

“双减”背景下小学体育课后服务开展现状及对策研究

孔鹏程

太仓市明德小学，江苏 太仓 215431

DOI:10.61369/ECE.2026010010

摘 要： 随着“双减”政策的不断推进，国家对于小学体育课后服务的规范化、高质量开展也提出了更高的要求。本文立足“健康第一”的教育理念，以小学体育课后服务开展现状为研究对象，分析目前服务时长、内容供给、专业师资、场地器材、安全防护等各方面存在的主要问题，并结合具体的实践案例，从时段优化、项目丰富、师资补充、硬件升级和风险防控四个方面提出教师在课后服务中实施的方法论，提出相应的创新对策，为解决小学体育课后服务发展难题、提高课后服务质量、落实五育并举教育方针提供实践参考和理论支持。

关 键 词： “双减”背景；小学体育；课后服务；开展对策

Research on the Current Situation and Countermeasures of Primary School Physical Education After-School Services Under the Background of "Double Reduction"

Kong Pengcheng

Taicang Mingde Primary School, Taicang, Jiangsu 215431

Abstract： With the continuous advancement of the "Double Reduction" policy, the state has put forward higher requirements for the standardized and high-quality development of primary school physical education after-school services. Based on the educational concept of "health first", this paper takes the current situation of primary school physical education after-school services as the research object, and analyzes the main existing problems in various aspects such as service duration, content supply, professional teachers, venue and equipment, and safety prevention and control. Combined with specific practical cases, it proposes the methodology for teachers to implement in after-school services from four aspects: time slot optimization, project enrichment, teacher supplement, hardware upgrading and risk prevention and control, and puts forward corresponding innovative countermeasures. It aims to provide practical reference and theoretical support for solving the development difficulties of primary school physical education after-school services, improving the quality of after-school services, and implementing the educational policy of "promoting all-round development through five educations".

Keywords： "Double Reduction" background; primary school physical education; after-school services; implementation countermeasures

为了贯彻落实“双减”政策以及《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，国家提出体育是课后服务的基本内容之一，要求增加体育锻炼的时间、强化学校育人主阵地。目前小学生体质健康亟待提高，小学体育课后服务在资源、师资、课程、管理等各方面还存在不足，需要从各方面进行梳理，解决存在的问题。在此情况下，开展本研究可以规范小学体育课后服务、促进学生全面发展提供实践依据。

一、“双减”背景下小学体育课后服务开展的实践意义

在“双减”背景之下开展小学体育课后服务，既是落实健康第一教育理念、深化体教融合和减负提质的实践，也是弥补课后

时段、保证学生每天体育活动时间的有效途径，可以提高学生的体质、改善视力和体能状况，也可以通过趣味运动、团队项目、技能训练来释放学业压力、健全人格、磨练意志，促进学生身心健康全面发展，同时还能加强学校育人主阵地的作用，丰富课后服务供给，提高课后服务吸引力和实效性，缓解家长看护难的民

生问题，推动教育回归育人本源，助力五育并举落地生根。

二、“双减”背景下小学体育课后服务开展的主要现状

（一）服务时长增加，挤占形式亟待规范

“双减”政策推行之后，小学体育课后服务时长明显增多，大多数学校把体育课后服务当作日常教学的一部分，保证学生每天的体育活动时间符合要求。但是时长增加的同时，挤占形式不规范问题突出，部分学校为了达到时长要求，擅自将单一体育项目的时长延长，没有科学合理的时段安排，且存在体育课后服务被其他非体育类课后活动占用的现象，部分低年级体育课后服务被作业辅导取代，时长增加的实际效果没有得到充分地发挥，违背了体育课后服务的初衷。

（二）内容供给单一，学生兴趣激发不足

目前的小学体育课后服务内容供给存在着明显的单一化现象，不能满足学生多样化运动的需求。服务内容主要为基本的体能训练、传统的球类运动等，缺少针对性和趣味性，对小众运动、特色体育项目了解不多，内容设计没有考虑到各个年龄段学生体能的差异以及兴趣爱好。固化的内容模式造成学生参与积极性不高，部分学生被动参加课后服务，不能在活动中得到运动的乐趣和技能的提高，不能有效地激发学生的体育兴趣和运动热情。

（三）专业师资短缺，教学负荷持续加重

专业师资缺乏成了制约小学体育课后服务高质量开展的主要障碍。目前体育教师数量不足，不能满足各个年级、各个班级的课后服务需求，有些学校不得不安排非体育专业的教师来兼任体育课后服务的教学工作。兼任教师缺少系统体育教学培训，不能规范地开展体育技能指导和安全防护教学，原有的体育教师还要承担额外的课后服务教学任务，教学负担不断加重，教学准备不够充分，教学质量难以保证，影响课后服务专业性、实效性。

（四）场地器材匮乏，安全风险隐患较大

场地器材缺乏情况比较严重，给小学体育课后服务的开展造成诸多不便，并且存在着较大的安全风险隐患。部分小学特别是城区老旧学校，体育场地面积小，不能满足各个班级同时开展体育课后服务的要求，不同班级运动时互相干扰。同时体育器材数量少、老化损坏严重，部分器材没有及时维修更换，不符合安全使用标准，在体能训练、球类运动等活动中，由于场地拥挤、器材故障等原因容易造成学生磕碰、摔伤等安全问题，给课后服务安全开展造成困难。

三、“双减”背景下小学体育课后服务创新开展的对策

（一）优化时段设计，保障文化体育均衡

优化时段设计、保障文化体育均衡，关键之处在于教师科学安排课后服务时段，依照学生每天的学业任务来合理分配体育活

动的时间，防止出现单一项目时长过长或者过短的情况。根据各个年级学生集中注意力程度、体质状况等实际情况，将体育课后服务时间分为基础体能、技能训练、放松休息等时间段，确定各时间段的教学重点，防止体育课后服务被其他活动所占用。同时教师要同文化课教师加强联系、协调，统筹安排课后服务的内容，保证体育活动和作业辅导、文化拓展不冲突，达到文化学习与体育锻炼相融合的目的，发挥好体育课后服务的育人作用。

在课后体育分层时段融合项目中，教师要按照各个年级学生的学业压力和体能情况，合理地划分出各个时间段，并且搭配相应的体育内容来达到文化与体育的协调发展。教师根据低年级学生注意力容易分散、学习任务轻的特点，把体育课后服务时段定为课后1小时，前30分钟做趣味体能游戏，后30分钟留出10分钟放松休息，20分钟自主活动，防止长时间单一训练造成的疲劳；对高年级学生学业负担较重的，将体育课后服务安排在作业辅导之后，时长控制在40分钟，主要进行低强度体能训练和舒缓类运动，缓解学业疲劳。同时教师主动和语文、数学等文化课老师沟通，了解学生每天的作业量，合理安排体育活动的强度，避免体育时段被作业辅导所占用，保证学生既能完成学业任务，又能得到足够的体育锻炼，使文化学习和体育锻炼相辅相成。

（二）丰富项目供给，满足个性发展需求

丰富项目供给、满足学生个性发展需求，教师要以学生体能差异、兴趣倾向为出发点，创建多样化的体育课后服务项目体系，冲破单一化内容模式。教师要充分认识学生运动爱好，合理增加一些小众体育、特色运动项目，满足不同层次学生的需求，防止项目设置雷同。在项目设计上，教师要重视技能性和趣味性的融合，把体育技能教学融入趣味活动中去，并且根据学生的参与情况及时调整项目的开展内容，促使学生积极参与到体育锻炼当中来，从而培育出自身的体育特长，达成个性发展和体能提升的双重目的。

趣味体育个性化套餐中的教师需要根据学生体能差别、兴趣爱好来设计多样的体育项目套餐，不能出现单一的体育模式，以适应学生不同发展的需要。教师通过问卷调查、日常观察等方式了解学生运动喜好，把项目套餐分成体能提高类、技能特长类、趣味休闲类三部分，体能提高类有耐力跑、跳绳进阶训练，技能特长类有乒乓球、羽毛球基础教学，趣味休闲类有踢毽子、趣味拔河、障碍跑等项目。教师依据学生的挑选以及体能状况，把学生划分成不同的小组，就每个小组设定不一样的教学目的，对于体能较差的学生着重放在基本技能和趣味训练对具备体育特长的学生集中精力于技能提高的训练当中。教师对学生的参与情况做动态跟踪，根据学生兴趣的变化、技能的提高程度来调节项目的开展内容，使每一个学生都能找到自己合适的体育项目，从而激发他们的参与热情，发展体育特长。

（三）多元补充师资，减轻校内教师负担

多元化补充师资、减轻校内教师负担，教师要发挥好主体作用，在师资补充和统筹中积极参与进去。校内体育教师要合理分工，明确各自的课后服务教学职责，防止出现工作重叠造成负担过重的情况；同时要积极联系校外专业体育工作者、志愿者等，

协助学校进行师资的筛选和培训,规范校外师资的教学行为,保证教学的专业性。另外教师应该积极参与校内师资互助培训,交流教学经验、教学方法,提高自身教学效率,合理分工、资源整合来减轻自身的教学负担,保证课后服务教学质量。

在“校内外体育师资协同教学”项目中,教师要发挥主导作用,统筹校内师资分工和校外师资资源,创建多元师资体系,切实减轻自己的教学负担。校内体育教师根据专业特点合理分工,擅长球类运动的教师教球类项目,擅长体能训练的教师教基础体能,防止工作重叠加重教师负担;教师与校外专业体育机构、社区体育志愿者联系起来,共同为学校挑选有资质的专业校外体育教练员,对这些体育教练员开展校内教学规范培训,明确课后服务教学要求、学生管理标准、安全注意事项。另外教师牵头组织校内师资互助培训,定期交流课后服务教学经验、高效教学方法,提高校内教师教学效率,采用校内分工、校外补充的协同方式,保证课后服务专业性的同时减轻校内体育教师教学负担。

（四）升级硬件设施，健全风险防控体系

升级硬件设施、健全风险防控体系,教师要积极参加场地器材的管理以及安全防控工作,给课后服务安全开展提供保障。教师要定期对体育场地和器材的安全风险进行排查,上报老旧、破损器材,配合完成维修更换工作,科学安排使用场地,避免由于班级之间运动而造成的相互影响。同时教师还要建立安全防控流程,明确自身的安全管理责任,在教学过程中加强学生的安全意识教育,规范学生的运动行为,制定突发安全事件的应急处置预案,通过常态化的安全检查、规范化的教学管理来创建起风险防

控体系,防止各类安全事故的发生。

在“体育场地器材规范管理与安全防控”项目中,教师要全面参与到场地器材管理、安全防控工作中去,依靠具体的项目来落实风险防控措施,保证课后服务的安全有序开展。教师根据不同的体育项目对场地的要求来规划场地的使用,把球类项目、体能训练项目、趣味游戏项目分别安排在不同的区域,防止班级运动互相影响;定期检查场地平整度、器材完好度,对于老化破损的跳绳、篮球、单杠等器材及时上报,帮助更换,对可以维修的器材进行简单的维护。教师根据不同的项目安全风险制定相应的防控措施,开展球类项目时注意器材使用规范,开展体能训练时注意热身和防护指导,明确自身的安全管理责任,加强学生安全意识的培养,制定学生磕碰、扭伤等突发安全事件的应急处置方案,通过常态化管理、规范化防控来健全风险防控体系。

四、结语

综上所述,本文主要对“双减”背景下的小学体育课后服务开展情况、存在的主要问题进行分析,并提出相应的创新开展对策,主要从时段设计、项目供给、师资补充、硬件升级、风险防控五个方面入手,结合具体的实践案例,确定了教师在课后服务中核心的方法论,为小学体育课后服务高质量、规范化开展提供实践指导。以“双减”减负提质为核心,以健康第一的教育理念为指导,破解目前服务开展中遇到的突出问题,促进体育课后服务发挥育人功能,推动五育并举教育方针在小学阶段的落实。

参考文献

[1] 中国儿童中心课题组.“双减”背景下儿童校外生活状况报告:技术报告[J].中国校外教育,2023,32(06):11-24.

[2] 宋浩浩,张海洋.“双减”政策背景下义务教育阶段课后服务保障体系研究[J].教育理论与实践,2023,43(14):9-13.

[3] 李刚,李慧婷,辛涛,等.“双减”背景下教师参与课后服务的现状与改进途径——来自北京市131所中小学9741名教师的证据[J].中国电化教育,2023,44(04):42-48.

[4] 刘宇佳.小学生课后服务实施现状及满意度探究——基于武汉市调研数据的分析[J].基础教育,2022,19(02):78-89.

[5] 代薇,谢静,崔晓楠,等.赋权与增能:教师参与课后服务“减负增效”路径研究[J].中国教育科学,2022,43(03):35-40.

[6] 史大胜,李立,赵上宁,等.“双减”政策背景下小学课后服务研究:现状、问题与对策——基于云南省H市九县一区的调查分析[J].中国电化教育,2022,43(11):17-22+31.

[7] 王艳,李娟.“双减”背景下小学体育课后服务项目创新与实践[J].体育文化导刊,2023,28(08):112-117.

[8] 张磊,王丽.“双减”下小学体育课后服务师资队伍队伍建设路径研究[J].体育科技文献通报,2024,32(02):134-136+152.

[9] 陈阳,刘敏.“双减”背景下小学体育课后服务安全风险防控体系构建[J].运动,2023(07):102-103+110.

[10] 李丽,张强.小学体育课后服务内容优化与实施策略——基于“双减”政策导向[J].青少年体育,2024(01):89-90+93.