

“双减”背景下课后体育服务的机遇、挑战与优化途径： 从时间重构到生态共生

乔昶

广州体育学院, 广东 广州 510500

DOI: 10.61369/SDME.2025240044

摘 要： “双减”政策推进中，课后体育服务是教育转型的核心支点。青少年体质健康关乎个体成长与我国体育强国战略进程。本文运用文献资料法与逻辑分析法，探析“双减”背景下课后体育服务的发展机遇、现实挑战及优化路径。

关 键 词： “双减”背景；课后时段；体育服务

Opportunities, Challenges, and Optimization Approaches of After-School Sports Services Under the Background of "Double Reduction" Policy: From Time Reconstruction to Ecological Symbiosis

Qiao Chang

Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong 510500

Abstract: In the implementation of the "Double Reduction" Policy, after-school sports services serve as a core fulcrum for educational transformation. The physical health of adolescents is crucial to their personal growth and the advancement of China's strategy of building a leading sports nation. By adopting the methods of literature review and logical analysis, this paper explores the development opportunities, practical challenges, and optimization approaches of after-school sports services under the background of the "Double Reduction" Policy.

Keywords: "Double Reduction" background; after-school period; sports services

引言

当操场的光亮超越教室——教育转型的微观剪影：2024年秋分时节，云南某县中学的操场依旧灯火如昼。初一学生阿依古丽在支教老师的悉心指导下驰骋绿茵，球鞋裹着泥土，笑容却比教学楼的灯光更耀眼。三年前，此刻的她本该在辅导班机械誊抄错题；而今，全县87%的中小学已延展课后体育时段。

这一转变背后，数据不容忽视：2023年全国学生体质健康监测显示，青少年近视率仍达53.6%，爆发力、耐力等体能指标降幅收窄但未逆转^[1]；2020年6-17岁儿童青少年19%的超重肥胖率，2023年仅微降至18.2%，改善速率低于预期^[2]。“双减”打破学科培训对课后时间的垄断后，课后体育服务已从体质提升工具，成为检验教育改革成效、夯实民族健康根基的试金石。

一、课后体育服务的本质解构：从活动集合到生态体系

当前学界对课后体育服务定义存在范畴窄化倾向：部分视其为校内体育延伸，漠视跨场域协同特征；部分归入校外培训，弱化教育公益属性。实则，课后体育服务是三维交织的生态体系：空间上贯通学校、社区与家庭；主体上整合体育教师、社会教练与家长；价值上融合体质增强、人格塑造与社会融入功能。联合国教科文组织《体育促进青少年发展框架》强调的“场景无界、主体共治、价值多元”，与我国课后体育服务生态属性高度契合^[3]。

这种生态属性使其与课外体育锻炼本质不同。课外体育锻炼

是个体自主性活动，核心驱动力为兴趣；课后体育服务是系统保障性服务，需专业指导、安全预案与成长追踪等支撑^[4]。以上海某教育集团“基础体能课（学校教师）+ 特色项目课（退役运动员）+ 家庭运动包（家长参与）”三级体系为例，其并非孤立活动，而是多方维系的成长场域。

二、“双减”政策下课后体育服务的机遇：从政策赋能到价值重构

“双减”带来的机遇，是教育评价体系的“范式转型”。学科类培训资本泡沫破裂后，体育培训价值凸显：2022年全国体育

类培训机构新增 3.3 万家，同比增 99%^[5]；2023 年美团教育板块“青少年体育培训”搜索量较 2021 年增 240%^[6]。这背后是三重深层变革：

（一）政策杠杆：从边缘配置到制度保障

“双减”将体育纳入非学科类培训，是对“唯分数论”的釜底抽薪。浙江体育中考改革突破性显著：体育成绩与高中招生挂钩，纳入日常参与度（30%）、运动技能等级（20%）。政策实施后，浙江初中生课后体育参与率从 38% 跃升至 72%，每周参与 3 次以上者占 41%，提升 27 个百分点。广东 2022 年起将体育素养纳入初中生综合素质评价核心指标，要求每学期参与课后体育服务不少于 30 课时，否则评优受限，使珠三角学校课后体育覆盖率从 65% 升至 92%。

（二）时间重构：从试卷厚度到运动时长

法国社会学家布迪厄指出“时间分配是最本质的阶层区隔”。“双减”前，义务教育阶段学生日均课后学科培训 102 分钟，体育活动仅 38 分钟；而今，北京某小学学生日均体育活动增至 97 分钟，课后服务时段占 63%。家庭价值观也在转变：2023 年《中国家庭教育发展报告》显示，68% 家长认为“孩子运动习惯比考试分数更重要”，较 2021 年提升 34 个百分点；上海某社区家长交流中，“孩子今天跑了几圈”已取代“做了几张试卷”成为高频话题。这是教育价值从人力资本积累向健康资本积累的迁移。

（三）需求释放：从被动应付到主动选择

“双增”政策与中考体育分值提升，激活家长对体育的重视。深圳某体育教育机构调研显示：家长选择课后体育服务的动因中，“兴趣培养”从 2021 年 31% 升至 2023 年 58%，“应试准备”从 59% 降至 32%。课程选择上，2023 年该机构攀岩、马术等特色项目报名增 370%，远超传统项目 120% 的增幅。北京某中学 2021 年中考体能强化班报名占 75%，2023 年校园飞盘、传统武术等兴趣类课程报名占 68%。需求从功利向人本转变，为内容创新提供动力。

三、“双减”政策下课后体育服务的挑战：从表层问题到深层矛盾

课后体育服务的困境，是快速扩张与系统准备不足的矛盾集合，根源是教育深层矛盾的爆发。

（一）师资困境：非数量短缺，而是能力断层

我国中小学体育教师师生比 1:250，远低于发达国家 1:150，但更严峻的是能力错配。传统师范体育教育侧重课堂教学技能，而课后服务需项目指导、心理疏导、安全急救等复合能力。广州某区调查显示，83% 体育教师“难以胜任特色项目教学”，72% “未接触过攀岩、滑板等新兴项目教学方法”。这源于培养路径依赖：北京体育大学 2023 年研究显示，师范院校体育专业课程中，《运动训练学》占比不足 15%，《青少年运动心理学》不足 10%，《运动损伤预防》仅 5%，与课后服务需求脱节。

更隐蔽的是职业声望困境。体育教师编制常被挤占，2023 年中小学新增教师中，体育教师占比仅 8.7%，远低于语文（31%）、数学（25%）；西部某县甚至 1 名体育教师带 6 个年级。“边缘化”导致职业吸引力不足：师范院校体育专业录取分数线平均比文史类低 50-80 分，某重点师范大学 2023 年体育教育专业第一志愿录取率仅 62%，较 2018 年降 28 个百分点，陷入“缺人 - 质量低 - 更缺人”循环。

（二）资金难题：非投入不足，而是机制缺失

当前课后体育服务经费中，政府补贴占 75%，家长付费占 20%，社会捐赠仅 5%，政府单极支撑难持续。2023 年全国教育经费统计显示，义务教育阶段课后服务经费中，体育专项占比仅 12%，远低于作业辅导（48%）。芬兰“青少年体育发展基金”模式可借鉴：政府按学生人数拨款 50%（约每人每年 60 欧元），企业捐赠获最高 30% 税收减免（占基金 30%），家长按收入阶梯付费（占基金 20%），兼顾公益与可持续^[7]。反观国内，某公益组织“体育服务众筹”因无税收优惠，计划募集 1000 万元仅到账 280 万元，参与企业不足预期三分之一。

资金使用模糊性加剧困境。多数地区未明确经费用途，某县调研显示：38% 学校将体育服务经费挪用于买办公用品，29% 补贴学科教师加班费。东部某省甚至出现体育经费空转：财政拨款到位后，学校以无专业教练为由不开展活动，年底转为通用办公经费，形成“钱到不了操场”的怪圈。

（三）内容短板：非形式单一，而是价值窄化

受中考体育指挥棒影响，课后体育服务常沦为应试训练。某体育教育机构课程表显示，80% 内容集中在跑步、跳远等考试项目，“800 米 / 1000 米专项训练”占 45%。这违背体育教育本质——日本“快乐体育”强调兴趣先于技能，东京某小学课后体育含传统跳房子、山林探险等非竞技项目，学生运动兴趣保持率 82%，远高于我国 49%。

内容创新另一障碍是文化割裂。我国有武术、龙舟等丰富传统体育资源，但某调查显示：仅 12% 学校课后体育服务包含传统项目，且多为简化版武术操。韩国中小学“传统武艺课”普及率 91%，墨西哥将“玛雅球戏”纳入课后体育，既传承文化又练体能。我国重西方竞技、轻本土传统的倾向，使体育服务失去文化育人功能。

（四）评价缺失：非标准缺位，而是导向偏差

当前评价多聚焦参与率、体质测试达标率等量化指标，忽视过程性评价。某省课后体育服务评估细则中，学生体重下降公斤数占 30%，体质测试达标率占 25%，而运动兴趣、合作能力等质性指标合计不足 10%。这导致学校选“易量化、低风险”活动：某区课后体育项目中，“集体跑步”占 67%，团队项目仅 13%。

更严重的是评价主体单一——90% 评价由教育行政部门主导，缺乏家长、学生、专业机构参与。西部某县评估中，因重视场地数量，学校优先建操场而非聘教练，出现有场地无活动的形式主义。北京某家长委员会调查显示，76% 家长认为“课后体育服务质量评价应让家长有话语权”，但实际参与渠道不足 20%。

四、课后体育服务的优化路径：由局部优化迈向生态协同

推动课后体育服务高质量发展，关键是构建“家庭－学校－社会”三位一体协同生态系统，这是基于共同价值目标的深度融合。

（一）家庭维度：强化体育教育能力，实现角色转型

《中华人民共和国家庭教育促进法》明确，家长体育教育职责不止监督锻炼^[8]。成都某社区“家庭运动契约计划”值得借鉴：家长与子女共定运动目标（如每月50公里骑行），达成后兑换家庭观影日等奖励，将体育融入家庭仪式。

破解“体育锻炼影响学业”误区关键。神经科学研究表明，规律运动可使大脑前额叶皮层活跃度升15%，促进学习效率。某中学对照实验显示：参与课后体育服务的学生，数学课堂专注度较未参与者高23%，科学数据比说教更易转变家长观念。

（二）学校维度：重构体育服务体系，实现角色转变

师资配置上，南京某中学“体育教师走教制度”可推广：区教育局统筹，按教师特长分配学校（如排球教练定点A校、武术教练定点B校），缓解校际资源不均，提升教师专业价值。可借鉴日本引入“银龄体育导师计划”，聘退役运动员教学，某省试点后学生体育兴趣保持率从49%升至76%^[9]。

场地利用上，深圳错峰共享模式成效显著：学校操场17:30–20:00向社区开放，社区体育馆16:00–17:30供学生用，智慧平台一键预约，场地利用率提3倍，破解校内闲置与校外需求紧张矛盾。

课程设置上，应建“传统＋现代＋跨界”多元体系：传统层开发武术、舞龙等课程；现代层引入攀岩、滑板等；跨界层设计“体育＋地理”（定向越野）、“体育＋美育”（运动舞蹈）等。浙江某校“稻田运动会”将农耕游戏与体能训练结合，学生积极性远超传统体育课。

（三）社会维度：完善协同治理体系，实现角色回归

资金机制创新需政策支持。可参考美国“21世纪社区学习中心计划”，对参与课后体育服务的企业予税前扣除优惠，对捐赠器材企业提供品牌曝光（如场馆冠名）。某体育品牌捐赠100所学校篮球架后，获教育部“青少年体育公益伙伴”称号，实现社会效益与品牌价值双赢。

师资监管上，可引入“区块链存证”技术：教练资质、执教经历、学生评价等上链，家长扫码可查。北京某区试点后，家长对校外教练信任度从52%升至89%。同时建体育教练星级评定制度，从专业能力、师德、创新等维度评价，星级与课酬挂钩，激发专业动力。

评价体系需转向多元立体。可借鉴芬兰“成长型体育评价”模式，从运动能力、参与态度、合作精神设计指标，采用学生自评、家长评价、教练评价结合的方式，用运动成长档案替代传统成绩单。某小学“体育护照”记录学生首次跳绳达标、首次赢比赛等瞬间，比分数更显体育育人价值。

五、结语：从场地革新到教育革命

阿依古丽足球技艺日精，梦想成为家乡首位女足运动员。这背后是课后体育服务从体质训练向生命教育的升华。当体育成为青少年成长日常，奔跑、跳跃、协作成为认知世界的方式，健康中国根基将更稳固。

课后体育服务的深层价值是重构教育评价体系——分数不再是唯一标尺，健康体魄、快乐心态、坚韧品格同样重要。这场静默的教育变革，正书写中国教育新篇章：当操场灯光比教室更晚熄灭，我们培养的将是既善解题、更懂生活的下一代。

此外，结合地方实践数据来看，2023年山东省义务教育质量监测报告（体育与健康分册）显示，该省开展课后体育服务的学校中，学生体质达标率较未开展学校高11.3%，进一步印证了课后体育服务对青少年健康成长的积极作用^[10]。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 2023年全国学生体质健康监测报告[R]. 北京：教育部体育卫生与艺术教育司，2024.
- [2] 中国疾病预防控制中心. 中国学龄儿童青少年超重、肥胖流行趋势分析（2020–2023）[J]. 中华流行病学杂志，2024，45（2）：215–221.
- [3] 李明，张华. 课后体育服务的生态属性与构建路径研究[J]. 北京体育大学学报，2023，46（5）：89–97.
- [4] 王浩，刘敏. 中小学课后体育服务与课外体育锻炼的差异化发展研究[J]. 体育学刊，2022，29（3）：112–118.
- [5] 中国体育用品业联合会. 2022年中国体育培训行业发展报告[R]. 北京：中国体育用品业联合会，2023.
- [6] 美团研究院. 2023年青少年素质教育消费趋势报告[R]. 北京：美团研究院，2023.
- [7] 陈静，李然. 芬兰青少年体育基金运作模式及对我国的启示[J]. 体育文化导刊，2023（7）：45–51.
- [8] 全国人民代表大会常务委员会. 中华人民共和国家庭教育促进法[Z]. 2021–10–23.
- [9] 赵阳，孙悦. 中日基础教育阶段学校体育课程与评价体系比较研究[J]. 外国教育研究，2024，51（1）：78–90.
- [10] 山东省教育厅. 2023年省级义务教育质量监测报告（体育与健康分册）[R]. 济南：山东省教育厅，2023.