

# 中小学课后延时体育服务的实践探索与优化路径

马思宇

成都大学体育学院, 四川 成都

收稿日期: 2025年2月24日; 录用日期: 2025年3月20日; 发布日期: 2025年4月3日

## 摘 要

课外延时体育服务是一种独特的体育服务载体, 亦是助力中小学生茁壮成长的关键一环。近年来, 国家出台了一系列政策以推动教育体制的改革。基于此背景, 本文通过文献综述与逻辑推理等研究方法, 探讨了课后延时体育服务在学校教育体系中所扮演的关键角色及其重要性。其优势主要体现在促进学生身心健康发展, 并在动作技能提升和团队协作能力培养等方面发挥引领作用。然而, 课后延时体育服务在推进过程中也面临一些挑战, 例如场地设施配备有限、体育师资力量相对薄弱以及教学质量不够稳定等问题。为了最大化其积极影响, 学校应当着手强化教师团队建设, 多样化课程内容, 并提升设施配置, 从而制定有效的优化措施。这些举措旨在提高课后延时体育服务的质量, 以促进学生的全面发展。然而, 课后延时体育服务也存在问题。如场地设施配备有限、师资队伍力量短缺、教学效果缺乏一致等。针对这些问题, 我们建议实施以下战略: 增加对学校体育设施的财政支持, 提升场地和设备的配置水平, 强化教师培训体系, 以确保教师具备高质量的教学能力和专业素质。建立健全的政策法规, 确保系统化和安全化, 践行五育融合新理念, 坚守学校育人主体地位, 为学生的全面成长创造、提供优质的环境和支持。

## 关键词

中小学, 体育教育, 课后延时体育服务, 学校体育

# Practice Exploration and Optimization Path of After-School Extended Sports Service in Primary and Secondary Schools

Siyu Ma

Physical Education College, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: Feb. 24<sup>th</sup>, 2025; accepted: Mar. 20<sup>th</sup>, 2025; published: Apr. 3<sup>rd</sup>, 2025

文章引用: 马思宇. 中小学课后延时体育服务的实践探索与优化路径[J]. 体育科学进展, 2025, 13(2): 106-111.  
DOI: 10.12677/aps.2025.132016

## Abstract

Extracurricular delayed sports service is a unique carrier of sports service, and is also a key link to help primary and secondary school students thrive. In recent years, the state has introduced a series of policies to promote the reform of the education system. Based on this background, this paper discusses the key role and importance of after-school extended sports service in school education system through literature review and logical reasoning. Its advantages are mainly reflected in promoting the healthy development of students' physical and mental health, and playing a leading role in improving motor skills and cultivating team cooperation ability. However, delayed after-school sports services also face some challenges in the process of promotion, such as limited facilities, relatively weak physical education teachers, and a lack of stable teaching quality. In order to maximize its positive impact, schools should start to strengthen the construction of teacher teams, diversify the curriculum content, and improve the allocation of facilities, so as to formulate effective optimization measures. These initiatives aim to improve the quality of after-school extended sports services to promote the all-round development of students. However, extended after-school sports services also have problems. Such as limited facilities, shortage of teachers, lack of consistent teaching effect, and so on. In response to these problems, we propose to implement the following strategies: increase financial support for school sports facilities, upgrade the allocation of venues and equipment, and strengthen the teacher training system to ensure that teachers have high-quality teaching ability and professional quality. Establish sound policies and regulations to ensure systematization and safety, practice the new concept of five-education integration, adhere to the main position of school education, and create and provide high-quality environment and support for the overall growth of students.

## Keywords

Primary and Secondary Schools, Physical Education, After-School Extended Sports Service, School Physical Education

Copyright © 2025 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. 引言

课后体育服务,作为提升学生身心健康的核心环节,主要在学校进行,并遵循学生的自愿参与原则,利用学校资源提供多样化的体育活动。按照“双减”政策要求,并为了遵循《教育强国建设规划纲要》(2024-2035年)及贯彻“健康第一”的教育理念,四川省教育厅最近发布了一项通知,保障中小學生每日至少两小时的综合体育活动时间。通知强调,自2025年春季学期起,四川省将全面执行此政策,接受师生、家长和社会的共同监督[1]。该政策明确指出,体育活动的时间总计应包括体育课程、课间休息时的活动、课后服务以及校外的体育活动。届时,学校可以通过优化教师队伍、完善竞赛体系、确保学生在体育运动中的安全等多种方式,为学生提供丰富的体育服务。学生根据兴趣和需求,以社团活动、培训课程或比赛等形式自主选择。

然而在中小学教育背景下,课后延时体育服务仍面临一些挑战。例如,资源供给不足、具体实施方案欠缺、管理机制不健全[2]等问题。针对当前存在的问题和挑战,本研究以“政策导向”为出发点,着力推动学校推进实施覆盖全、质量高的体育课后服务。本研究致力于深入剖析中小学课后延时体育服务

所具备的优势,并积极探索其发展路径。通过这样的研究,期望能够为共同推动中小學生课后体育锻炼工作提供坚实的理論支撑以及切实可行的实践指导,最终助力构建更为优质的学生体育锻炼平台。

## 2. 《教育强国建设规划纲要(2024~2035)》中蕴含的政策指向性内容

教育领域中的公益性和资本的逐利性,这二者之间的冲突愈发尖锐,影响了教育公平性。由于资本过度介入和应试教育模式的结合[3],市场资本构建了一个要求家长、学生支付资金以获取特定资源的体系,这不仅对公共教育体系和基本教育形式带来了巨大的冲击,并加大城市与乡镇、以及各区域间的教育鸿沟,严重破坏教育公平的生态,这种现象不仅违背了教育的公益性和公平性原则,还导致教育质量和教育负担之间的矛盾日益突出,从而严重阻碍了教育的健康发展。在扭曲的教育生态和消极的教育观念影响下,教育法律法规未能得到严格执行,基本学制难以得到充分保障,学生全面发展的素质教育目标的难以达成也因非学科类课程方案常常被忽视而导致,教育质量持续下滑[4]。

在利益主体间的矛盾中,政府作为调节者,提出了“健康中国”和“双减”等政策纲要,强调办强办优基础教育,夯实全面提升国民素质战略基点[5],旨在调和教育的公益性与资本逐利性之间的对立[6],通过提升课后服务的品质,进一步丰富服务内容,将科学教育融入其中,强化对学生核心素养的培育,让课后服务成为学生成长的第二课堂。

## 3. 论中小学课后延时体育服务的重要价值与深层意蕴

### 3.1. 减负政策愈发完善的成果

根据青少年儿童的体质健康调研结果,青少年儿童的体质下降趋势并没有得到良好的改变,且中小学检出近视率为53.6%[7]。学习压力在现代社会的快节奏发展中持续攀升,使得学生的身体健康状况面临严峻挑战,为促进学生全面发展,满足学生个性化需求,学校积极与体育培训机构合作,利用课后时间开展了形式多样、内容丰富的课外体育活动[8]。

因此,课后延时体育服务正是一个有益的补充,科学研究表明,适度的体育锻炼能够增强学生体质,提升免疫力,降低患病风险,并能舒缓压迫性学习带来的压力、增强心理健康状况,学生可依据自身兴趣爱好与需求,自主选择契合的运动项目。在参与过程中,学生不仅能够增强身体素质,还能在团队项目里锻炼协作能力,在竞技对抗中培养竞争意识,收获全方位成长。

### 3.2. 促进课外学习资源协调利用

课后延时服务作为一种新兴教育模式,与传统体育课程存在显著差异。在传统体育课程中,运动项目往往较为有限,从学校层面看,缺乏引入新兴运动项目的动力,部分学校认为传统项目更熟悉、易组织,且担心新兴项目安全风险高、师资不足。从师资层面分析,多数体育教师专业背景局限于传统体育项目,对新兴运动项目的专业知识和技能掌握不够,难以开展教学。从资源层面探讨,引入新兴运动项目需要购置特殊器材、场地改造等,成本较高,学校资金有限难以承担。而课后延时服务则能促进资源协调发展[9],为学生提供更为多样化的运动项目,充分满足他们个性化的运动兴趣。尤为突出的是,课后延时服务还能提供丰富的课外学习资源。通过将亲子活动、劳动技能融入其中,以一种更为潜移默化的方式,对学生开展体育教育,进一步拓宽学生的体育学习维度,助力其全面发展[10]。

### 3.3. 打破传统组织形式、利于个性发展

体育服务的内容要因不同的服务对象进行相应的调整,针对不同年龄段学生的身体素质和特点进行个性化设计。对于低年龄段的学生,学校将体育游戏作为主要教学形式,通过趣味接力赛、模仿动物运

动等富有趣味性的活动，让学生在轻松愉快的氛围中感受体育的魅力，着重培养他们对体育的兴趣。对于高年龄段学生，则可开展运动技能的系统传授，切实推动体育运动技能的普及，达到教会、勤练、常赛[11]。通过进行同质、异质分组，使得学生在更具竞争性的区域得到充分发展。同质分组是将体育水平、年龄相近的同学分成一组，例如，在篮球运动中，教师可以将身高相近、弹跳能力相似的学生分在同一组。采用异质分组的方式，将身体素质、运动技能以及个性特点各不相同的学生编排在一起。在这样的分组模式下，学生之间能够相互学习，在体能好的同学带动下提升运动表现，运动技巧娴熟的同学帮助他人掌握动作要领，实现优势互补，共同进步。

## 4. 深度剖析课后延时体育服务高质量发展进程中的瓶颈与挑战

### 4.1. 服务内容规划不合理、不平衡

多元化的体育项目有助于培养学生的运动兴趣和技能，随着体育学科地位的不断提升，在体育中考中，体育分数从 50 分提升到了 60 分，个别地区达到了 80 分，由此可见分数比例在持续增加。然而，当下体育活动的设置呈现出一种愈发明显的趋势，即过度向中考考试项目倾斜。导致在为学生提供运动服务时难以准确把握其运动技能学习和身心健康发展的基本规律[12]，并且部分学校仅有篮球架、足球门等常见的体育设施，几乎不配有羽毛球馆、游泳馆、形体房等[13]，服务项目主要围绕篮球、足球、羽毛球等校园常见的传统体育项目，而对于新兴运动项目和户外运动项目的引入则较为有限。例如，目前国内学校普遍缺乏飞盘、棒球等运动项目，能增强兴趣，培养团队协作和创造力。以日本和美国为例，体育社团中不仅有三大球运动，还包括啦啦操、体操、游泳等多种项目。

### 4.2. 体育服务模式未得到根本保障

个别学校的体育服务活动虽然形式多样，内容丰富，但仍然存在一些问题。比如存在“低级重复、蜻蜓点水”的现象，缺少深度化和系统化，停留在表面现象。延时体育服务的内容虽然与体育课程教学的内容具有一定关联性，但并没有形成紧密的链接，导致脱节、断层现象严重。制约学校体育服务的整体发展[14]。由于缺乏具体实施方案的有效指导，课后延时体育服务在内容设置上难以精准契合学生的实际需求，既无法充分凸显针对性，也难以切实发挥实效性，致使服务效果大打折扣。

### 4.3. 缺乏体育服务行业监管机构

截止 2022 年，国内与体育相关的课后辅导、培训等企业单位达到了 28 万家，同比 2021 年，增长速度达到了惊讶的 108.7%，体育市场培训机构数量爆发式膨胀异常显著[15]，同时，相应的监管机构、制度的缺乏也同样显著。据相关媒体报道，存在一部分社会体育培训单位、机构在与学校合作办理课后体育服务中，存在教练员个人信息公示不完善、存在挂名、无相关职业资格证、预收费远大于 3 个月等不合理行为。由于缺乏对社会力量进入校园的机制条件下，体育市场社会培训机构“钻空子”的行为屡见不鲜，欠缺市场规范的行为，会消极影响到学校、家长、学生参与课后体育服务的支持度，并为安全问题埋下隐患。

## 5. 课后延时体育服务的发展策略

### 5.1. 协调服务内容配置，加强专业机构、人才引进

为提供高质量的体育服务，持续优化和精细编排服务内容，让各环节精密契合学生需求。包括对体育课程的优化、运动标准的制定和运动内容的更新。只有通过对体育服务内容的精细化要求，才能确保课后体育延时服务的专业性和可靠性。学校可与本地高等体育院校签订合作协议，建立实习基地，每年



接收一定数量的体育专业实习生参与课后延时体育服务,为学生提供专业指导。同时,与专业培训机构合作,定期邀请其教练来校开展短期培训课程,提升校内教师专业技能。并在教学质量管理体系建设上,成立教学质量监督小组,每周至少进行1次教学巡查,每月组织教学评估,通过课堂观察、学生反馈、家长评价等多维度收集数据,对教学质量进行量化评估,针对问题及时提出改进措施。

## 5.2. 构建系统完备的政策法规体系,全方位夯实服务保障基础

在当下教育领域,构建并完善体育课后延时服务相关政策以及法律法规,进而形成全方位的服务保障体系,已然成为亟待解决的关键问题。在政策制定调研环节,教育部门组织专门的调研团队,通过问卷调查(覆盖不同地区、不同层次的学生、家长和教师)、座谈会(邀请教育专家、学校管理者、体育从业者等)等形式,广泛收集各方意见。政策制定者需深入调研青少年学生的身心发展需求、兴趣爱好以及行为特点,以充分掌握一手资料。根据调研结果,制定详细的课后延时体育服务政策,明确规定学校必须提供多种不同类型的体育项目,服务费用按照成本核算合理定价。在质量标准和监管机制方面,制定明确的课程内容标准,如每个体育项目的教学大纲、教学目标等,基于这些详实的信息,才能制定出契合学生实际情况、切实可行的政策,确保体育课后延时服务能够精准对接学生需求,真正发挥其促进学生全面发展的作用。

## 5.3. 优化课后体育延时服务的执行方案,强化监管力度,提升服务质量

确保课后体育延时服务的有效实施,必须制定完善的实施方案。这包括明确服务的目的、内容、时间、师资、设施等方面的规定。同时,实施方案应具有足够的灵活性和可操作性,以便应对实际操作中可能出现的问题。除了制定实施方案,加强监管也是必不可少的。教育部门应定期对课后体育延时服务进行评估和监督,确保服务的质量和效果。同时,对于服务中存在的问题和不足,应及时进行调整和改进。

例如,可以尝试引入更多的体育项目和活动,以满足不同学生的需求;可以加强与社区、体育俱乐部的合作,共同推进学生体育事业的发展;还可以通过开展各种形式的体育竞赛和活动,激发学生的体育热情和参与度。

## 5.4. 推动学校体育与体育俱乐部建立规范化合作模式,实现协同发展

目前许多学校的体育设施和资源仍然有限,无法满足学生多样化的需求。此时,加强学校体育与体育俱乐部的合作显得尤为重要。学校可与体育俱乐部应签订详细、规范的合作协议,明确双方的权利和义务、合作目标、合作内容、合作期限、经费投入、风险承担等事项,为合作提供坚实的法律保障。并由学校和体育俱乐部相关人员共同组成合作管理委员会,负责统筹协调合作中的各项事务,制定合作发展规划和政策,解决合作过程中出现的问题和矛盾。最后通过建立一套科学合理的评估体系,定期对合作效果进行评估,如每学期或每年一次。评估内容包括学生体育技能提升、体质健康改善、体育俱乐部运营效益等方面。根据评估结果及时调整合作策略和方法,不断优化合作模式。

## 6. 结语

在落实“双减”与“健康中国”政策的过程中,课后延时体育服务成为重要举措,有助于减轻学生课业负担,培养体育兴趣和提升身体素质。确保服务的普及性,打破传统观念,让学生认识到体育的重要性并积极参与。激发学校积极性是推动服务发展的关键,学校应将其视为促进学生全面发展的重要途径,而非额外负担。课后延时体育服务的发展意义重大,应当予以高度重视。我们需全力确保其普及性,让每一位学生都能从中受益。通过完善激励政策、提供资源支持等方式,充分激发学校开展课后延时体育

服务的积极性。同时,注重促进教育结果公平性,打破地域、学校条件差异等限制,保障不同背景的学生都能拥有平等参与优质体育活动的机会。积极鼓励社会力量广泛参与,整合各方资源,共同营造健康、积极、有益的体育环境。如此一来,不仅有助于学生培养良好的体育习惯,促进他们的身心健康成长,更能为学生未来的全面发展奠定坚实基础,助力他们在人生道路上绽放光彩。

## 参考文献

- [1] 赵子君. 四川省教育厅: 中小学生每天综合体育活动时间不低于两小时[N]. 成都日报, 2024-11-15(008).
- [2] 徐帅帅, 李彦龙. “双减”政策下中小学课后延时体育服务运行保障研究[J]. 体育文化导刊, 2024(3): 103-110.
- [3] 韩贝宁, 鲁长芬. “双减”政策助推学校体育高质量发展的学科逻辑、现存问题与优化策略[J]. 体育学刊, 2023, 30(6): 110-117.
- [4] 张志勇. “双减”格局下公共教育体系的重构与治理[J]. 中国教育学刊, 2021(9): 20-26, 49.
- [5] 孟若冰. 全国教育大会精神宣讲报告会在津召开[N]. 天津日报, 2024-11-08(001).
- [6] 陈雪程. 第三部门参与风景名胜区治理的作用研究[D]. [硕士学位论文]. 南昌: 南昌大学, 2022.
- [7] 邵安伟, 王军利, 张松奎. 青少年儿童超重与肥胖的流行、成因及其风险[J]. 体育学研究, 2019, 2(5): 87-94.
- [8] 陆俊堂. 广东省乡镇小学课后体育服务实践运用研究[D]. [硕士学位论文]. 南昌: 江西师范大学, 2021.
- [9] 朱焱, 于文谦. 我国公共体育资源区域差异研究[J]. 体育学研究, 2020, 34(3): 78-87.
- [10] 熊熊, 刘宇佳. 美国中小学课后教育的兴起之路、发展之困与经验之谈[J]. 教育科学研究, 2019(6): 81-86.
- [11] 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.
- [12] 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.
- [13] 王健, 陈元欣. 我国学校体育场地设施现状、制约因素与发展对策[J]. 上海体育学院学报, 2015, 39(2): 86-89.
- [14] 张丽峰, 章碧玉, 张学兵. “双减”政策下课后延时体育服务高质量发展问题与对策[J]. 体育文化导刊, 2022(5): 104-110.
- [15] 师闻. 教育部: 坚决查处非学科类培训恶意涨价行为[N]. 中国教师报, 2022-03-02(001).