

“双减”政策下小学体育课后服务的发展困境与纾解

杨天恩

天津师范大学体育科学学院, 天津

收稿日期: 2024年8月19日; 录用日期: 2024年9月30日; 发布日期: 2024年10月29日

摘要

随着双减政策的不断落实, 体育课后服务在增强学生体质, 提高学生运动兴趣, 培养学生体育特长等方面发挥了重要作用。目前, 体育课后服务体系仍处于不断探索与改进的过程中。本文以小学为例, 分析在“双减”政策下, 体育课后服务中所面临的困境: 服务水平不足, 无法满足学生的服务需求; 家长和学生的认知水平较低; 安全管理制度不完善。并提供合理的纾解方案: 丰富服务形式, 提高学生运动兴趣; 加强家校合作, 提升家长参与度; 加强安全监管, 保障学生安全。

关键词

“双减”政策, 小学, 体育课后服务

Development Dilemma and Relief of Post-Physical Education Class Service in Primary Schools under the Policy of “Double Reduction”

Tianen Yang

School of Sports Science, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Aug. 19th, 2024; accepted: Sep. 30th, 2024; published: Oct. 29th, 2024

Abstract

With the continuous implementation of the policy of “double reduction”, physical education class after-service has played an important role in strengthening students’ physical fitness, improving

students' interest in sports and cultivating students' sports expertise. At present, the post-service system in physical education class is still in the process of continuous exploration and improvement. Taking primary schools as an example, this article analyzes the challenges faced by after-school sports services under the "double reduction" policy: inadequate service levels that fail to meet students' service needs; low levels of awareness among parents and students; and imperfect safety management systems. Reasonable solutions are also proposed: diversifying service forms to increase students' interest in sports; strengthening home-school cooperation to enhance parental participation; and strengthening safety supervision to ensure students' safety.

Keywords

"Double Reduction" Policy, Primary School, Physical Education Class Post-Service

Copyright © 2024 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

2021年7月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《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》。随着“双减”政策在全国范围内陆续贯彻落实，课后服务为进一步培养学生的全面发展带来了新的契机。体育作为各教育阶段的重要组成部分，在培养全面人才中发挥着关键作用。体育课后服务作为课后服务的一种形式，也作为学校体育的重要组成部分。体育课后服务可以定义为：以学校为主体，在放学后为学生提供体育锻炼与辅导，培养学生体育兴趣的活动[1]。体育课后服务作为“双减”政策中的重要提倡方案，在培养学生方面发挥了重要作用。课后服务不仅丰富了小学生的课外体育生活，提高了学生的健康水平，同时也缓解了家长接管孩子的压力与老师教学的压力。随着时代的发展，人们对于生活水平的追求提高，家长与学生对于课后服务寄予了更大的期望，体育课后服务应当跟随时代步伐，不断提升服务品质。因此，如何推动体育课后服务的创新，提高体育课后服务的质量成为了教育环节中值得探究的问题。

2. 小学体育课后服务的价值

2.1. 减轻学生学习压力，提高身体素质

一直以来，许多家长一直过度注重孩子的学习情况，家长与老师对于孩子的学习能力与水平过度沟通，家长通过给老师提建议，给学校提建议，增加学校布置给学生的的工作量，有些小学生的作业，甚至达到了初中生水平的作业量。孩子每天除了上完一天的课外，还要完成大量的作业，孩子们参加娱乐活动的时间逐渐被挤占。除此之外，家长利用孩子的周末休息时间，花费大量的时间与精力去培训机构弥补弱科[2]。家长之间还存在攀比心理，不光拿个人孩子的成绩与其他孩子进行对比，而且还针对孩子的特长相比较，在周末原有文化课补习的基础上，挤用剩下的时间让孩子参加特长班。不仅孩子的学习水平没有得到提高，其身体素质也在逐渐变差，孩子对于日常学习慢慢出现严重疲劳和懈怠状态。为此，“双减”政策的提出，规定了要在义务教育阶段减少学生过重作业负担和校外培训负担，鼓励开展体育课后服务。于是，在政策的运行下，学校提供给小学生的课外活动时间开始增加，通过身体运动，减轻了学习所带来的紧张压力，减少了老师与家长针对学习的督促，丰富了课余活动的时间。学校根据学生的个人运动能力和身体各项机能，安排合理有效的力量训练和有氧训练，让学生有更多的时间去进行体

育锻炼,增强学生体质和体能,减少了冬季感冒的发病率,促进养成良好的学习习惯和行为习惯。

2.2. 提高新陈代谢能力,促成健康心理

参加体育活动,能够提高心肺功能,提高新陈代谢能力,促进生长激素的分泌,有助于孩子健康成长。不仅针对身体发育,小学生的心理变化,同样影响着其健康成长。现在的老师很多都是单纯进行口头式心理健康教育,由于小学生现阶段本身注意力不集中,单凭语言的表达无法有效地帮助小学生的养成健康心理。通过体育课后服务,吸引学生积极参加体育活动,让孩子们在运动过程中提高荣誉感,自豪感和参与感,逐渐转移注意力,产生愉悦感,释放压力,缓解学习与生活所带来的负面情绪[3]。同学之间还可以进行团结合作,比如参与拔河运动,在比赛中相互支持与配合,共同达成运动目标,一方面通过良好的沟通与互动促进同学之间的友谊,提高团队凝聚力和责任感,同时彼此之间还可以相互学习,汲取别人的长处,弥补自己的短处,同学之间还会有相互熏陶的作用,把自身优秀的品德和良好的心态传染给对方。除此之外,老师在课后服务中同样起着主导作用,老师平时也会做好疏导工作,通过语言交流,细心指导,鼓励等方式,让学生在消极情绪中逐渐走出来,重新树立自信,弱化自卑感,引导学生学会进行自我情绪管理、独自应对困难等,提高他们的运动兴趣,让孩子们敢于尝试参与体育活动与新的事物,性格变得外向,敢于与他人沟通交流,从此爱上体育,在快乐中成长。

2.3. 培养小学生运动特长,为国家提供高水平体育后备人才

随着人们对于体育活动的重视度加深,许多孩子从小学自身的运动特长开始被发掘,为此,家长尤为重视孩子的特长,希望将此作为孩子成道路上的一种优势。通过每学期的体育课,老师对于学生的仔细观察,家长日常带领孩子参加娱乐活动中的留意,孩子特有的一面逐渐显露出来。体育课后服务,为发展孩子的运动特长提供了巨大的帮助。家长可以放心把孩子交给学校,学生可以在学校提高自身的运动技能水平,孩子们可以根据感兴趣的运动项目和运动特长专项进行系统的训练。在校进行课外体育活动,还可以帮助小学生对那些有意向且水平较弱的体育运动进行训练;父母不用再消耗时间和金钱让孩子参加校外机构培训。学校和老师根据小学生个人的身体素质能力和运动水平,安排与指定合适教学方案,展开合理的训练活动,随着运动技能水平的提升,再逐渐增加运动强度,将孩子的潜力一步步激发出来,进一步提高专项水平。学校再通过举办体育竞赛,选拔优秀的体育尖子生,为国家提供高水平体育后备人才。

3. 体育课后服务面临的困境

3.1. 服务水平不足,无法满足学生的服务需求

3.1.1. 场地设施器材不足

现如今,在许多小学学校训练器材不足成为了培养体育生的重大绊脚石,尤其在农村对于基础器材也配置不全,学生只能在空地上进行简单的田径项目[4]。对于大部分山区里的孩子,因为地势原因,地形很多都是山丘,很少会有平地,开展体育课后服务更是难上加难。目前,很多学校训练器材配置不全,有些学校是根据校内器材配置情况,列举能够开展课后体育服务的项目供学生们选择。许多有体育特长的小学生,因为设施不全问题,孩子没有找到自己心仪的体育项目,学校导致人才流失,耽误了孩子的培养,家长的期望也落空。同时,某些学校还出现运动器材老化破损的现象,没有进行及时的处理或维修,或者放任不管;这可能会导致学生在运动训练时,因器材突然断裂,造成意外伤害。面对极端天气开展体育课后服务,对于室内场地的范围要求扩大,目前,我国有些学校还是不具备开展室内体育活动的硬件要求,所以,碰到恶劣天气体育服务只能暂停。很多学校还缺少趣味性的体育活动,如飞盘运动,

飞盘运动作为新型的体育活动，吸引了许多学生去参与学习，激发了孩子们的运动兴趣。趣味运动的缺少，同样降低了体育服务的吸引力。

3.1.2. 体育教师自身水平不足

体育教师的运动水平直接影响到学生对于技能的掌握质量。许多农村因地理位置，村内财政收入，外加生活水平落后等问题，体育教师很难接受到最新的教学改革的内容和新型体育项目器材的学习，导致学生无法第一时间学习到新的知识。同时，老师自身掌握运动知识的程度以及老师本人没有接触过的运动项目也是阻碍教学的重要原因。对于老师不会的教学课程，老师可能也不会去深度学习，反而选择直接性跳过或者拒绝学生的要求。那些对于专项有基础，但水平不扎实的体育老师，同样，老师的技术动作不规范，学生模仿老师的往往也是错误的；水平不高的老师，只会让学生反复的去练习基本的操作，孩子们无法接收到更高水平的教育，这样只会错过学生的最佳培养时机。有些教师缺少体育品德的培养，面临孩子之间发生冲突等特殊情况下缺少应变能力，组织协调和管理能力较差，引导干预的能力不足，耐心不足，无法与学生进行良好的沟通，学生对于老师的可信度下降，都是体育课后服务的质量较低的原因之一。

3.2. 家长和学生的认知水平较低

3.2.1. 家长认知水平较低

体育课后服务要想顺利进行，家长的认可与支持并不可少。一部分家长对于体育课后服务表现出质疑，一方面，家长担心学校体育课后服务中存在不合理收费问题，往往会因为收费问题促成矛盾的产生，家长的支持度下降的同时，对学校的形象产生负面的影响；这与学校并未与家长进行合理的沟通有关。其次，家长担心孩子的自身安全没有在体育课后服务中有所保障，包括：在运动过程中，因为老师监督疏忽，无法注意到小学生使用器械不当而造成身体伤害；孩子们之间，因为配合不好等问题产生冲突，同时，学生因个人不舒服或者其他原因在某次课后服务中请假，家长没有收到孩子给老师请假的消息，从而没有在放学后接到孩子，引起的担心。这些情况往往是家长最为关注的。

3.2.2. 学生认知水平较低

小学生的认知水平目前还在初级阶段，许多孩子在小学期间还是以“玩”为主要活动，小学生性格方面活泼好动，不接受管束。有些孩子在平常的学习过程中，老师在上课过程中表现得比较严格，导致孩子们对老师存在一种恐惧感，因此他们不愿自愿参加有规矩的训练。其次，小学生新陈代谢快，容易疲劳，在上完一天的课后，外加放学后还要做文化课作业，一下午的时间没有进食，已经没有精力再去参加体育课后服务。另一方面，有些孩子性格内向，他们并没有发现本身的隐性体育专长，或许某些孩子发现了自身的运动特长，但是并没有得到有效的自我关注，不敢向老师和父母提出自己优秀的一面，错失了培育的机会。

3.3. 安全管理制度不完善

规范的安全管理制度是学生安全的重要保障，也是体育课后服务能够顺利进行的基础。学生的安全是第一位，孩子的生命是第一位。目前，很多地方安全管理制度并不完善，本身小学生自我保护意识不足，在体育活动中难免会出现碰伤、骨折等现象，出现这类问题时，谁是承担责任方，没有具体的指明和细则来解决这一问题，这也是许多家长不想让孩子参加体育课后服务的重要原因，往往使家长对学校、对老师产生矛盾。其次，学校缺乏对于学生安全意识的宣传，例如：缺少对于如何安全使用器材的讲解以及对于安全知识的普及。学生往往缺少安全方面的叮嘱，在使用器材不当或其他原因，造成严重的身体伤害。

4. 体育课后服务困境纾解

4.1. 丰富服务形式，提高学生运动兴趣

要想做好体育课后服务，首先要区分体育课后服务与体育课，不能盲目将体育课后服务等同于体育课。就当前而言，体育课后服务形式单一，极大的降低了学生的运动兴趣。即使很多学校大力支持开展学校体育课后服务，但如何开展，怎么开展，开展什么内容，是大部分学校没有抓住的重点工作的问题之一。2022年6月，国家体育总局办公厅、教育部办公厅、国家发展改革委办公厅联合颁发《关于提升学校体育课后服务水平促进中小学生健康成长的通知》明确提出，体育课后服务应设置足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、田径、冰雪运动、武术、啦啦操等传统项目[5]。在此基础上，学校首先要经过调查，发现学生感兴趣的运动项目，与学生做好沟通，并且要充分结合小学生的身体素质基础，合理开展体育课后服务。同时，还要提高体育课后服务体育教师的教学质量，对于学生感兴趣的运动项目，有对应专项高水平教师来教授技能。体育教师还要具备良好的品德素质，有耐心去教会学生，解决学生不明白的问题。在传授技能知识的同时，发展学生的思想品德素养，养成良好正确的价值观。在开展日常竞赛的过程中，老师还要培养好学生的公平意识，增强竞争意识和合作意识，成为增进学生之间友谊的中介人。学校还要增加配套饮水系统，增加一些面包，水果类的食品，保障孩子们在进行一天的课后，及时补充营养，保持学生们要求充足的营养和体力。

4.2. 加强家校合作，提升家长参与度

学校可以通过组织家长会，线上会议等联系方式，来与家长进行协商，多听取家长们的意愿，加强家校合作，努力为孩子营造更好的体育锻炼的氛围感。对于课后服务收费问题，学校应该对外多引进免费且公益性的校外机构，因为本身服务收费与课后服务本质的公益性相矛盾。如果不具备条件，不得不引进校外营利性机构，可以向当地政府、教育局或体育局申请“财政补贴”，最后再由家长承担一部分费用。家长所承担的部分费用，必须要低于机构对于私人服务的费用，且低于市场价格，学校并且不能通过此手段谋取任何利益。对于家庭困难，难以支付部分费用的家长，学校应该为其孩子提供免费的体育课后服务。孩子的安全方面，学校要在小学生运动的场地周围，休息区配备好监控摄像头。学校通过建立家长监督服务平台，让家长在线上直接参与进与孩子的体育课后服务中去，看管自己孩子的同时，监督老师的教学行为是否规范。家长也可以组织志愿者，进入校园与孩子共同参与体育活动，不仅可以为孩子们营造良好的训练氛围，还可以促进父母与孩子之间的感情。还要增加平台的建议功能，家长可以时时提议加技能，学校方便收到家长的信息，时刻关注服务平台家长的意见和看法，并及时改正错误。

4.3. 加强安全监管，保障学生安全

规范的安全管理制度是顺利开展服务的重要保障。首先是对于器材的监管，学校设立器材监管部门检查器材的安全状况，对于那些老化破旧的运动器材，要进行及时的处理和更新，并且要检查好器材的稳定性和安全性。老师要在每天课后服务开始之前做好安全知识的叮嘱，保证教会每位学生正确使用器材的方法；在日常课后服务训练后，老师要在临走之前做好器材摆放检查，避免高处的器材滑落，造成运动事故。老师作为安全监管的责任人之一，还需要拥有强大的组织能力和调动能力，管理好孩子的日常出勤，小学的孩子性格活泼好动，有强大的好奇心和求知欲，善于尝试新的事物，对于长得奇特的运动器材想勇于尝试，老师要好好引领，杜绝孩子们接触不适合他们年龄段的体育项目与体育器材。在进行具有一定危险性器材项目训练时，指导老师要在一旁做好监督与保护措施，做好辅助工作，时刻看管好孩子。监督部门还要对每项运动项目所存在的运动风险进行评估，定期对这段时间学校开展体育课后服务的质量进行总结、创新和纠正，与老师做好沟通。

5. 结语

体育课后服务作为学校体育的重要组成部分，对提升小学生的身体素质和体育运动具有着重要的意义，因此在“双减”政策下，要不断拓展与创新好体育课后服务，推动课后服务高质量发展，培养学生德智体美劳全面成长。

参考文献

- [1] 何执渝, 李爽, 徐才燎. “双减”背景下小学体育课后服务的挑战与推进[J]. 教学与管理, 2023(5): 15-18.
- [2] 王新声. “双减”政策下小学课后服务体育锻炼的实践与策略研究[J]. 家长, 2023(5): 7-9.
- [3] 盛锦浩. 体育运动促进小学生心理健康的方法研究[J]. 田径, 2023(7): 69-70.
- [4] 吴毅, 荣凯. “双减”背景下社会力量参与中小学体育课后服务的价值、难点与路径[J]. 体育文化导刊, 2023(9): 91-98.
- [5] 贾春桃, 陈赟. “双减”背景下体育课后服务模式探析[J]. 遵义师范学院学报, 2023, 25(5): 162-164.