

“双减”背景下学校发挥促进青少年体质健康育人主阵地作用的对策研究

陈浩

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: “双减”政策的实施旨在减轻学生的课业负担和校外培训负担, 为青少年营造更加平衡的教育环境。随着该政策的推进, 学校在促进青少年体质健康方面的育人功能逐渐受到重视。本研究在分析“双减”政策对青少年体质健康影响的基础上, 探讨了学校在此背景下应如何发挥其主阵地作用, 提出诸如优化体育课程设置、提升教师专业素养、丰富课余体育活动以及推动家校合作等策略, 期望能为推动青少年体质健康的全面发展提供一定的参考。

关键词: “双减”; 学校育人; 青少年体质健康

“Double Reduction” Background: Strategies for Enhancing the Role of Schools as the Main Platform for Youth Physical Health Development

CHEN Hao

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: The implementation of the “Double Reduction” policy aims to reduce the academic burden and extra-curricular training burden on students, providing a more balanced educational environment for young people. With the policy’s advancement, the educational function of schools in promoting the physical health of adolescents is gradually being given more attention. This study analyzes the impact of the “Double Reduction” policy on the physical health of adolescents and explores how schools should play their main role in this context, proposing strategies such as optimizing the setting of physical education courses, improving the professional competence of teachers, enriching after-school physical activities, and promoting cooperation between schools and families. The study hopes to provide certain policy references for the comprehensive development of the physical health of young people.

Key words: “Double Reduction”; School educational function; Youth physical health

随着我国经济的快速发展和社会竞争的加剧, 青少年的学业负担不断增加, 课外培训已然成为普遍现象。然而, 长期过重的课业压力和缺乏运动的生活方式导致青少年体质健康水平持续下降。青少年的肥胖率、视力不良率以及体能测试不合格率依然处于较高水平, 许多学生存在体质虚弱、运动量不足的问题。为缓解这一问题, 2021年教育部等多部门联合发布了《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》。该意见旨在减轻学

生的课业和校外培训负担, 为青少年提供更多的自主时间, 并将培养“德智体美劳”全面发展的教育理念贯穿于学校教育全过程^[1]。这一政策的出台, 不仅是对教育资源配置的优化, 更是对青少年身心健康的长远关怀。

在“双减”政策实施后, 学校逐渐减少了日常作业量, 同时增加了课后服务和体育活动时间, 使学生能够在校内获得更多的锻炼机会。不少学校还专门设立了“体育+”活动时段, 以确保学生每天进行至少一小时的体育锻炼。

学校由此具备了更为广阔的自主空间来优化教育资源,进而为青少年提供多元化的体育活动。然而,在该政策的推动进程中,也面临着多重挑战:部分学校的师资力量和体育设施相对有限,难以满足多样化体育活动的需求;有些家庭对政策的理解不足,仍然依赖课外培训;社会上对青少年体育锻炼的重要性认识不够统一。故而,本研究的意义在于分析当前青少年体质健康的现状和影响因素,提出适合具体实施的对策,帮助学校更好地发挥促进青少年体质健康的主阵地作用,为国家青少年体质健康水平的提升提供一定的理论支持。

1 “双减”政策实施后青少年体质健康现状分析

1.1 “双减”政策的实施现状及主要影响

自“双减”政策实施以来,学生过重的作业负担、校外培训负担、家庭教育支出负担以及家长相应的精力负担均得以有效减轻,学生的睡眠、运动、实践时间普遍有所增加,家长也愈发关心孩子的身心健康成长。许多中小学明确缩减了日常书面作业量,并在学校内部提供丰富的课后服务,力求让学生在校内完成大部分学习任务,进而减少课外培训的需求。在接下来的几年内,教育部又提出要保障中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时,深化体教融合,有效控制近视率和肥胖率。部分地区将中小学课间活动时间由10分钟增加到了15分钟,虽然是“小切口”,但其意义重大,它延展的是“五育”的形式和内容,体现的是以学生发展为中心的育人导向,更加注重学生的全面发展^[2]。然而,政策实施过程中仍存在地域差异:部分发达地区学校的课后服务和体育活动安排相对完善,但一些教育资源有限的地区,仍面临落实课后服务师资不足、场地紧缺等问题。尽管作业和课外培训负担有所减轻,但部分家长对学生学业的高期望仍然存在,导致许多学生的课外时间依旧被安排用于补习或自学,未能完全实现政策的初衷。政策的实施对学生的生活和健康带来一定的积极影响。学生的自主学习时间增加,部分学校为学生提供了更多体育锻炼的机会。但由于推行时间较短,其影响尚未完全显现,学生整体生活习惯、运动时长的变化还需进一步观察。为了更有效地实现政策目标,仍需各界进一步探索如何让学生真正从减负中获益,增加自由活动的机会和选择,确保政策能够在青少年体质健康提升上产生实际成效。

1.2 青少年体质健康现状分析

从2022年相较于2018年的数据来看,全国儿童青少年总体近视率由53.6%下降到51.9%,6岁幼儿近视率由14.5%下降到12.7%^[3]。从数据上看,青少年体质健康水平有一定程度的好转,但总体上尚未达到理想水平。全国学生体质健康标准测评中,许多学生的耐力、力量

和灵活性等体能指标仍不够好,不少学生在日常生活中运动量不足,存在体能偏弱的问题。部分城市的青少年,由于课业压力减轻后腾出的时间未被充分用于运动,而是耗费在电子设备上,进而导致久坐不动、体能下降等问题愈加严重。青少年的体质健康与其生长发育的特殊阶段密切相关。青少年阶段是体能提升、骨骼生长和肌肉发育的关键时期,如果在此阶段得不到充分的体能锻炼,未来的健康隐患可能会进一步加剧。根据世界卫生组织的建议,青少年每天应至少进行60分钟中等至高强度的体育活动,然而我国大部分学生在平日难以达到这一标准。在这种情况下,政策带来的课业减负为青少年健康改善提供了时间资源,但能否转化为实际的体质健康提升效果,还需要学校和家庭的共同努力。

1.3 影响青少年体质健康的主要因素

青少年体质健康受学校、家庭和社会等多方面因素的影响,在相关政策实施后,各因素间的协同效应更加重要^[4]。就学校教育层面而言,学校的体育课程和和活动安排直接影响学生的运动机会和质量。因受限于教学资源,部分学校的体育课程仍以基础项目为主,缺乏对学生兴趣和体质差异的针对性设计;一些学校在场设施、教学器材和专业师资上也存在不足,这在一定程度上限制了学校在体质健康促进方面的作用。家庭因素在青少年体质健康中同样举足轻重,家庭的健康意识、家长的生活方式等都会对学生的健康行为产生深远影响。许多家长更倾向于注重孩子的学业成绩,忽视了日常运动的重要性,导致部分学生在课外时间仍未能养成运动习惯。部分家庭仍依赖校外培训,或是出于对孩子升学的高期望,将孩子的课余时间安排在补习班,未能充分利用政策减负所带来的时间资源,进而影响了学生的运动时间和体能发展。社会环境也对青少年体质健康产生了间接影响,从现有的研究和实施状况来看,社会对健康意识的普及程度和运动习惯的倡导力度均不高,许多社区缺乏适合青少年活动的场地,使得学生的锻炼机会受到限制。同时,社交媒体对电子产品、网络游戏的广泛宣传和便利获取,使得众多青少年逐渐被这些久坐型活动所吸引,进一步削减了其运动频率和运动量。因此,在推进青少年体质健康改善过程中,需要社会各界加强合作,为青少年营造有利的运动氛围并提供条件支持。

2 学校在促进青少年体质健康中的作用和挑战

2.1 学校作为青少年体质健康促进主阵地的独特优势

学校是青少年成长的重要场所,具备集中教育资源的天然优势,是开展体质健康教育的理想平台。学校通过系统化、科学化的体育课程和课外活动,为学生提供日常的运动锻炼机会。根据《体育与健康课程标准》,义务教育

阶段的学生每周应至少进行3节体育课,并通过课后服务增加体育活动,在日常锻炼中提高体能和健康水平^[5]。学校的体育课程经过专业设计,与青少年各个年龄阶段的身体发展特点相匹配,能够针对学生的健康需求进行分层教学,从而保障学生的身心健康。学校还具备专职的体育教师资源,这使其在体质健康教育中展现出独特的专业性和权威性。相较于家庭和校外培训机构,学校拥有一批经过专业培训的体育教师,他们熟知青少年的生理特点,能够科学地指导学生进行运动,从而降低运动损伤的风险。教师不仅能够教授学生基础运动技能,还能对学生的体质进行动态评估,及时发现学生在锻炼过程中出现的健康问题^[6]。从硬件支持来看,学校配备的体育场地和设施为学生提供了重要保障。大多数学校拥有操场、跑道、篮球场、足球场等基础设施,能够满足学生进行多种形式运动的需求。在“双减”背景下,学校通过课后服务延长了活动时间,并开放场地供学生使用,进一步增强了学生的运动积极性。相比之下,家庭和校外机构往往受限于成本或空间等因素,难以持续满足青少年的锻炼需求。从课程设计到教师专业性,再到设施支持,学校在促进青少年体质健康方面的独特优势不言而喻^[7]。

2.2 学校在实施过程中面临的主要挑战

尽管学校在促进青少年体质健康方面具有显著优势,然而在实际推行过程中仍面临一些重要挑战。时间和课程设置之间的冲突是学校推广体育活动时所面临的一个突出难题。当前,许多中小学校的课程安排仍侧重于学科类教学,体育课程所占时间相对较少,体育活动时间常常受到学科课程的影响而被缩减^[8]。部分学校在应试压力下,甚至会将体育课临时改为其他学科的辅导或自习课,导致学生的运动时间大打折扣。部分地区的相关数据显示,体育课程仍被视为可调整课程项目。师资不足以及教学质量的参差不齐,同样影响了体质健康教育的效果。尽管政策推动了课后服务的扩展,但许多学校缺乏足够数量的体育教师,以至于体育课只能由非体育专业教师代为完成。体育教师在专业素养提升方面也面临瓶颈,他们在体质评估、运动康复等方面的知识相对匮乏,导致课程的科学性和针对性有所欠缺^[9]。硬件设施不足及其维护问题也影响了学校在健康教育中的实际成效。农村或偏远地区的学校,往往缺少必要的体育场地和运动器材,学生的体育活动只能局限于课间的简单活动,其运动强度无法达到促进健康的效果。即便是在设施相对较为完备的学校,由于经费不足或管理不到位,部分运动器材出现了损坏或者老化的情况,这在一定程度上也增加了学生在运动过程中的安全隐患^[10]。

2.3 学校在体质健康促进中开展协同工作的必要性

学校作为关键的教育机构,在提升青少年体质健康方

面的作用毋庸置疑,但仅凭学校一己之力,仍难以实现青少年健康水平的全面提升。因此,学校需要与家庭以及社区共同协作,形成促进青少年体质健康的合力^[11]。通过家校合作,学校能够帮助家长充分认识到学生体质健康的重要性。通过家长会、健康讲座以及家校沟通平台等途径,向家长普及科学运动的重要性及其益处,纠正家长将课外时间全部投入学科辅导的错误观念,并且通过发放学生健康报告和政策解读等方式,帮助家长树立科学的育儿观,进而确保学生在课外时间也能够获得足够的运动机会。社区合作能够为学校补充极为宝贵的外部资源,为学生提供多元化的锻炼选择。在“健康中国”行动的号召下,部分城市学校和社区体育场所实现了资源共享,以此确保学生在课后和假期同样能够利用社区健身设施进行锻炼^[12]。在体育资源匮乏的农村地区,学校也可以与公共体育场所建立合作关系,定期组织学生参与集体运动,以此弥补设施不足的劣势。学校还能发挥桥梁作用,将学生引入到更为广泛的社会体育活动中,增强学生的运动兴趣和健康意识,丰富学生的锻炼方式,增强学生的运动积极性,使得他们在成长过程中更容易养成健康的生活习惯。通过学校、家庭以及社区的协同努力,学校在促进青少年体质健康方面的成效将会进一步显现。

3 学校发挥育人主阵地作用的策略研究

基于对当前政策和实践现状的分析,本研究提出了四项策略,旨在充分发挥学校的育人主阵地作用,涵盖课程优化、课后服务提升、家校合作深化以及社区资源整合,构成了一套系统性的解决方案,具体如图1所示。

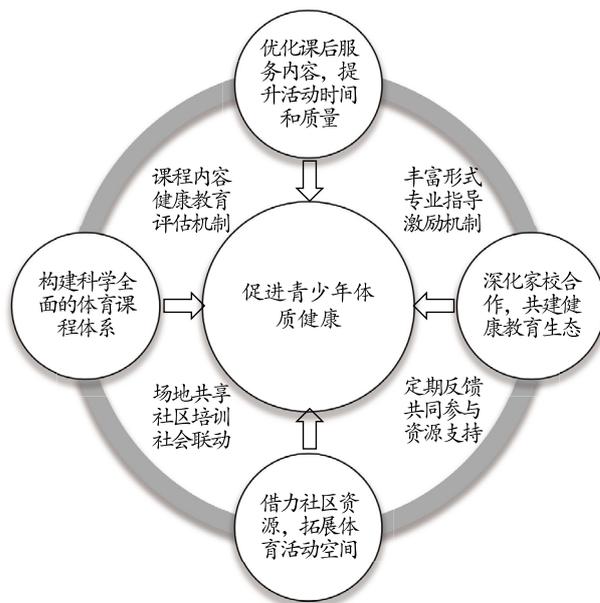


图1 学校发挥育人主阵地作用的策略图

3.1 构建科学全面的体育课程体系

体育课程是促进青少年体质健康的核心途径,其内容、形式和实施效果直接影响学生的健康水平和运动兴趣。学校应结合“双减”政策的要求和青少年的身心发展特性,优化体育课程设计,使其更加科学、全面和多元^[13]。在课程目标上,不仅要关注学生的身体健康,还要兼顾心理健康以及社会适应能力的提升。课程内容应覆盖多种运动项目,如球类运动、田径项目、体操项目和户外拓展活动等,以此满足不同学生的兴趣和需求。课程的强度和难度需适配学生的年龄特点和个体差异,避免一刀切式的教学方式。课程中还应融入健康教育内容,加强对学生健康知识的普及,例如合理的饮食搭配、科学的运动方法和基本的急救技能等^[14]。尤为重要的是,学校应该构建体育课程的动态评估机制,通过科学评估学生的体质健康状况和运动能力,为学生提供更加个性化的课程建议。根据体测数据分析,对于体质相对偏弱的学生,推荐其参与柔韧性或耐力性较强的项目;对于运动能力较强的学生,则鼓励其参加更具挑战性的运动竞赛^[15]。动态评估机制不仅能提高课程的针对性,还能及时发现学生的健康问题,帮助他们更好地参与体育活动。

3.2 优化课后服务内容,提高运动时长和质量

“双减”政策要求学校通过课后服务延长学生的运动时长,这为学生提供了更多的锻炼机会。然而,仅延长时间尚显不足,还需要通过优化课后服务内容来提升运动的质量和效果。学校应注重活动的多样性、指导的专业性以及学生的主动参与性,确保课后服务真正成为促进学生体质健康的有效途径。优化课后服务的首要任务是丰富活动内容,拓宽学生的选择空间。单一的体育项目难以满足所有学生的兴趣和需求,因此学校应根据学生的年龄特点和兴趣偏好,设计多元化的课后活动^[16]。例如,可将篮球、足球、羽毛球等团队竞技类项目与健身操、跑步、跳绳等个人项目相结合,引入太极拳、瑜伽等蕴含中华文化内涵的运动形式,让学生尝试不同的运动项目,培育全面发展的运动能力。课后服务还需要保证专业性和安全性,确保活动有专业体育教师或教练予以指导,以便提供科学的运动建议,避免学生因运动方式不当而受伤。对于运动场地和器材的管理,应定期检查设施设备,消除潜在的安全隐患。在机制上,通过激励举措增强学生的参与感和成就感,将课后活动与体育成绩评定结合起来,组织校内运动竞赛,为学生提供展示运动技能的平台^[17]。奖励和表彰机制能够显著提升学生的积极性,促使他们更加主动地参与体育锻炼。在这些策略的综合作用下,课后服务将不只是时间的延长,更是质量的提升,最终为青少年的体质健康提供切

实有效的保障。

3.3 深化家校合作,共建健康教育生态

学校和家庭作为学生生活的重要场所,在健康教育中各自承担着不可替代的角色。通过深化家校合作,构建起一个共同关注学生健康的教育生态,增强促进体质健康的整体合力。在家校合作中,需注重信息互通。学校可通过家长会、健康讲座或线上平台向家长传达学生的体质健康状况以及运动参与情况,同时通过微信公众号等平台定期推送健康科普类内容,包括科学的运动方法、均衡的饮食搭配等方面,以帮助家长提高健康素养。学校和家长之间还应构建起分工协作的模式。学校负责拟定学生的运动目标和计划,家长则负责在家庭中对其执行情况予以监督。父母的参与和支持对于学生运动习惯的养成具有显著作用^[18]。家长可以通过陪伴孩子进行简单的家庭运动项目,如散步、跳绳等,进一步增强亲子互动,同时为孩子提供锻炼的动力和支持。此外,还可以通过家长委员会等形式深化互动,家长能够直接或间接参与学校健康教育的规划与监督工作,并为学校体育设施的完善、课后活动的丰富等事项提供建议和资源支持。部分学校已经通过家长捐赠或引入社会资源的方式,完善了学校的体育设施,从而为学生提供了更好的锻炼条件。通过学校和家庭的紧密协作,学生能够在学校和家庭这两个场域中获得更加全面的健康教育支持,健康促进的效果也将得到显著提升。

3.4 借力社区资源,拓展体育活动空间

社区资源是学校健康教育的重要补充。通过与社区开展合作,不仅能够拓展学生的运动场地,还能够丰富体育活动内容,为青少年提供更为多元的锻炼机会。学校与社区的合作有效解决了场地资源不足的问题。社区内的公共健身场地和设施,如体育公园、健身广场等,为学生的课后运动提供了理想选择。部分学校已与社区合作,共享公共体育场地,通过错时使用的方式,让学生在课余时间能够利用社区健身资源进行锻炼^[19]。这一模式不仅缓解了学校场地不足的状况,还促进了教育资源与社会资源的融合。此外,社区资源的引入还能够丰富体育活动的形式。学校可以邀请社区体育协会或专业教练开设兴趣班和培训课程,如羽毛球、跆拳道或舞蹈等课程,让学生能够接触到更专业的指导,激发其运动兴趣。同时,社区组织开展的体育赛事和活动,如青少年篮球联赛、亲子趣味运动会等,也为学生提供了锻炼技能和展示自身才华的平台。双方的合作还能延伸到体育教育的宣传和倡导层面,通过共同举办健康主题日或公益活动,向更多家庭传递科学运动的重要性,可以定期举办“全民健身日”活动,邀请学生及家长共同参与,营造全社会关注健康的氛围,加强家庭、学校与社区的

联动效应。通过充分借力社区资源,学校的体育教育工作将更加立体化和多样化,进而为青少年体质健康提供更为全面的支持。

4 结语

“双减”政策的实施为提升青少年体质健康水平提供了重要契机,同时也对学校在育人方面提出了更高的要求。作为促进青少年健康的主阵地,学校需要充分认识自身的关键作用,从课程建设、课后服务、家校协作到社区资源利用等方面开展全面而系统的工作,以实现青少年体质健康的长效保障。通过构建科学全面的体育课程体系,学校能够为学生提供更丰富、更具针对性的运动体验;优化课后服务内容,可为学生创造出更多高质量的运动时间;深化家校合作,共建健康教育生态,增强家庭与学校的协同作用,共同促进学生健康行为的养成;借力社区资源,能够有效弥补学校资源不足,拓宽学生参与体育锻炼的渠道。这些策略相互结合,不仅能解决当前青少年体质健康促进工作中的实际难题,还能为学校在“双减”背景下的健康教育工作指明方向。未来,推动青少年体质健康的提升仍然是一项需要多方参与、长期努力的系统工程。学校应以政策为指引,不断创新育人方式,整合多方资源,形成协同合力,为青少年的全面发展和终身健康奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 国务院办公厅. 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 [EB/OL]. (2021-07-24) [2024-10-20]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202107/t20210724_546566.html.
- [2] 教育部. 着力培养担当民族复兴大任的时代新人 [EB/OL]. (2024-09-01) [2024-10-20]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/moe_176/202409/t20240901_1148320.html.
- [3] 国家卫健委. 关于政协第十四届全国委员会第二次会议第03438号(医疗卫生类271号)提案答复的函. [EB/OL]. (2024-08-28) [2024-10-25]. <http://www.nhc.gov.cn/wjw/tia/202408/e57768235d7c4f86ba22e62a5f1aac88.shtml>.
- [4] 李启迪, 李朦, 邵伟德. 我国学校体育“家校社共育”价值阐释、问题检视与实践策略 [J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(9): 135-144.
- [5] 教育部. 教育部关于印发义务教育课程方案和课程标准(2022年版)的通知 [EB/OL]. (2022-04-08) [2024-11-01]. <http://www.moe.gov.cn/srcsite/A26/>

s8001/202204/t20220420_619921.html.

- [6] 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.
- [7] 王浩, 江轶. “双减”政策下中小学课后延时体育服务开展困境与对策 [J]. 体育文化导刊, 2022(10): 95-101.
- [8] 董鹏, 彭国强, 刘红建. 中国式现代化进程中学校体育: 价值向度、现实挑战与发展路径 [J]. 体育文化导刊, 2024(10): 99-104.
- [9] 何萍, 陶玉流, 吴相雷, 等. 赋权增能理论视域下体育教师工作重塑的机理阐释与实现机制 [J]. 体育学刊, 2024, 31(5): 122-130.
- [10] 蔡于江. “体教融合”背景下中小学体育发展对策研究 [J]. 中国教育学刊, 2024(9): 108.
- [11] 毛振明, 查萍, 丁天翠, 等. 学生体质测量、分析与干预不精准: 问题与应对 [J]. 上海体育大学学报, 2024, 48(10): 1-8.
- [12] 张磊, 殷子骏. 场域理论视角下“家校社”协同推进以体育人研究 [J]. 体育文化导刊, 2024(8): 91-97.
- [13] 陆晟, 陈宇婷, 翟丰. “双减”背景下中小学体育课程设计的现实审视与路径优化 [J]. 浙江体育科学, 2022, 44(3): 52-61.
- [14] 张红兵. 中美英加儿童青少年运动能力和发育常用测评述评 [J]. 中国体育科技, 2022, 58(5): 67-74.
- [15] 吴双, 靳海霞. 我国学校体育优质均衡发展的数智治理 [J]. 沈阳体育学院学报, 2024, 43(5): 29-35.
- [16] 朱荣, 杨钰鑫, 高长征. 学校体育课后服务质量提升策略调适 [J]. 成都体育学院学报, 2024, 50(3): 92-100.
- [17] 展恩燕, 刘海元. 新时代学校体育高质量发展的应然路径 [J/OL]. 广州体育学院学报, 1-19 [2024-11-14]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/44.1129.g8.20241106.1732.002.html>.
- [18] 马德浩. 我国家庭体育的现实价值、治理困境及应对策略 [J]. 体育科研, 2022, 43(3): 58-64, 92.
- [19] 吕辰楠, 郑湘平, 赵元吉, 等. 青少年体育公共服务共同生产的过程机理与高质量推进路径 [J/OL]. 沈阳体育学院学报, 1-7 [2024-11-14]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/21.1081.G8.20241112.1055.002.html>.