

# “双减”政策后家、校、社对青少年体育锻炼改观分析

王亚梅

(哈尔滨师范大学体育科学学院 150025)

摘要: 随着社会的飞速发展, 人们健康意识逐渐提高, 青少年健康发展更是被社会高度重视, 而健康发展是真正意义上的德智体美劳全面发展。随着“双减”政策的提出, 我国青少年一下释放了家庭作业和补习班的重担, 青少年身体锻炼再次成为社会关注的热点。本文对“双减”政策提出后学校、家庭、社会对青少年参加体育锻炼的改观进行分析, 希望能为学生体质健康发展提供相关建议。

关键词: 双减; 青少年; 体育锻炼

## 1 相关概念

### 1.1 双减政策

为深入贯彻党的十九大和十九届五中全会精神, 切实提升学校育人水平, 持续规范校外培训(包括线上培训和线下培训), 有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担。2021年7月24日, 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》(以下简称“双减”), 并通知务必落实。“双减”政策指出: 要提高家庭作业质量, 减少完成作业时间, 丰富课后活动, 开展体育、艺术等活动。在减轻作业量的同时, 孩子们能够有更多时间可以自由支配。鼓励孩子参与到音体美等活动当中, 在艺术中提高审美, 在体育中增强体质, 促使中国新一代青少年能够全面发展。

### 1.2 青少年

我们一般把青少年时期定解为11-18岁这发展阶段, 相当于中学的教育阶段。其中11-15岁这一阶段为少年期又称为青春前期, 14-18岁称为青春初期。西方大多数国家对青少年的界定更为宽松, 一般认为青少年是指从青春发育期开始, 13岁至大学毕业, 这一阶段也就是11-22岁, 这是一个人生大概的发展经历。我们国家青少年是指上初中到高中毕业, 初中阶段为13-15岁, 高中阶段为16-18岁。具体的分类主要是要看青少年的发育状况, 有些地方发育得早, 有些地方青少年发育得成熟, 有些地方发育得相对比较慢, 因人而异。

### 1.3 体育锻炼

体育锻炼是指人们根据身体需要进行自我选择, 运用各种体育手段, 并结合自然力和卫生措施, 以发展身体, 增进健康, 增强体质, 调节精神, 丰富文化生活和支配业余时间为目的的体育活动。体育锻炼的形式丰富, 可以独自锻炼, 也可以集体锻炼; 锻炼内容多样, 可以分为健身运动, 健美运动, 娱乐性运动等; 体育锻炼的方法手段也是灵活多样。常参加体育锻炼对促进生长发育, 培养身体美、心里美、健康美, 提高机体机能, 调节情感等有重要作用。在参加体育锻炼时要因地制宜, 因时制宜, 循序渐进, 注意负荷量与负荷强度的关系, 充分方法会体育锻炼的效益。

## 2 “双减”政策后家庭、学校、社会对青少年体育锻炼的改观

### 2.1 学校对青少年体育锻炼的改观

#### 2.1.1 学校体育政策方面

学校体育当前阶段需要克服的问题有: 青少年体育思想观念落后, 将大量时间、金钱、精力投入到文化课考试科目中的问题; 教育模式落后, 学校、老师对体育课程重视度不够的问题; 体育教学模式、教学方法单一, 体育课程千篇一律、枯燥乏味的问题; 体育

教师缺乏、体育器材设施老旧问题。

“双减”政策主要是为了减轻孩子们的学科负担, 学生的精力和时间是固定的, 学科负担减轻后学生的体育锻炼才能加上来。学校是青少年学生成长发育的摇篮, 青少年体育锻炼的习惯一般是在学校养成。为了贯彻“健康第一”的体育教学理念, 促进学生全面发展, 不少学校还做出了相关体育政策改变。

体育为中考的必考科目, 增加体育课时量, 减少霸占体育课现象, 增加学生体育课负荷强度, 提高体育课程质量, 健全体育锻炼制度, 广泛开展普及性体育运动, 定期举办运动会, 开展体育项目兴趣班, 推动学生参与体育竞赛与体育锻炼的兴趣, 引进体育人才, 置办体育器材。不仅如此, 学校体育更是联合社会、家庭充足学生可利用的体育资源, 从各个方面都体现出学校对青少年体育锻炼的重视。

#### 2.1.2 体育文化方面

学校体育文化, 一种特殊的文化现象, 是学校文化的重要组成部分。校园体育文化对塑造青少年健康体制和完整人格有重要意义。双减政策后学校体育文化色彩突出在物质方面, 发生明显变化的就是学校围墙上的壁画, 多以体育为色彩; 在精神方面, 更多的给青少年灌输体育思想、道德、情感、意识; 在制度方面, 建立体育科研小组, 对体育课程、课外活动组织有新规划。

#### 2.1.3 体育教师方面

按照中共中央办公厅、国务院办公厅在去年10月印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》, 到2022年, 配齐配强体育教师, 开齐开足体育课。这实际上也表明, 目前我国各级学校不同程度存在体育教师缺编状况。“双减”政策提出后学生的学科压力减小, 更加积极的参加体育锻炼。体育教师“生病”的现象减少, 培训增多, 专业知识与技能要求越来越高, 压力增大。在遵循“以人为本”的教学理念下, 增强课堂趣味性, 增加教学模式, 不断变换使用教学方法, 丰富教学手段, 在体育课堂中大显身手, 慢慢打破了传统体育课“放羊”式的课堂模式, 更多的加入科技化、信息化元素, 让学生“玩”着学, 努力让学生不再感觉体育课枯燥无味, 让体育课变得丰富多彩。体育课作业也慢慢进入学生课后作业的一部分。

#### 2.1.4 场地器材方面

“双减”政策后体育课程质量提高相应的学校体育设施器材需求增加, 学校体育设施器材建设计划努力满足学生体育课程需求, 符合国家学校体育卫生条件基本标准。学校为鼓励青少年体育锻炼创造了满足学生需求的场地设施、专用教室, 配齐配好体育教学所需设备。学校还推出了体育器材设施共享, 假期期间对外开放。农村学校建起了新操场、购齐了教学所需的新器材。

## 2.2 家庭对青少年体育锻炼的改观

### 2.2.1 家长思想方面

家庭是每个学生出生以后呆得最久的地方,家长的一切言行通过家庭生活作用在子女身上,家长的体育行为和家庭的体育氛围对孩子的潜移默化要比学校教育开始得更早更深远。家长思想方面在当前存在的问题:家长大多认为只有文化课成绩好,考上好的大学,才能实现自我价值、社会价值,体育就是四肢发达、头脑简单这种思维从根本上推动了教育的“内卷”,让教育培训的热潮不断。家长将大量的时间、精力、金钱成本投入青少年考试科目和学习成绩中,导致青少年感受不到学习的乐趣,也没有精力去学习体育运动,无法发展自己的兴趣爱好,对体育失去信心。

“双减”政策后家长对教育有了新的认识,教育思想和理论更突出了“以人为本”。青少年在家的空闲时间增多了,为了防止青少年沉迷于电子产品,大多数家长都开始注重学生的身体状况,尤其是对患有近视眼、肥胖、脊柱侧弯等身体疾病的学生,催促他们进行体育锻炼。

### 2.2.2 经济支持方面

对青少年体育经济支持取决于家庭本身经济状况、更取决于家庭对青少年体育锻炼的认可度。青少年没有经济来源,参与体育运动的经济来源是家庭。“双减”政策颁布后,家长更加认可青少年参与体育锻炼,对运动装备的购买也更注重品牌、跑鞋、运动服、电子产品、运动配件、参加比赛等是运动过程中必备的运动装备,现在家长会主动给孩子购买运动器械。家长对青少年在运动消费方面更舍得也更愿意。

### 2.2.3 家庭环境方面

家庭体育环境方面主要是指家庭内部体育氛围,双减政策后,青少年在家空闲时间增长,家长为了防止青少年陷入电子产品的“花花世界”会主动参与到体育运动,渲染家庭的体育氛围,让青少年参与体育锻炼。家长的主动体育参与,能够促进青少年校外锻炼效果,提高学生在校外体育锻炼的信心和乐趣,帮助学生了解体育相关认识方面,提高学生的综合身体素质,提高学生在校外体育锻炼的积极性。

## 2.3 社会对青少年体育锻炼的改观

“双减”政策落地后,体育行业大变。在学科类培训遭遇重锤的同时,越来越多的机构开始加码布局素质教育。体育教育作为素质教育领域的重要赛道之一,被重新审视。体育行业被国家政策支持,市场未来可期,体育市场不再被冷落。社会注重的青少年体育健康,从各个体育产业表露出来,社会上公共体育锻炼场所增加,体育培训机构竞争压力增加,社会更加注重青少年体育锻炼。

### 2.3.1 体育设施方面

《“十四五”时期全民健身设施补短板工程实施方案》发布以来,城乡全民体育场地设施器材得到基本保证。体育公园社、会公共运动场地、全民健身中心等地方,在“双减”政策颁布前是大爷大妈的场地,“双减”政策颁布后注入了新鲜血液,青少年现在是运动场地的主要人群。社会体育设施进一步的完善为青少年体育锻炼提供了保障。

### 2.3.2 体育产业

“双减”政策为体育产业提供了发展的基础,社会对体育市场需求变大,体育产业短期激增。体育培训机构的增多为青少年体育锻炼提供了更多接触自己兴趣爱好专业的机会,增加了青少年体育爱好,助长了体育信心,增添了体育学习兴趣。体育赛事也是国家

注重的部分,可以激发青少年对体育的热爱。

## 3 相关建议

### 3.1 强化家、校、社三位一体联动青少年体育锻炼机制

趁着当前“双减”政策颁布后的“体育热”,强化家庭、学校、社会联动发展青少年体育锻炼机制,青少年体育锻炼不是学校一方负责的事情,家庭和社会也是培养青少年体育锻炼习惯的重要场所,家庭学校社会的联合有助于资源合理的利用,培养青少年终身体育,促进青少年学生身心健康全面发展。

### 3.2 专业程度增高

学校应当适当的人才引进,提高教师学历,增加正式体育教师人数,适当引进女体育教师,教师要分工明确,加强对学生的体育活动的指导。教师应多参加教育部组织的培训,加强自身专业技能和理论知识的学习和掌握,要“一专多能”掌握不同专业技能,满足学生多不同运动项目的需要,要充分提升学生的身体素质、运动素质、运动技能,对学生的课余体育活动给予明确的指导。

### 3.3 增大体育宣传力度

随着体育事业的发展,未来青少年体育发展在宣传力度势必要比现在更广泛,涉及青少年体育发展方面的相关文件也会越来越多,教师、青少年、家长对体育的认识也会在这种影响下越来越深刻、到位。这种宣传在很大程度上会引导更多的青少年积极参与体育运动,有非常积极意义。

### 3.4 青少年体育锻炼项目多样化

青少年参加的体育项目应符合中学生身心发展特点,充分体现体育活动内容广泛性、空间广阔性、形式多样性、方法灵活性等特点。学校多组织趣味性运动会,避免体育活动单一枯燥,抓住中学生身心发展的特点,满足学生体育锻炼的需求,注重传统体育项目注入青少年的体育锻炼中。

## 4 结语

“双减”政策的出现让家长、教师、青少年重新认识了当前的教育,学业和作业的重担对青少年来说是否完全重要,成绩是不是衡量好学生的唯一标准,更加注重“以人为本”,注重青少年的全面发展。学校会用更多的精力来培养学生的综合素质,注重体育教学质量。家庭氛围会变得越来越活泼。社会体育市场将得到一定的发展。青少年体育锻炼将在“双减”政策下得到充分的推动。

## 参考文献:

- [1]董宝林.健康信念和社会支持对青少年体育锻炼影响的调查分析[J].体育学刊,2017,24(3):115-122.
- [2]刁庆阳.体育锻炼与心理健康的关系及其教育启示[J].当代体育科技,2019,9(30):221,223.
- [3]周龙峰,罗晓敏.身体运动功能训练在青少年综合保健服务运动模块中的应用[J].中国学校卫生,2020,41(4):633-636.
- [4]张志莹,林国豪,颜春辉,等.体育锻炼与年级对人格的影响[J].当代体育科技,2020,10(5):232-234.
- [5]樊腾飞.“双减”政策下我国青少年体育的发展方向研[J].体育社会科学,2021,8(100):123-124.
- [6]胡萍.“家、校、社”三位一体青少年体育锻炼联动机制研究[J].交流与研究,2021,4(29):297-298.
- [7]专家组.“双减”政策与学校体育发展[J].上海体育学院报,2021,45(11):1-15.

作者简介:王亚梅,女,1998.11,汉,山东聊城,研究生,在读,运动训练