

# 双减背景下小学体育核心素养与课后服务的融合策略研究

王继林

平遥县洪善镇洪善中心小学 山西 晋中 031100

**【摘要】**：“双减”政策实施后，小学教育的整体结构与课程安排发生了深刻变化，课后服务成为学校日常教育的重要组成部分。在此背景下，体育教育的发展获得了新的空间机遇，特别是体育核心素养的提出，使体育教学不再局限于技能训练，而转向强调体能提升、健康意识形成、社会适应能力培养等综合目标。然而，目前小学体育教学仍面临内容单一、课时有限、参与度不足等问题，体育核心素养难以在常规课堂中充分落实。课后服务的实施为体育教学改革提供了延展性平台，有助于弥补传统体育课堂在时间、内容与形式上的不足。本文基于体育核心素养理论，从“双减”背景出发，系统分析小学体育核心素养的结构特征、课后服务的现状及其存在的问题，并进一步提出两者融合的现实价值与可行路径。研究表明，通过构建多样化体育课程体系、创新教学方法、整合校外资源、促进师资提升以及完善评价机制等方式，能够提升小学体育课程质量，提高学生运动参与热情，促进体育核心素养的全面发展。本研究旨在为小学体育教育改革与课后服务体系优化提供理论参考和实践指导。

**【关键词】**：双减政策；小学体育；核心素养；课后服务；体育教育改革

DOI:10.12417/2982-3803.25.05.035

随着“双减”政策的实施，小学教育的重点正从知识灌输逐步转向素质提升。在此过程中，体育教育的重要性被进一步强调。小学体育作为培养学生身体素质、行为习惯、意志品质的重要课程，是落实素质教育目标的关键环节。然而，传统体育教学长期受课时不足、教学形式单一、活动空间有限等制约，其育人功能难以全面发挥。课后服务作为“双减”政策的重要内容，为体育教学补充了时间与空间，使体育活动能够从课堂延伸到更广阔的教育场景，促进学生体育核心素养更全面地发展。体育核心素养强调学生的身体素质、运动技能、健康知识、运动习惯及社会适应能力的综合发展，这与课后服务强调的“全面育人”目标高度一致。然而，目前部分学校对体育核心素养理解不够深入，课后服务活动组织流于形式，体育活动缺乏系统性与科学性，导致体育核心素养的培养效果不够理想。基于此，有必要从体育核心素养理论出发，探讨如何在课后服务中有效渗透体育教育内容，实现两者的深度融合。本文将从理论基础、现状分析、价值意义与实施策略等方面展开论述，为小学教育改革提供参考。

## 1 小学体育核心素养的内涵及培养意义

### 1.1 体育核心素养的多维结构与理论基础

小学体育核心素养是在健康第一理念下提出的综合性素养体系，涵盖身体素质、运动技能、健康意识、情绪管理与社会交往等方面。其核心目标在于培养学生参与体育活动的积极态度，掌握基本运动技能，具备自主锻炼能力和科学运动知识，并在体育活动中发展社会性品质。体育核心素养的理论基础主要来源于发展心理学、教育学与运动训练学，强调学生应在身体发育关键期形成系统运动能力与健康行为模式。体育核心素

养具有整体性和生成性特点，要求学校在课程设置、教学方法以及实践活动中构建综合性培养体系，使学生在反复的运动体验中形成稳定的学习结果。

### 1.2 小学阶段发展体育核心素养的重要价值

小学阶段是体育习惯与行为模式形成的关键时期，体育核心素养的培养不仅关系到学生即时的体能与健康状况，也将影响其终身运动能力与健康生活方式。通过持续体育活动，学生能够改善心肺功能、增强肌肉力量、提升协调能力，从而提高整体身体素质。此外，体育活动具有天然的情境性，学生在合作训练、团队比赛中能够体验规则意识、责任意识及合作精神，促进其社会性发展。同时，体育活动还具有情绪调节功能，有助于减少焦虑、改善注意力，为学生后续学习提供心理支持。

### 1.3 体育核心素养对体育教学改革的启示

在体育核心素养理念引导下，小学体育课程需从传统的技术训练和结果导向转向过程体验与综合能力培养。教学目标应更加关注学生的运动意识与运动习惯，教学内容应兼具技能训练、体能提升与健康知识普及。体育教学还需采用多样化方法，如探究式、合作式、项目式学习等，使学生在运动任务中实现自主探索与综合发展。此外，体育评价也需从单一结果评价转向过程评价，注重学生努力程度、参与态度及健康行为的养成，为学生提供激励性的成长反馈。

## 2 双减背景下小学课后服务的实施现状与发展需求

### 2.1 课后服务的政策背景与核心功能定位

“双减”政策明确提出中小学需提供课后延时服务，以解决学生的看护需求、减轻家庭负担，并提升学校育人质量。课后

服务不仅承担托管功能,更被视为学校实施素质教育的延展空间。课后服务强调兴趣培养、能力发展与身心健康促进,其功能定位与体育活动的价值高度契合,为体育核心素养的培养提供了新的施展平台。

## 2.2 当前小学课后服务中体育活动开展的整体状况

多数小学已将体育活动纳入课后服务项目,如球类活动、体能训练、户外游戏等。然而在实际开展中,各校体育活动仍存在内容雷同、缺乏系统规划、活动形式较为固定的问题。许多学校将体育活动简单理解为“延时游戏”,未能形成针对性与发展性,缺乏对体育核心素养的深度关注。此外,由于校内师资有限,部分体育活动由非体育专业教师组织,影响活动质量与安全性。

## 2.3 课后服务体系建设中亟待解决的体育教育问题

当前课后服务中体育教育面临的问题主要包括以下几方面:其一,体育活动缺乏系统性,未与体育课程目标有效衔接,导致教学链条不完整;其二,体育师资不足、专业性不强,无法保证高质量的课程实施;其三,活动场地、器材等资源不足,影响多样化体育活动的组织;其四,活动评价机制较为薄弱,无法有效反映学生体育素养的发展情况。上述问题凸显了将体育核心素养理念融入课后服务的重要性与紧迫性。

## 3 体育核心素养与课后服务融合的价值与基础

### 3.1 体育核心素养与课后服务目标的高度一致性

无论是从培养学生健康体魄的要求,还是从促进其全面发展的角度,体育核心素养与课后服务目标均具有高度一致性。体育核心素养旨在培养学生的运动习惯及综合运动能力,而课后服务为体育活动提供了更多时间与实践机会,能够使学生在非正式学习场景中更自由地参与体育活动,有助于体育素养的全面发展。

### 3.2 课后服务为体育教学改革提供时间延展优势

传统体育课堂受时间限制,难以在短时间内实现体能训练、技能掌握与健康教育的综合目标。课后服务的出现有效延展了体育教育的时间维度,使教师能够组织连续性强、内容丰富的体育活动,也为运动技能较弱的学生提供更多练习机会,有助于差异化教学的实施。

### 3.3 融合策略有助于提升学校体育教育整体质量

将体育核心素养有机融入课后服务,有助于推动学校在课程建设与育人方式上的整体提升。在课程设计层面,围绕运动能力、健康行为与体育品德等目标,构建更具连续性与实践性的活动内容,使体育学习从课堂延伸至课后。教学方法的更新,使活动形式更加多样,增强学生在参与过程中的体验感与获得

感。师资培训的系统推进,有助于教师深化对核心素养理念的理解,将其转化为具体教学行动。资源配置的统筹优化,使场地、器材与校外资源得到更高效利用。

## 4 双减背景下小学体育核心素养与课后服务融合的策略

### 4.1 构建分层多样的课后体育活动体系

课后服务中的体育活动应体现差异化与包容性,根据学生体质水平、兴趣取向与运动能力设计分层化活动结构。基础层活动侧重身体素质提升与运动习惯养成,通过体能练习、跳绳、跑步及游戏化训练等形式,帮助学生建立参与信心。提高层活动在此基础上强化专项技能培养,引入篮球基础动作、足球控球练习及田径技术训练,使学生在技能学习中逐步提升运动能力。拓展层活动注重体验性与综合性,将户外拓展与团队合作挑战融入活动内容,增强学生的合作意识与问题解决能力。

### 4.2 创新教学方法强化体育核心素养培养过程

课后体育活动引入多元教学方式,有助于提升学生的参与深度与学习效果。探究式学习通过设置问题情境,引导学生在反复尝试中理解动作要领与运动原理,促使技能掌握由模仿走向理解。合作学习以团队竞赛和小组协作为载体,使学生在共同目标下分工配合,逐步形成合作意识与规则观念。情境教学通过还原真实运动场景,将战术选择、策略运用与身体协调融入具体任务之中,增强学习的真实感与挑战性。信息技术的合理运用,为教学提供数据支持,借助智能手环记录运动负荷与心率变化,通过视频分析呈现动作细节,有助于学生进行自我反思与改进。多种教学方式的融合,使课后体育活动更加科学、生动且富有成效,促进学生体育素养的全面发展。

### 4.3 加强师资培训提升课后体育教育质量

学校体育教学质量的提升,有赖于高水平教师队伍的持续建设。通过组织体育教师参加系统化专业培训,可有效增强其在课程设计、活动组织与安全管理等方面的综合能力,使教学内容更加科学规范。教师在培训中不断更新教学理念,有助于提升体育课程的吸引力与实践效果。建设兼职体育教师队伍,为学校体育活动注入专业力量,引入退役运动员或体育专业人才参与指导,可提升课后体育活动的技术水平与示范价值。多元化师资结构,为学生提供更加丰富的学习体验。定期开展教学交流活动,为教师搭建经验分享与问题研讨的平台,有助于促进教学反思与能力提升。通过形成稳定、持续的教研机制,体育教师专业发展得到长期支持,为学校体育教育高质量发展奠定坚实基础。

### 4.4 整合校内外体育资源构建开放式教育平台

学校在开展体育教学与活动过程中,可通过整合校外公共

资源有效拓展运动空间,提升体育课程的实践性与吸引力。利用周边公园与社区体育场馆开展教学活动,为学生提供更加开放、多样的运动环境,有助于增强参与体验。与社区体育组织建立合作关系,通过课程共建方式引入专业力量,可丰富教学内容与形式。邀请专业教练开展专题训练,使学生接触规范的运动技术与训练方法,提升运动技能水平。组织学生参观体育设施,有助于拓展其对体育文化与运动场景的认知。校内体育器材的统筹管理与合理调配,能够提高使用效率,为多样化体育活动提供必要保障。校内外资源的协同利用,使体育教学更加贴近实际,促进学生形成积极、稳定的运动参与意识。

#### 4.5 构建多元评价体系促进体育核心素养发展

以体育素养发展为导向的评价体系,应从多维角度全面反映学生的成长状况,将运动参与度、运动技能掌握水平、身体素质变化、健康行为习惯以及情绪管理能力纳入评价范围。通过关注学生在体育学习过程中的持续投入与进步情况,评价结果能够更加真实地体现其综合发展水平。学校建立体育成长记录档案,有助于系统保存学生在不同阶段的运动表现与身体变化情况,采用过程性记录方式可动态追踪体育素养的发展轨迹。评价方式的设计需要体现激励导向,通过奖章制度与积分

制度等形式,为学生提供积极反馈,增强参与体育活动的内在动力。激励性评价不仅关注结果表现,也重视努力过程,使学生在体验成就感的同时形成稳定的运动兴趣。多维评价体系的有效运行,使评价真正服务于学习过程,促进学生体育素养的持续提升。

## 5 结论

“双减”政策为小学体育教育带来了新的发展机遇,使体育核心素养的培养具有了更加宽广的实践空间。课后服务作为学校教育的重要补充环节,与体育核心素养目标高度一致,为体育教学改革提供了新的路径。本文通过对体育核心素养的系统分析、课后服务现状的深入研究以及两者融合价值的阐述,提出了多维度、可操作的融合策略,包括构建多样化体育活动体系、创新教学方式、加强师资力量、整合资源与完善评价机制等。研究表明,体育核心素养与课后服务的融合能够提升小学体育教育质量,促进学生全面发展,是落实“双减”政策、推进素质教育体系建设的重要方向。未来研究可在教学实践层面进一步验证融合策略的实际效果,推动小学体育教育持续创新与优化。

### 参考文献:

- [1] 王丽,张强.小学体育核心素养培养路径研究[J].教育科学,2020,36(4):88-95.
- [2] 李敏,陈亮.“双减”政策下课后服务体系构建与优化研究[J].基础教育研究,2022,40(3):102-109.
- [3] 周颖,刘洋.核心素养背景下小学体育教学改革策略[J].体育教学,2021,41(6):55-60.
- [4] 黄晶.小学课后体育活动体系构建研究[J].基础教育论坛,2021(19):77-79.
- [5] 陈淑丹.体育核心素养视域下小学体育课程实施优化研究[J].当代体育科技,2020,10(34):112-114.