

双减背景下中小学运动伤害防护体系建设的挑战与对策研究

夏旋

合肥师范学院 安徽合肥 230001

摘要: 双减政策的背景下, 中小学生在体育活动时间显著延长, 体育教育的重要性日益凸显, 但运动伤害频发问题也随之突显, 特别是在县域和农村学校中更为严峻, 严重影响学生的身心健康与体育参与积极性。本文基于政策导向与实际情况, 聚焦中小学运动伤害防护体系的建设现状, 通过文献资料、对比研究与逻辑分析等方法, 深入剖析当前体系在政策执行、资源配置、教师培训以及学生防护意识等方面存在的关键问题。研究指出, 现有体系普遍存在“重教学轻预防、重应急轻预警”的结构性失衡。为此, 本文提出四项建设路径: 优化政策执行机制、改善基础设施条件、提升教师专业能力、实施分层防护教育。研究成果可为基层学校, 尤其是农村与县域地区提供一定的实践参考与理论依据, 对于推动“体教融合”与素质教育落地具有一定意义。

关键词: 双减政策; 中小学; 运动损伤; 伤害预防; 体育教学安全

前言

“双减”政策的全面实施, 学生在校体育锻炼时间显著增加, 体育教育从以往的“应试附属”转向“育人核心”的重要地位。然而参与运动也带来了中小学生在运动损伤发生率的持续上升。一些学生在体育活动中出现了不同程度的扭伤、拉伤, 甚至骨折等问题, 严重影响其身体健康与心理发展, 并削弱了继续参与锻炼的积极性。当前学校在运动伤害防护方面仍存在明显短板, 如一些学校的运动场地条件较差, 体育教师缺乏系统性的安全培训, 而学生本身的安全防范意识也不强, 这些因素共同增加了运动伤害的风险^[2]。特别是在农村及边远地区, 专业的防护资源和技术指导更为短缺, 运动风险的管控缺乏统一规范^[6]。中小学生在面对运动伤害时普遍缺乏正确识别与处理能力, 事后多依赖家长或教师进行简单干预, 缺少科学的康复支持^[4]。这反映出目前学校体育体系中存在“重教学、轻康复”“重技能、轻防护”等结构性缺陷。因此, 亟需建立一个以预防为基础、干预为核心、康复为辅助的校园运动防护机制。

一、研究对象与方法

选取“双减”政策背景下中小学生在体育活动中参与群体为主要研究对象, 重点探讨中小学在进行日常体育教学与课外锻炼时所遭遇的运动伤害风险及其防护机制的不足, 尤其关注县域及农村地区的中小学校。研究主要采用文献资料法、比较研究法和逻辑分析法。

二、双减背景下中小学运动伤害防护体系建设现状分析

(一) 中小学运动伤害发生现状

运动损伤并不少见, 在没有完善运动损伤预防措施的中小学里, 轻微扭伤、拉伤以及较严重的骨折等情况是较多的, 一般发生在课间休息时间、体育课或集中训练期间。在田径、球类等高对抗的项目当中, 学生的运动损伤主要是由学生错误的身体姿态、热身准备不充分等因素造成的, 如田径课上学生冲刺时身体没有找准发力点, 或是跳远起跳时没有利用好腿部下蹲动作中的爆发力, 就会造成膝盖及脚踝部位的损伤; 另外, 在乡村学校运动伤害的发生有很多原因除了学生体质较弱、学校没有老师教也不懂急救以外, 学生缺乏防护意识和运动知识也是一个重要的原因; 而且平时的运动伤害绝大多数都是由教师或者家长简单包扎, 基本不存在专门的人来跟进这种运动伤害, 有的学校也没有相关的运动伤害跟进记录, 所以现在的运动损伤一直是一种“隐性化”的现象, 没有任何数据来支撑和进行改善的办法。

(二) 现有运动伤害防护体系现状

即便是提出了“安全第一, 预防为主”国家政策也并非百分百落实到学校上。一部分学校没有相关防护的系统化落实, 学校中也没有专职运动防护员或者校医; 虽然学校体育教师也承担着部分保护者的工作, 但对于运动伤害识别和处理的知识不足。有的城市学校会有相对完善的安全防范硬件设施, 比如设置运动安全缓冲地

面、基础的急救箱等；但是大部分的乡村学校并未有相关配套设施，体育器材相对陈旧，未设置防护类物资（比如护具），更别提设置基本的热身区、洗护区等；除此之外设备和场地上的欠缺让运动场所在运动意外发生几率方面有所增大；此外，学校体育教师师资状况也是较为窘迫的现状，长期以来，体育教师常常受到“重技能、轻防护”的思想压迫，没有建立起运动损伤相关的课程教学体系，缺乏对学生进行警示教育及应急处理的培训，在制订运动负荷计划、判断学生风险状态等方面有着一定欠缺，学生的自我保护意识也不高，一些学生在运动时盲目求快、求强、忽视基础动作的规范及安全要求，甚至受到伤害后也顾忌被批评包庇而不告，亟需学校在体育运动、安全防护等方面大力宣传和改进提高。

三、当前中小学运动伤害防护体系建设面临的主要挑战

（一）基层政策落实机制仍显薄弱

即使“双减”明确提出“强化体育锻炼，提高身体素质”，但是依然存在执行不到位等问题。有地方根据本地情况制定了体育活动方面的各种制度办法，但是在实际的使用过程中也常常遇到诸多难以应对的情况。有些单位的负责人把上级下达的任务理解成布置任务给下属的做法，一味的求做到“完成了”，而忽视过程的安全和质量是否得到有效的保障。而且在具体实践中重视“如何组织”大于“怎么保障安全”，学生运动伤害发生后无溯责的状况相当普遍，最终造成学校实施政策松散化、具体措施得不到贯彻执行。譬如，朱志豪等（2022）指出，目前少数民族学校在开展校园体育活动时虽然能够充分发挥出积极性，但是对于存在的隐患并没有通过建立一套完善的预防机制来予以及时化解，学校课程并未设置紧急管理预案，在学生的风险预警以及课前风险评估方面也没有相关做法，对于实际的有效落实产生了一定的影响。

（二）学校资源配备存在结构性短板

运动防护体系的建立离不开基础设施以及专业力量的强大支持，但是目前还有部分区域学校和偏远地区学校运动场地仍较为简陋、运动设施不足，甚至还处于用水泥地或者裸露的地面上开展体育教学，没有缓冲减震装置，在运动的过程中比较容易发生跌倒、磕碰等现象；另外就是缺少专业的防护人员。曾崇等（2021）在调研了广西中部地区后发现，只有不到20%的学校有专职保健教师或校医，而90%以上的运动伤害事件都是由老师

和家长自行处理，无法抓住第一时间的最佳窗口期展开急救，因此可以得出结论，一些基层学校的运动安全防护力量出现了“空心化”问题。

（三）体育教师缺乏系统防护能力培养

体育老师作为校内运动安全的第一责任人，缺少专业知识及应急处置能力，会大大影响防护效果。黄光炜（2024）通过对我国中学田径教学研究得出结论：绝大多数体育教师没有进行过有关运动损伤识别及处理的系统培训，仅凭经验面对突发事件；有些体育教师仍旧将体育技能教学放在重要地位，在体育运动过程中很少考虑项目强度的设计、运动负荷的控制及体育运动防护等内容的教学指导，也没有将“预防为主”真正落到实处；目前教师继续教育方面的培训项目虽然有相关的运动安全与防护类的内容，但其中占有比例不高且培训次数较少。

（四）学生防护意识薄弱与行为失范并存

学生的自我保护意识对运动伤害的发生有直接影响。相关数据显示，大部分学生缺乏事前充分热身、运动时忘记带护具、运动完没有拉伸放松等不正确的行为，在受到伤害后也大多不去医院进行治疗，而是自己拿着药品处理，直到体内的疼痛难忍时才想起来上报，导致自身的身体伤害进一步恶化。小学情况更为严重，调查显示，小学生在参与跑道、篮球等体育活动时受伤情况严重，且多为事后补救。这反映出小学生在防护知识和避险能力方面存在明显不足，缺乏系统化的安全教育和模拟训练，导致他们无法有效识别和处理风险。

四、中小学运动伤害防护体系建设的路径探析

（一）健全制度机制，提升政策执行效能

“双减”政策重视体育在素质教育中的核心地位，但在实际执行的过程中也受到了政策传导不畅、责任边界模糊等问题的影响，为了保证能够实现体育活动的规范落地，应该由教育行政主管部门制定相应的细化指导办法，包括如何设置课堂时间安排、如何预设可能出现的意外事故等，要把课程安排、应急预案、伤害记录及事故后的追责闭环起来；可以吸收参考湘西地区的全要素评价体系的经验做法，设立包括“安全性、参与度、效果性”的多级绩效考核系统，从而加大学校的参与热情以及政策的贯彻力度。

（二）优化设施配置，夯实安全防护基础

防护体系的有效运行依赖于完善的基础设施。部分农村学校运动场仍采用裸地或硬质地面，没有缓冲面层，

存在一定的安全隐患。为了保障学生的安全,需要加速运动设施的改造升级,用上吸震跑道、软质器材等降低非接触性损伤的风险,增加上肢和下肢所用的防护器材种类,例如护膝、护腕、冰敷袋等设备的配备。在各科教学的同时也要加强学校范围内的紧急救护培训,增强学校的医护能力,推行“区域共享”模式,在同一片区域内,共享急救医疗及康复器械,以及该区域内的运动防护专家,并且这些也都可以用于比较偏远地区乡镇学校,用来弥补这些地方的人力不足和设备不足问题。

(三) 强化教师培训,增强专业防护能力

体育教师是运动伤害预防处置的主要实施者。因此将运动安全知识学习作为体育教师职后继续教育培训的重要内容,加强急救技能、技术动作错误纠正、正确热身方法等知识的实践性培训;同时学校可以开展“教学+防护”两轨并行评价制度,将教师能否开展运动防护作为教师的考核标准之一;并由线上和线下实训联合进行标准课程的培训,使得一线体育教师可以更高效率的规避和预判运动风险。例如,体育教师可以掌握针对田径项目或对抗类球类项目的教学中如何进行个体负荷管理以及早发现运动伤病情况下的应急处理方法等。

(四) 实施分层教育,培育学生防护素养

研究可知中小学生的运动损伤很多是因为运动前不热身、运动时不带护具、运动后没有做相应的拉伸造成的。我们应该分段式的开展“启蒙—规范—强化”的三级分层教育体系,可按段次实施如下:(1)小学时期:侧重于培养学生树立正确的自我保护的安全意识;利用游戏化教学教授基础自我保护的知识。(2)初中时期:学习基本的防护知识和方法以及应急处置方案等。(3)高年级:结合运动选项的教学,让学生判断风险值,根据情况适时调节运动量。“情境模拟+互动演练”的教学模式即可以通过还原事故,安排学生扮演事故发生和救援中的不同角色,模拟抢救等方式使学生提高对突发运动伤害的认知及正确处理。

结论

研究发现,当前双减背景下中小学运动伤害防护体

系建设存在一些弊端:一是有政策无制度,没有建立行之有效的督导与评估制度及考核标准,政策落不了地;二是学校资源分配不均,尤其是部分偏远农村和民族地区,运动场地简陋,防护装备不全,缺少专业的防护人员;三是老师运动防护意识薄弱、应急处理能力不强,缺乏专业培训的支持;四是学生自我保护意识薄弱,自身防护知识缺乏,存在一定量的风险行为发生。对于这些问题,需要采用“制度引领、资源配套、师资培训、学生教育”的四维策略路径予以解决。未来在研究方向上可以加强在区域内的协同研究,在现有的成果基础上探究如何从大数据角度切入构建校园运动风险预警方案,改变运动伤害防护工作从“应急式响应”向“预测型干预”系统化的转变过程,保障中小学体育教学安全化、科学化、常态化。

参考文献

- [1]黄光炜.“双减”政策下田径教学中运动损伤的成因探析与预防策略[J].田径,2024,(10):80-82.
- [2]袁圣敏,张龙凤,吴键.中小学生常见运动损伤预防概述[J].中国学校体育,2024,43(01):80-81.
- [3]曾宇.双减政策下湘西州小学体育活动质量提升研究[D].吉首大学,2023.DOI:10.27750/d.cnki.gjdx.2023.000014.
- [4]朱志豪,胡举政.民族县域体育课堂教学中运动损伤的成因、预防——以张家界市武陵源区为例[J].体育视野,2022,(17):94-96.
- [5]朱承敏,李荣峰,任朝阳,陈志伟.乡村振兴战略下云南连片特困区农村中小学体育的发展路径和策略——基于学校体育生态化视角[J].红河学院学报,2021,19(03):106-108.
- [6]曾崇,胡定来,秦樟连,秦龙,付萍萍.农村中小学体育教学风险管理现状及应对策略研究——以桂中地区为例[J].冰雪体育创新研究,2021,(04):110-111.
- [7]吴悦,高歌,阮欣欣,王俊良,鹿晓峰,苟波.沈阳和西安中学生运动伤害防护现状的对比[J].昆明医科大学学报,2020,41(01):118-126.