

# “双减”政策下校外体育培训机构利弊分析、现实挑战及疏解路径

亢秋涵

重庆师范大学, 重庆 401331

**[摘要]** “双减”政策出台后, 学生课外活动时间增加, 校外体育培训机构成为改善青少年体质健康、丰富学生体育活动的有效途径。该研究运用文献资料法、逻辑分析等方法, 分析“双减”政策下校外体育培训机构利弊之处、现实挑战及疏解路径。现实挑战: “应试体育”裹挟, 教育理念出现偏差; 师资力量良莠不齐, 教学质量不高; 存在“多方交叉, 无人负责”的监管状况; 培训项目同质化, 课程教学趋同化等等。疏解路径: 多元主体凝聚共识, 树立正确育人理念; 加强教练队伍质量, 提高教学服务水平; 各部门协调合作, 明确职责分工; 创新教学内容, 打造核心课堂。

**[关键词]** “双减”政策; 校外体育培训机构; 利弊分析; 现实挑战; 疏解路径

DOI: 10.33142/jscs.v4i3.13199 中图分类号: G645.1 文献标识码: A

## Analysis of the Advantages and Disadvantages, Practical Challenges, and Evacuation Paths of Off Campus Sports Training Institutions under the "Double Reduction" Policy

KANG Qiuhan

Chongqing Normal University, Chongqing, 401331, China

**Abstract:** After the implementation of the "double reduction" policy, students' extracurricular activity time has increased, and off campus sports training institutions have become an effective way to improve the physical health of young people and enrich students' sports activities. This study uses methods such as literature review and logical analysis to analyze the advantages and disadvantages, practical challenges, and evacuation paths of off campus sports training institutions under the "double reduction" policy. Practical challenges include the influence of "exam oriented sports", deviation in educational concepts, uneven quality of teaching staff, low teaching quality, supervision of "multi-party cross cutting, no one responsible", homogenization of training programs, and homogenization of curriculum and teaching. Evacuation paths: multiple subjects gather consensus, establish correct educational concepts; strengthen the quality of coaching teams, improve teaching service levels; Coordinate and cooperate among departments, clarify responsibilities, etc. division of labor; Innovate teaching content and create a core classroom.

**Keywords:** "double reduction" policy; off campus sports training institutions; analysis of advantages and disadvantages; practical challenges; evacuation paths

### 引言

自十八大以来, 习近平总书记在全国教育大会上对青少年体育工作作出了明确的指示: “要树立健康第一的教育理念, 开齐开足体育课, 帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志<sup>[1]</sup>。”基于此, 2020年, 国家颁布《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》(以下简称《意见》) 明确指出“将体育科目纳入初、高中学业水平考试范围; 改善中考体育测试内容、方法和计分办法, 科学确定并逐步提高中考体育分值”<sup>[2]</sup>。文件发布以后, 各省进行如火如荼的中高考体育改革, 河南省将体育成绩已提至100分。2021年7月24日, 中共中央办公厅发布《关于进一步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”政策)<sup>[3]</sup>, 目的是有效减轻学生作业负担以及家庭教育负担。该政策一经发布, 学科类培训机构减少九成之多, 体育服务与体育产品等相关的教育资源需求大幅增长, 全国体育培训机构如雨后春笋般出现, 成为丰富学生课余生活的方式之一。

当前, 校外体育培训机构出现被体育升学考试的应试教育理念裹挟问题, 偏离了“双减”真正的目的在于增强学生的体质, 这种应试导向的培训模式不仅未能有效减轻学生的负担, 反而可能增加了他们的心理和身体压力, 与“双减”政策的初衷背道而驰。鉴于此, 本研究在“双减”政策背景下, 剖析课外体育机构的利弊分析, 梳理校外体育培训机构现实困境, 并提出符合“双减”政策要求的校外体育培训机构疏解路径, 以期有效减轻学生学业负担, 改善学生体质健康, 促进学生素质发展, 推动“双减”政策达到目标提供参考。

### 1 “双减”政策下校外体育培训的利弊分析

#### 1.1 校外体育培训的积极影响

##### 1.1.1 培养兴趣爱好, 树立终身体育意识

由于学校体育面对的学生体育兴趣不同、运动水平不一, 通常采用整体化和统一性教学方式, 相反, 课外体育机构教学方式更偏向个性化和差异化、专项化教学方式。一方面, 校外体育培训机构通常会提供多种运动项目供学

生选择,学生可以根据自己的兴趣和爱好进行选择。这种自主选择的方式能够让学生更加积极地参与到体育活动中来,提高他们的参与度和兴趣度。另一方面,培养学生的终身体育意识。校外体育培训机构通常采用多种方法提升运动项目的趣味性,例如增加游戏元素、设置挑战任务和组织比赛等。这些创新性的方法不仅帮助学生在特定运动项目上取得进步,也在潜移默化中培养了他们对体育的热爱和终身参与体育活动的意识。

1.1.2 参与校内体育课后服务,为体育教学进行有益补充

目前,“双减”政策颁布后,推动全国各地课后服务工作落地,主要包括作业辅导、美术、体育等内容。但大部分地区存在课后体育服务内容单一、资源配置不足、教学手段落后等现象,这导致这些学校所提供的课后体育服务不能满足学生体育需求。因此,参与校外体育培训成为课后体育服务的一种教育补充。第一,提供丰富的体育学习资源。课外体育培训机构通常拥有专业的体育设备和场地,能够提供多种体育项目的学习和训练。与学校相比,他们的体育资源更为丰富,能够满足学生多样化的体育学习需求。第二,多样化的学习内容。课外体育培训机构通常会根据市场需求和学生兴趣,设置多样化的体育课程和学习内容。他们不仅提供基础的体育技能教学,还会引入一些新兴的、有趣的体育项目,如攀岩、滑板、街舞等。这些多样化的学习内容能够激发学生的体育兴趣,培养他们的运动习惯,同时也能够丰富学校的体育课程,提高体育教学效果。第三,先进的教学方式。课外体育培训机构面对的一个班学生要少于学校体育,因此他们会根据学生的年龄、性别、体能等因素,制定个性化的教学计划,采用分组教学、游戏化教学等方式,让学生在轻松愉快的氛围中学习和掌握体育技能。这种先进的教学方式能够提高学生的学习效果,激发他们的学习热情,同时也能够为学校的体育教学提供有益的借鉴和参考。

1.1.3 进行专业指导,提高运动技能

随着“双减”政策的落地、素质教育的落实,学生可支配的闲暇时间增加,一些学生参加校外体育培训,以为达到愉悦身心,缓解学业压力、丰富课余生活,促进身心健康的目的。还有一些学生是想要提高自身技能水平、促进体育特长为走体育专业道路打下基础<sup>[4]</sup>。校外体育培训机构可以提供专业教练团队。一些机构聘请的教练有退役运动员、高水平教练员。这些教练不仅具备深厚的体育理论基础,还有丰富的实践经验,能够针对学生的个人特点和需求,提供量身定制的教学计划和指导。他们能够通过专业的训练方法和技巧,帮助学生快速提高运动技能水平。除此之外,检验学生运动技能水平有所提高的方式是进行实战演练。校外体育培训机构还会为学生提供实战模拟和比赛机会。这些机会能够让学生更好地了解自己的训练成

果,检验自己的技能水平,并与其他同学进行交流和切磋。通过实战模拟和比赛,学生能够更好地适应比赛环境,提高比赛能力,快速提高自己的运动技能水平,促进体育特长的发展。

1.2 校外体育培训的消极影响

1.2.1 家庭教育支出增加

在“双减”政策背景下,非学科类的体育培训市场呈现出蓬勃发展的态势。自2014年跳绳考核纳入中考体育项目后,体育培训需求迅速增长。在河南,一些体育培训机构纷纷增设跳绳培训服务,收费高达每小时500元。许多机构在广告中强调体育成绩对中考总分的重大影响,甚至夸大了跳绳等单项成绩对考生成绩的决定性作用。家长们在这种宣传攻势下,往往倾向于为孩子报名参加昂贵的体育培训课程。除了跳绳,其他体育项目如篮球、足球、游泳等也成为家长们的选择。这些项目的培训费用同样不菲,进一步推高了家庭教育支出。为了配合孩子的培训需求,家长们还需要购买专业的运动装备和支付场地租赁费用,这些配套支出也不容忽视。

1.2.2 自主支配时间减少

在当前内卷化的教育生态下,为了不被体育成绩拖总成绩的后腿,家长迫使孩子参加各种体育课外培训,以期在学业和体育方面都能有所突破。然而,这种趋势也带来了一系列问题。首先,学生的自主选择权被严重削弱。在家长和学校的多重压力下,学生们往往没有足够的时间和机会去选择自己真正感兴趣的体育项目,而是被迫参加一些他们并不喜欢的培训。这不仅会让学生感到疲惫和压抑,还可能影响他们的参加体育活动的积极性和兴趣。其次,学生的自由支配时间被大量挤占。在繁重的学业和各种培训之间,学生们很难有足够的时间去休息、娱乐和放松。这种紧张的生活节奏不仅会影响学生的身心健康,还可能让他们失去对生活的热情和兴趣。

1.2.3 过度宣传引发焦虑

在“双减”政策的推动下,校外体育培训机构迎来了发展的新机遇。然而,一些机构为了吸引更多家长和学生,过度宣传其培训效果,声称短期内可以显著提升学生的体育成绩。这些夸大的承诺让家长和学生对培训效果抱有不切实际的期望,增加了心理负担。这种现象不仅影响了体育培训市场的健康发展,还对学生的心理和身体健康产生了负面影响。一方面,家长对孩子未来发展的焦虑可能导致他们在孩子的教育上采取过于严厉的态度。他们可能会过分强调成绩和表现,忽视孩子的兴趣和个性发展,使孩子感受到压力和束缚。长期以来,这种家长的过度干预可能会影响孩子的自信心和自我认同,甚至导致孩子出现抵触心理或行为问题。另一方面,在参加课外体育培训后,家长想要在孩子身上看到显著的进步,给孩子设置高于他们自身能力的期望与压力,孩子可能因无法达到家长的目标

准,产生巨大的心理压力,陷入焦虑和抑郁的情绪当中,影响其身心健康和学业发展。

## 2 “双减”政策背景下校外体育培训面临的现实挑战

### 2.1 “应试体育”裹挟,教育理念出现偏差

“双减”政策的初衷是为了减轻学业负担,丰富其课余时间。然而,在实际执行中,当代教育的“内卷化”现象越发严重,政策实施中的“普职分流”政策以及中高考体育在升学选拔中的比重增加,导致了家长和学生升学压力并没有得到减轻,以分数为标准的“应试体育”便是学生升学压力之一<sup>[5]</sup>。当前,许多校外体育机构为了迎合家长和学生提高体育成绩的需求,其教学课程主要围绕体育考试科目设计,而忽视了其他运动技能的全面学习。有些体育培训机构为了能达到快速提高体育成绩的预期目标,存在运动负荷设计不科学的问题,导致学生容易出现运动损伤。这种现象导致学生的体育兴趣得不到满足,也无法养成锻炼习惯。有些学生甚至因此产生了“考完体育就不再锻炼”的消极心态,严重打击了他们参加体育锻炼的积极性<sup>[6]</sup>。

### 2.2 师资力量良莠不齐,教学质量不高

校外体育培训机构作为学校体育的教育补充还存在着教师队伍结构杂乱,水平参差不齐、只顾盈利忽略提升教学质量等问题。

校外体育培训机构中的教练员通常兼职或由在校大学生担任,人员流动性大,无法提供长期系统的教学。部分体育培训机构的教练员专业素质不高,缺少青少年训练经验,教育教学水平低下,大多是简单培训后即上岗,可想而知教学质量难以得到保障。此外,部分校外体育培训机构将大量资金投入广告宣传、场地运营、器材配置等方面,为打造高端品牌,在聘请教练员上,却压缩成本聘请资历不高,水平低下、经验匮乏的教练员进行授课,体育培训机构的教学质量难以提高<sup>[7]</sup>。再次,大多校外培训机构过于功利导向,将重心放在盈利上,忽视了教学质量。教练员不仅仅关注吸纳学生和赚取学费,还逼迫教练员完成招生目标,将其与薪酬挂钩。这种做法导致教练员不得不将更多精力放在招生上,而忽略了提高教学水平和改进教学方法的重要性。

### 2.3 存在“多方交叉,无人负责”的监管状况

“双减”政策落地,国家对校外培训机构治理进一步推出政策导向,但体育培训机构存在监管主体不明确,多方治理的状况<sup>[8]</sup>。在营业注册性质方面,大多数体育培训机构是以公司名义在工商局进行登记注册,理应由工商行政部门进行监管,负责校外体育培训机构的注册和营业执照的颁发。然而,工商部门的监管重点更多在于市场行为的规范,对教育质量和体育培训内容的审核并非其职责范围,这导致了一些不符合教育和体育规范的机构也能够注

册并运营。在行业培训性质方面,体育培训隶属于体育行业,应有体育行政部门负责对体育培训机构的体育项目和教学内容进行监督,确保其符合国家体育教育的相关标准。尽管这些部门对体育培训机构的运动项目和器材配置有一定的审核标准,但由于其监管能力和资源有限,难以对所有机构进行全面和持续的检查。此外,体育部门也缺乏对培训机构日常运营和教学质量的全面监管。在教育方面,校外体育培训机构属于教育补充的一部分,教育部门对校外培训机构的整体教育质量负有监管责任。它们需要确保培训机构的教学内容和方法符合国家教育标准。然而,教育部门主要关注的是学科类教育培训机构,对体育培训机构的监管力度较弱。

### 2.4 培训项目同质化,课程教学趋同化

在“双减”政策下,体育培训市场正处于“旺季”,但体育培训市场在课程内容与教学项目等方面尚未做出细致的标准,培训项目出现严重的同质化现象。例如,跳绳、篮球、羽毛球等相关体育培训在该市场得到良好的响应后,随后这些项目将会大量出现在各个培训机构中<sup>[9]</sup>,导致培训项目的高度相似,缺乏多样性与创新性。教学趋同化不仅体现在教学项目上,还体现在教学方法与教学手段上。大多数培训机构在教学方法上普遍采用传统的教授法,而缺乏互动性和启发性的教学方法。采用填鸭式教学,侧重于技术动作的机械训练,忽视了学生对体育运动的兴趣培养和综合素质的提升。由于教学内容、方法、模式、项目的趋同,导致机构之间难以形成差异化的竞争。

### 2.5 数字化投入不足,运营效率低下

在信息技术蓬勃发展的时代,校外体育培训机构正在经历数字化转型的浪潮。但就目前来看,校外体育机构面临在数字化、智慧化等方面的投入有所欠缺,运营效率不高的现实问题。由于资金投入不足,许多校外体育培训机构没有充分利用现代化的数字化设备和基础设施。例如,智能运动监测设备、虚拟现实(VR)设备、在线教学平台等,都是能够提升教学效果的先进工具。同时,有效的数据管理和分析是优化教学和运营的关键。先进的数据管理系统可以帮助机构收集和分析学生的运动数据、课程进度和教学效果,从而及时调整教学策略。然而,由于缺乏相应的系统和技术,许多机构无法充分利用这些数据,导致教学和管理效率低下。

## 3 “双减”政策下校外体育培训矛盾疏解路径

### 3.1 多元主体凝聚共识,树立正确育人理念

随着中考体育的重要性以及分值不断上升,课外体育培训市场逐渐被应试化教育理念所裹挟。尽管教育部发布的《课外体育培训行为规范》明确要求指出规范明确课外体育培训是指面向7至18岁儿童青少年,以传授和提升某种体育技能为目的的课外体育指导、培养和训练活动<sup>[10]</sup>,但仍然有很多体育培训机构开设的课程仅针对中考体育



项目服务,以“考什么、练什么”为教学内容。这不但利于学生身体素质全面发展,也不利于形成终身运动的体育习惯。因此,校外体育培训机构作为学校体育的教育补充,应从多元主体凝聚共识,树立健康的育人理念。(1)政府层面,加强对校外体育培训机构育人生态的监督与引导,督促素质教育本质回归,建立正确的教学生态环境。

(2)媒体平台积极宣传科学的体育教育理念。发挥媒体的舆论监督作用,曝光不合规的培训机构,促进行业规范化发展。通过专题报道和深度调查,揭示应试体育带来的负面影响,呼吁社会关注。(3)校外体育培训机构应确立以学生身心健康为核心的育人理念,摒弃应试教育模式,注重学生的长期发展。同时根据学生的兴趣和特长,提供多样化的体育项目,满足不同学生的需求。

### 3.2 加强教练队伍质量,提高教学服务水平

教练员队伍的专业技能水平和高质量教学服务不仅是体育培训机构的核心竞争力,也是推动体育教育发展的关键。因此,要打造高质量教练团队为学生服务。首先,制定严格的准入标准。严格执行教练员资质认证标准,确保所有教练员都持有国家认可的专业资格证书。定期组织专业考核,发现教学问题与专业技能不足,不断完善教学技能。其次,调整奖励制度。体育培训机构应招聘专门负责招生的人员,取消教练员与招生目标挂钩的薪资要求。相反,应将教学质量、学员满意度和学员成绩提升作为主要的考核指标,确保教练员专注于提高教学水平。最后,提供教学培训与发展机会。校外体育培训机构应定期组织教学研讨会和培训课程,鼓励教练员参与教学研究和创新项目,从而提高他们的教学水平和专业素养。

### 3.3 各部门协调合作,明确职责分工

由于各部门之存在责权交叉和监管盲区,导致校外体育培训机构在实际运营中存在多头管理但实际无人负责的现象。为改善这一现象,迫切需要加强各部门之间的协调合作,明确职责分工。

在工商行政部门应建立培训机构的黑名单制度,对存在严重违法违规行为的机构进行公开曝光,限制其市场准入。运用科技手段提升监管策略,建立校外体育培训机构的电子档案和信息管理系统,实时监控培训机构的运营状况和服务质量。在体育行业方面,明确制定行业标准和规范,时刻规范体育培训机构的运营和教学,定期对体育培训机构进行评估和监督,检查其教学质量、设施设备和安全管理情况。在教育部门方面,牵头负责对校外体育培训机构的审批与业务监管工作,确保其依法依规开展培训活动。重点监管校外体育培训机构的培训内容、培训班次、招生对象、教师资格及培训行为等方面,确保其符合相关教育法律法规和政策要求。此外,在明确分工的基础上,搭建信息共享平台,促进跨部门之间的协作,工商、体育、教育等部门可以实时共享有关培训机构的注册信息、投诉

记录、评估结果等数据,形成联动监管机制。

### 3.4 创新教学内容,打造核心课堂

校外体育培训机构应积极创新培训项目,打造具有独创性的核心课程,同时也要注意训练内容的科学性、多样性、连贯性。在培训项目上,不要仅开设司空见惯的运动项目,体育培训机构可以考虑引入更多元化的体育项目和活动,比如结合当地的特色文化和传统体育项目,或者引入一些新兴的、有趣的体育项目,比如攀岩、滑板等。这样不仅可以丰富课程内容,还能吸引更多不同兴趣的学生参与进来。在教学手段上,可借助信息技术手段引入课堂。通过采取学生身体素质、兴趣爱好、身体特长信息并进行分析,为学生制定具有针对性的训练计划。在运动技能学习过程中,构建青少年体育培训平台,采用青少年喜爱的数字化动画形式,开发具有趣味性、运动性的产品,开设有趣且有效的培训课程<sup>[1]</sup>。在教学模式上,在发展学生身体素质、掌握基本运动技能以外,还要根据学生自身的运动特长、体育潜能,例如专注力强、心理稳定性高、视力好的学生,适合射击类运动项目,制定相关的特长课程。

### 3.5 加大数字化投入,建设智慧化教学平台

在信息技术蓬勃发展的时代,校外体育培训机构正在经历数字化转型的浪潮。因此,校外体育培训机构进行数字化转型迫在眉睫。第一,加大技术投入。校外体育培训机构应积极引入先进的信息技术,如大数据分析、人工智能和物联网等,来优化管理和教学。第二,开发线上线下结合的智慧化教学平台。通过在线平台,学生可以方便地查看课程安排、学习资料和训练视频;教练员可以通过平台进行远程指导和管理,提高教学效率和效果。第三,培训和发展数字化人才。为教练员和管理人员提供数字化技能培训,提升他们对新技术的应用能力。鼓励教练员学习和使用数字化工具,如运动分析软件和智能穿戴设备,提高教学和训练的科学性和有效性。

## 4 结论

“双减”与“双增”政策相继推出,为体育培训市场打开了广阔的发展空间。在体育培训机构蓬勃发展的同时,在教学理念、师资质量、监督管理、课程教学设计、运营效率方面存在严峻问题。对此,本文提出帮助校外体育培训机构树立正确育人理念,打造高水平教练员队伍,各部门协调合作监管体育培训市场,创新培训项目打造金牌课堂,加快建设智慧化教学平台,致力于营造健康的校外体育培训市场环境,践行“健康第一”教学理念,促进青少年素质发展。

### [参考文献]

[1]白宛松.习近平出席全国教育大会并发表重要讲话\_滚动新闻\_中国政府网[EB/OL]. /2024-05-21. [https://www.gov.cn/xinwen/2018-09/10/content\\_5320835.htm](https://www.gov.cn/xinwen/2018-09/10/content_5320835.htm).

- [2]刘如,欧亚,方倩倩.“双减”政策下体育中高考的内在冲突与外部调适[J].湖北体育科技,2022,41(11):1019-1025.
- [3]王辉,李平.“双减”政策下学校体育的担当与反思——《体育与科学》“‘双减’政策与学校体育本体回归”学术工作坊综述[J].体育与科学,2022,43(3):115-120.
- [4]贾洪洲.校外力量参与中小学体育课后服务的困境检视与纾解策略[J].广州体育学院学报,2023,43(6):9-16.
- [5]黎镇鹏,王长在,侯林方,等.“双减”背景下体育培训业高质量发展动力、阻滞与策略[J].体育科技文献通报,2024,32(2):161-164.
- [6]张艺洁.“双减”政策下青少年体育培训业的发展机遇、挑战及解决机制[J].文体用品与科技,2023(24):62-64.
- [7]徐学文,许月辉.我国青少年体育培训机构运营的现实困境及创新路径研究[J].当代体育科技,2023,13(31):95-98.
- [8]李瑛,郇昌店,刘远祥.我国青少年体育技能培训市场现存问题、成因与治理对策[J].山东体育学院学报,2020,36(1):30-35.
- [9]刘颖,崔淼.“双减”政策背景下青少年体育培训市场供需良性循环的现实阻滞与实践向度[J].沈阳体育学院学报,2023,42(3):56-61.
- [10]体育总局办公厅关于印发《课外体育培训行为规范》的通知\_国家体育总局[EB/OL]. /2024-05-27. <https://www.sport.gov.cn/n315/n20001395/c23835973/content.html>.
- [11]屈露露,张恒波.“双减”政策背景下青少年体育培训机构发展的“危”“机”与策略研究[J].体育科技,2023,44(2):73-75.
- 作者简介:亢秋涵(1998—),女,汉族,河南安阳人,硕士在读,重庆师范大学,研究方向:体育教学。