

Research on the Current Situation and Influencing Factors of Students' Extracurricular Physical Exercise in Panlong Primary School, Kunming under the "Double Reduction" Policy

Chuanxi Yin Yang Tang*

School of Physical Education, Southwest Forestry University, Kunming, Yunnan, 650224, China

Abstract

In recent years, health issues such as childhood obesity and myopia among adolescents have become increasingly severe. The one-sided pursuit of higher school admission rates has led to an imbalance in students' physical and mental development, drawing high attention from the Central Committee of the Communist Party of China and the General Office of the State Council. Extracurricular sports activities, as an important extension of physical education classes, play a crucial role in stimulating students' interest in sports, meeting their skill requirements, and cultivating lifelong fitness habits. This study conducts an in-depth investigation into the current status of extracurricular sports activities for students at Panlong Primary School in Kunming City, using the "Double Reduction" policy as a starting point. It systematically analyzes various factors affecting students' participation in extracurricular sports activities and proposes targeted improvement measures and suggestions. The aim is to promote efficient implementation of extracurricular sports activities at Panlong Primary School and facilitate the coordinated development of students' physical and mental health.

Keywords

"Double Reduction" policy; extracurricular sports activities; primary school students; current status; influencing factors

“双减”背景下昆明市盘龙小学学生课余体育锻炼现状及影响因素研究

尹川西 唐杨*

西南林业大学体育学院, 中国·云南昆明 650224

摘要

近年来, 青少年儿童肥胖, 近视等健康问题日益严峻, 片面追求升学率致使学生身心健康发展失衡, 引发中共中央、国务院办公厅高度关注。课余体育锻炼作为体育课堂的重要延伸, 在激发学生运动兴趣, 满足运动技能需求, 培养终身体育习惯等方面发挥着关键作用。本研究以“双减”政策为切入点对昆明市盘龙小学学生课余体育锻炼现状展开深入调查, 系统剖析影响学生参与课余体育锻炼的各类因素, 并据此提出针对性改进措施与建议, 旨在推动盘龙小学学生课余体育锻炼高效开展, 促进学生身心健康协调发展。

关键词

“双减”政策; 课余体育锻炼; 小学生; 现状; 影响因素

1 引言

近年来, 体育事业的发展受到了重视。习近平总书记指出体育代表国力, 体育强则国强。重视青少年体育培养, 提高全民体质, 方能实现体育强国的目标。2021年9月3日,

教育部发布了第八次全国学生体质与健康调查结果。调查显示, 学生体质健康水平总体在提高。但是, 学生视力问题日益严重, 近视率明显上升, 低龄化态势明显, 超重和肥胖率也在增加^[1]。为促进青少年儿童体质健康发展, 贯彻“健康第一”的教育理念, 中央办公厅和国务院办公厅于2021年7月联合印发了《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》^[2]。这个政策的实质目的在于减轻学生的学习压力和补课负担, 给予他们更多时间参与体育锻炼, 养成良好的生活习惯。通过对“双减”政策背景下昆明市盘龙小学学生课余体育锻炼现状的调查与分析, 深入剖

【作者简介】尹川西(2001-), 男, 中国四川自贡人, 本科, 从事体育教学研究。

【通讯作者】唐杨(1982-), 男, 中国四川南充人, 硕士, 讲师, 从事学校体育研究。

析政策对学生运动习惯的影响,为教育政策的优化提供实证依据。同时还可丰富课余体育锻炼的理论研究体系。为学校体育教学改革和课程设计提供新视角。此外,研究结果有助于学校调整体育教学策略,优化课余体育活动安排,提升体育教学质量,更好地满足学生的体育需求,推动“双减”政策在体育领域的有效落实。

2 结果与分析

2.1 学生对“双减”政策的了解情况调查

2.1.1 学生对“双减”政策的了解程度分析

根据调查可知,在盘龙小学学生对“双减”政策的了解程度上,了解的占比为45.7%,其次是非常了解,占比为41.7%,对“双减”政策的了解程度为一般的占比是10.8%,不了解的占比仅有1.7%,从数据可以得知盘龙小学学生对于“双减”政策的了解程度是很可观的,学生对于与自己息息相关的政策的了解是比较重视的。

2.1.2 学生对“双减”政策的了解途径分析

根据调查可知,盘龙小学学生对于“双减”政策的了解途径大多数为学校宣传,占比高达67.4%,其次是从网络上了解,占比为22.8%,也有少数人的了解途径是在图书馆,占比为9.7%。由此可见,盘龙小学学校对于“双减”政策的支持和宣传是比较到位的,这有利于“双减”政策在该校的实施和促进该校学校体育的发展。

2.2 学生课余体育锻炼的现状分析

2.2.1 学生课余体育锻炼的形式分析

根据调查可知,盘龙小学学生校内课余体育锻炼最主要的形式是体育大课间占比40%;其次是体育课后服务有28.5%的学生参与;约14%的学生参加了体育社团活动;同时有11.4%的学生参与到校队训练,这主要面向体育天赋出众的学生开展;其中少部分5.7%的学生参与了学校举办的体育比赛。学校提供了各种课外体育锻炼项目,这可以增加学生参与的积极性^[3]。

根据调查可知,45.7%的学生跟随体育培训机构进行体育训练,这是参与方式中的最大比例;31.4%的学生选择与同学或朋友一起进行体育锻炼,这两种方式占了大多数。与同伴一起锻炼可以促进感情的流通,营造轻松愉悦的氛围。此外,还有14.2%的学生会与家长在一起锻炼;少数学生参加社区组织举办的活动,或自己独立锻炼,这两种方式各占2.8%和5.7%。主动参与校外课余体育锻炼有利于养成这个良好的习惯,更有助于个人的身心健康成长。

2.2.2 学生课余体育锻炼时间分布情况分析

根据调查可知,大多数学生在校内的课余体育锻炼时间主要集中在30~60分钟,占比为34.2%,校外的占比为14.2%;其次,校内和校外61~90分钟的占比分别为25.7%和22.8%;与校内情况相比,校外课余体育锻炼时间91~120分钟的占比明显比校内高,校外占比为28.5%,而校内仅占8.5%;总体来说,学生参与校内课余体育锻炼的时长比校外低一些,应通过丰富校内课余体育锻炼活动加

强学生参与校内课余体育锻炼的积极性^[4]。

2.2.3 学生课余体育锻炼频率情况分析

根据调查可知,大多数学生的校内课余体育锻炼频率为每周3~4次,占总人数的51.4%;每周1~2次的学生占比25.7%。相对来说,每周5~6次和每周6次以上的学生人数较少,分别占17.1%和5.7%。与此同时,学生在校外参与课余体育锻炼的频率为每周1~2次,占62.8%。其次是每周3~4次的学生,约占22.8%。与校内情况相比,每周5~6次以及每周6次及以上锻炼的学生人数比例更低,分别为11.4%和2.8%。总体看来,学生参加校内课余体育锻炼的频率相对高,这说明学校重视组织学生参与课余体育活动^[5]。

2.2.4 学生课余体育锻炼的安全意识情况分析

根据调查可知,盘龙小学学生在校内课余体育锻炼时重视安全的程度主要倾向于非常重视和比较重视,其比例分别为45.7%和37.1%,而一般重视的比例较低,仅为17.1%。与校内情况相比,学生在校外课余体育锻炼时重视安全的程度有所下降,非常重视和比较重视的比例分别为40%和31.4%,其次为一般重视,占比为20%,不重视的比例较校内增加,为8%。此外,学生对体育安全教育的认识程度需要进一步提高。学校应加强对学生在校外参与课余体育锻炼过程中的安全指导,明确安全规则,提醒学生重视个人防护,必要时帮助他人,形成良好的安全习惯。同时,通过各种方式培养学生安全意识,使其掌握必要的自我保护知识和技巧,引导学生树立正面积极的安全态度,以实现身心健康的发展^[6]。

2.2.5 学生对课余体育锻炼的态度情况分析

根据调查可知,盘龙小学绝大多数学生已经意识到体育锻炼的重要性,其中有37.1%的学生对参与课余锻炼持非常重视的态度,有30.5%的学生认为参与课余体育锻炼比较重视,但是,还有一部分学生没有完全认识到课余体育的价值,有19.4%的学生对参与锻炼持一般态度,在一定程度上影响了总体效果;还有12.8%的学生认为参与课余体育锻炼不那么重要。总体来说,目前盘龙小学学生对课余体育的认知程度较高,为小学开展课余体育活动创造了条件,同时还需要加强宣传和指导工作。

2.2.6 学生参加课余体育锻炼的场地分布情况分析

根据调查可知,选择在校内进行课余体育锻炼的人数最大,占比为40%,由此可见,“双减”政策实施后,盘龙小学大部分学生认为校内场地设施可以满足大课间、体育社团、校队训练等一系列课余体育活动需求。学生参加校外课余体育活动大多会选择在社区广场,占比为22.8%,也有部分学生选择在付费运动场馆内或公园广场进行课余体育锻炼,占比分别为17.1%和11.4%,也有极少数的学生会选择在街道两旁进行课余体育锻炼,占比为8.5%。选择不同的运动场地都是为了满足不同的运动需求、提升运动体验、保障运动安全,并适应不同人群和运动项目。

2.3 昆明市盘龙小学学生课余体育锻炼影响因素分析

2.3.1 学生自身因素的影响

学生自身因素的影响主要包括没有擅长的体育锻炼项目、不知道如何参与课余体育锻炼、参加课余体育锻炼很累、担心在课余体育锻炼过程中受伤和个人身体原因不能参加等。学生是参与课余体育锻炼的主体，因此学生自身因素对其参加课余体育锻炼有着决定性作用。学校开展适宜学生身心发展需要的课余体育锻炼是十分有必要的，在选择课余体育锻炼前应充分考虑学生的实际情况以及发展需要，选取合适学生发展的课余体育锻炼内容和形式，这样才能达到更好的课余体育锻炼效果^[7]。

2.3.2 环境因素的影响

环境条件和同伴互动都影响着孩子的体育参与。完善的场地设施能为训练提供保障，但对孩子来说，和朋友一起活动更加有趣。对盘龙小学学生课余体育锻炼的现状的研究显示，同学间的互动极大提升了课后运动的体验；因此，鼓励孩子结伴同行，这体现了体育的社交属性，同时也能提高孩子参与课余体育锻炼的积极性。

2.3.3 时间因素的影响

学生们正处在学习阶段，学业任务的压力很大。他们需要花时间完成大量的课后作业和补习，这成为首要任务。与此同时，家长和学校都非常重视成绩，不太赞成他们花太多时间在体育活动中。因此，他们难以腾出足够的时间来系统地参与课余体育锻炼。但是，确保学生安排合理的时间表，留出必要的体育时间，对培养他们的身心健康很重要。长时间学习可能损害儿童的身体，减少视力下降的概率和增强免疫力。所以，保证充足的参与时间对课余体育的积极作用至关重要。

2.3.4 家长因素的影响

家长是孩子成长道路上的第一位老师，他们的言行举止会深深影响孩子，也会潜移默化地影响孩子形成自己的世界观。正确引导孩子能为孩子提供正当的方向。学生的家长在激发孩子参与课余体育锻炼的兴趣、掌握体育技能、培养孩子养成良好的课余锻炼习惯等方面扮演着关键的角色，家长正确的课余锻炼观念对孩子的成长至关重要。参与课余体育锻炼不可避免会产生一定的经济开支，作为无收入的学生需要依靠家长在经济上提供支持，因此，在一定程度上，家长的经济条件也会影响学生参与课余锻炼的程度和质量。

2.3.5 学校因素的影响

学校不仅是培养学生全面发展的主要场所，它同时也是学生参与课余体育锻炼的重要基地。重视体育与健康教育的学校会定期组织各种体育竞技和锻炼项目，这些丰富多彩的活动更易吸引学生的参与。相比之下，如果学校忽视此一方面工作，缺乏相应设施与推动，学生参与的积极性将难以发挥。总体来说，作为环境的学校在学生养成良好体育习惯和参与课余体育锻炼过程中扮演着不容忽视的作用。

3 结论与建议

3.1 构建家、校、社合作体系

课余体育锻炼需要全社会参与，任何单独主体都难以做到。需要建立家庭、学校和社区三方合作机制，共同推动课余训练发展。学校作为学习场所，对孩子影响巨大。学校应提供实践场地支持，聘请专业教练指导，营造良好氛围。家长切勿只重视成绩，更应重视孩子全面发展。家长应鼓励和陪同孩子参与活动。社会方面，应定期举办各级别比赛和公益活动，培养锻炼风尚。总之，只有三方共同参与，课余体育才能真正普及。

3.2 激发学生兴趣，养成良好的体育锻炼习惯

学校应该将各种课余运动有机结合，丰富课外运动项目选择。同时根据年级阶段定期举办体育文化节，增添校园气氛之余，也可提升学生体质水平。亲子运动会的举办还能吸引更多家长参与其中，共同参与课外锻炼。

3.3 严格实施“双减”政策，确保课余体育锻炼时间充足

“双减”重在减轻学生学业和培训压力，为他们留出更多锻炼时间。各部门必须认真落实“双减”工作，切实保障学生身心健康。同时还须健全监督机制，防止走样，以确保“双减”政策得以规范执行，为学生提供足够课外锻炼时间。

3.4 增设校内体育社团，丰富课余体育锻炼形式

目前学校主要针对一些项目进行精英培养，但参与人数较少。可以结合师生爱好，设立更多类型的体育社团，例如篮球、足球、羽毛球等社团，让更多学生能在不同项目中找到自己感兴趣的。同时，可与外部俱乐部合作，引进更多体育课程，如街舞、瑜伽等，为学生提供更丰富的选项。这不仅能增强他们体育兴趣，还有助于健康成长。

参考文献

- [1] 第八次全国学生体质与健康调研结果发布[J].中国学校卫生,2021,42(09):1281-1282.DOI:10.16835/j.cnki.1000-9817.2021.09.001.
- [2] 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》[J].中华人民共和国教育部公报,2021,(10):2-7.
- [3] 李荣华,田友谊.“双减”,让教育回归育人本质[J].教育家,2021,(36):19-20.
- [4] 李晓雅,“双减”:基础教育阶段创新型人才培养的新契机[J].广西师范大学学报(哲学社会科学版),2021,57(06):107-115.DOI:10.16088/j.issn.1001-6597.2021.06.010.
- [5] 周秋婷,车旭升,“双减”政策背景下青少年体育活动开展策略研究[J].体育科技文献通报,2022,30(02):198-201.DOI:10.19379/j.cnki.issn.1005-0256.2022.02.057.
- [6] 张兰星.学校环境中儿童青少年体质健康促进策略——基于“双减”政策[J].湖北体育科技,2021,40(12):1117-1120.
- [7] 丁雪颖.北京市海淀区教师进修附属实验学校学生课外体育活动情况分析[D].首都体育学院,2018.