

足球技能与战术理解的同时，培育他们的体育品德与社会责任感。^[4]

4.2 教学准备与联赛架构

在学生学习完基础足球技能和战术后，在学期末预留 6-8 课时作为一个联赛周期，设计 5 人制或 7 人制小场地比赛，要求学生组队参加。在联赛周期内，并不要求所有学生作为球员上场参与比赛，还需要由一部分学生担任教练、裁判员、宣传记录员等角色，力求让每一位学生都能在联赛中有所收获和锻炼，实现“人人有事做，事事有人做”。联赛规则制定参考中超联赛长成，具体包括积分规则、红黄牌停赛制度、公平竞赛积分等等。

4.3 教学过程与实施步骤

4.3.1 赛前阶段：技术学习与团队建设（2-3 课时）

该阶段要求教师按联赛要求，组织学生有针对性地开展传接球、射门、防守等技术模块练习，以比赛为目标来激发学生的参与热情。除此之外，全体学生还需要学习足球规则，特别是针对将担任裁判工作的学生进行重点指导。而参与比赛的学生，在组好队后可以创建自己的队名、口号，并在确定角色分工后组织合练，以培养他们的团队默契。

4.3.2 赛中阶段：联赛进行与深度实践（3-4 课时）

该阶段需要对小学体育课堂结构做出相应调整，即在每节课前段进行与比赛相关的针对性战术练习，后段固定为联赛比赛时间。因联赛本身就是一个巨大的任务情境，参赛学生为了赢得比赛，必须主动地应用技术、思考战术、与队友沟通协作，而作为裁判员，也将在公正执法的过程中更深刻地理解规则精神，记录员则要负责认真观察、客观记录。

4.3.3 赛后阶段：总结反思与荣誉表彰（1 课时）

该阶段处于足球联赛结束后，组织学生团队在课堂上分享自己的参赛或是作为裁判的参与感受，总结经验教训，并在课堂上为他们举行正式的颁奖仪式，对获奖团队和个人进行表彰，借此来升华体育品德教育。

4.4 教学评价与反思

教学评价将贯穿整个校园足球联赛始终，由教师负责

观察每一个学生在整个联赛周期中的技能运用进步情况、角色职责履行情况、团队合作表现、比赛作风等具体表现，同时结合他们在联赛中获得的最终成绩，以及学生的个人反思报告，进行综合评定。

在小学体育课堂上设计“校园足球联赛”，旨在把体育课堂延伸为一个长期的、真实的项目式学习活动，同时借助角色扮演和任务驱动，把对学生的核心素养培育进一步具象化、生活化，激励更多学生参与其中，以期实现“教、学、评、赛”的深度融合。^[5]值得注意的是，联赛组织对教师的课堂管理能力有着极高要求，教师须提前做好详预案，并将安全教育贯穿始终。

5 结语

当下，以核心素养为导向的小学体育教学变革，是推动体育课堂从“技能本位”向“素养本位”转型的必经之路。值得注意的是，学生素养培育过程呈现明显的渐近性、潜在性特征，小学体育课堂教学活动设计须摒弃急功近利，制定长期规划，循序渐进地渗透素养目标。同时，建议学校及教育部门进一步加强教师素养培训，提升其对核心素养的理解与教学能力，以更好地实现体育教学的育人价值。

参考文献

- [1] 吕延滨. 核心素养视域下小学体育课堂教学探究[J]. 田径, 2022, (08): 6-8.
- [2] 廖海燕. 基于核心素养的小学体育课堂教学策略研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10 (30): 179-180+183.
- [3] 范利文. 浅议“双减”背景下的小学体育课堂教学活动的设计和优化[J]. 基础教育论坛, 2022, (17): 73-74.
- [4] 徐啟宣. 小学体育趣味课堂的实施路径探索[A] 新课改背景下课程理论与实践探究论文集 (七) [C]. 新课程研究杂志社, 新课程研究杂志社, 2022: 2.
- [5] 王瑤瑤. 探究游戏教学在小学体育课堂中的有效应用[A] 2023 教育理论与管理第二届“高效课堂和有效教学模式研究论坛”论文集 (专题3) [C]. 华教创新(北京)文化传媒有限公司、中国环球文化出版社, 华教创新(北京)文化传媒有限公司, 2023: 4.

Research on the Innovative Design and Implementation Effect of Physical Health After-school Service in Junior High School under the Background of Double Reduction

Tianzuo Han

Cai Village Branch of Renqiu No.4 Middle School, Renqiu, Hebei, 062550, China

Abstract

Against the backdrop of China's "Double Reduction" policy, the design and implementation of after-school physical education and health services in junior high schools have garnered significant attention from both educational institutions and society. How to innovate the content of these services and align with contemporary educational policies has become a key focus for schools. This paper briefly analyzes the necessity of innovative design for after-school physical education and health services in junior high schools, proposing three strategic approaches: enriching content, optimizing organizational formats, and implementing tiered instruction. Through questionnaire surveys and classroom observations, the study evaluates the effectiveness of innovative designs under the "Double Reduction" policy, aiming to provide pedagogical references for the high-quality development of after-school physical education and health services in junior high schools.

Keywords

Double Reduction policy context; after-school sports and health services for junior high school students; innovative design; implementation outcomes

双减背景下初中体育健康课后服务的创新设计与实施效果研究

韩天佐

任丘市第四中学蔡村分校，中国·河北任丘 062550

摘要

双减政策实施背景下，初中体育健康课后服务活动的设计与实施效果引起学校与社会的广泛关注，如何创新体育健康课后服务活动内容，落实新时代教育政策成为学校关注的重要问题。本文简要分析了初中体育健康课后服务创新设计的必要性，从丰富内容、优化组织形式以及实施分层教学三个层面提出了创新设计策略，并通过问卷调查与教学观察明确了双减背景下初中体育健康课后服务创新设计的实施效果，旨在为初中体育健康课后服务的高质量发展提供教学参考。

关键词

双减背景；初中体育健康课后服务；创新设计；实施效果

1 引言

体育健康课后服务是初中体育教育的重要构成，也是落实双减教育政策、提高学生体质素养的必然选择。传统的体育健康课后服务存在内容单调、活动缺乏趣味性以及实践效果不佳等问题，难以满足学生综合素养的发展需要。对此学校要积极推进初中体育健康课后服务的创新设计工作，以构建更具吸引力、更具有有效性的课后服务体系。

【作者简介】韩天佐（1998—），男，中国河北任丘人，本科，中小学二级教师，从事体育与健康研究。

2 双减背景下初中体育健康课后服务创新设计的必要性

2.1 满足学生全面发展需求的有效方式

近几年来，初中生普遍存在运动能力不足、身体素质下降、肥胖以及视力不良等问题，且焦虑、抑郁及社交能力薄弱等现象也日益凸显，影响着学生身心的健康发展。体育健康课后服务作为体育健康课程的延伸，相比传统体育健康课程具有活动项目多元化、互动性强以及自主选择空间大等优势，为学生进行体育锻炼提供了更为优越的环境。学生可以根据自己的兴趣偏好选择想要参与的运动项目，如武术、球类运动或体能拓展训练等，并在愉悦的运动体验中提升自身的身体素质，排解内心的负面情绪及多重压力。与此同时，体育健康课后服务为学生提供了更多的社交机会，让学生在

活动中感受到团结协作、沟通交流以及规则纪律的重要性，有助于学生各项素养的全面发展。

2.2 提高体育健康教育水平的现实需要

初中传统体育教学课堂受课堂时长、课标要求及班级人数等多种因素限制，无法做到课堂教学进度与学生个性化发展的协调同步。例如，球类或田径等教学内容多停留在基础动作讲解与模拟练习等层面，学生缺少参与比赛演练的机会，不利于调动学生参与体育健康教学的积极性。而创新设计后的体育健康课后服务打开了初中体育健康教育的新局面，根据学生兴趣偏好引入了学生喜欢的潮流运动，并改变了传统体育项目的呈现方式，能够让每位学生都从中找到适合自己的活动项目，以自己所喜爱的方式进行体育练习，既能够促进学生综合素质的发展，也让初中体育健康教育质量的提升成为可能。

2.3 落实国家各项教育政策的必然选择

《教育强国建设规划纲要（2024—2035 年）》强调，义务教育阶段要“落实健康第一教育理念，实施学生体质健康计划，中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时”。这一《纲要》的提出为初中体育健康课程提出了新的要求，而创新设计初中体育健康课后服务正是落实“健康第一”教育理念的具体举措。学校通过科学规划可以安排不同类型的体能训练与技能提升运动，同时还可以渗透体育健康知识讲座、心理健康疏导等内容，利用形式多元的体育活动延长学生参与体育活动的时长，创新了课后服务活动的形式，更贴近新时代教育改革的发展方向。

3 双减背景下初中体育健康课后服务的创新设计

3.1 开发特色体育活动，丰富课后服务内容

双减政策重视学生的个性化发展，初中学生的体育需求多样，只有确保体育课后服务的内容足够丰富，才能吸引学生积极参与^[1]。但以往的体育健康课后服务课程多以篮球、田径以及跳绳等常规项目为主，明显存在体育项目缺乏吸引力、学生选择空间狭窄等问题，无法满足学生多元化的锻炼需求。对此，学校要在深度了解学生个性化发展需求与体育爱好的基础上，开发特色化的体育健康课后服务活动，以改善体育课后服务内容单一、陈旧的现状，凭借更加丰富与完善的体育项目资源为学生综合素养的发展给予支持。

3.1.1 引入具有时代特色的体育项目

初中阶段的学生更追求个性化与独特性，更容易对富有挑战性与新鲜感的体育项目产生探究欲望，对此学校要转变传统的体育健康项目设计理念，紧跟时代发展趋势与学生兴趣特点引入新兴潮流项目，使学生拥有更广阔的体验空间，时时感受体育课后服务所带来的新鲜感。例如学校引入飞盘、橄榄球等低对抗性集体项目，通过调整竞技规则降低学生的参与门槛，满足学生社交需求与运动兴趣。同时学校也可以推出科技与体育相融合的运动项目，如借助 VR 开展虚拟赛事体验活动，利用 VR 设备还原冰雪、户外或体育赛

场等多元运动场景，让学生沉浸式体验新潮项目带来的新鲜感与愉悦感。

3.1.2 开发富有地方特色的体育项目

地方特色文化是中华民族优秀文化的重要构成，将地方非遗体育、乡土运动或民间体育游戏等融入课后服务，能够实现民族文化传承与学生体质发展的双重目标。例如学校可以开设舞龙舞狮、太极拳或蹴鞠等改良版等体育项目，并邀请当地非遗传承人或民间艺人担任课后服务兼职指导，让学生在参与体育运动的过程中了解传统历史文化，增强学生的文化自信与文化认同感，使体育健康课后服务活动更具有特色与吸引力。

3.1.3 设计国家体育所需的体育项目

学校是为国家建设培养各项人才的重要基地，在设计体育健康课后服务项目时应紧扣体育强国战略，聚焦国家重点体育发展项目与体育人才储备的需求，开展针对性启蒙课程，培养学生对奥运体育竞技项目的兴趣。例如学校可以根据季节开展冰雪运动、水上运动及射箭等重点项目，借助“校内简易训练 + 校外场馆联动”的模式，帮助学生掌握各项竞技项目的基本动作要领与竞赛规则，树立学生体育报国的意识，以便为国家体育事业的发展储备后备力量。

3.2 创新活动组织形式，激发学生参与动力

随着教育理念的更新，传统单一的体育活动形式已无法满足当代初中生的兴趣需求，创新体育健康活动组织形式成为提升课后服务质量的关键^[2]。对此，学校要打破“教师示范指导 + 学生自主练习”的传统活动方式，以趣味性强、互动性强以及协作性强的活动形式调动学生的参与热情。

3.2.1 体育游戏营造活动氛围

学校可以借助趣味化的游戏设计打破传统体育健康课后服务活动的枯燥感，结合初中生好胜心强这一特点开发竞赛类体育游戏活动，如“体能闯关大冒险”“团队接力挑战赛”等。学校可以将折返跑、跳绳或立定跳远等基础体能训练改编成游戏关卡，学生只有完成闯关项目才能够获得相应的积分或者游戏线索，将初中体育健康课后服务课程剧情化。这种形式的体育健康课后服务活动不仅降低了运动门槛，也能够让学生在协同合作中感受到凝聚力的作用，从竞技中获得成就感，促使学生从被动参与转向主动尝试与创新。

3.2.2 开展多元主题体育活动

学校除了在日常开展常规性的体育健康课后服务活动，也可以围绕季节特色、节日热点及体育赛事等设计主题活动，打造“月月有主题、周周有亮点”的课后服务体系，实现体育、文化与德育的有效融合。例如学校可以在春节推出“校园迷你马拉松”，并在沿途设置田径类运动项目打卡点，允许学生在活动过程中自由选择体育项目。学校还可以在世界杯、亚运会期间举办“校园体育嘉年华”，设置项目体验、知识问答及模拟赛事等环节，让学生一起感受国家体育竞技的实力，培养学生的荣誉意识与家国情怀。

3.2.3 创建体育项目学习小组

初中阶段的体育课程内容较多，需要学生学习掌握的