

Research on the Practice and Effect of 4:30 Physical Education Classroom in Luzhou Laojiao Tianfu Middle School under the Background of "Double Reduction" Policy

Tong Zhao Guoyan Diao *

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

Abstract

This study investigated and analyzed the practice and effectiveness of the 4:30 physical education classroom at Luzhou Laojiao Tianfu Middle School through literature review, questionnaire survey, interview, mathematical statistics, and logical analysis. The study found that problems such as outdated teaching methods, curriculum, student participation, and venue equipment make it difficult to motivate students to learn; The curriculum is not targeted and cannot meet the needs of students' interest and talent development; The allocation of venues is severely imbalanced, and there are limited resources available for students to use. It is suggested to provide theoretical assistance for optimizing the 4:30 physical education classroom at Luzhou Laojiao Tianfu Middle School, helping the school optimize teaching staff, adjust curriculum, integrate resources, and promote students' comprehensive development.

Keywords

Double Reduction Policy; Luzhou Laojiao Tianfu Middle School; 4:30 physical education class; Classroom practice; Effect research

“双减”政策背景下泸州老窖天府中学 4 点半体育课堂实践与效果研究

赵桐 刁国炎 *

西南林业大学体育学院, 中国 · 云南 昆明 650224

摘 要

本研究通过使用文献资料、问卷调查、访谈、数理统计和逻辑分析等方法,对泸州老窖天府中学4点半体育课堂的实践和效果情况进行调查和分析,研究发现:课堂师资、课程、学生参与度和场地器材等方面的问题如教学方法过于陈旧,难以调动学生学习的积极性;课程设置不具针对性,不能满足学生兴趣特长发展的需要;场地分配严重失衡,可供学生使用的场地资源少等问题。建议从理论上为泸州老窖天府中学优化4点半体育课堂作出辅助,助力学校优化师资、调整课程、整合资源,促进学生全面发展。

关键词

双减政策; 泸州老窖天府中学; 4点半体育课堂; 课堂实践; 效果研究

1 引言

在“双减”政策的影响下,社会观念发生显著转变,家长对孩子的教育理念也随之更新,对孩子的体质健康愈发重视,这也迫切要求学校优化课后体育服务。泸州老窖天府中学凭借泸州老窖品牌,手握独特资源,其品牌与体育教育融合探索在国内教育界极为稀缺,当前研究也鲜少涉及。对

该校“4点半体育课堂”开展研究,有助于学校挖掘特色资源,为开展体育教育提供理论参考,推动其身心健康全面发展。

2 “4 点半体育课堂”实施现状分析

2.1 课程设置与班级配置

由表 1 可以看出泸州老窖天府中学把课程分为三个板块:球类项目板块、针对身体素质以及协调性板块、弹性课程(其他)板块。能解决一些学生的特殊运动问题,但由于只有具体授课时才知道有哪种类型的学生选课,所以不能准确提前备课,上课会有更大的偶然性,由于本课程比较灵活、选修人数不稳定,容易导致教学的系统性、课程连贯性的失效。

【作者简介】赵桐(2000-),女,中国四川泸州人,本科,从事体育教学研究。

【通讯作者】刁国炎(1981-),男,中国山东菏泽人,硕士,教授,从事体育教学及体育文化学研究。

表 1 泸州老窖天府中学 4 点半课堂项目开设以及班级配置

运动项目	班级数量	班级人数
篮球	4	40
足球	3	40
排球	3	35
羽毛球	2	30
乒乓球	2	30
田径	3	30
跳绳	4	25
其他	1	205

2.2 师资队伍结构

该校 23 名体育教师，没有专科及以下学历的体育教师，其整体学历层次较好。年龄结构以中青年教师为主，性别上以男教师为主，师资结构存在断层，对于学生体育课多样化需求难以完全满足。

体育教师职称结构相对合理，在平时的教学工作中可以起到带头示范的作用。它能够给学校体育教学工作的发展提供多方面的支持，并且可以促进分层培养、团队合作型教师发展途径的实施。这种职称分布有利于形成良好的传帮带机制。

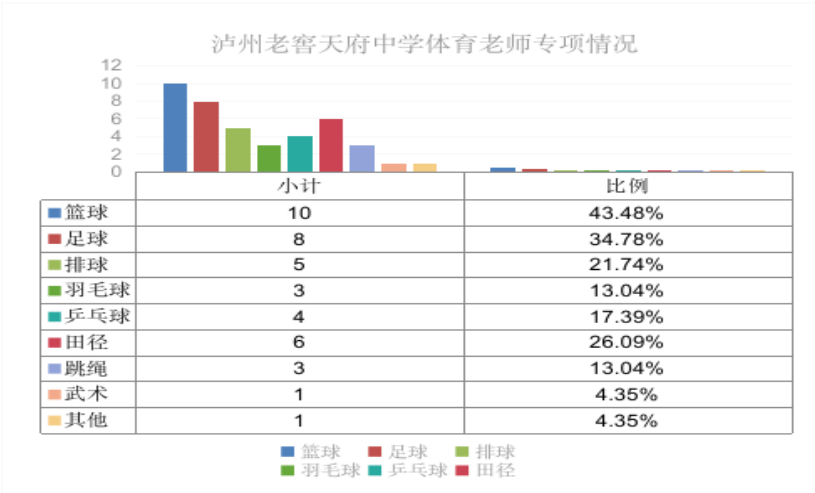


图 1 泸州老窖天府中学体育教师专项情况（N=23）

图 1 所示，篮球、足球相关的教学活动能得到较好的落实，但是由于足球师资力量偏弱于篮球，所以无法实现校园足球更进一步的发展目标，不能完全满足学生对于足球学习和比赛的需求，同时武术、散打等小众项目或“其他”类别的教师只占到 4.35%，所以对于喜欢这些项目的学生来说得不到专业的指导，也造成了学生对体育的多元化需求无法得到落实的情况，从而制约了学校体育工作的全面开展。

2.3 学生参与与反馈

通过对 307 名参与学生的调研，在参与人数上男女参与情况相差不多，说明该类课程对学生具有吸引力，能够满足学生的运动需求。从年级上来看，初二学生参与人数要高于初一、初三的学生，说明该种类型课程满足了学生的课后学科学习、拓展或者放松减压等方面的需求。

学生参与动机以内驱为主，这表明学生参与主要是基于自身需求和兴趣。仅有极少数人选择“其他”作为参加专项运动的动机。

对该课程 70% 学生持喜欢态度，认可度较高。但是也不可忽略约 4% 的学生明确表示不喜欢。这一数据反差表明从整体来看，对于少部分不喜欢的学生可适当的针对其需求进行改进和创新，进一步提升学生参与体育锻炼的积极性。

2.4 教学成效评估

“4 点半体育课堂”共有 307 名学生活动后的身体素质

得到了不同程度的提高，没有学生出现身体素质下降的情况。这说明体育课堂对增强学生体质产生了积极影响。

“4 点半体育课堂”对学生运动技能产生一定作用。大多数学生运动技能都有所提升，有个别学生出现了退步的现象，但从总体来看，“4 点半体育课堂”对学生运动技能提升的效果较好，但针对这部分运动技能不变或者退步的学生教师可以进行原因剖析，并加以改进指导其如何提高运动技能。

2.5 场地设施与资源配置

表 2 泸州老窖天府中学体育运动场地设施情况表

场地设施	数量
室外篮球场	16 块
室内篮球场	2 块
室外羽毛球场	14 块
室内羽毛球场	4 块
排球场	4 块
400 米田径跑道	2 条
11 人制足球场	2 块
5 人制足球场	1 块
室外乒乓球台	60 张
室内乒乓球台	8 张

调查显示（见表 2），该校场地设施缺口极大，在课程

集中开展时不足以满足 8800 余名学生的运动需求,严重影响学生的体育锻炼质量以及体育课程的教学质量。需要学校尽快采取有效措施加以整改和完善这种场地设施的不足。高峰期经常出现场地拥挤、设备短缺的情况,不仅影响教学效果,还存在安全隐患。特别是排球场地的严重短缺,使得该项目难以深入开展。

3 开展优势与现存困境

3.1 开展优势

泸州老窖天府中学开展的“4 点半体育课堂”优势显著,具体体现在四方面。作为省内知名一级示范性普通高中,学校社会声誉高、政策支持足,能吸引政府与企业资源倾斜,品牌资源优势突出,为课程提供有力外部支撑;师资力量雄厚,拥有正高级、特级教师等省级以上荣誉名师 20 余人,高级教师 174 人、硕士研究生 230 人,高素质队伍筑牢课程实施人才根基;学校在科技创新、机器人实践等特色课程开发中,已形成成熟课程体系与教学管理模式,相关经验可迁移至体育课程建设,课程开发经验丰富。

3.2 现存困境

该校课程难以兼顾学生的兴趣差异,小众项目未被关注,部分学生体育兴趣难以培养,其他类别师资同样匮乏。场地设施在运动使用高峰期存在安全隐患,影响运动积极性,竞赛教学形式较单一,课程略显沉闷,抑制学生的运动兴趣。

4 优化策略与建议

4.1 实施分层教学,促进个体成长

根据学生身体素质、运动技能和兴趣爱好,实施分层教学,为不同层次学生量身定制教学计划和目标,定期评估并动态调整分层,确保每个学生都能在适合的环境中提升运动能力。

4.2 贴合兴趣布局,优化资源配置

深入调研学生体育兴趣,依据热门项目与新兴项目的需求,合理分配师资、场地和器材。增加热门项目教学资源投入,开设新兴项目体验课程,配备专业师资与设施,激发学生多元体育兴趣。

4.3 加大设施投入,破除发展瓶颈

加大体育经费投入,按学生规模足量补充器材,采用智能管理系统提高场地使用率。定期巡查场地设施并予以修

缮和更新。通过改造翻新操场,增加运动场所及改进完善教学场地器材设施,充分利用操场优势,促使体育课堂教学高效展开,满足教学与学生活动需要。

4.4 强化师资队伍建设

优化师资结构与专业发展,对武术这类薄弱专项,加强专业人才引进,优化师资队伍,多方面培训,提高教研能力,组织相关的专家进行学术研讨,并开展一些趣味运动会之类的活动,学生的成绩考核也要到位,只有这样才可以更好地调动老师们的积极性,最后,多鼓励老师争取多多参加教研活动进行学习,见识更多的先进的理念。

4.5 创新教学模式,点燃课堂激情

考虑引入游戏化、情境化教学方法,设计趣味体育游戏和模拟运动场景,增加师生、生生互动环节。鼓励学生参与教学计划制定,发挥主观能动性,提升学生体育学习兴趣与参与度。

4.6 动态调整课程设置

授课教师应该持续关注学生兴趣变化同时进行课程反馈,形成课程动态调整机制,依据学生需要及时调用热门课程教学内容、扩大课程规模、缩小课程规模,给予小众项目一定的发展空间。加大与校外机构合作力度,整合优秀社会体育课程资源,补充完善“4 点半体育课堂”课程种类。

5 结语

泸州老窖天府中学“4 点半体育课堂”的实施,为中小学课后体育服务提供了参考。通过系统分析其成效与问题,我们看到了体教融合发展带来的巨大潜力。未来,需要通过优化资源配置、创新教学方法、加强师资建设、完善设施条件等多项措施,持续推进“4 点半体育课堂”开展,更好地促进学生全面发展,也为其他学校提供可借鉴的经验模式。

参考文献

- [1] 沙洪智,王颖华.银川市“四点半课堂”中体育教学活动现状研究[J].当代体育科技,2021,11(23):213-215.
- [2] 郝辰.“双减”政策背景下学校体育课后服务的创新模式研究[C]/陕西省体育科学学会,陕西省学生体育协会.第四届陕西省体育科学论文(摘要)集——学校体育(墙报交流).武汉体育学院武当山国际武术院,2025:39-40.
- [3] 齐攀峰,王蕾.“双减”政策背景下中小学课后服务与体育社团融合发展研究[C]/中国体育科学学会体育管理分会.2025第十三届体育管理科学大会摘要集.哈尔滨体育学院,2025:97-98.