

“双减”政策背景下体育培训业与中学体育关系研究

卫建豪

吉林体育学院研究生院，吉林 长春

收稿日期：2025年12月28日；录用日期：2026年1月25日；发布日期：2026年2月3日

摘要

随着时代的发展，科技的不断进步，中学生的课外生活也呈现出了更加丰富的形式。危害中学生健康的因素也随之增多。初中生的健康问题，放学后课外活动的选择以及校外培训经济负担过重等是近年来社会各界普遍关注的重点问题。“双减”政策的出台为推动体育培训业与中学体育的关系带来“双增”。本篇采用文献资料法、逻辑推理法、案例分析法等研究方法，对体育培训行业与中学体育进行调查研究，理清了体育培训业与中学体育的关系。指出了体育培训行业与中学体育协同发展的新契机以及单独、相互之间存在的诸多研究问题。在“双减”政策背景下，以体育培训业与中学体育的现状提出设想，探讨在新的形势下体育培训产业和中学体育的单独发展、协同发展等等。得出了如下结论“双减”背景下体育培训行业迎来的新契机，“双减”政策的实施客观上促进了中学体育高质量发展，“双减”背景下体育培训行业与中学体育要融合发展，体育产业与中学体育可持续优质融合发展的新思路与发展建议。

关键词

双减政策，体育培训业，中学体育

Research on the Relationship between the Sports Training Industry and Middle School Physical Education under the Background of the “Double Reduction” Policy

Jianhao Wei

Graduate School, Jilin Institute of Physical Education, Changchun Jilin

Received: December 28, 2025; accepted: January 25, 2026; published: February 3, 2026

Abstract

With the development of the times and the progress of science and technology, the extracurricular life of middle school students is becoming more and more diversified, and the factors endangering the health of middle school students are also increasing. The health problems of junior high school students, the choice of extracurricular activities after school and the heavy economic burden of out-of-school training are the key issues of widespread concern from all walks of life in recent years. The introduction of the “double reduction” policy brings a “double increase” to promote the relationship between the sports training industry and middle school physical education. This study uses the methods of literature, logical reasoning and case analysis to clarify the relationship between sports training industry and middle school physical education under the background of “double reduction” policy. It has identified the new opportunities for the collaborative development of the sports training industry and middle school physical education, as well as numerous research issues existing in their respective development and mutual interactions. Against the backdrop of the “Double Reduction” policy, this paper puts forward assumptions based on the current status of the sports training industry and middle school physical education, and explores their separate development and collaborative development under the new situation. The following conclusions are drawn: the “Double Reduction” policy has brought new opportunities to the sports training industry; the implementation of the policy has objectively promoted the high-quality development of middle school physical education; the sports training industry and middle school physical education should pursue integrated development under the policy context; and novel ideas and development suggestions are proposed for the sustainable and high-quality integration of the sports industry and middle school physical education.

Keywords

Double Reduction Policy, Sports Training Industry, Middle School Physical Education

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

1.1. 研究背景

《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》强调要将学生的身体和心理都放在最重要的位置上，要保证学生的休息权利，不能占用国家法定节假日、休息日及寒暑假，也不能组织文化课科目类培训辅导。《中华人民共和国体育法(2022年修订版)》指出：“国家将体育课程纳入初中、高中学业水平考试，并建立与学科特色相适应的评价体系；体育行政部门与相关部门共同引导和规范企业、社会团体、体育专业人士开展青少年体育活动。”双减政策的发布和顺利实施得到了广大家长和学生的一致认可，它既是国家政策的优势体现，也表现了我们国家教育观的与时俱进，积极了解家长和学校的需求，将中学体育的发展放在第一位。校外体育培训机构将作为中学体育传授的主力军，担负着中学体育普及的使命。在双减政策背景下，研究体育培训业与中学体育的发展现状关系，各自存在的困境及各自存在的优势，以及他们之间的关系链接。校外体育培训如何与中学体育配合，不仅要提高中学生的中考体育成绩，还要更好地丰富中学生体育生活，促进中学生身心健康发展，同时促进校外体育培训业的蓬勃发展，以此促进我国中学生的健康意识，树立终身运动的意识。在新时期，中学体育和校

外培训机构的协调发展已经成为了一个重要的研究课题，也是每个体育人的共同任务。

1.2. 研究目的与意义

“双减”政策的颁布实施，减轻了中学生的课业负担，课余时间增多，使学生从繁重的文化课学习以及课外辅导班中解脱出来，同时也减轻家长的经济负担；人们花在身体训练上的时间也会随之增长，而运动训练行业也会有更多的时间去发展。此外，在专项训练中，家长获得的经费还可以用于学校的体育活动。

“双减”政策的有效实施以及各地中考体育的改革，让体育也在中考中的比例逐渐加大，客观上促进了体育培训业的发展，国家及社会更加重视中学生身体素质的发展，让更多的家长开始重视体育，也为中学体育的发展带来了新的机遇和挑战。

本选题针对体育培训业和中学体育之间的关系进行研究，并得出相应结论和建议。有利于“双减”政策背景下校内外中学生体育与体育培训业共存、协调发展；有利于让体育培训业迎来前所未有的新机遇；有利于培养一大批优秀的体育行业领军人物，有利于体育专业的大学生获得更多的机会和发展前景。因此体育培训业和中学体育的关系是当代大学生值得研究的课题。

1.3. 研究现状

1.3.1. 关于中学体育现状的研究

周恒《浅析中学体育的现状及思考》中提到，我国中学生的体质较差，缺乏相应的体育锻炼，造成这种现象的原因与学校对体育课程的重视度以及学生体能训练的关注度不够有关[1]。

陈晋《成都市新都区城乡初级中学体育教学现状的对比研究》教学内容单一、存在课程被占用情况、教师性别结构失衡、学生没有树立对体育课程的正确认知，导致学生片面学习体育技能，多以升学为主要目的。周恒《浅析中学体育的现状及思考》和陈晋的《成都市新都区城乡初级中学体育教学现状的对比研究》文献中只强调了学校对学生体育的关注影响，却没有考虑到社会培训机构以及学生家长等方面的培训和影响[2]。

田宝刚，郭丽娟在《双减政策背景下中学体育教育质量提升策略探究》中指出了“双减”背景下中学体育迎来了新机遇，以及长期以来我国中学体育教育中存在先进教育理念没有落实、教育模式枯燥乏味、教育经费投入不足等问题。田宝刚和郭丽娟在论文中却没有联想到在此基础上，提出了高校体育教育与学校体育教育相结合的对策[3]。

刘澳宇，唐海军在《双减政策背景下我国体育培训机构现实困境、发展策略与优化手段》研究该研究立足“双减”政策背景，剖析我国体育培训机构面临的现实困境，进而提出针对性的发展策略与优化路径，为行业发展提供参考[4]。

1.3.2. 关于体育培训行业现状的研究

张芳婷在《“双减”政策导向下体育培训行业面临的机遇、挑战与对策》研究指出了“双减”背景下培训机构增多造成的问题以及培训机构的解决方法，包含监管主体缺失造成经营与管理不便，部门责权不明造成课程建设、课程服务不明；转型机构增多、服务质量不高；培训人数激增、教练员资源紧缺是阻碍体育培训机构发展的现实困境[5]。

时丽珍在《对双减背景下学校体育与课外培训机构协同发展新格局的思考指出》，双减背景下校体与课外体育培训机构协同成新格局，需正视适配难题，探索多元路径推动二者深度融合、协同增效[6]。

孙伟在《素质教育下中学体育教育指向的思考》和郭奉春在《微课在中学体育教育中的运用探索》中分别表明了初中体育教育存在着诸多问题和解决办法，致力于中学体育教育的健康发展，却没有考虑

到家长和培训机构因为中考成绩而压在了学生们的身上[7]。

廖美妙，聂英涛在《“双减”背景下校外体育培训机构的发展现状及对策研究》中指出当前校外体育培训机构现状，学科类培训机构转型无序，体育培训场所存在安全隐患，体育培训教师缺乏专业素养，家长意识固化[8]。

陈静，李理，黄欢《“双减”政策背景下体育培训机构的机遇、挑战与对策》“双减”政策背景下体育培训机构的机遇。国家引领，激发市场活力；管控焦点，促进健康发展；学科转型，教育资源集中[9]。

1.4. 体育培训产业的发展现状

课余体育是学校体育的一种重要形式，在中国居民的日常生活支出中，卫生、教育等方面的支出占很大一部分。《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》(简称为“双减”)，是在国务院办公厅发布的。中学体育教育获得了一个很好的发展机会，同时，对青少年体育培训的消费需求也在持续增长，因此，体育培训机构的报名人数也有了很大的提高，各种投资主体都在这个行业中加大了投资。因为“双减”政策的原因，之前大多数的学科类文化课培训机构在优胜劣汰的市场竞争也开始向体育培训业完成转型和升级，同样在发展青少年运动训练产业。

全国各地的体育中考，中考体育项目的逐年增加，也让体育培训业的规模在不断扩大，家长对运动训练的重视程度也不断提高，对训练质量和效果的要求也越来越高。为防止市场自发性、盲目性、滞后性，国家也加强了对其的监督与监督。比如，《课外体育培训行为规范》中明确规定，“校外培训机构每次收费不得超过3个月”，这在一定程度上降低了校外培训的投资风险，规范了校外培训市场竞争。另外，有关部门还将对企业的资质认证，经营许可，消防安全等作出规定。我国少儿运动训练产业将从目前的粗放式增长转向高品质化，新一轮的市场竞争将使我国少儿运动训练产业的供给能力得到进一步提高。

总之，在“双减”的大背景下，我国的体育培训业正面临着一个新的发展机会。创造了良好的发展空间，为青少年体育培训行业带来了市场需求推动着专业培训机构的改革，推动了体育培训行业和中学体育的结合。以及体育培训行业的提质升级。体育培训行业的规模不断扩大，让我国体育训练业对教练的需求量不断增加，进入门槛越来越低，训练资格也越来越差，越来越多的人被追逐利润的资本“裹挟”。同时，也让中学体育的发展迎来了挑战和难题，一是体育教师的缺失，二是体育项目的增多以及向高质量专业化的方向发展。中考体育的改革，无论是培训机构、中学还是学生家长，都让体育锻炼变成了一种功利性的工具，而不是成为一种习惯，一种精神。

1.5. “双减”政策的含义

《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》由中共中央办公厅、国务院办公厅发布，并在此基础上提出了新的要求。8月30日，教育部召开新闻发布会介绍了中央《意见》明确提出，要加大对“双减”工作的指导力度，促进“双减”工作的开展。督导被列为2021年教育督导工作“一号工程”。

学生“双减”(double reduction)就是政府针对内卷出台的政策，要在义务教育阶段，减少学生的课业负担，以及课外补习班，其目标就是要使教育回到它的本来面目，孩子要在学校里，德智体全面发展，使成长比成功更重要，不能让资本操作教育。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本篇以“双减”政策实施后的体育培训产业与中学体育的关系为研究对象，探讨在新的形势下体育

培训产业和中学体育的协调发展问题。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

根据本课题的研究需要，我从期刊、图书馆、网络及相关的文献资料库、中国知网上等处搜集了大量与该项目有关的信息，对“双减”政策背景下“体育培训业”与“中学体育”的关系进行了研究与分析，并对以往学者的研究方法与结果进行了梳理与分析，从而为该项目的开展提供了充分、可靠的理论基础。

2.2.2. 逻辑分析法

在查阅相关资料和整理以及撰写论文的过程中，结合运用合理的逻辑学知识，采用了分类比较，对不同学校以及体育培训机构情况现状进行系统研究，根据获得的案例进行分析和研究，对比差异可以得到更加准确的研究结果。

2.2.3. 案例分析法

本文以“瑞火体育”兴起的体育培训行业和“新东方”学科类培训机构向体育转型为案例，从体育培训行业和中学体育单独分析两者之间的联系。

3. 研究结果与分析

3.1. “双减”政策与体育培训业的发展

“双减”政策会让体育培训行业迎来新的发展契机，该政策让随着课余时间的增加，学生在运动中所花费的时间也将随之增加，体育训练项目的开发也将更加充分。

瑞火体育在双减政策背景下，为瑞火体育培训创造了良好的发展空间，中考体育的改革，为体育培训行业带来了有效的市场需求，从而促进了瑞火体育与中学体育的融合发展。

此外，从专业训练中腾出的钱，也可以用于体育训练，这是“双减”中提出的要求。鼓励有条件的学校在课余时间向学生提供兴趣类课后服务活动，供学生自主选择参加。课后服务不能满足部分学生发展兴趣特长等特殊需要的，可适当参加校外体育培训机构参与课后服务，受“双减”政策的影响，一些专业培训行业的运营者和销售者将目光投向了体育培训行业，体育培训行业的规模不断扩大，准入门槛降低，现实中存在的一些问题，如“外行管内行”，体育训练脱离了专业训练的框架，脱离了体育项目的教学规律。

“双减”政策下，随着家长对体育培训重视程度的加深，开始对培训质量、培训效果提出更高的要求。既要让儿童参与课余运动训练，又要在训练后观察儿童的成效。随着体育培训消费需求的增长，培训机构提供的服务也会随之增长，在市场价值规律的影响下，各行业的企业主体将会在优胜劣汰的市场竞争中实现转型升级。现在很多教育培训机构都在进行着转型，而素质教育就是主要发展方向。

随着体育培训行业机构的不断壮大，体育培训市场对教练的巨大需求导致了教练人员的短缺，，一些非职业人员和高校学生也加入了教练队伍，太多的“无证上岗”和“乱证上岗”导致了“只有技术而没有理念”“只教而没有技术而没有理念”“没有技术而没有理念”的混乱局面，导致了体育训练的质量参差不齐，教育被追逐利润的资本“裹挟”。

3.2. “双减”政策对中学体育的影响

“双减”政策对初中体育教学的影响是一柄“双刃剑”。“双减”政策的实施，给初中体育带来了一场新的变革。中考体育考试项目增多，体育分值增大到100分，即获得了难得的发展机遇，但也面临新

的挑战。机遇上，有利于学生们有更多的时间和精力放在体育课堂上，增强学生的身体素质，促进学生的身心发展，体育运动的重要性、各类投入将会随之增强等等。在挑战方面，高校体育教师在各项体育活动中的组织能力亟待提高，特别是在职业技能方面应予以重视。

我国应试教育观念根深蒂固，学校与家长仍侧重布置大量形式化学科作业，未充分落实实效；叠加中学体育教育存在师资匮乏(数量短缺、专业技能有限，难覆盖14个中考体育项目)、场地设施不足、教育资源供应失衡等问题，且中考体育项目增多后教师工作量与教学难度持续加大，现有条件难以满足中考体育训练标准要求。

中考体育改革使其沦为升学工具，学校与家长呈现明显功利性导向——在社会竞争加剧、对成绩愈发重视的背景下，二者借“双减”与中考体育改革契机，从侧重文化课成绩转向过度追求中考体育分数，为保障升学率与达标率持续向学生施压，导致体育锻炼成为负担，学生苦不堪言。

所以在“双减”政策的背景下，如何充分利用好优质的体育课程资源，是当前我国高校体育教学所面临的另一项重大课题。“双减”政策实施后，体育教学活动的内容和形式有哪些要求？怎样表现衔接性，系统性，适用性，趣味性？这就要求对其进行科学的规划和优先的安排。新的挑战和新的机遇是一柄双刃剑，“双减”政策的实施给我国体育带来了新的机遇，但也带来了新的挑战，这是我们既无法回避，也无法回避的。只有正确、客观地看待这次机会和挑战，我们才能真正掌握新的发展方向。

3.3. 体育培训行业与中学体育的关系

“双减”第25条明确指出：“课后服务不能满足部分学生发展兴趣特长等特殊需要的，可适当引进非学科类校外培训机构参与课后服务。”若中学体育没有更好的训练系统去提升学生的身体素质，促进学生的身心发展，学生可报名体育培训机构去增强、培养自己的体育兴趣。体育培训行业的规模是不断扩大的，体育培训行业与中学体育两者之间的关系是相互促进的，学校可以通过体育中考来提高学生的体育素质，从而促进体育训练业的发展。在“双减”的大环境中。

体育培训行业与中学体育的关系取决于家长的意愿和学生的意愿，有以下两种情况，一是一致的，二是矛盾的。一致的：家长了解体育的重要性孩子也对体育训练充满了兴趣、乐趣，这样会促进体育培训行业与中学体育的协同发展、融合发展。二是矛盾的：家长不了解学生也不感兴趣或者家长了解但只是功利性的为了中考体育分数而去加大孩子的压力，这样只会阻碍两者的关系发展。

“双减”政策的出台，既为专业培训划出了一条底线，也为体育培训机构的介入提供了新的思路。不再是简单地强化体育系统和教育系统之间的资源交换和利用，也不是通过升学分值倒逼青少年参与体育，而是从理念上把体育培训行业与中学体育融合发展起来，改变人们对体育在育人价值和作用方面的错误认识，建立健全的人才培养体系，使体育素养教育成为增强体质、健全人格、锻炼意志的重要途径。

“双减”政策的出台为体育培训行业和中学体育提供了更多的在空间和时间上，各地方学校、体校、青少年体育俱乐部也在积极探索尝试在人力、资金、场馆以及教学资源上的多方面融合发展。

3.4. 案例分析

3.4.1. 郑州“瑞火体育”的快速发展

该机构以9~15岁青少年中考体育需求为核心，构建了“科学适配+个性化分层”的教学模式，在教学实施中，一方面紧扣青少年生长发育规律，将体能储备、专项技能提升与中考考点精准绑定，通过体能基础测评、技能短板诊断等数据化手段，为学员定制差异化训练方案，针对性弥补中学体育集体课堂中难以兼顾个体差异的短板，破解学生个性化提升需求与学校规模化教学之间的矛盾。另一方面，融入创新型趣味训练元素，弱化纯应试训练的机械感，在提升体能与应试能力的同时，尝试挖掘学员运动

天赋、培育运动习惯，兼顾“应试提分”与“素养培育”双重目标，契合青少年成长规律与体育教育本质。

3.4.2. “新东方”培训机构的转型

在“双减政策”背景下，家长们越来越关注体育培训，也越来越关注体育培训的质量和效果。既要让儿童参与课余运动训练，又要在训练后观察儿童的成效。随着体育培训消费需求的增长，培训机构提供的服务也会随之增长，在市场价值规律的影响下，各行业的企业主体将会在优胜劣汰的市场竞争中实现转型升级。现在很多教育培训机构都在进行着转型，而素质教育就是他们的主要发展方向。

4. 结论与建议

4.1. 结论

4.1.1. “双减”背景下体育培训行业迎来的新契机

“双减”政策落地为体育培训行业带来重大发展机遇，行业内新成立机构、学科类转型机构及加盟机构持续扩容。政策使学生空余时间增加，运动投入相应提升，学科类培训释放的资金亦有望流向体育培训领域；叠加各地中考体育改革，家长对体育培训的重视度显著提升，同时对培训质量与效果提出更高要求，为中学生身体素质提升提供有力支撑。

4.1.2. “双减”政策的实施客观上促进了中学体育高质量发展

体育培训产业的主要客户群体是中小学生，尤其是随着中招体育成绩比重的增加，越来越多的中学生参与校外的体育培训，其身体素质和运动技能得到不断提高，这在客观上对学校体育的师资水平、教学训练内容和水平等也提出了更高的要求，有利于中学体育的高质量发展。

4.1.3. “双减”背景下体育培训行业与中学体育融合发展

“双减”为青少年运动训练业与中学体育结合创造良好条件，伴随消费需求增长，中小学体育教育规模扩大，但存在公益与营利失衡、供需失衡、产业要素流动障碍、准入监管不健全等问题。建议以中学体育为主、校外培训机构为辅，推动机构与学校体育、社会行业协会合作，平衡经济效益与社会效益，助力行业科学有序发展。

4.2. 建议

4.2.1. 规范政府购买服务，明确标准流程

明确机构准入底线，需具备体育部门许可、无违规记录，场地设施达标且课程贴合中学大纲。构建“过程+结果”评价体系，作为结算依据，资金实行分段支付与专户管理，全程公开监管。

4.2.2. 加强对体育培训机构的监管

“双减”后体育培训机构激增，市场竞争加剧，培训质量与恶性竞争问题凸显。建议政府建立完善机构准入制度，明确准入标准，构建主管部门审批规范程序，保障行业有法可依、有章可循。

4.2.3. 大力发展体育培训产业

“双减”背景下，作为体育产业细分领域及校内体育的重要补充，体育培训业的健康发展对提升中学生体质、实现经济与社会效益兼具重要意义。建议政府强化政策支持、监管引导与服务，营造良性市场竞争环境，推动行业与中学协同促进，构建校内校外体育良性互动的发展格局。

4.2.4. 建立体育培训业与中学体育协同发展的机制

“双减”政策的实施，为体育培训业的快速发展提供了机遇，对中学体育也提出更高的要求。将中

学体育教学、训练和竞赛与校外的体育培训更好地结合起来，需要对主管中学体育的教育主管部门与主管体育培训产业的体育主管部门在体制和机制上更好地对接和融合，建立一体化的教学、竞赛、训练体系。

参考文献

- [1] 周恒. 浅析中学体育的现状及思考[J]. 课程教育研究, 2017(36): 204.
- [2] 陈普. 成都市新都区城乡初级中学体育教学现状的对比研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 四川师范大学, 2020.
- [3] 田宝刚, 郭丽娟. “双减”政策背景下中学体育教育质量提升策略探究[J]. 青少年体育, 2022(9): 100-101.
- [4] 刘澳宇, 唐海军. “双减”政策背景下我国体育培训机构现实困境、发展策略与优化手段研究[J]. 青少年体育, 2022(7): 120-123.
- [5] 张芳婷. “双减”政策导向下体育培训行业面临的机遇、挑战与对策[J]. 内江科技, 2022, 43(8): 42-44.
- [6] 时丽珍, 黄菁, 黄晓灵. 对“双减”政策背景下学校体育与课外培训机构协同发展新格局的思考[J]. 沈阳体育学院学报, 2022, 41(5): 28-34.
- [7] 孙伟. 素质教育下中学体育教育指向的思考[J]. 运动, 2017(15): 92, 105.
- [8] 廖美妙, 聂英涛, 陈光鑫, 等. “双减”背景下校外体育培训机构的发展现状及对策研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(7): 126-129.
- [9] 陈静, 李理, 黄欢. “双减”政策背景下体育培训机构的机遇、挑战与对策[J]. 青少年体育, 2022(5): 134-136.