

# “双休”背景下高中生开展课外体育活动的实现路径

姚思嘉

信阳师范大学 河南 信阳 464000

**【摘要】**：“双休”政策的提出为学生提供了完整的休息时间，减轻了学生的学业负担，学生的可支配时间增长，对学生参与课外体育活动提供了时间保障，课外体育活动能够加强高中生的身体素质促进其全面发展。但多数学生没有意识到体育活动的重要性，学校、社会和家庭也没有为学生营造良好的运动环境。基于此，从实际出发来分析高中生进行课外体育活动的困境和对策，以期能够让“双休”下的高中生更好的开展课外体育活动。

**【关键词】**：双休；高中生；课外体育活动

DOI:10.12417/2982-3803.25.05.008

在我国高考制度的影响下，学校与家长过度的唯分数论，只重视成绩而忽略体育锻炼，对青少年健康成长及全面发展不利。为切实保障普通高中学生身心健康发展，优化教育资源配置，教育部与国家发改委、卫健委等九部门联合印发《关于全面推进普通高中双休日制度的实施意见》（以下简称“双休”），明确自2025年秋季学期起，全国普通高中全面实行周末“双休”制度。该政策的出台，有助于缓解学习压力，提高学习效率，课余时间的增加让学生有更多的时间参与体育锻炼，培养兴趣爱好。

## 1 “双休”推动高中生开展课外体育活动

### 1.1 “双休”为高中生开展课外体育活动提供时间保障

“双休”政策作为我国基础教育阶段作息制度改革的重要举措，使高中生的课外活动时间的到了根本性保障。在“双休”政策未全面落地前，我国普通高中普遍实行单休或周末补课制度，学习和课业充斥着学生的日常生活，课外体育活动几乎无时间空间可言。随着“双休”政策的全面实施，学生对周末的时间安排有了更多的自主支配权，为课外体育活动提供了时间保障，从根本上改变了政策实施前“学业挤占体育”的困境。

### 1.2 “双休”有利于高中生调节身心压力更好投身体育活动中

高中时期是学业发展的重要时期，学业压力也不断增加，学生面临来自学校、家庭与个体层面的多重压力，长期处于高压状态。“双休”政策使周末时间得到了保障，学生有充足地睡眠时间，使紧绷一周的大脑和肌肉得到放松，让长期紧绷的神经与肌肉得到放松，调节紊乱的生物钟，为免疫系统与代谢功能的恢复创造条件，让长期聚焦习题的大脑适当休息，释放积压的焦虑情绪。更重要的是，双休赋予学生时间支配的自主权，从“被动接受学业安排”转向“主动规划生活”，这种自主控制感能显著提升心理获得感，减少“被支配感”带来的心理内耗，契合自我决定理论中“自主性满足促进心理健康”的核心逻辑。学生的身心压力得到缓解，有了更多的自主选择权，学生就愿意

把时间投入体育锻炼中。

## 2 “双休”背景下高中生开展课外体育活动的困境

### 2.1 高中生所面临的升学压力对课外体育活动的影

在我国当前普通高中教育升学体系的制度框架内，成绩中心论的观点，使得学生的学业成绩与高等教育入学机会、未来职业发展路径之间形成了密切联系，“一考定终身”的传统教育观念在此背景下进一步固化。在成绩即一切的认知驱动下，学生的学习目标高度聚焦于文化课成绩提升，为实现这一目标，其时间分配结构呈现出明显的倾向性：大量本应用于课外活动、兴趣培养的时间被压缩，转而投入到各种文化课的学习中，而体育锻炼作为促进学生身心健康发展的的重要途径，其时间占比被挤压至极低水平，甚至出现边缘化现象。

### 2.2 高中生自身对体育课外活动的影响

“双休”后，学生的休息时间较之前相比有了增加，但在“双休”带来的自主时间里，学生对活动的选择倾向直接制约了课外体育活动的参与率。首先，学生缺乏主动参与体育活动的动力。长期高强度学业压力使学生形成补偿性放松心理——一面对来之不易的自由时间，多数学生倾向于选择“低耗能”的静态活动，如刷短视频、玩电子游戏、追剧等，这类活动无需体力付出，能快速带来即时愉悦感，与体育锻炼所需的“主动投入”形成鲜明对比。其次，学生的体能水平不高，难以进行强度大的体育活动。当学生尝试参与体育活动时，易出现“运动后气短、肌肉酸痛、难以坚持”等问题，这种“力不从心”的体验会强化“自己不适合运动”的负面认知。最后，学生未能意识到体育锻炼对身心健康的重要性。高中生正是身强体壮的时候，极少会出现身体不健康的情况，学生会觉得即使不进行体育活动自己也有足够的精力来应对日常生活，这就会造成学生对体育活动的忽视，对于学校安排的课间活动和体育课不重视，更不会自主的进行额外的课外体育活动。

### 2.3 学校体育资源配置不足对体育课外活动的影响

体育教育资源配置是指在学校体育活动中对体育资源进行合理分配和使用的过程所运用的体育师资、体育场地器材、体育经费、体育信息及体育课程资源五个方面。体育师资是引导学生参与体育活动、培养运动兴趣的关键力量，但当前高中普遍存在体育教师储备不足的问题，体育教师往往需要承担多个班级的教学。在这样的情况下，体育教师难以对学生进行更有效、更专业、更有趣的体育活动。体育场地与器材是学生开展体育活动的物质前提，而当前高中普遍存在“器材种类单一、数量不足、场地维护滞后”的问题，使学生在课内难以满足运动需求，更无法支撑课外体育活动的开展。体育课程资源的合理配置是保障学生运动频率、培养运动习惯的重要支撑，但多数高中会压缩体育课时来弥补文化课的学习时长，这就导致体育课程资源被严重挤压，体育课时的不足，不仅使学生失去系统性体育训练的机会，更无法形成稳定的运动习惯。

## 3 “双休”背景下促进高中生开展课外体育活动的策略

### 3.1 学校层面

对于高中生来说学校在生活中占据了重要的地位，学生们大部分的时间都是在学校内渡过的，学校能否为学生提供一个良好的运动场所，让学生养成良好的运动习惯对学生开展课外体育活动有很大的影响。所以学校要为学生营造一个良好的运动环境，让学生在环境的影响下能够自觉的开展课外体育活动。

#### 3.1.1 丰富课外体育活动

想要提高高中生课外体育活动的参与度，必须丰富课外体育活动。第一，建设学生需要的体育社团，学校可以开展调查来了解学生的兴趣爱好，组建类型丰富的体育社团如竞技类、潮流类、耐力类等，并配备专业的体育教师进行指导。第二，举办多种形式的运动比赛活动，让体育赛事不再仅仅是表现在一年一度的运动会上，而是要从年级、班级来举办各种各样的体育赛事。学生在比赛中既可以提升技能，还可以加强班级间的竞争与合作，增强学生的集体荣誉感。通过上述措施，既满足学生多样化运动需求，又为学生提供多种运动方式，最终推动高中生课外体育活动参与率显著提升，实现从“被动参与”到“主动投入”的转变，助力学生形成终身运动习惯。

#### 3.1.2 加强体育设施建设

想要提高高中生课外体育活动的参与度，必须加强体育设施建设。第一，需强化校内体育设施的安全保障与功能优化，定期对田径跑道、篮球架、足球门等基础设施进行检查，对出现破损、锈蚀、老化的设施及时进行维修更换。第二，需丰富

体育设施，避免单一化程度过高，结合学校场地条件与学生兴趣，增设游泳馆、网球场等进阶型设施，满足学生对中高端运动项目的参与需求。第三，需推动校内体育设施资源的社会化共享，在周末、法定节假日及寒暑假期间，向本校学生开放体育设施，让学生在课余及假期拥有更多参与课外体育活动的机会。

#### 3.1.3 建设体育教师队伍

想要提高高中生课外体育活动的参与度，必须建设体育教师队伍。第一，需构建体育教师“分层分类”专业发展体系，学校应将体育教师培训纳入整体教师发展规划，搭建校际交流、行业研讨、校企合作平台，推动教师更新教育理念，为课外体育活动的高质量开展提供人才支撑。第二，需深化体育教师“因材施教”的实践创新，教师应建立“学生个性化需求评估机制”基于评估结果构建“差异化活动设计框架”，针对不同群体设计适配性课外体育活动方案。

#### 3.1.4 营造校园体育锻炼氛围

想要提高高中生课外体育活动的参与度，必须在校内营造体育锻炼氛围。第一，开展多样化的体育活动，在一学期内多开展一些体育比赛和体育特色活动，让学生频繁参与活动，设制奖项形成学生参加活动的动力，用集体荣誉感和团结拼搏的凝聚力来吸引更多的学生参与校园体育活动。第二，将体育活动融入校园文化与宣传让运动成为校园生活的一部分，形成“人人参与、健康向上”的校园文化，通过校园内标语、广播等方式宣传体育的好处，让学生在无形中意识到课外体育活动的重要性，以此带动学生开展课外体育活动。定期开展运动相关的讲座、展览和体验活动，邀请大学生和大学教师进行宣传讲解。

### 3.2 社会层面

#### 3.2.1 加强宣传营造全民健身的氛围

首先，需强化相关部门的宣传主导作用，构建“传统媒体+线下场景”的立体化宣传矩阵：在传统媒体层面，依托教育电视台、民生广播等权威平台，开设“青少年体育健康”专题栏目，通过专家访谈、数据科普，向家长群体传递“体育锻炼与学业发展非对立、而是协同促进”的科学认知，扭转“唯成绩论”下家长对课外体育活动的抵触心态，将体育宣传融入居民日常生活场景，实现“潜移默化改变认知”的传播效果，为高中生开展课外体育活动争取家庭与社会层面的支持。其次，需借力网络新媒体的传播优势，打造“内容吸引+互动激励”的学生导向型宣传模式：针对高中生对短视频平台的高使用频率，以学生喜闻乐见的形式传递运动价值；另一方面发起“校园运动打卡挑战”“全民健身达人评选”等互动活动。

### 3.2.2 举办大型体育赛事

教体局可以定期针对高中生开展体育比赛,让不同地区不同学校的高中生进行切磋,在提升自身技能的同时也能认识到自身的不足,从而加强体育锻炼。举办篮球比赛、足球比赛,在校内开展让学生进行观看,让学生近距离感受运动的魅力,提高学生对运动的关注度,带动更多的学生参与运动中,还可以对比赛进行直播,扩大比赛的影响力。社区可以效仿大学举办“夜光跑”趣味运动,提前设计路线,在途经路上放置小礼包、小礼物,设置互动游戏,学生身穿发光的衣服或佩戴发光的饰品在社区周围跑步,让学生在活动中感受到运动的乐趣和魅力。

### 3.3 家庭层面

为构建“家校协同”的高中生课外体育活动育人体系,充分发挥家庭教育在学生体育素养培育中的基础性作用,父母作为孩子成长过程中的首要引导者,其体育观念、行为示范与氛围营造对高中生课外体育活动参与度具有关键性影响。要推动父

母体育教育观念的科学化转型,父母应突破“唯学业成绩至上”的单一评价取向,深刻认识到高中生处于身心发展关键期,体育锻炼不仅是增强体质的手段,更是促进认知能力提升、情绪调节与意志品质培育的重要载体,需摒弃“体育锻炼挤占学习时间”的误区,建立“身体资本是学业发展与终身发展基石”的理性认知,将体育素养纳入孩子综合发展的评价维度,通过日常沟通向孩子传递“健康第一”的价值理念,为孩子主动参与课外体育活动奠定思想基础。

## 4 结论

在“双休”政策的影响下,高中生可以适当脱离课业学习,能够有更多的时间参与课外体育活动。虽然当前高中生开展课外体育活动还面临着诸多困境,无论是学生自身还是学校与社会对应的基础设施,都无法为学生积极开展课外体育活动提供保障,开展效果并不理想,但在学校、社会、家庭三方的积极合作配合下,为高中生提供良好的锻炼环境,我们一定能够探索出更有效的途径来推动高中生开展课外体育活动,从而促进高中生全面发展。

## 参考文献:

- [1] 张健鹏,王玉清,任新成,等.普通高中教育面临的问题及对策研究——以陕北地区普通高中调查为例[J].科技风,2021,(29):84-86.
- [2] 陈绍进.“双减”政策下初中生课外体育活动参与现状与策略[J].体育视野,2025,(03):84-86.
- [3] 杨银霞.教育公平视域下黔东南县域高中体育教育资源优化配置研究[D].贵州民族大学,2024.
- [4] 林小松,李诗瑜.县域普通高中体育课程改革的实践路径与优化建议[J].当代体育科技,2024,14(33):174-177.
- [5] 詹堃.“双减”背景下汉中市初中生课外体育活动参与现状及对策研究[D].陕西理工大学,2024.
- [6] 赵甜,仝婉婷.体育强国背景下学校体育设施建设的发展探析[J].文体用品与科技,2023,(23):160-162.
- [7] 陈素烟.新时代大课间体育活动的实践创新[J].体育视野,2021,(10):99-100.
- [8] 陈绍进.“双减”政策下初中生课外体育活动参与现状与策略[J].体育视野,2025,(03):84-86.
- [9] 黄诚胤,黄锡生,李爱春.从开放到共享:我国公共体育设施共享制度的优化策略[J].体育学刊,2023,30(05):51-57.
- [10] 李卫.“双减”背景下中小学课外体育活动的发展策略研究[J].中华武术,2023,(10):102-104.