中国体育研究
2022 年 12 月第 4 卷第 4 期

# “双减”政策背景下中小学体育教育发展研究

李昕姝

中南财经政法大学，武汉

**摘　要 |** “双减”政策为学校体育的发展改革创造了巨大的空间，也给学校体育教学带来了新挑战。为了在“双减”政策背景下进一步推进青少年体育活动开展，本文以中小学体育教育为对象，分析了目前学校体育教育面临的困境，并提出如下建议：优化体育课程，提高体育教学内容的科学性和系统性；增加教学力量和体育场所的资源供给，夯实体育教学高质量发展的基础；提升体育教师水平，紧紧围绕“立德树人”开展教学；深化体育中考改革，进一步用好考试指挥棒；发展体育社团和体育俱乐部，丰富学校体育教学形式内容。

**关键词 |** “双减”政策；中小学；学校体育；体育教育

Copyright © 2022 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/

## 1　研究目的

长期以来，我国义务教育阶段形成了“唯分数、唯升学、唯奖项、唯出路”的狭隘理念，严重忽略了教育“立德树人”的根本目的，学生体质健康问题日益凸显，体质健康指标连续 20 多年呈下降趋势，近视、肥胖问题尤为突出。

作者简介：李昕姝，中南财经政法大学体育部，助教，研究方向：运动训练。
文章引用：李昕姝. “双减”政策背景下中小学体育教育发展研究 [J]. 中国体育研究，2022，4（4）：178–185.
https://doi.org/10.35534/scps.0404019

习近平总书记强调：“要坚持健康第一的教育理念，加强学校体育工作，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展。”2021 年 7 月，中共中央办公厅和国务院办公厅印发《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》（以下简称“双减”），积极回应社会关切，充分体现了党和国家前所未有的改革决心和力度。“双减”是党中央站在“两个一百年”奋斗目标历史交汇点上做出的重大决策，明确了学校育人的主体地位，因此学校也将是青少年体育教育的主阵地。学校体育具有以体育志、以体育心等不可替代的独特作用，是全面提升学生素质、实现立德树人根本任务的基础性工程[1]。

小学和初中是培养学生体育习惯和体育兴趣的“窗口期”，是为健康中国“筑基固本”的关键期[2]，重要性不言而喻。为深入研究“双减”政策推动下学校体育教育现状，探索学校体育如何有力配合“双减”政策发挥实效，实现为党育人、为国育才的核心目标，本文深入剖析了中小学体育教育目前面临的困境，并提出相应建议。

# 2 研究对象与方法

## 2.1 研究对象

“双减”政策背景下中小学体育教育发展现状。从重视程度、课程设置、资源供给、体育中考导向、潜在风险等方面进行分析。

## 2.2 研究方法

通过文献研究、实证分析、逻辑分析等方法，对大量文献资料进行汇总梳理，深入分析文献资料和新闻报道中的典型案例，思考总结当前学校体育教学的困境与出路。

# 3 结果与分析

## 3.1 “双减”政策下学校体育教育发展的困境

### 3.1.1 对体育的重视程度不高

作为育人主阵地，学校对培养全面发展的社会主义接班人肩负有无可替代


https://doi.org/10.35534/scps.0404019

的主体责任。但目前由于部分学校对“双减”政策认识片面，对“健康第一”的教育理念表面认同，体育工作“说时重要、做时次要、忙时不要”的现状仍然存在。此外，学校与家庭在培养孩子体育意识方面没有形成合力。研究表明，41% 的家长希望课后安排辅导学生书面作业，仅 21% 的家长希望课后组织体育活动[3]。父母迫于孩子升学压力，并没有意识到运动教育对全面发展的重要性，不愿支持青少年参与体育活动，甚至造成开展体育教学的阻力。

### 3.1.2 体育课程设置不合理

体育课程教学内容单一，长期出现“蜻蜓点水”、低级重复等现象，“千人一面”的教学模式导致学生对体育的兴趣不浓厚，无法养成日常锻炼、终身锻炼的良好习惯，甚至会误导孩子的体育认知并引发负面心理反应。体育课程缺乏一体化的整体设计，不同学段之间没有连续性，孩子的体育素质和运动技能无法深入发展，“上了十几年体育课却没有学会一个运动项目”的情况非常典型。同时，体育教学长期受行政班级授课形式的限制，课堂组织形式过于单一，学生的个性化体育兴趣被抑制和平均化，难以出现“百花齐放”的情景。

### 3.1.3 体育中考导向仍有偏差

初中体育升学考试制度是当前开展最为广泛的一项国家层面体育类考试，对整个义务教育阶段的体育教育有着深远影响。体育中考的指挥棒指向哪里，义务教育阶段的体育教学重心就偏向哪里。目前，考试内容以《国家学生体质健康标准》中的体能项目为主，主要测试体能素质，无法全面反映体育学习的成效与水平，直接导致学校体育课和课后体育锻炼成为“体能训练课”。考试内容大多是某个运动项目中的单个动作，很少有对运动项目的全面测试，片面的考试内容导致了大量“高分低能”现象[4]。考试对学生体育核心素养、体育意识、健康知识等内容几乎没有涉及，评价维度单一、导向不强，导致学校体育教育仍然存在“唯分数、唯升学”的价值取向。

### 3.1.4 体育资源供给不足

体育老师数量不足。数据显示，我国义务教育阶段体育教师人数为 59.5 万，缺口超 30 万[5]。体育教师入职、入编门槛高，学历相对较低的退役运动员甚至无法报考，而且在“重分数轻体育”的惯习误识影响下，本就紧张的体育教

师编制指标被语、数、外等主科目分走[6]，导致体育师资严重不足。体育教师的工资待遇与主科教师相比存在一定的差异，部分还要承担额外的工作任务。调查显示，70.5% 的体育教师承担了本职工作之外的临时工作，却没有得到有效的补贴[7]，导致体育教师岗位的吸引力大大下降。

体育老师技能不足。体育教师是体育教学的主体，是发挥体育育人价值的关键。以往由于体育教学被边缘化，课程质量要求不高，教学内容转换频繁但浅尝辄止，体育教师成了“万金油”，却难以在课堂上真正达到“教会”的目标。同时，体育教师多关注具体体育项目知识和技能的传授，往往忽视学生运动时的情感体验和体育意识的培养[8]。

学校体育场地和设施不足。2019 年我国体育场地共 316.2 万个，面积 5.94 亿平方米，有 11.6% 的学校场地器材不齐全[9]。地区之间发展不平衡，乡村学校有球门没球场的情况屡见不鲜，几乎没有羽毛球馆和游泳馆，导致体育课程内容局限，无法满足学生多样化的运动需求。

#### 3.1.5 运动安全顾虑增加

体育运动必然存在风险，特别是在足球、篮球等直接对抗性项目中，队员之间难免出现肢体接触，容易引发运动性损伤。随着“双减”政策落地见效，学校体育活动迅速增多，风险也同步加大，很多学校不敢放手开展体育课程。一是在长期的应试教育背景下，学校的运动安全保障制度不健全或执行不到位，规范性不足导致风险增大。二是社会保障机制不健全，缺乏对学校体育安全事故的法律保护机制。有学者分析了 63 个校园足球伤害案例发现，79% 的案例判决学校负主要责任[10]。因此学校开展体育活动的首要考虑是确保安全，基于“不出事”的出发点限制了体育活动的丰富性和多样性。

### 3.2 “双减”政策下学校体育教育发展的路径

#### 3.2.1 优化体育教学课程设置

积极推动一体化教学体系建设，确保不同学段、不同年级教学内容的延续和衔接，小学低年级要多以游戏为手段练习粗大动作，小学高年级可安排一定的综合性项目，初中、高中可以进一步增加技能学习的比重，真正让学


https://doi.org/10.35534/scps.0404019

生掌握 1 ~ 2 项专项运动技能。教学主线要鲜明突出，围绕“学、练、赛、评”系统设计、闭环开展，下一节课在上一节课的基础上组织新的“学、练、赛、评”，新的学段在上一学段的基础上组织新的“学、练、赛、评”，实现一体化、系统化。增加体育走班制教学形式，学生根据个人情况选择感兴趣的运动，深入进行专项练习，促使学生的体育兴趣纵深发展，将一时兴趣培养为终身志趣。开发活动内容丰富、难度层次有别、组织方式多样的具有针对性、适宜性、趣味性的课后体育活动，提高体育课程的吸引力，促使学生变“被动体育”为“主动体育”，在课程中感受体育的魅力，自发养成良好的体育意识和运动习惯[2]。

### 3.2.2 增加体育师资力量和体育场所供给

政府应统筹核定编制，确保体育教师配足配齐。学校可与运动队、体育院校、大学开展深度合作，吸收运动员和体育专业大学生，共同开展体育教学、训练、竞赛。构建课后体育服务师资库，地区教育行政部门联合体育行政部门通过招聘或遴选专兼职教师、教练员，实现区域内师资共建、资源共享、活动共联。鼓励学校与社会反响好的校外体育机构、社会体育俱乐部建立合作关系，挑选责任心强、专业素质较高的教练进入学校担任兼职体育教师或助教。

学校可就近与体育培训机构、体育场馆合作，开展诸如羽毛球、游泳等学生喜爱的体育活动，还可调动社区力量，动员社区中的离退休体育教师[6]，同时利用社区运动场地资源，解决学校场地设施不足的问题。

### 3.2.3 提高体育教师教学水平

体育教师要改变以往以运动技能为主的重复、低级的教学模式，将“立德树人”融入体育教学的各个环节，充分发挥体育对青少年品德形成的价值引领作用。除了掌握并精通某一项目的专业技能之外，体育教师还要提升优化课堂设计、创新教学内容、组织体育活动、与学生有效沟通等多方面能力。政府或学校要发挥牵引作用，跨学校跨领域积极整合多方专业人员组成体育教研共同体，创设先进教育理念和教学方法的分享交流平台，帮助教师提升自身的专业能力水平。

### 3.2.4 深化体育中考改革

体育中考改革要坚持以发展学生体育与健康核心素养为依据，更加突出育人导向。政府要进一步加强统筹，按照国家总体要求和总体框架设计，制定符合地方实际的体育中考指导意见和实施方案。考试内容要从体能和单一技能测试转向体育核心素养评价，包括体能机能、运动技能、健康知识、体育意识、竞赛成绩等方面。考核内容要体现学段之间的连续性，促使不同学段的体育教育层层递进，真正实现学生体育素质稳步提升。进一步发挥好体育中考的指挥棒作用，围绕“教会、勤练、常赛”的改革理念，实现以考促学、以考促练、以考促赛。

### 3.2.5 发展体育社团和运动俱乐部

体育社团和运动俱乐部既能强化学生的体育锻炼意识和行为，又能培养学生的团队意识，具有健身与育人的双重价值。调查学生感兴趣的体育项目并组建相应体育社团，提高学生参与体育活动的积极性。活动结束后加强跟踪调查，进一步了解开展效果，及时调整更新活动内容或开展形式。形成“事前调研—精心组织—跟踪评价—总结提升”循环提升工作法，推动学校体育社团和俱乐部不断迭代，持续满足学生的特色化、个性化需求，帮助学生在个人体育兴趣方面实现长足发展。

## 4 结论与建议

“双减”政策明确了学校育人的主体地位，也强化了学校体育教学的主体责任，是中小学体育教学面临的一次巨大政策变革，既为学校体育教学发展创造了巨大的空间，也提出了更高的要求。面对目前存在的重视程度不高、课程设置不合理、体育资源供给不足、体育中考导向偏差、体育运动风险隐患等问题，建议政府发挥主导作用，做好体育教育改革的总体设计，学校充分发挥主体作用，主动作为，从优化体育课程、增加资源供给、提升教师教学水平、深化体育中考改革、发展体育社团和体育俱乐部等方面入手，回归“育人为本”的出发点和“健康第一”的教育理念，有力配合“双减”政策实现“立德树人”的根本任务。


https://doi.org/10.35534/scps.0404019

## 参考文献

[1] 沈克印，吕斌，王戬勋. “双减”政策下体育教育培训业的高质量发展[J]. 体育教育学刊，2022，38（1）：23–30+95.

[2] 专家组. “双减”政策与学校体育发展[J]. 上海体育学院学报，2021，45（11）：1–15.

[3] 樊未晨. “课后服务”该有哪些服务[N]. 中国青年报，2019–05–27（007）.

[4] 许弘，马丽. “双减”背景下体育中考改革的发展趋势研究[J]. 天津体育学院学报，2022，37（1）：38–43.

[5] 杨曼丽，张吾龙，胡德刚，等. “双减”政策下我国中小学课后延时体育服务的演进历程、机遇挑战及实现路径[J]. 体育学研究，2022，36（2）：21–32.

[6] 李彦龙，常凤. “双减”政策下我国中小学课后延时体育服务时效与保障[J]. 体育学研究，2022，36（2）：33–40.

[7] 舒宗礼，王华倬. 教育生命视阈下的体育教师专业发展的现实状态及未来愿景[J]. 北京体育大学学报，2018，41（12）：91–98+106.

[8] 闫纪红，吴文平，代新语. “双减”背景下中小学体育教师专业发展的生态化路径研究[J]. 体育学研究，2022，36（2）：9–20.

[9] 周秋婷，车旭升. “双减”政策背景下青少年体育活动开展策略研究[J]. 体育科技文献通报，2022，30（2）：198–201.

[10] 王家宏，许英男，董宏. 大健康时代背景下学校体育与健康促进融合的价值意蕴与创新路径[J]. 西安体育学院学报，2022，39（1）：1–9.

# Research on the Development of Primary and Secondary Physical Education under the Background of “Double Reduction” Policy

Li Xinshu

*Zhongnan University of Economics and Law, Wuhan*

**Abstract:** “Double reduction” policy for the development and reform of school physical education has created a huge space, but also to the school physical education teaching has brought new challenges. In order to further promote the development of youth sports activities under the background of “double reduction” policy, this paper takes the physical education of primary and secondary schools as the object, analyzes the current school physical education difficulties, and puts forward the following suggestions: optimize the physical education curriculum, improve the content of physical education scientific and systematic; Increase the teaching power and the supply of sports resources, tamp the foundation of high quality development of sports teaching; Improve the level of physical education teachers, closely around the “moral cultivation” teaching; Deepen the reform of physical education examination and make good use of examination baton; Develop sports associations and sports clubs to enrich the forms and contents of physical education in schools.

**Key words:** “Double reduction” policy; Primary and secondary schools; School physical education; Physical education


https://doi.org/10.35534/scps.0404019