外活动时间的安排却存在着较大的差别。重点高中以及升学压力大的学校一般会把课外活动时间压缩或者取消掉,转而用自习或者补课来代替,而一些中职学校和普通高中则可以比较规范地安排每周两次以上的课外体育活动时间。从学生的参与情况来看,随着年级的升高,学生参加课外体育活动的比例也逐渐降低,高三年级学生除了体育高考生之外,平时参与度较低。女生群体以及学业成绩排名靠前的学生参加课外体育活动的积极性较低,时间和自身意愿的双重限制。

2.2 高中课外体育活动的组织方式与内容设置

目前高中课外体育活动主要是学校统一安排和学生自主活动相结合的方式。统一安排的部分一般是由体育教研组来制定学期活动计划,由班主任或者体育教师在现场组织,以班级为单位进行集体活动。自主活动时间由学生自己选定运动项目,老师只是在场地上做安全巡视工作。从内容上看,大多数学校课外体育活动是以传统的竞技项目为主,篮球、排球、田径等占了大部分,新兴的体育项目如攀岩、轮滑、飞盘以及传统的体育项目如武术、毽球等很少有设置。活动内容的确定一般会依照体育教师的专业特长以及学校的现有场地情况来决定,并没有对学生的需求和兴趣进行调查。

2.3 高中课外体育活动的场地设施与师资配备

场地设施属于保证课外体育活动正常展开的基本条件,目前我国高中学校体育场地设施配置存在着不平衡的情况。城市重点高中一般都有标准田径场、室内体育馆、游泳池等比较齐全的设施,但是县域普通高中以及农村地区学校的场地小、器材旧、设施种类少等问题还比较突出。就师资而言,高中体育教师的数量不够充足并且其专业结构也存在缺陷,大多数学校里体育教师与学生之间的比例没有达到国家所规定的标准。更为值得注意的是,在职称评定和绩效分配方面,体育教师一直处在不利的地位之中,这直接导致了体育教师参与课外体育活动的积极性和主动性受到抑制。

3 当前高中课外体育活动存在的主要问题

3.1 学业压力下课外体育活动时间被挤压

高中阶段面临高考升学的刚性压力,学生的课业负担很重,课外体育活动时间被压缩的现象十分普遍。很多学校把本来应该用来做课外活动的时间用作学科考试、培优补差或者自习答疑,体育教师被要求“让课”的情况也偶有出现。从学生角度来讲,即使学校安排了课外体育活动的时

3.2 活动内容单一化与学生参与积极性不足

目前高中课外体育活动内容设置存在明显的单一化趋势,传统的竞技体育项目占绝对优势,趣味性、健身性、休闲性的活动形式开发较少。因此造成课外体育活动对于大多数学生

来说缺乏吸引力,特别是那些运动基础差、身体素质一般的同学,竞技类的活动内容会加重他们的心理负担。参与积极性不高同学生缺少自主选择权有关,很多学校课外活动计划是由教师单方面决定的,学生只能被动接受安排,主体性得不到应有的尊重。除此之外,没有活动评价体系也会使学生产生动力不足的情况。

4 制约高中课外体育活动开展的因素归因

4.1 应试教育导向下学校体育边缘化的观念制约

制约高中课外体育活动发展的最深层次原因就是应试教育导向所造成的根深蒂固的观念壁垒。长期以来,高考升学率成了衡量高中办学水平的主要指标,体育课时被削减、体育活动被冷落成了司空见惯的现象。该种思想不单存在于学校的管理层当中,而且深入到教师、家长以及学生等各个层面里,从而产生出一种集体无意识的价值偏差。虽然“双减”政策已经释放出了教育改革的强烈信号,但是重智轻体的文化惯性仍然很强烈,“观念”的改变不是靠政策文件就可以完成的。高考制度没有发生根本性的改变的时候,高中课外体育活动一直存在着生存空间的合法性危机。

4.2 “双减”配套政策落地过程中的执行偏差

双减政策在实施过程中出现明显的传导递减、选择性执行的问题。由于政策主要针对的是义务教育阶段,对于高中阶段的政策衔接没有给出具体的指导思想和强制性的规定,各地教育行政部门对高中学校的监管重点仍然集中在学业成绩和升学率上,而对课外体育活动的开展情况并没有进行实质性的督导检查。一些学校在执行政策的时候采用“上有政策、下有对策”的应付方式,在接受检查的时候临时安排活动,检查之后又恢复原样,形式主义倾向明显。政策配套措施缺少时间标准、经费保障、师资配备等具体规定,造成政策落实缺少可以操作的手段以及有效的问责体系。

4.3 学校体育资源配置与课外活动需求的供需失衡

资源配置的结构性矛盾成了影响高中课外体育活动展开的硬性限制。高中学校体育经费占学校总经费的比例一般较低,并且主要用于体育课程的教学以及比赛,对于课外体育活动,专项经费很少。从人力资源上来说,体育教师编制少、工作量计算不合理,课外体育活动一般不计入教师的工作量或者折算比例很低,从而大大降低了教师组织的积极性。场地资源上由于城市化进程加快造成高中学校规模急剧扩大,生均运动场地面积不断减少,室内场馆及

各种运动场所缺少使得课外体育活动内容受到限制。供需失衡的情况在农村地区以及县域高中更为明显。

5 高中课外体育活动提质增效的改进路径

5.1 强化制度供给：完善课外体育活动的保障与考核机制

破解高中课外体育活动困境的第一步就是创建起刚性的制度保障体系。教育主管部门要把高中课外体育活动的开展情况作为学校办学质量评价指标之一，规定高中每周课外体育活动时间最低要求，并且要形成常态化督导检查制度。学校方面要把课外体育活动当作整个教学工作的计划之一来安排，制订出相应的实施细则和考核办法，把班级课外体育活动参与率加入到班主任的工作考核当中去，并且把组织课外活动的工作量算作体育教师的绩效的一部分。另外还要建立学生课外体育活动参与记录制度，把它作为综合素质评价的一个重要部分，用制度化的方式把课外体育活动由“软任务”变成“硬指标”，从根本上解决时间保障和责任落实的问题。

5.2 优化内容设计：构建多元化、兴趣化的课外体育活动体系

课外体育活动内容要达到多样化、有趣味性、有选择性的目的。学校要冲破传统竞技项目束缚，依照学生的年龄特点、性别差别以及运动根基来创建包含球类、田径、体操、民族传统体育、新兴休闲运动等诸多种类的活动项目库。可以采取选项走班的方式，学生按照自己的兴趣自由选择活动项目，每学期轮换一次，保证活动的连续性的同时也考虑到了选择的多样性。另外还要把游戏元素、竞赛机制加入到课外体育活动中去，定期组织班级联赛、趣味运动会、体育节等比赛活动，用赛来促进学习、

用趣引导学习。活动内容设计还要考虑到不同的运动水平的学生有不同的需要，实行分层参与制，使每一个学生都能找到适合自己的运动方式。

5.3 协同多方力量：推进家校社联动与校外资源整合

课外体育活动的提质增效要冲破学校单打独斗的束缚，创建起家庭、学校和社会三者联动支持体系。学校应该积极同家长联系，借助家长会、健康讲座等途径宣传科学运动的理念，促使家长消除对于体育锻炼耽误学业的认识偏差，提倡家长支持孩子参加体育活动。就社区资源而言，学校可以同附近的公共体育场馆、社区健身中心达成合作，改善校内场地设施缺乏的情况。另外还要探索将社会体育组织、专业教练员纳入课后体育服务中来，用政府购买服务、志愿服务等形式增加课外体育活动的指导人员。家校社协同的本质就是形成育人合力，让课外体育活动得到各方面的资源支持和价值认同，为高中学生创造一个良好的运动环境。

6 结语

双减政策给高中课外体育活动的发展带来了新的机遇，但是政策红利的释放还要克服观念僵化、缺少制度、缺乏资源等诸多障碍。目前高中课外体育活动存在的问题实质上就是应试教育生态在体育领域中的具体体现，它的改善既要依靠刚性的制度保证和资源的配置，更要依靠教育价值观的根本转变。把课外体育活动纳入到高中育人核心环节中去，使它由“可有可无”变成“不可或缺”，这是落实“五育并举”、促进学生全面发展的一种必然要求，也是新时代学校体育改革必须要面对的一个现实问题。

参考文献：

- [1] 叶健光.“双减”背景下高中体育教学模块设置的研究[J]. 娱乐体育, 2025, (17): 123-125.
- [2] 孙玉华.“双减”下高中体育课堂提质增效的策略探究[J]. 学苑教育, 2024, (36): 37-39.
- [3] 李辉, 张凤, 秦万辉.“双减”背景下西安经开第一学校名校+教育共同体初中体育课后服务开展现状及发展对策研究[C]// 陕西省体育科学学会, 陕西省学生体育协会. 第二届陕西省体育科学大会论文摘要集(专题一). [出版者不详], 2024: 351-358.
- [4] 杨亚楠.“双减”政策下河南省中小学围棋特色学校发展路径研究[D]. 郑州大学, 2024.
- [5] 苏华锋.“双减”背景下的高中体育教学创新模式探究[J]. 高考, 2023, (21): 171-173.
- [6] 朱景锋, 郭文.“双减”背景下高中体育篮球教学的思考探究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2023, (6): 36-39.
- [7] 陈帆.“双减”背景下高中体育与健康课堂提质增效的策略探究[J]. 家长, 2023, (1): 125-127.
- [8] 赵正亮.“双减”背景下高中体育与健康课堂提质增效的策略探究[J]. 基础教育论坛, 2022, (16): 54-55.

作者简介：张游振(2001.02—)，男，汉族，山东聊城人，硕士在读，研究方向：体育教育训练学。