

中小学课余体育训练现状、原因 及改进建议

——以晋中市太谷区为例

杨凤喜 王永兵 曹建荣 药志敏 孔祥云 苏俊杰 董旭华

太谷区教育科技局，太谷

摘要 | 学校课余体育训练是学校体育的重要组成部分，是学校贯彻普及和提高学生体育核心素养教育方针的重要内容。中小学作为学校课余训练的启蒙阶段，其学校课余体育训练发展的质量高低将直接影响后续我国体育后备人才的储备。研究表明，晋中市太谷区中小学课余体育训练存在训练经费不足、场地设施不完善、高水平教练员欠缺、培养目标不明确、训练时间难以保证、与文化课学习冲突等问题。本文分析了产生这一系列问题的原因，并提出了相应的改进建议，希望能抛砖引玉，对当前中小学课余体育训练的开展产生积极影响。

关键词 | 中小学；学校体育；课余训练

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



学校课余体育训练是指学校利用课余时间，对部分有一定运动天赋或某项体育特长的学生，以运动队、代表队、俱乐部等形式进行系统训练，培养其竞技能力，使他们的运动才能得以发展和提高的一个专门化的教育过程，是培养竞技体育后备人才的重要途径，也是实现学校体育目标和任务的一项重要措施。

作者简介：杨凤喜，太谷区教育科技局，研究方向：中学体育教育。

文章引用：杨凤喜，王永兵，曹建荣，等. 中小学课余体育训练现状、原因及改进建议——以晋中市太谷区为例 [J]. 中国体育研究, 2023, 5(3): 191-198.

<https://doi.org/10.35534/scps.0503020>

学校课余体育训练在我国竞技体育发展战略中占有重要地位^[1]。学校体育是我国以青少年为重点的全民健身计划和以奥运会为最高层次的竞技体育协调发展体育战略的结合部，而学校课余体育训练又是实现我国体育运动发展战略目标的基础。学校课余体育训练作为学校课外体育活动的一个重要组成部分，对完成学校教育目标具有重要意义。然而，目前我国学校体育训练存在诸多问题，极大地影响了学校教育目标及体育目标的实现。

1 当前中小学课余体育训练现状

1.1 学校层面

1.1.1 场地器材不足

据调查，太谷区各中小学校都存在体育场地简陋、器材匮乏的问题。北方露天的体育场地极易受天气的影响，遇到刮风下雨等恶劣天气将直接影响课余体育训练的开展，加之中小学阶段的学校几乎没有室内场馆可供使用，因此课余体育训练常常被迫中断，训练周期性受到很大影响。现有的体育训练器材大多陈旧、破损，而学校又没有充足的经费购置器材，导致课余训练中体育器材严重不足，影响了课余体育训练的顺利开展。

1.1.2 训练经费不足

目前中小学的经费来源主要是学校行政拨款和自筹资金。而太谷区几乎全部学校的体育经费以学校拨款为主要来源。除个别条件较好的学校外，一般学校用于体育方面的预算仅占整个预算的1%~2%左右。

1.1.3 培养目标不够明确

学校课余体育训练的目标是全面发展在体育方面有特长的学生的身体素质，提高其运动能力；为运动队输送后备人才，为全民健身运动等群体活动的广泛开展培养体育骨干；进行思想品德教育，塑造其良好的品质，提高适应能力^[2]。

研究显示，评价学校课余训练的好坏往往以在本地区、本省市取得的运动成绩为唯一标准。很多学校并不清楚课余体育训练的目标，往往认为在地区性或更高一级的运动会或比赛中取得好成绩，为校争光即可，忽略了课余体育训练为运动队输送后备人才、为群体活动培养体育骨干、对学生进行思想品德教育的目标。

1.1.4 课余体育训练时间难以保证

学校在协调课余体育训练与其他活动时并不规范，特别初中学段，常常出现专门的课余体育训练时间被文娱活动、安全演练等活动占用的情况，导致学校无法保证学生充足的课余体育训练时间。

1.1.5 学校重视程度不够，尤其是广大乡镇中学

调查显示，有的乡镇学校甚至没有开展课余体育训练，有的学校开展课余体育训练也只是为了应对区级比赛而临时训练一段时间。

1.1.6 学生升学渠道受限

据调查，太谷区高中阶段体育特长生招生常常出现指标不足、空缺等问题，这使得初中学生的升学渠道受限，从而影响了学生参加课余训练的积极性。

1.2 教练层面

1.2.1 高水平教练员欠缺

体育师资老龄化、教练员训练方法和手段陈旧不系统、缺少定期的培训进修以提高教练员水平，教练员在日常训练中缺乏新的训练手段及新的训练理念^[3]。缺乏专业的从事课余体育训练的人员，中小学阶段一般都是体育教师充当教练员，而从事课余运动训练的教练员队伍中，95%的教练员来自体育院校、师范院校体育系、中专体育班，这些人虽然具备一定的专业知识和相关理论知识，但缺乏高水平训练和比赛经历、经验，难以达到培养高水平运动员的要求。

1.2.2 教练员从事课余体育训练积极性低

缺少将课余体育训练明确计入工作量的落实性文件，教练员参与课余体育训练的积极性并不高，而且教练员在校内兼职太多，难以专心致志进行课余体育训练。此外，教练员补助与奖励的欠缺挫伤了教练训练的积极性。

1.3 学生层面

(1) 学生在训练中表现出懒散怠惰、消极逃避。他们对课余体育训练的认识不足，认为出路受限，付出与回报不成比例，主动参与体育训练的意识薄弱。

(2) 训练时心不在焉，心猿意马。学生未能正确处理训练与学习之间的关系，较难平衡、兼顾，往往顾此失彼。

1.4 家长层面

(1) 对课余体育训练的目的认识不到位。父母之为子，必为之计深远！家长对课余体育训练的目标并不清楚，对课余体育训练对孩子产生哪些影响也一无所知。

(2) 对孩子的关心与关注不够，缺乏家庭支持。家长对孩子的训练往往不闻不问，放任自流，训练期间没有注意给孩子提供适当的营养补充，忽视与孩子谈心、交流训练中遇到的问题。

2 原因分析

2.1 学校层面

首先，最根本的原因是学校的重视程度不够，导致在场地修建、器材购买、教练员配备及专项训练经费各方面的支持保障工作不到位。太谷区有的高中学校对体育不重视，常常挤压体育特长生招生指标，限制了初中学生升学渠道，使学生不能进入更优一级的高中继续深造。而初中阶段学校的不重视导致学生不能进行系统训练，常常出现在高中设置充足体育特长生指标时，由于学生无法达到最低录取线而出现指标空缺的现象。“初中不培养，高中不接受”这样的恶性循环导致了课余体育训练的开展势头每况愈下。

其次，学校培养目标不明确，相关文件政策学习落实不到位。许多学校功利性太强，过度强调运动成绩，忽略了课余体育训练为运动队输送后备人才、为群体活动培养体育骨干、对学生进行思想品德教育的目标。

最后，课余体育训练时间难以保证的主要原因是学校各项活动安排不合理、各部门协调不及时，专门的课余体育训练时间常常被文娱活动、安全演练等活动占用。

2.2 教练层面

高水平教练员缺失，主要有以下几方面原因。

首先，当前体育教练都由体育专职教师承担，他们教学工作繁重，对课余体育训练往往难以同时兼顾，而且，体育教师大都来自体育院校、师范院校体

育系、中专体育班，自身缺乏相应的训练经验和比赛经历，执教水平有限，难以培养出高水平的运动员。

其次，当前体育教师老龄化严重，训练方法及训练手段都停留在原始阶段，而且目前缺少专项课余体育训练的培训和进修，导致教练员在日常训练中缺乏新的训练手段及理念，教练员的训练水平有待进一步提高。

最后，教练员从事课余体育训练积极性低。由于缺少将课余体育训练明确计入工作量的落实性文件、欠缺教练员补助与奖励，加之体育课教学、课间操、课外体育活动等其他工作的繁重负担，教练员开展课余体育训练的积极性受到很大影响。

2.3 学生层面

一般来说体育生的文化基础相对薄弱，繁重的文化课业负担会使学生感到疲劳，而高强度、大运动量的训练更会加剧疲劳程度，学生很难平衡、兼顾学习和训练^[4]。此外，教练员在训练中缺乏对学生进行课余体育训练对学生自身升学等方面意义的引导，导致学生对课余体育训练缺乏正确的认识，主动参与课余训练的意识薄弱。

2.4 家长层面

家长对学生的关心和关注不够，不能提供充足的后勤保障，主要原因是家长认为体育训练就是进行身体锻炼。家长缺乏体育保健与营养学的基本常识，不能给孩子提供充足的营养来适应高强度的训练。此外，家长认为体育训练都是学校和教练的事情，对课余体育训练能够对自己的孩子产生哪些影响也一无所知，很少和学生以及教练进行交流沟通，以至于学生不愿意吐露心声，影响了学生对课余体育训练的认知和训练水平的提高甚至升学的机会。

3 建议及对策

3.1 加大对各层级领导的培训，营造群策群力、齐抓共管的局面

学校要建立文化学习、思想工作、课余体育训练一体化的管理机制，将体

育特长生的文化学习和课余体育训练规划到学校的工作中^[5]。要有完善的管理制度，明确目标与方向，加强对课余体育训练的指导与帮助，合理安排文化课程学习和课余体育训练时间，保证充足的课余体育训练时间。各校应把课余体育训练定期成绩测试纳入体育工作计划中，做到有计划、有目标、有成效，进一步完善课余体育训练的管理。

学校要专款专用，有条件的学校甚至可以向社会筹集资金，配齐配足相应的体育器材，修缮体育场地，确保学生课余体育训练的良好环境。

教练员与班主任、文化课教师之间要积极配合、齐抓共管。在课余训练中不仅要提高学生的训练成绩，也要关注学生文化课作业的完成情况，及时了解情况、正确处理解决问题。

学校应想方设法拓宽运动员升学渠道，高中阶段确保体育特长生指标足额，调动参训学生积极性。初中阶段系统培养体育特长生，确保学生达到测试标准，避免高中阶段因学生测试不达标导致体育特长生指标浪费。建立各项目特优标准，高中特长生招录时优先录取达到这些标准的学生，确保优秀运动员的升学。

3.2 注重建设教练员队伍，提高科学训练的能力

中学体育教师的文化素养、思想观念、训练水准和管理能力直接影响课余体育训练的质量，因此，学校要注重提高体育教师的整体素质。

教练员培训经常化、制度化，全过程化。通过让教练参加各种培训班、专家授课班、优秀教练员经验交流等活动，使各位教练能及时了解国内外竞技体育发展状况，学习课余训练经验，探讨体育发展过程中存在的问题和解决方法，进一步提高教练员训练水平。各队教练应相互学习、探究，积极改进训练方法手段，结合现代训练先进方法，在训练中注意循序渐进、因人而异、分层训练、分项训练。

核定与明确从事课余训练的教师的工作量，落实超工作量报酬^[6]。成立体育专项资金用于教练外出培训交流、带队外出比赛，并根据成绩对教练进行一定的奖励，这不仅能提高教练的积极性，更是对教练付出的肯定。

3.3 签订训练承诺，保证训练效果

与学生签订《课余体育训练承诺书》，调整学生训练状态，保证训练效果，对存在逆反心态的学生进行思想教育，无法管教的予以坚决清退。签订《体特长生校内校外安全责任书》，明确训练课内以及训练课外的安全责任，以时间和训练课堂为界点，明确责任人，做到明责、负责、尽责、不脱责、不揽责，始终把学生健康和放在第一位。通过签订承诺书及安全责任书，监督学生的训练状态，保证训练效果。

3.4 定期举行体育特长生家长会

所有体育生家长定期到校以开会的形式了解孩子在校训练情况和学习状况，做到家校联合，共同努力抓训练、抓学习、抓状态，为学生提供充足的后勤保障。

中小学课余体育训练存在的问题需要学校、教练员、家长、学生的共同努力去解决，群策群力，齐抓共管，共同营造良好的课余体育训练锻炼氛围，真正实现课余体育训练全面培养体育人才、输送体育后备人才、培养体育骨干等育人目标。

参考文献

- [1] 季浏，胡增萦. 学校体育管理 [M]. 上海：华东师范大学出版社，2001.
- [2] 孙岩，马襄成，王健. 当前我国业余体育训练的问题及改革策略 [J]. 福建体育科技，2017，22（2）：6-9.
- [3] 李文斌. 当前我国业余体育训练的问题及改革策略 [J]. 灌篮，2019（12）：92-92.
- [4] 张可宣. 浅析当前我国业余体育训练的问题及改革策略 [J]. 体育时空，2017（10）：56.
- [5] 王颖韬. 学校课余体育训练质量提升的有效路径研究 [J]. 当代体育科技，2019，9（21）：74-75.
- [6] 刘林. 新时期课余体育训练研究 [J]. 体育风尚，2020（2）：57.

Present Situation, Reasons and Suggestions for Improvement of After-school Sports Training in Primary and Secondary Schools —Take Taigu District of Jinzhong City as an Example

Yang Fengxi Wang Yongbing Cao Jianrong Yao Zhimin
Kong Xiangyun Su Junjie Dong Xuhua

Taigu District Education Science and Technology Bureau, Taigu

Abstract: After-school physical training is an important part of school physical education, and it is an important content of the school to popularize and improve the core quality of students' physical education. As the enlightenment stage of after-school training, the quality of after-school sports training will directly affect the reserve of sports reserve talents in our country. The research shows that there are some problems in the after-school sports training in Taigu District of Jinzhong City, such as insufficient funds, imperfect facilities, lack of high-level coaches, unclear training objectives, difficult to guarantee training time and conflict with the learning of cultural courses. This paper analyzes the causes of this series of problems and puts forward the corresponding suggestions for improvement, hoping to make a positive impact on the development of the current after-school sports training in primary and secondary schools.

Key words: Primary and secondary schools; School physical education; After-school training