

初中体育课后服务“运动技能+体质提升”双模式的实施路径研究

于 粼

广西工业学院, 广西 北海 536006

摘要:“双减”政策落地后,体育课后服务成为初中阶段落实体教融合、增强青少年体质、传授运动技能的核心阵地。当前多数城区初中课后体育服务存在目标割裂问题:要么单一侧重趣味活动忽视技能教学,要么只开展专项训练忽略全体学生体质均衡提升。本文以城区初中体育课后服务“运动技能+体质提升”双融合模式为研究对象,运用文献资料法、问卷调查法、实验测试法、访谈法开展研究,厘清双模式运行逻辑,实证分析该模式在学生运动技能掌握、身体素质发展、体育学习兴趣层面的实施成效,同时梳理模式落地过程中的师资、场地、课程设计现存短板,并针对性提出优化实施路径。研究显示,双模式能够兼顾分层技能教学与全员体质干预,破解课后体育服务“重玩乐、轻实效”痛点,为城区初中课后体育规范化、长效化开展提供实践参考。

关键词:初中;体育课后服务;运动技能;体质提升;双模式;“双减”

DOI: 10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202610066

0 引言

现阶段国内针对课后体育服务的研究多聚焦课程开发、师资保障,针对技能教学与体质提升融合双模式的实证研究相对匮乏。基于此,本文选取广西3所城区公办初中开展实地调研与教学实验,分析双模式实际实施效果,查摆落地堵点,构建长效优化实施路径,助力初中体育课后服务提质增效。

1 核心概念界定

1.1 体育课后服务

体育课后服务是学校在正常课堂教学结束后,利用课后1-2小时开设的公益性体育拓展课程,面向全体在校初中生,区别于日常体育课与校运动队集训,具备普惠性、延时性、拓展性特征,是校内体育锻炼体系的重要补充。

1.2 “运动技能+体质提升”双模式

双模式指课后体育课程采用“分层技能教学+标准化体质训练”一体化课程架构。课程前半段开展分层专项运动技能教学,根据学生基础分为基础班、提高班,传授篮球、足球、羽毛球、田径等规范动作技术;后半段设置统一体质提升模块,围绕耐力、力量、灵敏、柔韧四大身体素质设计循环训练内容,实现“学会运动技能、全面增强体质”双重育人目标。

2 研究对象与研究方法

2.1 研究对象

选取广西南宁市3所城区公办初中七、八年级共480名学生、12名体育教师、3名德育分管领导为调研对象;设置实验班240人采用双模式课后体育服务,对照班240人采用传统

自由活动课后服务,开展为期一学期教学对比实验。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

在中国知网检索双减、体育课后服务、青少年体质、运动技能教学相关期刊、政策文件,梳理现有研究成果,搭建本文理论框架。

2.2.2 实验测试法

实验前后统一测试全体学生50米短跑、立定跳远、800/1000米耐力跑、坐位体前屈四项体质指标;同时考核篮球运球、足球绕杆基础运动技能达标率,对比实验班与对照班数据差异。

2.2.3 问卷调查法:

本研究面向学生群体发放调查问卷480份,最终回收有效问卷465份,问卷有效回收率达96.9%。同时针对体育教师、学校教学管理者发放专项问卷15份,全方位收集师生及管理人员对课程实施的真实体验、课程落地现状以及现存各类问题的相关数据,为研究分析提供扎实的调研依据。

2.2.4 访谈法

研究采用一对一深度访谈的形式,访谈对象涵盖初中体育教研组长、课后服务专项负责人以及一线在岗体育教师。通过针对性沟通交流,深入挖掘“运动技能+体质提升”双模式课程在实际运行过程中,在场地资源、经费保障、课程设计等方面存在的现实难题与落地阻碍。

2.2.5 数理统计法

依托Excel数据处理工具,对学生体质健康测试数据、运动技能达标测评数据进行系统化整理与统计分析,通过均值、标准差等数据运算对比,以量化形式直观验证双模式体育课程的实际实施成效,保障研究结论的科学性与客观性。

3 “运动技能+体质提升”双模式课程运行架构

3.1 第一模块：分层运动技能教学（40分钟）

本模块以学生入学时的运动能力基础为依据，实施分层分班教学，不设置报名与学习门槛，保障全体学生均可自主选择适配的课程班级。其中，基础班以规范基础运动动作为核心教学目标，重点纠正学生的错误运动姿势，帮助学生夯实运动基础、培养体育学习兴趣；提高班侧重开展组合动作技术、基础运动战术的教学训练，精准满足有专项提升需求学生的进阶学习诉求。课程开设品类涵盖球类、田径、武术、健美操四大主流体育项目，每学期固定选取1至2个专项开展持续性教学，杜绝频繁更换教学项目造成的技能学习碎片化、不系统等问题，助力学生扎实掌握专项运动技能。

3.2 第二模块：全员体质提升训练（20分钟）

在技能教学环节结束后，统一设置20分钟的全员循环体质训练环节。结合当代初中生普遍存在的体质薄弱点，动态优化调整训练内容：针对学生耐力素质不足的问题，设置间歇跑训练项目；针对下肢力量薄弱问题，安排蛙跳、台阶跳等专项训练；针对柔韧性、灵敏性短板，搭配动态拉伸、折返跑等针对性练习。同时采用分层难度训练模式，适当降低体能薄弱学生的训练负荷，对体育特长学生适度提升训练强度，兼顾课程的全员普惠性与个性化差异性，适配不同体质水平学生的训练需求。

3.3 配套评价机制

本课程构建完善的双向考核评价体系，实现技能与体质双向赋能、同步考核。在运动技能层面，以学期为周期开展专项技能达标考核，检验学生阶段性技能学习成果；在体质健康层面，严格参照《国家学生体质健康标准》开展月度常态化监测，动态跟踪学生体质变化情况。两项考核成绩均纳入学生综合素质评价体系，以科学的评价机制推进课程教学落地见效，保障双模式课程的实施质量与育人效果。

4 双模式实施效果实证分析

4.1 学生身体素质显著改善

经过一学期的教学实验对比分析发现，实验班学生的800米/1000米耐力跑、立定跳远、50米短跑等核心体质测试指标平均值，均显著优于对照班学生。对照班采用自主自由的课后体育活动模式，学生体育锻炼缺乏规划性与系统性，耐力、下肢力量等核心身体素质得不到针对性训练，整体体质各项指标提升比例不足5%。而实验班依托规范化的体质循环训练体系开展教学，四项核心体质指标整体平均提升率达到14.7%，有效补齐了学生耐力薄弱、下肢力量不足的身体素质短板，学生整体体能水平实

现稳步提升。

4.2 学生运动技能掌握程度大幅提升

学期末专项运动技能达标考核数据显示，实验班学生球类基础动作达标率为91.2%，对照班达标率仅为47.5%，两者差距显著。传统初中体育课后服务缺乏系统化、专业化的教学体系，学生课后仅能自主随性活动，无法接触标准的运动技术动作，难以形成规范的运动技能体系。而本次构建的“运动技能+体质提升”双模式，采用分层递进式教学方法，循序渐进开展专项教学，让学生能够扎实掌握1至2项专项体育运动基础技能，独立开展体育锻炼的综合能力得到有效提升。

4.3 学生体育学习兴趣与课后参与度提升

课后问卷调查统计结果表明，实验班学生课后体育主动参与积极性、体育课堂满意度综合占比为89.6%，远高于对照班62.1%的整体水平。双模式教学兼顾了专项技能学习的成就感与体质体能训练的趣味性，彻底改变了传统课后体育训练单一、枯燥的弊端。学生彻底摒弃了“课后体育是任务式学习”的消极认知，主动参与体育锻炼、自主开展课后运动的意识显著增强，课后体育活动的参与主动性和持续性大幅提升。

4.4 现存实施短板

结合双模式课后体育服务的落地实施情况来看，当前教学推进过程中仍存在多项现实短板，制约了教学质量的进一步提升，具体问题如下：

4.4.1 师资配置力量薄弱

城区初中普遍存在体育教师编制短缺的问题，在岗体育教师日均需要承担2至3个班级的课后体育教学工作，教学任务繁重。教师可用于课程备课、分层教学设计的时间和精力有限，无法针对不同运动基础、不同体能水平的学生开展精细化教学指导。

4.4.2 场地器材资源供给不足

城区初中办学空间有限，校园占地面积狭小，篮球场、足球场等核心运动场地数量稀缺。多班级同时开展课后体育服务时，极易出现场地使用冲突问题。同时，体质训练配套器材储备不足，无法满足规模化、常态化的体能训练需求。

4.4.3 课程精细化设计有待完善

部分学校在双模式落地过程中，存在运动技能教学与体质体能训练衔接生硬、融合度不足的问题。训练内容同质化、单一化问题突出，未充分结合七、八年级学生的身心发育规律、体能差异和学习需求，打造差异化、梯度化的课程内容体系。

4.4.4 考核保障机制尚不健全

部分学校存在重技能教学、轻体质提升的片面教学理念，学生体质月度监测工作流于形

式,未能形成常态化、标准化的体质追踪体系。同时,针对课后体育服务授课教师的专项考核、激励机制缺失,难以充分调动教师的教学主动性和创新性。

5 “运动技能+体质提升”双模式长效优化路径

5.1 扩充师资队伍,完善分层教学支撑体系

为破解师资短缺、分层教学落地不足的问题,需从师资补充、能力提升、激励保障三个维度完善支撑体系。首先,深挖校内师资资源,鼓励具备体育专项特长的班主任、艺术教师参与基础体质训练辅助教学,充实课后体育教学队伍。其次,依托政府购买服务模式,引入校外专业体育培训机构教练、优秀退役运动员,精准填补校内体育师资缺口。最后,常态化开展体育教师课后服务专项培训,聚焦分层教学设计、青少年体质干预、双模式融合教学等核心内容,提升教师专业教学能力。同时,完善课后体育服务课时补贴、评优评先倾斜等激励制度,全方位激发教师教学工作积极性。

5.2 盘活场地资源,补齐体质训练器材缺口

针对场地紧张、器材不足的现实问题,通过科学统筹、资源拓展、经费加持的方式优化教学条件。推行场地错峰使用机制,按照年级、时段差异化安排运动技能教学和体质体能训练,有效规避多班级场地使用冲突。充分盘活校园闲置空间,利用走廊、空旷场地开展灵敏、柔韧等轻量化体能训练,拓展训练场景。加大专项经费投入,批量采购跳绳、便携哑铃、标志桶、瑜伽垫等简易实用的体能训练器材,补齐器材短板。同时,推动校内体育场地周末有序对外开放,延伸学生课后体育锻炼场景,实现体育资源高效利用。

5.3 优化一体化课程设计,实现两大模块有机融合

打破传统体育教学中技能学习与体质训练相互割裂的弊端,构建一体化、融合化的课程体系,将体能训练贯穿于专项技能教学的全过程。结合不同运动项目特点融入体能训练,例

如在篮球技能教学中加入折返跑训练,提升学生身体灵敏性;在武术教学中搭配静力拉伸训练,改善学生身体柔韧性。结合七、八年级学生身心发育的阶段性差异,定制梯度化课程内容,七年级重点夯实基础运动技能和基础耐力,八年级侧重专项战术学习与综合力量提升。同时,每月动态更新体质训练内容,规避同质化训练带来的学生学习倦怠,持续提升课后体育教学的趣味性、针对性和实效性。

5.4 健全双重监测评价制度,压实课程实效

严格落实月度体质健康抽样监测,记录学生各项指标变化,针对体质持续偏弱学生制定个性化辅导方案;规范期末运动技能达标考核流程,考核标准公开透明;将课后体育服务授课质量、学生体质提升幅度、技能达标率纳入体育教师年度教学考核,杜绝课程形式化、自由化。

5.5 家校协同联动,巩固课后服务锻炼成效

通过家长会、班级群向家长普及初中体质发展关键期相关知识,布置轻量化居家体质作业,将课后校内训练延伸至家庭;定期开展班级体育展示活动,展示学生课后习得的运动技能,引导家长重视日常体育锻炼,形成校内课后训练、居家自主锻炼联动格局。

6 结论

现阶段,该创新模式在校园落地推行过程中,仍受多重现实因素制约,主要存在体育师资配置不足、运动场地与训练器材配套短缺、课程体系精细化程度不高、评价考核保障机制不健全等突出问题。为破解现存发展瓶颈,学校可从五大维度系统优化实施体系:强化体育师资队伍建设和科学统筹场地器材资源、搭建技能与体质一体化课程架构、完善双向多元考核评价机制、搭建家校协同育人平台。通过全方位提质升级,推动初中体育课后服务从基础的课程覆盖模式,转向高品质、专业化、系统化的育人模式,充分释放体育课后服务的育人功能,为青少年身心健康全面发展、中小学体教融合落地赋能增效。

参考文献:

- [1] 杨帅.基于CIPP模型赣州市城区初中体育课后服务课程实施现状及优化研究[D].赣南师范大学,2025.
- [2] 粟多灿.“双减”背景下社会力量参与初中体育课后服务的调查研究:以都匀市为例[D].黔南民族师范学院,2025.DOI:10.27881/d.cnki.gqnmz.2025.000095.
- [3] 郝世杰.“双减”政策背景下初中体育课后服务模式构建与评价研究[D].鲁东大学,2024.DOI:10.27216/d.cnki.gysfc.2024.000385.
- [4] 王会宾.“双减”政策下石家庄市藁城区初中体育课后延时服务的开展现状分析[D].延安大学,2023.DOI:10.27438/d.cnki.gyadu.2023.000348.

作者简介: 于粼(1985.02—),男,汉族,吉林辽源人,硕士研究生,讲师,研究方向:体育教育。