

“双减”背景下利用“5 + 2”模式开展中小学健美操课后服务的策略研究

唐鑫妮, 杨 展

成都大学体育学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年5月14日; 录用日期: 2026年6月14日; 发布日期: 2026年8月5日

摘 要

“双减”政策及“5 + 2”课后服务模式为中小学体育活动的开展提供了制度保障。健美操作为场地灵活、安全性高、育人价值丰富的运动项目, 与课后服务需求高度适配。研究采用政策分析与实践归纳相结合的方法, 系统探讨了中小学健美操课后服务的实施路径。在政策梳理与适配度分析的基础上, 提出了五条实践路径: 时间路径(激活课后服务、大课间、走班制等课时资源)、课程路径(构建“三段式”分层体系并融入项目式学习)、师资路径(多元协同供给)、资源路径(整合场地、经费与数字化手段)以及评价路径(过程性与多元主体评价)。进一步分析了经费保障、师资培训、安全风险、城乡差异及教学创新等现实困境, 并提出了针对性的化解策略。研究引入项目式学习理论, 为健美操教学从“教师示范”转向“学生探究”提供了理论支撑。结论认为: 政策红利、项目适配、路径创新与困境化解共同构成了健美操课后服务的完整实施体系, 可为中小学有效开展该课程提供理论参考与实践指导。

关键词

“双减”政策, “5 + 2”课后服务, 健美操, 实践路径, 项目式学习

A Study on Strategies for Implementing Aerobic Gymnastics After-School Services in Primary and Secondary Schools under the “Double Reduction” Policy through the “5 + 2” Model

Xinni Tang, Zhan Yang

College of Physical Education, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: May 14, 2026; accepted: June 14, 2026; published: August 5, 2026

文章引用: 唐鑫妮, 杨展. “双减”背景下利用“5 + 2”模式开展中小学健美操课后服务的策略研究[J]. 体育科学进展, 2026, 14(4): 625-633. DOI: 10.12677/aps.2026.144088

Abstract

The “Double Reduction” policy and the “5 + 2” after-school service model provide institutional support for physical education activities in primary and secondary schools. As a sport that requires flexible venues, offers high safety, and carries rich educational value, aerobic gymnastics is highly suitable for after-school service needs. This study employs a combination of policy analysis and practical induction to systematically explore implementation pathways for aerobic gymnastics after-school services. Based on policy review and compatibility analysis, five practical pathways are proposed: time pathway (activating after-school hours, extended breaks, and rotating class systems), curriculum pathway (establishing a three-stage tiered system integrated with project-based learning), faculty pathway (diverse collaborative staffing), resource pathway (integrating venues, funding, and digital tools), and evaluation pathway (process-oriented and multi-stakeholder assessment). The study further analyzes practical challenges such as funding guarantees, teacher training, safety risks, urban-rural disparities, and teaching innovation, and proposes targeted solutions. By incorporating project-based learning theory, this research provides theoretical support for shifting aerobic gymnastics instruction from teacher-led demonstration to student-centered inquiry. The conclusion suggests that policy benefits, program suitability, innovative pathways, and effective resolution of challenges collectively form a comprehensive implementation framework for aerobic gymnastics after-school services, offering valuable theoretical references and practical guidance for its effective delivery in primary and secondary schools.

Keywords

“Double Reduction” Policy, 5 + 2 After-School Service, Aerobic Gymnastics, Implementation Pathways, Project-Based Learning

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

学校体育高质量育人作为教育高质量发展的重要构成, 体现出育人目标的素养导向、育人过程的生本导向和要素导向及育人功效的多元导向等特征[1]。中共中央宣传部在“中国这十年”系列发布会上公布: 87.8%的学生认为作业量明显减少, 90%以上的学生能够在规定时间内完成作业; 学科类校外培训机构数量大大压减, 线下机构压减比例达到 95.6%, 线上机构压减比例达到 87.1% [2]。紧扣“双减”育人导向, 各地普遍推行“5 + 2”课后服务模式, 即每周 5 天、每天至少提供 2 小时课后服务, 服务内容涵盖基本托管与素质拓展。其中, 体育活动被明确列为素质拓展的重要内容, 这为学校体育项目的课后延伸提供了制度保障。

健美操是在音乐伴奏下, 以身体练习为基本手段, 融健身、健美、健心于一体的运动项目。其场地要求灵活、安全风险低、育人价值丰富, 既能增强学生心肺功能、改善身体姿态, 又能缓解学习压力、培养节奏感与表现力, 与“双减”政策倡导的“全面发展”理念高度契合。然而, 当前关于“双减”与“5 + 2”背景下健美操课后服务的系统研究仍较为缺乏。

研究首先梳理“双减”及“5 + 2”政策中与体育课后服务直接相关的制度安排; 其次, 从项目特点、育人价值、时空适配等角度分析健美操对政策的适配度; 最后, 系统归纳健美操课后服务的实践路径,

包括时间安排、课程建设、师资保障、资源整合及展示评价等维度, 以期为中小学有效开展健美操课后服务提供理论参考与实践指导。

2. 相关政策梳理

2.1. “双减”政策对课后服务的总体要求

2021年7月, 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《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》, 明确提出要“提升学校课后服务水平, 满足学生多样化需求”[3]。“双减”政策旨在通过教育减负拓展素质教育的实践空间, 但“应试教育”的成绩压力仍然存在, 甚至将长期持续, 但升学机会有限, 教育竞争依旧激烈[4]。文件要求课后服务时间“开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动”。有学者指出: “社会教育培训机构为了获取家长认可以谋取利益, 大肆鼓吹分数及升学率。”[5]这一规定将文体活动纳入课后服务的必要内容, 为健美操等体育项目进入课后服务体系打开了政策通道。在“双减”政策实施、校外培训机构逐步退场的实际情况下, 家庭教育领域中家长一般会出现两种状况: 一种是完全信任或依赖学校教育, 另一种是怀疑甚至完全不信任学校教育[6]。

2.2. “5+2”模式的具体安排

“5+2”模式是落实“双减”政策的关键举措, 即学校每周5天都要开展课后服务, 每天至少提供2小时。服务内容分为“基本托管”与“素质拓展”两类。其中, 素质拓展部分鼓励学校根据自身特色和学生需求, 开设体育、艺术、科技等兴趣课程。这意味着健美操可作为素质拓展课程, 在课后服务时段获得固定的课时保障。

2.3. 配套政策中的体育课后服务支持

为进一步强化学校体育工作, 教育部等五部门于2025年印发《关于实施学生体质强健计划的意见》, 明确要求“把体育作为义务教育学校课后服务的必要内容, 丰富体育项目, 满足学生需求。”[7]。该文件还提出“鼓励有条件的地区通过购买服务方式, 与优质专业机构等社会力量合作”“鼓励支持优秀体育类专业大学生赴中西部等地区开展体育支教志愿服务”, 为健美操课后服务的师资引进提供了政策工具。“全国义务教育阶段学生家长‘双减’政策态度”调查结果显示, 大部分受访家长鉴于自身学历水平与现有知识储备状况, 难以在孩子的功课辅导方面发挥作用, 无法为孩子的文化课学习提供有效助力[8]。

《“健康中国2030”规划纲要》[9]《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[10]等文件, 也从体质健康、审美素养等角度间接支持健美操运动的开展。各地实施细则中, 如上海普陀区要求“以兴趣小组、体育社团等形式, 灵活安排每天不少于40分钟且覆盖所有学生的丰富多样的体育锻炼活动”[11], 这些地方政策进一步细化了体育课后服务的刚性要求。“双减”政策的初衷是减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担, 促进学生的全面发展与健康成长, 而家校社协同作为营造良好育人环境的内在要求[12]。

3. 健美操课程对“双减”与“5+2”政策的适配度分析

3.1. 项目特点与课后服务需求的匹配

3.1.1. 场地灵活性高

健美操对场地没有严格限制, 专业舞蹈房、体育馆、多功能厅、普通教室乃至走廊、天台均可作为

教学空间。学校无需大规模改造即可开设课程, 这正契合了政策中“场地补短板工程”倡导的“利用走廊、天台等空间建设‘微运动场’”的思路。在实际操作中, 即使是一块平整的空地、一套便携音响, 也能组织起有效的教学活动, 这使得健美操在场地资源紧张的城区学校和农村学校都具备推广可能。

3.1.2. 安全性强

健美操属于无身体对抗的自我表现型项目, 运动损伤风险远低于足球、篮球等对抗性项目。课后服务时段学生人数较多、师生比偏低, 选择低风险项目更有利于保障学生安全。余瑾的研究也指出, 健美操“安全指数较高, 适合班级人数较多的课堂组织”。此外, 健美操动作设计可依据学生年龄调控强度, 教师能灵活规避高难度或危险动作, 进一步降低受伤风险。

3.1.3. 器材投入低

除音响设备外, 健美操无需昂贵器材, 少量踏板、哑铃、健身球等辅助器械即可丰富教学形式。低成本特性使得即便是经费紧张的学校也能顺利启动, 符合课后服务“普惠性”定位。同时, 学校可利用废旧材料自制简易器材(如用沙瓶代替哑铃), 进一步压缩开支。这种低门槛、高安全的项目特征, 为大规模普及创造了条件。

3.2. 育人价值与“双减”目标的契合

3.2.1. 促进体质健康

健美操是典型的有氧运动, 长期锻炼可增强心肺功能、改善身体柔韧性与协调性、塑造良好身体姿态, 对矫正圆肩、驼背等不良体态也有积极作用, 契合青少年体质健康的薄弱环节。这直接回应了政策“增强体质”的要求。

3.2.2. 缓解心理压力

课后服务时段(通常为 16:00~18:00)正是学生一天学习后身心疲劳的节点。健美操伴随明快音乐, 能有效释放压力、调节情绪。规律练习还有助于培养自信心和表现力, 促进心理健康。

3.2.3. 融合美育与德育

健美操以“健、力、美”为特征, 动作美、音乐美、形体美可以提升学生的审美素养。同时, 集体练习和小组创编需要团队配合, 有助于培养合作意识和规则意识。在课后服务中开展健美操, 实际上搭建了体育与美育的跨学科实践平台, 让学生在律动中感受美、表现美、创造美。

3.3. 与“5+2”时空安排的适配

3.3.1. 时段适配

“5+2”课后服务安排在下午放学后, 时长 2 小时左右。这段时间学生需要从紧张的文化课学习中转换状态, 中等强度的健美操练习既能激活身体、缓解疲劳, 又不会因过度兴奋影响后续托管或回家休息。30~60 分钟的模块化设计可灵活嵌入课后服务流程。

3.3.2. 频次适配

每周 5 天的服务时间为健美操提供了稳定周期。学校可设定每周 2 次固定活动, 形成“常规教学 + 社团提高”的双轨模式, 兼顾普及与提高。稳定的频次有利于技能积累, 研究表明, 每周至少 2 次练习才能形成运动技能的有效迁移。

3.3.3. 参与门槛适配

健美操动作难度可分层设计, 男女学生均可参与。通过调整动作风格(如增加力量元素、融入街舞或

武术), 可有效提升男生参与度, 避免性别失衡。这与政策倡导的“面向全体学生”原则高度一致。

3.4. 项目式学习视角下的深度适配

项目式学习是一种以学生为中心的教学模式, 强调通过完成真实、有意义的项目任务来促进学习, 其核心特征包括驱动性问题、持续探究、成果公开展示等。

3.4.1. 健美操天然具备“项目化”特征

健美操教学包含“基本步伐学习-组合编排-队形设计-音乐配合-表演展示”的完整链条, 这本身就是一个小型项目。学生掌握基本技能后即可开展创编活动, 项目式学习为这一过程提供了系统的教学框架。

3.4.2. 项目式学习契合“双减”的育人导向

“双减”政策强调培养学生综合素养, 而项目式学习正是发展合作能力、创造力、问题解决能力的有效途径。在完成健美操项目的过程中, 学生需要分工协作、创意碰撞、反复排练, 这些经历比单纯模仿动作更具教育价值。

3.4.3. 课后服务的时空安排有利于项目式学习的开展

每周 2~3 次、连续数周的稳定时间, 为长周期项目提供了保障。学生可以在 4~6 周内完成一个创编项目, 从“学着做”到“自己做”, 体验完整的学习循环。

3.4.4. 项目式学习的公开展示要求与健美操的表演属性高度契合

每个项目的最终成果可在学期展演、家长开放日等场合呈现, 这种“真实观众”的压力与激励, 能有效提升学生的参与投入度和成就感。

4. 健美操课后服务的实践路径

4.1. 时间路径: 激活“5+2”课时红利

4.1.1. 纳入课后服务素质拓展课程

将健美操列入课后服务选课菜单, 每周固定安排 1~2 次, 每次 30~60 分钟。可根据学生基础分为初级班和进阶班, 分时段开展。例如, 周一为启蒙班(基本步伐), 周三为提高班(组合编排), 周五为社团集训。

4.1.2. 融入大课间体育活动

政策鼓励上下午各安排一次不少于 30 分钟的大课间。学校可将健美操作为季节性特色内容, 春夏以有氧操为主, 秋冬以体能操或室内操为主, 实现全员普及。大课间全员参与的优势在于: 无需额外排课, 不增加教师负担, 且能形成浓厚的校园健美操文化氛围。

4.2. 课程路径: 构建分层化、趣味化内容体系

4.2.1. 构建“三段式”分层框架

启蒙段(1~2 年级): 基本步伐(踏步、点步、并步等)、节奏感培养、音乐游戏, 重在激发兴趣。每节课融入 1~2 个模仿操(如小动物动作), 增加童趣。

发展段(3~6 年级/初中): 组合动作、简单队形变化、小组创编, 重在技能积累与团队协作。引入流行音乐, 每单元完成一个小型表演组合。

特长段(有基础学生): 成套编排、表演展示、竞赛准备, 重在特长提升与艺术表现力。可参照《全国

全民健身操等级规定动作》1~3 级内容, 设置晋级标准。

4.2.2. 丰富教学内容与形式

融入踏板、哑铃、健身球等器械, 增加力量与趣味; 引入街舞、拉丁、爵士等风格元素, 提升时代感。针对男生参与度低的问题, 可设计力量感强的“活力健美操”或结合武术的“功夫健美操”。

4.2.3. 推广多样化教学方法

改变“单一模仿”的传统模式, 采用游戏化(动作接龙)、情境化(我是小教练)、竞赛化(小组创编 PK)等方法。有条件的学校可引入数字化工具, 如用运动分析 App 录制回放、辅助纠错, 或利用 VR 创设沉浸式学习情境。具体操作上, 教师可将学生分成 4~6 人小组, 轮流担任“领操员”, 其他组员跟随模仿并互评。这种方式既减轻教师示范压力, 又锻炼学生的观察能力和领导力。数字化手段方面, “天天跳绳”“KEEP”等 App 中的健美操课程可布置为家庭作业, 实现校内外联动。

4.2.4. 开发校本教材

在国家或地方统编教材未出台前, 学校可组织骨干教师编写简易校本读本, 包括动作图解、音乐选编、评价标准等, 使教学有章可循。校本教材应做到“图文并茂、步骤清晰、难度递进”, 每课包含热身、新授、练习、放松四个环节的详细教案。

4.2.5. 引入项目式学习重构教学设计

针对当前教学内容单一、方法陈旧的困境, 项目式学习为健美操课后服务提供了创新路径:

项目周期设计: 每学期设置 2~3 个项目, 每个项目持续 4~6 周。项目之间难度递进, 如项目一为“基本步伐组合创编”, 项目二为“队形变换与配合”, 项目三为“完整节目编排与展演”。

教师角色转变: 教师从“动作示范者”转变为“项目引导者”, 主要职责包括: 设计驱动性问题、提供学习资源(动作库、音乐库、示范视频)、组织小组讨论、适时给予技术指导、主持展示与评价环节。

预期效果: 项目式学习能显著提升学生的参与主动性、创造力和合作意识。研究表明, 项目式学习环境下的学生, 其学习投入度和成就感显著高于传统教学。将这一模式引入健美操课后服务, 有望从根本上改变“教师累、学生倦”的教学困局。

4.3. 师资路径: 多元协同解决“谁来教”

4.3.1. 本校教师转型与培训

鼓励体育教师或有舞蹈基础的教师参加专项培训, 培训内容应涵盖健美操基本理论、动作技术、编排方法、教学组织以及运动损伤预防。建议每学期至少组织一次集中培训, 并建立“师徒结对”机制, 由外聘教练带教本校青年教师, 逐步实现师资本土化。

4.3.2. 购买社会服务

通过政府购买服务方式, 聘请俱乐部教练、优秀退役运动员、社会体育指导员参与课后服务。购买服务时应明确服务标准: 教练资质要求、周课时数、教学内容范围、效果评估方式等。

4.3.3. 高校(U-S)共建

与属地师范院校、体育学院签订长期合作协议, 建立实习基地。实施“双师课堂”: 高校教师线上直播教学(示范、讲解), 本校教师线下组织练习与个别辅导。这种方式尤其适合农村或薄弱学校。

4.4. 评价与展示路径: 让成果“看得见”

学生评价: 采用“过程评价 + 结果评价”。过程评价(40%~50%)包括出勤、参与度、进步幅度、合

作表现;结果评价(50%~60%)包括技能测试(规定动作完成质量)、创编展示、体质改善对比。每学期末颁发等级证书或成长报告。

展示平台:每学期至少举办一次健美操汇报展演或班级联赛,邀请家长、社区代表观摩。优秀节目可推荐参加区市级比赛或艺术节展演。有条件的学校可在运动会上增设健美操项目。

教师评价:将课后服务教学效果纳入年度考核,通过学生评教、同行听课、成果展示等综合评定。对表现突出的教师给予绩效奖励或优先培训机会。

5. 健美操课后服务的现实困境与化解策略

5.1. 经费保障困境与多渠道筹措策略

5.1.1. 困境表现

健美操课后服务的开展需要稳定的经费支持,包括教师课时补贴、器材购置(音响、地胶、踏板等)、场地维护、比赛展演等支出。然而,多数学校的课后服务经费优先用于基础托管和作业辅导,体育类项目往往处于边缘位置。部分地区虽允许兴趣类课程收费,但收费标准较低(如10元/课时1人次),且需覆盖所有成本,资金缺口较大。

5.1.2. 化解策略

建立“政府补贴+学校列支+家长分担+社会捐助”的多元经费筹措机制,教育行政部门可以将健美操纳入课后服务专项补贴范围,按学生人数给予定额补助。学校也可从课后服务收费中划拨不低于20%的比例用于体育类课程。其次引入社会力量,与本地健身俱乐部、体育用品企业合作,以冠名赞助、器材捐赠等形式补充经费。

5.2. 师资培训困境与分层提升策略

5.2.1. 困境表现

专业师资短缺是制约健美操课后服务的核心瓶颈,多数中小学体育教师以田径、球类专项为主,缺乏健美操系统训练和教学经验,校外聘请的俱乐部教练虽专业性强,但流动性大、成本高,且与学校教学体系衔接不畅。现有教师培训中,健美操专项培训机会少、覆盖面窄,培训内容重技能轻教法,难以满足课后服务对教师“组织管理+教学创新+安全保障”的综合能力要求。

5.2.2. 化解策略

构建“线上+线下”相结合的师资培训体系,线上利用国家中小学智慧教育平台、中国大学MOOC等免费资源,开设健美操教学专题课程,涵盖基本技术、编排方法、教学组织、安全防护等模块;线下依托县级教师发展中心或高校体育学院,每学期组织1~2次集中实训,采用“工作坊”形式,让教师边学边练。

建立“校际走教+高校支教”机制,由区域内健美操专业教师跨校指导,或与属地高校合作,安排体育教育专业学生定期入校协助教学,既解决师资短缺,又为师范生提供实践平台。

5.3. 安全风险困境与全过程防控策略

5.3.1. 困境表现

课后服务时段学生人数多、师生比低,健美操虽属低风险项目,但仍存在运动损伤隐患。常见风险包括:热身不足导致的肌肉拉伤、关节扭伤;场地湿滑或器材破损引发的摔倒;学生因动作不协调或过度练习造成的疲劳性损伤;以及突发健康问题(如低血糖、哮喘等)。

5.3.2. 化解策略

建立“课前-课中-课后”全过程安全防控体系,课前:检查场地、器材安全性,了解学生健康状况;课中:严格组织热身和放松环节,控制运动强度,分组练习时安排助教或学生干部辅助观察;课后:清点人数,有序组织离校,延时托管的学生做好交接记录。

同时制定健美操课后服务安全应急预案,明确常见损伤的处理流程(如扭伤的 RICE 原则:休息、冰敷、加压、抬高)和紧急联系人。

5.4. 城乡差异困境与精准支持策略

5.4.1. 困境表现

城乡学校在健美操课后服务的资源禀赋上存在显著差异。城市学校普遍拥有专业舞蹈房、音响设备、塑胶场地,师资获取渠道多,家长支持度也较高;而农村学校往往场地简陋(水泥地、无镜子)、器材匮乏(仅一台老旧音响),体育教师多为兼职或非专业,学生家庭对健美操认知不足,认为“不如学文化课有用”,参与积极性低。这种差异导致“城乡分化”加剧——城市学校越办越好,农村学校无人问津。

5.4.2. 化解策略

实施“农村学校健美操扶植计划”。教育行政部门设立专项经费,为农村学校配备“移动健美操包”(便携音响、折叠地胶、教学 U 盘等基础器材),每套成本控制在 2000 元以内。

构建“城乡结对共建”机制。由城区优质学校对口帮扶 1~2 所农村学校,定期送教下乡(每学期至少 2 次),共享课程资源和教学经验;农村学校教师可到城区学校跟岗学习。

开发“乡村特色健美操”课程。结合农村学校场地条件(如操场、打谷场),设计以原地动作为主、队形变化简单的大众健美操;融入地方文化元素(如秧歌、民族舞),增强亲切感和趣味性。

加强农村家长引导。利用家长会、村级广播等渠道,宣传健美操对孩子体质、心理、学习的积极影响;邀请家长参与观摩,展示学生成果,逐步转变观念。五是推广“互联网+远程教学”。利用钉钉、腾讯会议等平台,由城区优秀教师为农村学生同步直播健美操课,本校教师线下组织练习,实现“隔空教学”。

6. 结论

研究以“双减”与“5+2”政策为背景,运用政策分析、适配度论证和实践路径归纳等方法,系统探讨了中小学健美操课后服务的实施问题,并引入项目式学习理论深化课程设计。主要结论如下:

第一,政策为健美操课后服务提供了多维制度保障。“双减”政策明确要求提升课后服务水平,将文体活动纳入必要内容;“5+2”模式提供了每周 5 天、每天至少 2 小时的稳定时空资源。

第二,健美操与课后服务具有高度适配性,且项目式学习理论为其教学创新提供了新视角。健美操场地灵活、安全性高、器材投入低,契合课后服务的大规模组织需求;其促进体质健康、缓解心理压力、融合美育德育的功能,回应了“健康第一、全面发展”的育人目标。并且项目式学习理论揭示了健美操天然具备“项目化”特征——基本步伐学习、组合编排、队形设计、公开展示构成完整项目链条,为从“教师示范”转向“学生探究”提供了理论依据。

第三,五条实践路径与项目式学习深度融合,形成了系统化的实施框架。时间路径上,利用课后服务、大课间、走班制及微运动激活课时红利;课程路径上,构建“三段式”分层体系,并嵌入项目式学习周期;师资路径上,建立本校转型、校外引进、高校协同的多元供给;资源路径上,灵活整合场地、经费与数字化手段;评价路径上,采用过程与结果相结合、多元主体参与的项目式评价量规。

第四,现实困境可通过系统策略加以化解。经费方面建立“政府补贴+学校列支+家长分担+社会捐助”多元筹措机制;师资方面构建“线上+线下”培训与“种子教师”计划;安全方面实施课前、

课中、课后全过程防控;城乡差异方面推行结对帮扶、远程教学及乡村特色课程开发;教学创新方面推广项目式学习,开发微项目资源库。

参考文献

- [1] 武欣如. 父母教育焦虑的特点及其对青少年学习倦怠的影响[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西大学, 2025.
- [2] 中共中央宣传部举行教育改革发展成效新闻发布会[EB/OL].
http://www.scio.gov.cn/xwfb/gwyxwbgsxwfbh/wqfbh_2284/2022n_2285/49089/index_m.html, 2022-09-09.
- [3] 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《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].
https://www.gov.cn/zhengce/2021-07/24/content_5627132.htm, 2021-07-24.
- [4] 燕凌, 孙璞, 王莉芳, 等. 教育优先发展视域下学校体育高质量育人的理论意涵与实践路径[J]. 首都体育学院学报, 2024, 36(1): 78-87.
- [5] 顾理澜, 李刚, 张生, 等. “双减”背景下数字化赋能家校社协同育人研究[J]. 中国远程教育, 2022(4): 10-17.
- [6] 王贤德. “双减”背景下义务教育协同育人的困惑、澄明及实践路径[J]. 中国教育学刊, 2022(2): 28-33.
- [7] 教育部等五部门关于实施学生体质强健计划的意见[EB/OL].
http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/s3273/202511/t20251119_1420840.html, 2025-11-19.
- [8] 高闰青, 田道敏. 家校社协同育人的意义、现实问题及机制建设[J]. 中国教育科学(中英文), 2023, 6(5): 136-148.
- [9] 中共中央 国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL].
https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm, 2016-10-25.
- [10] 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[EB/OL].
http://www.moe.gov.cn/jyb_xgk/moe_1777/moe_1778/202010/t20201015_494794.html, 2020-10-15.
- [11] 关于印发《普陀区深化新时代中小学体育工作高质量发展的工作方案》的通知[EB/OL].
<https://www.shpt.gov.cn/zhengwu/xyty-jyjdgz/2025/259/199182.html>, 2025-09-05.
- [12] 黄冲, 王志伟, 姚奕鹏, 等. “双减”实施后 72.7%受访家长表示教育焦虑有所缓解[N]. 中国青年报, 2021-09-16(010).