

# “双减”背景下初中体育课后延时服务现状分析及优化措施

## ——以昆山市某中学为例

韩 娜

渤海大学教育科学学院，辽宁 锦州

收稿日期：2025年12月26日；录用日期：2026年1月23日；发布日期：2026年2月9日

### 摘要

国家对减轻中小学生负担与课后延时服务的规范上做出了新的部署。体育作为素质教育的重要组成部分，当然在课后延时服务中也占有一席之地。随着国家对学科类补课行为管理控制，与此同时为学生参与体育课外活动提供了更多的时间，那么学校体育课后延时服务也获得了充足的时间；另外，各个地区对中考体育的高标准、严要求，为体育课后延时服务提供了一定的需求保证。因此本文在“双减”的背景下，聚焦昆山市某中学目前体育课后延时服务的开展现状和存在问题，探讨体育课后延时服务的应对措施，提高体育课后延时服务的质量。

### 关键词

体育课后延时服务，初中体育，“双减”政策，课后延时服务

# Current Situation Analysis and Optimization Measures of After-School Service of Physical Education in Junior High School under the Background of “Double Reduction”

—Taking a Middle School in Kunshan as an Example

Na Han

College of Education Science, Bohai University, Jinzhou Liaoning

Received: December 26, 2025; accepted: January 23, 2026; published: February 9, 2026

## Abstract

The Chinese government has introduced new policies to reduce academic burdens on primary and secondary students while standardizing after-school extended services. As a vital component of quality education, physical education naturally plays a significant role in these extended programs. With stricter regulations on academic tutoring, schools now have more time to offer extracurricular sports activities. Moreover, the rigorous standards for physical education in the high school entrance examination have created a demand for extended after-school sports services. This paper examines the current status and challenges of such services at a Kunshan-based middle school under the “Double Reduction” policy, proposing practical measures to enhance the quality of these extended physical education programs.

## Keywords

After-School Sports Services, Junior High School Physical Education, “Double Reduction” Policy, Extended After-School Services

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. 引言

教育始终是社会各界关注的焦点，课后服务的开展也获得了家长的支持和赞许，体育课后延时服务是课后延时服务的重要组成部分，学生对于体育课后服务的开展也满怀期待。2021年7月，国务院颁布《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》(文中简称“双减”) [1] [2]，“双减”政策很好的规避了高昂的培训支出和大量的课后时间，有效地化解“校内减负，校外增负”的现象，为教育公平化提供一定的政策支撑 [3] [4]。课后延时服务的开展一方面有效地落实“双减”政策，另一方面缓解了家长因“双减”带来的焦虑。体育课后延时服务开展伊始，遇到诸多挑战，如何较好的完成体育课后延时服务，提高体育课后延时服务质量，亟待应对措施。

## 2. 体育课后延时服务的现状分析

### 2.1. 课后延时服务的开展模式分析

为了满足初中学生多样化的课后服务需求，昆山市第二中学体育课后延时服务的开展模式主要为“走班制模式”和“班级教学模式”的混合模式。“班级教学模式”就是以班集体为单位开展体育教学，这种模式的优势在于以一个班集体为单位只需要本班的体育教师开展体育教学，师资需求较低，同时体育教师也可以很好的结合体育课学生的学习情况，适当的选择教学内容，可以很好的为体育课教学服务，是体育课的补充 [5] [6]；缺点在于不能够满足不同学生的需求。“走班制模式”是以一个年级为单位开展课后延时服务模式，此模式的优点在于可以满足不同学生的需求，学生可以根据自身的爱好，选择不同的体育教学内容，并且走班制也促进了不同班级学生之间的交流，提高学生的社会适应能力；缺点在于对体育教师的需求较大，尤其是需要体育教师队伍具有多样化的专项人才。

## 2.2. 课后延时服务的组织管理分析

为了学校的体育课后延时服务高质量的开展，科学有效的组织管理模式尤为重要。学校建立“体育组负责制”的组织管理模式，体育组作为核心负责部门，与教务处、行政部门协同配合。体育组根据教师专项和教授班级分配课后服务任务，教务部门出台《课后延时服务组织管理手册》，对教师任务、补贴、责任、教学等做出总体规定，体育组据此制定详细的教学计划，明确教师责任与义务。体育组根据教务处课后延时服务管理手册，又详细的制定了体育组课后延时服务教学计划，学校组织管理手册中对体育教师的责任与义务做出了详细的规定。在这种背景下昆山市第二中学体育课后延时服务的组织管理效果较好，为体育课后延时服务良好开展提供了一定的保障。

## 2.3. 课后延时服务的场地设施分析

充足的体育设施场地是体育课后延时服务开展的基础。随着“双减”政策的推出，学校为了更好的开展课后体育延时服务，对学校的场地设施进行了维修和更新。现阶段昆山市第二中学的体育场地设施具体有：7片篮球场、2片排球场、一块操场、8片乒乓球场地、2片羽毛球场。这些场地基本可以满足体育课后延时服务。但是通过实地考察发现，昆山市第二中学学校的体育场地设施还存在以下两点问题：第一，场地设施的种类不够，例如：网球场、游泳馆等场地设施还存在缺失，不利于满足学生的多样化需求；第二，体育场地设施的管理水平有待提升，学校还缺乏科学的场地设施管理制度，学校场地设施的维修更新还存在不及时，学生借阅器材较为繁琐等问题。但是整体来看学校的体育场地设施基本可以满足体育课后延时服务。

## 2.4. 课后延时服务的资金保障分析

体育课后延时服务要想高质量开展，必备的资金保障是不可或缺的。体育课后延时服务的开展不仅增加了学校场地、设施和器材的维修与更新频率；同时也增加了体育教师的工作量。人力资源和物力资源都需要一定的资金保障，但是通过调查发现，体育课后延时服务缺乏专项资金。学校的体育课后延时服务的资金难以保障，尤其是教师工作投入不断增加，而相关绩效补助不到位，教师体育课后延时服务的积极性不高，体育课后延时服务的效果不佳。这都要求相关部门应该重视课后延时服务的资金保障<sup>[7]</sup><sup>[8]</sup>。

## 3. 体育课后延时服务存在的问题

### 3.1. 体育教学资源短缺

人力资源和设施资源都属于学校体育教学资源。教育部颁布的《中小学体育器材设施配备标准》中，虽明确规定学生体育活动场地器材的配备标准，但学校体育设施资源配置并不乐观，昆山市第二中学位居昆山中心城区，学校活动场地无法扩建。体育课后延时服务的开展多以本校体育教师擅长的项目进行，内容单一，形式简单，另外学校对现有器材设施利用不充分，大部分教师为了规避安全问题，使得单杠、双杠、攀爬架等设施出现闲置状态。秋季学期，白天时间变短，延时服务时间室外多进入黑暗状态，导致一些室外项目无法开展，制约了活动场地器材的使用。体育课后延时服务还存在师资力量不足的现状，体育课后延时服务的开展多数由体育老师担任，无法满足众多学生的需求，开展过程甚至出现围绕中考体育项目开展的情况，且偶会出现利用体育课后延时服务的时间进行自习的想象，使得学生积极性下降。

### 3.2. 学科倾向性严重

小学阶段学业压力小，大部分家长注重学生各方面能力的培养。初中生阶段学生面临升学压力，学

生、家长和学校都进入备战模式。“双减”政策的出台，加剧了家长的焦虑，使得家长将注意力都集中在课后延时服务上，希望课后延时服务可以成为“文化课堂的延伸”，错误的解读“双减”政策。即使有一部分家长支持体育参与到课后延时服务，也是希望围绕中考体育项目进行辅导，这就使得学校课后延时服务开展困难加大。在社会面，体育教师的社会认可度低，体育教师的形象往往会被丑化，“体育老师病了”好像变成体育老师的标签，导致体育的重要程度在家长的观念里被弱化，另外学校在体育课后延时服务的开展上一周进行一次，弱化了“双减”政策的初衷。同时，被迫关停的校外学科培训机构转入地下组织，学生培训费用不降反增，学科培训不减反增。

### 3.3. 绩效保障不足

目前，课后延时服务处在试行阶段，教育部门和学校都还在探索中，但长时间工作的压力，使得教师们出现消极情绪。学校在资金保障方面，未有明确的条例说明，体育课后延时服务的经费和成本未落实到具体的绩效中。国家对学校收费方面有明确的标准和规定，使得学校在收费方面存在一定的局限性，随之而来的就是体育课后延时服务开展难度大，服务效果差，方针政策落实不到位。

### 3.4. 未建立完善的评价体系

良好且完善的评价体系直接决定着体育课后延时服务的服务质量。应试教育一直是中国教育的问题，在这一问题上教育工作者不断进行着探索，试图进行一些改变，但收效甚微。多数学校试图将体育课后延时服务围绕学生兴趣进行开展，但学校往往会忽视体育教师的局限性，导致体育教师工作积极性较低。另外，目前对于体育课后延时服务开展成果反馈途径少，多以体育教师的主观反馈为主。评价体系是衡量体育教师工作效果的标准，也是推进体育课后延时服务工作开展的重要举措。

## 4. 开展体育课后延时服务的优化措施

### 4.1. 构建体育课后服务校本课程体系

#### (1) 完善体育教学资源，保障体育课后服务开展

完善体育教学资源，保障体育课后延时服务的开展。贯彻落实“双减”政策，学校是主战场，但有选择的利用校外资源，可有效解决学校资源问题。学校建立“校内 + 校外”资源整合机制。校内方面，动员有特长教师和离退休体育教师参与服务，建立教师特长档案库；校外方面，制定《第三方机构准入与监管办法》，明确机构资质要求、服务内容标准、收费标准、考核退出机制。学校受地理位置影响，学生活动场地有限，学校可租借校外场地或者错时进行，开展学生热衷的体育项目，以丰富学生的体育课后延时服务内容。最后，政府方面，完善户外体育设施，为学生提供充足活动场所。

#### (2) 优化体育课后服务内容，充分利用现有资源

优化体育课后延时服务内容，充分利用现有资源。体育教师集思广益，研究器材、充分利用学校现有器材设施，开展创新的相关体育课后延时服务课程，丰富体育课后延时服务内容。建立“基础 + 拓展 + 特色”三级课程体系<sup>[9] [10]</sup>。基础课程面向全体学生，开展田径、球类等基础项目；拓展课程满足学生兴趣，开设武术、舞蹈、新兴运动等项目；特色课程结合学校实际，开发校本特色项目。创新器材使用方式，将闲置体操器械用于障碍跑课程，单杠、双杠等作为障碍物，锻炼学生跑、跳、钻、爬能力，提高器材使用率和课程趣味性。

### 4.2. 制定第三方机构准入与监管办法

#### (1) 建立第三方机构准入机制

做好宣传工作。开展体育课后延时服务，学校方面要先做好政策宣传工作，让家长意识到体育课后

延时服务在学生成长中的重要性。近年来随着国家政策方针的不断推出和国家实力的提升，北京夏季奥运会和冬季奥运会的成功举办，国人的体育热情也在不断高涨。校外培训机构也要在政府的正确引导下进行体育宣传，避免校外虚假培训的乱象。学校制定《第三方机构参与课后服务管理办法》，明确机构资质要求：持有《办学许可证》或《体育经营备案证》，缴纳不低于10万元风险保证金，教师具备相应专业资质。建立机构遴选审核机制，通过招标等竞争性方式确定服务费用，明显低于校外同质培训收费标准。

#### (2) 强化日常监管与退出机制

建立“一机构一档案”管理制度，配备专职人员，负责登记入校服务人员考勤，协助维持课堂秩序，记录教学日志。建立动态评价和退出机制，每学期组织服务质量评价，对不达标机构立即终止合作并移出遴选名单。严禁商业推广、擅自采集学生信息、超范围开展培训、推销教辅材料、变相招揽生源等行为。

### 4.3. 建立家校联动体育作业打卡机制

#### (1) 构建“学校 - 家庭 - 社会”三位一体宣传体系

学校通过家长会、校园开放日、微信公众号等渠道，宣传体育课后服务政策和成效。开展“家长体育课堂”，邀请家长参与体育活动，转变教育观念。联合社区、体育协会开展体育文化活动，营造重视体育的社会氛围。

#### (2) 建立体育家庭作业打卡系统

借助多媒体软件进行每日家庭作业打卡，如QQ软件的作业布置功能，统一设定练习内容、打卡时间；使用专项练习视频，如天天跳绳App，进行各种专项运动项目练习。家长协助拍摄视频并与子女共同练习，增加交流，增进感情，提升身体素质。

#### (3) 实施周末组合锻炼机制

周末采用好友抱团或相邻互助的方式进行，打破单人练习模式。如1000米耐久跑练习，5~6人抱团采用领先跑、纵队跑、追逐跑等方式，让练习趣味化、有效化。相互协助解决练习过程中出现的难题，杜绝个人练习时的松懈、乏味问题。

#### (4) 建立周期检测及反馈机制

设置春季全员达标运动会，将中考项目及其他趣味性项目作为比赛项目。下半学年结合体质健康抽测内容进行全校性体质达标抽测。将检测结果反馈给学生、家长，做好学生横向、纵向比对，调整下一阶段体育家庭作业。

### 4.4. 提供充足的资金保障

“双减”政策的出台，学校是最终实行部门，政府起到调控的重要作用。政府应在实施过程中发现问题，并建立健全相关政策和服务保障机制。建立“财政 + 收费 + 社会”多元化经费保障机制。首先，确立经费保障制度。争取政府财政补贴，设立体育课后服务专项经费。其次，合理确定服务收费标准，坚持公益性原则。学校对用于课后延时服务的费用支出应该透明，可确保学生课后延时服务的设施完善、同时可提高教师教学的积极性。最后，鼓励社会机构赞助，拓宽经费来源。学校建立经费使用公示制度，接受家长和社会监督。设立教师绩效奖励机制，根据服务质量和学生满意度发放绩效工资，激发教师积极性。

### 4.5. 建立良好的评价体系

完善的评价体系可有效推进体育课后延时服务的开展。首先，鼓励家长的参与。学校可在课后延时

服务时间，分批次邀请家长进校园观看体育课后延时服务的开展情况。在此基础上，学校可对家长进行问卷调查，对问卷调查的结果纳入教师的绩效考核中，推动体育课后延时服务高质量发展。其次，学生反馈情况，学校可阶段性组织一些活动或者比赛，检验学生参与体育课后延时服务的学习成果，对于表现优秀的学生发放证书和奖品，还可将好的学生推出参与省市级比赛，以此获得“以赛促学”的学习氛围，提高学生的学习积极性。另外目前苏州市体育中考分数是“45+5”制度，“5”分的平时成绩可作为学生体育课后延时服务的评分使用，以此来提高学生参与度，增强家长的体育意识。总言之，学校可从学生反馈情况、教师实际成果展示、家长满意程度等方面对体育课后延时服务进行评价，并发放津贴。

## 5. 结语

学校为开展体育课后延时服务的主战场，但校外力量的加入不可忽视，落实“双减”政策，促进体育课后延时服务的开展，仍旧需要各方面的共同努力。初中阶段处在一个特殊的教育学段，学业压力高于小学低于高中，它起着承上启下的重要作用，故可以理解来自家长的焦虑，但如何把体育课后延时服务做好，政府和学校还需不断探索。体育课后延时服务的开展道阻且长，昆山市第二中学应立足实际，完善管理制度，优化课程体系，加强师资建设，保障经费投入，建立评价机制，不断提升体育课后服务质量，促进学生全面发展。

## 参考文献

- [1] 中共中央办公厅, 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]. [http://www.cs.com.cn/xwzx/hg/202107/t20210724\\_6187432.html](http://www.cs.com.cn/xwzx/hg/202107/t20210724_6187432.html), 2026-01-08.
- [2] 黄祖梅, 刘江宏. 双减政策下体育课后延时服务的SWOT分析[J]. 运动精品, 2022, 41(11): 25-27+31.
- [3] 肖婷. 以“双减”政策推动教育公平深层次发展[N]. 湖南日报, 2023-11-08.
- [4] 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.
- [5] 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. 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[EB/OL]. [http://politics.gmw.cn/2022-07/07/content\\_35865987.html](http://politics.gmw.cn/2022-07/07/content_35865987.html), 2021-01-08.
- [6] 冉秋玲. 重庆市渝北区龙溪学区小学体育课后延时服务开展现状及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2021.
- [7] 辽宁省教育厅, 辽宁省发展改革委, 辽宁省财政厅, 等. 关于进一步加强义务教育阶段学校课后服务工作的通知[EB/OL]. <https://www.cee.edu.cn/n156/n198/n236/c94922/content.html>, 2026-01-08.
- [8] 内蒙古自治区财政厅, 内蒙古自治区发展改革委, 内蒙古自治区教育厅, 等. 关于建立中小学校课后服务经费保障机制的通知[EB/OL]. [https://www.thepaper.cn/newsDetail\\_forward\\_15950648](https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_15950648), 2026-01-08.
- [9] 李红英. 三级课程, 助力课后服务[Z]. 宝鸡金台区卧龙寺小学, 2023-05-30.
- [10] 康满崇. 建立“三级”课后服务体系[Z]. 张家口经济技术开发区教育和体育局, 2023-01-16.