

“双减”政策下影响中小学生参与课外体育活动因素研究

孙韩雨祺¹ 韩立娟² 辛静³ 何建伟^{4*}

1.北京体育大学研究生院，北京 100084

2.北京大学医学部，北京 100191

3.暨南大学体育学院，广东 广州 510006

4.广州大学体育学院，广东 广州 510632

[摘要]本研究以北京某大学附属中小学二年级至九年级部分同学为研究对象，采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法和专家访谈法等研究方法对中小学生课外活动参与水平、课外体育活动的时间、课外活动参与现状以及课外活动参与影响因素等进行研究，从而提高中小学生身体素质、心理等的全面发展。结果表明：(1)在双减政策下男生和女生都有参与课外体育活动的意识，男生较女生更为活跃；(2)双减政策下中小学生参与课外体育活动的主要目的是为了增强体质和消遣娱乐，小部分高年级女生更加注重自己青春期的身材管理；(3)男生大部分喜欢篮球、足球等球类项目，女生则更喜欢羽毛球、乒乓球、健美操等低强度、趣味性较强的有氧运动；(4)每周参与课外体育活动1~2次并且每次持续时间不足1个小时，很难取得良好的锻炼效果；(5)在双减政策下，通过数据分析得出中小学生参与课外体育活动主要是受到场地器材缺乏、家庭体育教育的氛围以及自我内需意识不足等的影响。结论：(1)在双减政策背景下，男生比女生更加喜欢参与课外体育活动；(2)参与课外体育活动主要是为了增强体质、娱乐身心，部分高年级女生是为了保持身材塑造线条美；(3)男生喜欢参与具有竞争性的球类运动，女生更喜欢参与低强度、趣味性较高的有氧运动，但运动时间大部分每周1~2次且每次不足60min，达不到较好的锻炼效果；(4)在双减政策背景下影响小学生参与课外体育活动的因素是学校场地器材的缺乏；家庭体育教育氛围不足、家长的填压式教育；学生自我内需意识不足，技术差导致自我效能感低。

[关键词]双减政策；中小学生；课外体育活动；影响因素

DOI: 10.33142/jscs.v5i6.18095

中图分类号: G4

文献标识码: A

Research on Factors Influencing Primary and Secondary School Students' Participation in Extracurricular Sports Activities under the "Double Reduction" Policy

SUN Hanyuqi¹, HAN Lijuan², XIN Jing³, HE Jianwei^{4*}

1. Graduate School of Beijing Sport University, Beijing, 100084, China

2. Peking University Health Science Center, Beijing, 100191, China

3. School of Physical Education, Jinan University, Guangzhou, Guangdong, 510006, China

4. Sport College, Guangzhou University, Guangzhou, Guangdong, 510632, China

Abstract: This study focuses on some students from grades 2 to 9 of a primary and secondary school affiliated with a university in Beijing. The research methods used include literature review, questionnaire survey, mathematical statistics, and expert interviews to investigate the level of extracurricular activity participation, time spent on extracurricular sports activities, current status of extracurricular activity participation, and influencing factors of extracurricular activity participation among primary and secondary school students. The aim is to improve the comprehensive development of physical fitness, psychology, and other aspects of primary and secondary school students. The results showed that: (1) Under the double reduction policy, both boys and girls have the awareness of participating in extracurricular sports activities, with boys being more active than girls; (2) The main purpose of primary and secondary school students participating in extracurricular sports activities under the "double reduction" policy is to enhance their physical fitness and engage in leisure activities. A small number of older girls pay more attention to their body management during adolescence; (3) Most boys enjoy ball sports such as basketball and soccer, while girls prefer low-intensity and fun aerobic exercises such as badminton, table tennis, and aerobics; (4) It is difficult to achieve good exercise results by participating in extracurricular sports activities 1~2 times a week, with each activity lasting less than 1 hour; (5) Under the dual reduction policy, data analysis shows that the participation of primary and secondary school students in extracurricular sports activities is mainly influenced by the lack of venues and equipment, the atmosphere of family sports education, and insufficient awareness of self demand. Conclusion: (1) Under the context of the "double reduction" policy, boys are more inclined than girls to participate in extracurricular sports activities; (2) Participating in extracurricular sports activities is mainly to enhance physical fitness, entertain the mind and body, and some senior female students aim to maintain their figure and shape their beautiful lines; (3) Boys prefer to participate in competitive ball sports,

while girls prefer to participate in low-intensity and fun aerobic exercises. However, most of the exercise time is 1~2 times a week and each session lasts less than 60 minutes, which does not achieve good exercise results; (4) The factor affecting primary school students' participation in extracurricular sports activities under the background of the "double reduction" policy is the lack of school facilities and equipment; Lack of family physical education atmosphere and pressure based education from parents; Students' lack of self-awareness and poor skills lead to low self-efficacy.

Keywords: double reduction policy; primary and secondary school students; extracurricular sports activities; influencing factors

引言

少年儿童的身体健康，是实现中华名族伟大复兴“中国梦”的重要基石，国家重视对中小学生课外体育活动的开展，曾提出过不少具体的政策文章。近两年来出台了双减政策，目的是为了减少青少年的课程、学习压力，有更多的时间进行课外体育活动促进身心健康发展，为终身体育奠定更扎实的基础。同时也强调以中小学生为重点对象，每日都必须锻炼 1 小时的中高强度的体能活动，以及需要加强身体素质、重塑体魄线条美和增强运动肌肉能力的抗阻运动；其次由于他们正处在身体生长发育的最高峰阶段，更是必须在学校课程压力逐渐减少的状况下积极运动，课外运动的体育项目则做出了促进作用，不但能够让学生锻炼身体还能够让其心理更加舒适；在中国经济社会日益发达、生存条件也日益改善的今天，为何许多中小学生的身体素质还是很不理想，以及为何双减政策的实施一些中小学生仍然不能每日运动 1 小时，生活压力却依然那么大等；带着上述困惑与反思以试图揭开上述问题的神奇面纱。

1 双减政策背景的解读

结合了中小学生在“双减”政策背景下的参加课外体育活动原因、内容、参加时间等的基础上展开了因素研究，寻找制约中小学生参加课外体育活动的主客观因子，并针对性的给出了意见与建议。中小学生正处生长发育阶段，在我国政府出台了双减政策义务教育阶段的中小学生，一减是减少学校作业，二减则是在减少给学校补课时间的同时，由于学生身体各个方面都在飞速的发育生长，所以学生的运动能力和模仿能力也十分的强，可是不少父母和学校却以使自己的子女和学生都不输于起跑线上和升学困难为由，而浪费了不少在课外的时间进行进一步所谓的运动训练，这无不让他们也面对了很大的学业压力，而课外体育活动则成为了他们心情的“调节剂”，能更有效帮他们减少和释放来自各方面的困扰和压力。

2 课外体育活动的内涵

课外体育活动是以增强学生体质，增强学生运动技术，丰富课外文化生活，养成良好的习惯为目标，在体育课之外，结合学生的身体素质，采取学校健康管理措施，开展体育锻炼。课外体育活动既可以促进学生的身体和心理的

全面发展，又可以有效地进行品德教育。当前在我国中小学开展的课外体育活动有两大类：一是指狭义的，二是广义的。广义的课外体育活动，不仅可以加强学生们基本的体育知识、提高运动技能，还可以培养学生们们的运动兴趣，养成终身体育的习惯，同时还能提高学习效率。而狭义的课外体育通常指学校体育活动（课间操、早操）、课外体育教学活动、运动训练等。

3 研究对象与方法

3.1 研究对象

实验对象为北京某大学附属小学二年级 2、3、4 班、三年级 1、3、5 班、四年级 3、4 班、五年级 4、5 班、六年级 1、4 班以及中学七-九年级 1、2 班学生 200 名（男 110 名，女 90 名）。在开始调查之前，参与者表示他们已经阅读，理解并同意知情书中所述的研究条款和条件。

3.2 研究方法

3.2.1 文献资料法

通过查阅国内外文献，对小学生课外体育活动参与的问题阐述。

3.2.2 问卷调查法

本文对北京某大学中小学二年级至九年级的同学进行发放问卷，对其在双减政策下课外体育活动参与情况进行调查。问卷从课外体育活动的形式、内容、动机、方式、课外体育活动的选择等方面进行。

3.2.3 专家访谈法

通过拜访北京某大学中小学的多名体育教师、一些机构的体育工作者，了解学校课外体育活动的发展情况，并随机采访附属中小学参加课外体育活动的学生。

3.2.4 数理统计法

应用数据统计分析软件：SPSS26.0 和微软 Excel2010 对调查结果进行统计分析。

4 结果与分析

4.1 双减政策背景下中小学生参与课外体育活动的现实状况

4.1.1 双减政策背景下中小学生参与课外体育活动的总体状况

结果表明，喜欢课外体育活动的男女分别占 52% 和 48%，说明男生比女生更为活跃，但男女学生对课外体育活动的态度存在显著差异。喜欢和不喜欢课外体育活动的

男生的数量超过了女生，但不喜欢和厌恶课外体育活动的女生的数量超过了男生。如何培养女生对体育的兴趣是小学体育面临的一大问题。有的学生对课外体育活动态度冷淡，这是一个潜在的体育运动群体，应该激发他们的体育兴趣，提高他们的身体素质。

表 1 学生参加课外体育活动的态度调查 (N=200)

		频数	百分比 (%)
态度	热爱	26	13
	喜欢	102	51
	中立	30	15
	不喜欢	30	15
	讨厌	14	7

4.1.2 双减政策背景下小学生参与课外体育活动的要素分析

由表 2 可发现，二至九年级的中小学生在开展课外体育活动的动机，呈现了多样化趋向。学生体育价值选择呈现多样化、综合性的趋势。人们不但重视到体育运动的健康效果，同时重视到运动对身心健康的危害以及体育运动的娱乐功效。男生和女生的动机是不同的。男生和女生在选择“增强体质”或“减肥健体”动机时存在明显差异。这表明，男生的体育动机偏重于增强体质，而女生在选择参加体育活动时，更容易受到强制性因素和爱美心理的影响。男生在体育活动中明确的目标和较高的自我激励能力，而女生则比较被动。在紧张的课堂过程中，他们希望通过身体活动减轻学习文化知识的精神疲惫，部分高年级的女生参与课外体育活动是想要减肥健美，塑造青春期线条美。

表 2 学生参与课外体育活动的要素分析(N=200)

		频数	百分比 (%)
要素	增强体质	95	48
	消遣娱乐	29	15
	提高学习效率	21	11
	提高运动技术	15	8
	健美减肥	14	7
	调节身心	17	9
	其他	11	6

4.1.3 学生课外体育项目的选择

结果表明，有 32% 的男生更青睐于篮球或者足球项目，据调查分析足球项目比较具有团队协作意识和更多的个人兴趣，在参赛过程中更能够感受运动的快乐，以及团队协作的合作精神；从表中可以发现，羽毛球和健美操等耗费体力没有那么大的体育项目更受女生的青睐，从而能够更好的培养女生的身体线条美，使其更能坚持下去；所以，教师可以按照学生们对体育项目的热爱程

度进行不同形式的课外体育活动，从而丰富课外体育活动的内容，培养他们的运动兴趣爱好，为发展终身体育打下坚实的基础。

表 3 学生参加课外体育活动项目一览 (N=200)

		频数	百分比 (%)
课外体育活动项目	篮球	49	25
	足球	32	16
	跑步	20	10
	武术	8	4
	羽毛球	41	20
	排球	9	5
	乒乓球	29	15
	体操	5	3
	游泳	9	5

4.2 双减政策背景下小学生参与课外体育活动参与时间分析

4.2.1 双减政策背景下小学生参与课外体育活动的时间分析

由下表可看出，学生都能意识到课外体育活动的重要性。40% 的学生每周会参加 3 次课外体育活动。值得注意的是还有 10% 的同学一周参加体育活动的次数不足 1 次。这种现象在女生身上比在男生身上更常见。42% 的学生不符合国家政策提出的每周运动不少于两次的要求。从课外体育活动的动机调查结果可以发现，学生对课外体育活动都有参与的意识。但从对实际参与体育活动频率的调查结果来看，中小学生参与课外体育活动的时间不足，体育锻炼数量不足，频率较低。这些情况并不能满足体育运动的最后功效。这还需要体育教师和学校以及家长付出更大的努力。

表 4 学生参与课外体育活动的时间一览表 (N=200)

		频数	百分比 (%)
活动时间	每周 4 次	16	8
	每周 3 次	78	39
	每周 1-2 次	81	42
	不足一次	20	10

4.2.2 双减政策背景下小学生参与课外体育活动持续时间

通过问卷调查发现很多学生参与课外体育活动持续时间不足 60min。这和《学校体育工作条例》所规定的学 生每日一小时的体育锻炼标准差距甚远。学生人数随着参与时间的延长而减少。学生参与体育的时间很短，不足以引起身体功能的变化和增强体质。很难达到锻炼的目的，取得良好的效果。同时，也容易因不适应体育活动而造成意外伤害。

表 5 学生参与课外体育活动持续时间频数表 (N=200)

		频数	百分比 (%)
活动持续时间	90min 以上	20	10
	60-90min	30	15
	30-60min	110	55
	30min 以下	40	20

4.3 双减政策背景下小学生参与课外体育活动的影响因素分析

4.3.1 学校场地器材的缺乏

有 45% 和 32% 的同学选择了场地器材的缺乏，体育场地和器材不能满足学生的体育需求，通过访谈法也对几位体育教师进行了调查，了解到学校在进行其他课外兴趣班时缺少足球、篮球、武术等器材，经常出现器材的丢失和缺少从而降低了学生的积极性；此外还缺少一些排球场地、羽毛球场地、武术场地，学生经常在篮球场上打羽毛球，这样不仅会增加受伤的风险，而且对于热爱此类体育项目的学生而言自我内需意识会逐渐下降。

4.3.2 学校缺少相应的体育人才资源

部分同学选择的是无人指导，对于课外体育活动虽然学生是主体，但是教师有着辅助和指导的作用，学校缺乏相应的人才去指导比如传统武术项目，部分有喜欢武术、排球的同学得不到相应的指导，无法体会其中的乐趣自然会降低学生的积极性，这可能也是造成学生每天运动不足一小时的重要原因之一，而且不能很好的促进学生形成自身的运动技能，为终身体育打下基础。

4.3.3 家庭体育教育氛围不足

学生在进行课外体育活动时经常是自己一个人进行或者与伙伴进行；众所周知，家长是学生参与课外体育活动的引领者、支持者，有许多家长由于自身工作繁忙没有更多的时间陪伴孩子与自己的孩子进行课外体育活动，并且本文通过访谈法分析出有部分家长也不喜欢体育运动，这也会带动自己的孩子，家庭体育氛围不足，也会大大降低孩子进行课外体育活动。

4.3.4 家长的“填压式教育”

在双减政策背景的颁布下，减少了学生的课外作业，学生还是感觉到自身的压力大，是因为家长还给小孩报名了其他的培训班例如美术、象棋、书法等旨在培养小孩子的全面发展；减少了学生的课外作业回家后就会有很多空闲的时间，因此家长们就会将其排满，造成学生参与课外体育活动每周不足一次或者每天不足 1 小时的原因，达不到最后体育锻炼的效果。

4.3.5 学生的自我内需意识不够

有部分同学选择了自己不愿意参与课外体育活动，造成此原因可能是受到家庭教育观念、学校场地器材等的影响，未体验运动的乐趣，因此即使是双减政策的实行，还是有部分的学生每天运动 30 分钟以下、每周运动 1-2 次

或者不足一次；课间操时还是有很多同学不喜欢参与，宁愿在教室里发呆也不愿意参加课间操或者兴趣班。这类学生无法体验到体育的乐趣，对其不够吸引，造成自我内需意识不够。

4.3.6 学生体育基础差

部分同学选择了自身的基础差，自我效能感低；造成这部分的原因可能是学校的场地、器材不足，导致学生无法用相关的器材进行练习，对其提不起兴趣，体验不了成功的快乐因此学生运动的自我效能感就会降低；对于青春发育高峰期的高年级的学生特别是女生由于自身技术差，不敢在伙伴面前做出体育动作，且双减政策下女生比男生参与课外体育活动比较不活跃，这就使得尤其是女生自信心下降，导致其不愿意参与体育活动，即使是双减政策的颁布有了更多的空余时间这些同学也会将时间用于其他的学科上。

5 结论

(1) 在双减政策背景下，男生比女生更加喜欢参与课外体育活动。

(2) 双减政策下中小学生参与课外体育活动主要是为了增强体质、娱乐身心，部分高年级女生是为了保持身材塑造线条美。

(3) 男生更喜欢参与具有竞争性的球类运动，女生更喜欢参与低强度、趣味性较高的有氧运动，但运动时间大部分每周 1~2 次且每次不足 60min，达不到较好的锻炼效果。

(4) 在双减政策背景下影响中小学生参与课外体育活动的因素是学校场地器材的缺乏；家庭体育教育氛围不足、家长的填压式教育；学生自我内需意识不足，基础差导致自我效能感低。

基金项目：(1) 2025 年广州市教育科学规划课题，项目名称：“双减”背景下初中学校体育“双增”的路径研究，项目编号：202419107；(2) 2024 年教育部产学合作协同育人项目(查新云(重庆)大数据研究院有限公司)“基于研学案例数据式的高校运动人体科学实验教学改革探究”，项目编号：2409121510。

[参考文献]

- [1] 顾黎明. 盐城市初中生参与课外体育活动情况的调查研究[J]. 安徽体育科技, 2021, 42(2): 90-93.
- [2] 吕平, 王健. 学生参加课外体育活动的影响因素及对策[J]. 教学与管理, 2010, 40(27): 95-96.
- [3] 陈阳春. 中学生课外体育活动参与的现状调查及对策研究[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2019.
- [4] 吴涛. 对青少年学生课外体育活动参与情况的调查及建议[J]. 高考, 2021(16): 161-162.
- [5] 周登嵩. 学校体育学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2004.
- [6] 张迎春. 中、美、日三国学校课外体育活动比较[J]. 南京

- 体育学报,2003,17(4):113-115.
- [7]李依军,孔祥武.论课外体育活动在学校体育中的地位与作用[J].赤峰学院学报(自然科学版),2006(5):74-75.
- [8]王虹.加强学校课外体育活动实施的理论体系及策略研究[J].体育世界,2018(9):33-34.
- [9]张玉春.浅谈初中生课外体育活动的必要性[J].教育实践与研究,2016,6(18):68-70.
- [10]师欢欢.起跑线竞争:我国中小学生首次参与课外补习时间分析—支持“双减”政策落实的一项实证研究[J].华东师范大学学报(教育科学版),2022,40(2):71-89.
- [11]海燕.课外体育活动方案对小学生心理健康影响的实验研究[J].四川文理学院学报,2016,26(2):79-82.
- [12]金钦昌.试谈学校体育教学改革[J].浙江体育科学,1985,10(12):15-17.
- [13]李依军.高中体育课“常规+选项”链式教学模式与实验研究[D].长春:东北师范大学,2011.
- 作者简介: 孙韩雨祺, 北京体育大学硕士研究生在读, 研究方向为体育教育、运动训练等; *通讯作者: 何建伟(1973.12—), 男, 汉族, 福建莆田人, 教授, 博士(后), 硕导, 研究方向: 体育教学、运动训练、体育管理等。