体育师友

（双月刊）

2026 年
第 49 卷第 3 期
（总第 273 期）

2026 年 6 月 28 日出版　国内外发行

目　　次

●体育教学

BOPPPS 与 PAD 混合式教学模式在体育舞蹈专业课程中的探索与实践…… 杨　妙，袁　毅，郑东霞（1）

基于“四微”理念的小学课间微运动实施方案构建与实践…… 陈泽帆，莫智勇（6）

义务教育体育与健康课程专项运动大单元实施的问题探讨…… 张延峰（10）

小学体育实施大单元教学的经验与展望——以东莞市大朗镇中心小学为例…… 王　凯（14）

●体育人文

社会交换理论视角下老年人体育参与的路径优化…… 张志健，黄元骋（17）

体育锻炼与南雄市 3~6 年级农村留守儿童社会情感能力的关联研究 …… 刘健根，高　翔（21）

我国公益社会体育指导员的历史梳理、现实困境与优化路径…… 王凯师（25）

全运会视角下体育赛事赋能大湾区文化认同与发展研究——基于媒介化理论的实证分析

…… 康华养，顾伟农（29）

红色体育精神在中小学体育教育中的传承困境与创新路径…… 李　健，罗　姗，李　煜（33）

高中体育教师社会情感能力的缺失与培育路径…… 代争光（37）

高职院校特色体育文化建设的成效、不足与发展路径…… 杨柳青（41）

●教师论坛

中国体育消费领域研究现状、热点及前沿——基于 CNKI 和 CiteSpace 的可视化计量分析

…… 周　卓，张志尧，李文涛，严家高（45）

我国马拉松赛事发展的动力机制、现实阻碍与创新路径…… 陶　涛，袁冬亮，廖千千，王晨绮（50）
数字孪生技术在体育赛事风险管理中的创新应用与伦理规制…… 张长勇，李　文（54）
我国体医融合多元主体协同机制研究…… 田文学（58）
粤港澳大湾区竞技体操可持续发展路径探析…… 穆玉华，陈立农（63）
广东省小学校园近视防控的差异分析与实践路径…… 王陶然，董养社，黄永玉（66）

●训练与竞赛

中国棒球投手球速瓶颈突破路径研究——基于生物力学机制与本土训练启示
…… 潘文彬，丁　峰，黄　倩（71）
我国 3~8 岁幼少儿体育训练体系的核心内容设计与推广策略 …… 田学礼，叶碧鑫（75）

本刊已被 CNKI、万方数据、龙源期刊网、博看网、维普资讯等全文数据库收录，其作者文章著作权使用费与本刊稿酬一次性给付。同时，稿件的网络传播权、无线增值业务权也视为作者一并同意本刊与上述数据库使用。如作者不同意文章被收录，请在来稿时向本刊声明，未声明者，按同意收录处理。

［期刊基本参数］CN 44 – 1384/G8 * 1978 * b * A4 * 78 * zh * P * 12. 50 * 1000 * 19 * 2026 – 03

· 体育教学 ·

BOPPPS 与 PAD 混合式教学模式在体育舞蹈专业课程中的探索与实践

杨　妙，袁　毅，郑东霞

（湖南科技大学 体育学院，湖南 湘潭 411201）

摘　要：在高等教育改革的宏观背景下，教学模式的创新性探索构成教学质量提升的核心环节。然而，传统教学模式仍存在学生参与度不足、学习成效差异显著等问题。研究立足于体育舞蹈专业课程体系，以体育舞蹈专业课程为对象，融合 BOPPPS 模式的结构化优势与 PAD 模式的自主性特征，构建 BOPPPS+PAD 混合式教学模式。采用混合研究方法，通过问卷调查、深度访谈与数据分析技术的综合运用，对该模式在学生学习动机激发、知识体系建构及技能水平发展方面的影响进行系统性评估。结果表明，此教学模式通过整合结构化设计与自主探究机制，不仅实现了教学实施过程的有效优化，更显著提升了学生综合能力的发展水平。

关键词：BOPPPS 教学模式；PAD 教学模式；混合式教学；教学改革；体育舞蹈

中图分类号：G807.4　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.001

教育作为国家发展与民族振兴的重要基石，在提升国民素质与促进人的全面发展中发挥关键作用。党的十八大以来，我国持续推进高等教育改革，落实立德树人根本任务，不断提升人才培养质量[1]。随着高等教育迈向高质量发展阶段，《教育信息化 2.0 行动计划》等政策文件相继出台，明确推动人工智能、大数据等新技术与教育教学深度融合，促进教学方式创新与教育资源共享[2]。2024 年全国两会进一步强调教育数字化转型，凸显信息技术赋能教育的重要性[3]。

在此背景下，BOPPPS 与 PAD 教学模式作为较为成熟的教学创新模式，在激发学习兴趣、提升课堂参与度及优化教学效果方面优势显著。基于此，研究结合体育舞蹈专业课程特点，探索构建 BOPPPS+PAD 混合式教学模式，针对当前人才培养中存在的专业化刚性强、教学浅表化及资源不足等问题，推动课程体系优化与教学质量提升，促进高校体育舞蹈教学的高质量发展[4-6]。

1　BOPPPS+PAD 混合式教学模式概述

BOPPPS 教学模式与 PAD 教学模式是高校教学改革中两种代表性实践方法。BOPPPS 模式采用结构化设计，包含导入、学习目标、前测、参与式学习、后测和总结六个环节，通过系统化目标设定和过程管理提升教学效果[7-8]。PAD 模式基于“呈现—内化—讨论”框架，结合课前自主学习与课堂讨论，注重培养学生自主探究能力，提高学习主动性和思辨水平[9-10]。依托两种模式的互补性优势，构建起 BOPPPS 与 PAD 融合的混合式教学模式。该模式既吸纳 BOPPPS 的系统性特征，又整合 PAD 的自主性特质，在确保教学目标清晰的基础上强化学生自主学习素养，进而形成具备更强适应性的教学体系。从理论视角审视，该混合模式可有效弥补传统教学的固有局限，显著提升学生的课堂参与深度与整体学习效能。

在国内学界，何克抗首次提出混合式学习理念，其核心要义在于将传统学习方式与网络学习的优势进行有机整合，通过优势互补达成最优学习效能。何克抗进一步阐释了“深度融合”的内涵，即“借助信息技术与各学科教学过程的有效融合，构建信息化教学环境，形成兼具教师主导作用与学生主体地位的新型教学范式，其核心特征为‘自主、探究、合作’，进而充分激发学生的主动性、积极性与创造性，实现传统课堂教学结构从‘以教师为中心’向‘主导—主体相结合’的根本性变革”[11]。

近年来，学界关于 BOPPPS 教学模式与其他教学理念或

投稿日期：2025-07-20

基金项目：2023 年湖南省普通高等学校教学改革研究项目（HNJG-20230668）

作者简介：杨妙（1996-），女，甘肃陇南人，在读硕士　　**研究方向：**体育教学与训练

通信作者：袁毅（1980-），男，湖南株洲人，硕士，副教授　　**研究方向：**体育教学与训练，体育社会人文

模型的融合性改革研究逐渐聚焦。相关研究表明，BOPPPS 教学模式与任务驱动、成果导向、项目式培养、MOOC、雨课堂等元素结合形成的混合教学模式，能够显著提升学生的自主学习能力，促进学生深度参与教学全过程，强化其对专业知识的全面认知与深刻理解，从而提高教学质量，为学生后续专业课程的学习奠定坚实基础。与此同时，PAD（对分课堂）教学模式在体育学科各类课型中的应用研究已深入涉及与体育课堂结合的价值意蕴、具体实施流程、开展现状及实践反思等维度。研究证实，PAD 教学模式有助于提升教学质量，促进教学与科研的协同融合，且能在一定程度上减轻师生负担；但同时也暴露出教师实际工作负荷加重、学生对新方法与新内容的适应性不足、教学设备条件亟待更新等现实问题。

2　BOPPPS+PAD 混合式教学模式设计原则

基于“混合式学习”和“深度融合”理论，针对“为谁培养人、培养什么人、怎样培养人”这一核心教学问题，结合先进教学理念和现代信息技术，构建了 BOPPPS+PAD 混合式教学模式（图 1）。

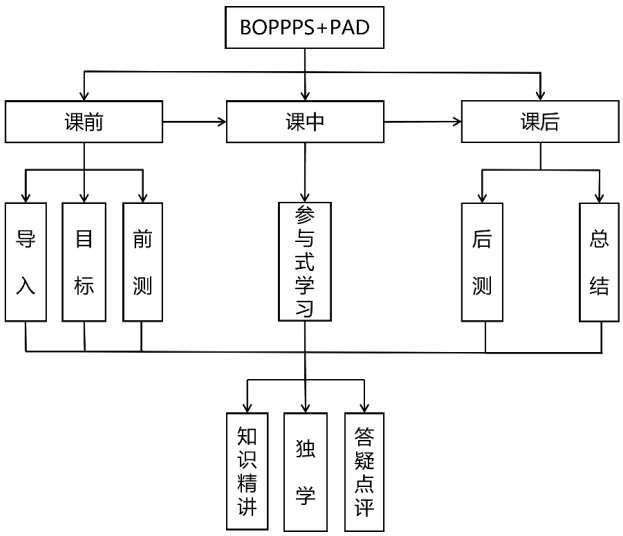


图 1　BOPPPS+PAD 混合式教学模式

2.1　提升学生参与度和主体地位

混合式教学首先应改变原来以教师为中心的做法，贯彻以学生为中心的教学理念[12]。BOPPPS 教学模式的导入环节与 PAD 教学模式的问题提出机制相结合，可有效激发学生学习兴趣，推动其从被动接受者转变为主动参与者和问题探索者。在此模式下，学生通过发现问题、参与讨论及合作交流等方式，既能拓展思维的广度与深度，又能提升学习积极性和自主学习能力。BOPPPS+PAD 混合式教学模式赋予学生更大学习自主权，使其可根据个人节奏调整学习计划，促进体育舞蹈理论知识与技术动作的内化吸收，满足个性化学习需求[13-16]。该模式有助于构建“人人皆学、处处能学、时时可学”的终身学习体系（图 2），突破传统课堂的时空限制，实现学习的灵活性、延续性和实效性。其中“人人皆学”保障不同基础学生的平等参与机会，“处处能学”依托信息技术拓展学习空间，“时时可学”支持学生自主安排学习进程以增强学习针对性。同时，该模式促使教师角色从知识传授者转变为教学组织者和引导者。教师通过设计参与式学习环节和讨论平台，能够激发学生主动性、营造合作学习氛围，进而提升学生运动技能与综合素养，优化整体教学效果[17]。

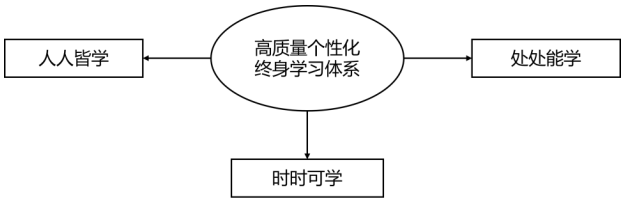


图 2　高质量个性化终身学习体系

2.2　促进教师专业发展与人才培养质量提升

BOPPPS+PAD 混合式教学模式突破了传统单一化教学范式的窠臼，能够赋能教师拓展教学设计维度，并提升课堂组织与教学评价的专业能力。此模式推动教师角色从知识传递者向教学引导者、组织架构者及评价实施者转型，凸显教学过程中师生双向互动机制与协同发展逻辑。教师通过科学化的教学环节设计，合理运用自主探究与研讨交流等教学方法，实现教学过程的持续优化，增强课堂教学的弹性适配性与实践效能。该模式为教师的教学创新实践提供了更广阔的探索空间，使其可结合体育舞蹈专业的学科特质与学生发展需求，探索个性化人才培育路径。借助课程体系与教学模式的系统性优化，教师能够提升人才培养的精准度与实践成效，构建具有可持续发展特征的体育舞蹈专业人才培育体系，为高等教育内涵式发展提供助力。

2.3　构建新型教学评价体系

教学评价是保障教学质量的关键环节，传统评价方式多局限于笔试与期末考核，难以对学生的能力发展及综合素养进行全景式评估。BOPPPS+PAD 混合式教学模式建构起“多元、发展、全面”的综合评价体系，其评价重心聚焦于学生的创新能力、合作能力及批判性思维等核心素养。与此同时，该模式对教师评价机制予以优化，突破以课堂表现和考试成绩为主要依据的传统范式，建立起科学系统的动态评价体系。通过整合信息技术与多元评价方法，能够提升评价的客观性与时效性，而智能教学平台的应用则可实现对学习过程的动态监测与即时反馈，进而有效提升教学管理质量，使体育舞蹈专业教育更契合高等教育的发展诉求。

3　BOPPPS+PAD 混合式教学模式教学目标

教学目标是混合式教学模式的核心，决定并引导着教学过程的设计与实施，同时制约着教学评价的标准与方式。高等教育是人才培养的主阵地，应培养适应新时代发展要求的人才，考虑学情与课程，包括知识目标、技能目标、情感目标。

知识目标，学生应系统掌握体育舞蹈各舞种基础理论与动作规范，准确理解动作设计原理，能够分析身体各部位在空间中的运动规律，熟悉舞蹈编排与评审标准，具备基本理论素养与人文艺术理解，夯实专业理论基础。技能

目标，学生应通过规范训练与自主学习，掌握舞蹈动作技术要点与编排规律，具备熟练掌握基础动作、动作组合与创编能力，能够在分析动作的基础上展示个人技术水平，具备舞蹈作品创新表达与团队合作能力，强化专业技能应用能力。情感目标，激发了学生对体育舞蹈学习的兴趣与热情，增强了自信心与审美能力，培养了集体荣誉感、团队协作意识与舞蹈艺术表达能力，提升了综合艺术素养，促进了良好学习态度与情绪健康发展。

4　BOPPPS+PAD 混合式教学模式教学过程

4.1　课前准备

教师预先发布定制化教学资源与自主学习任务清单，引导学生开展线上预习、在线测试、问题思考及互动研讨。学生依据任务清单完成指定学习内容，同步记录预习过程中产生的疑难问题，为线下课堂教学构建基础认知框架。针对预习中出现的知识困惑，学生通过课程论坛、交流社区或即时通讯群组与师生开展协同研讨，同时可上传拓展性学习资料，丰富网络教学资源库。教师依托线上平台采集学生预习数据与作业反馈，结合学情分析、教学目标及课前互动情况，对教学设计进行动态调整与内容更新，实施靶向性二次备课[18]。

4.2　课堂教学

线下课堂以师生协同互动为核心，构建深度参与式教学场景。

精讲引导环节：教师对核心知识点与认知难点进行系统梳理，聚焦学生课前自主学习中暴露的共性问题开展集中讲授与针对性点评，同步检验线上预习成效。

小组协作深化：教师设计项目化任务并通过线上平台分发任务书，学习小组接收任务后进行研讨分工、协同完成任务，并开展成果演示、现场质询、互评反馈等课堂展示活动。

即时性课堂测评：教师发布随堂检测内容，学生完成后实时获取成绩数据。教师基于完成度的统计分析，反馈测评结果，针对高频错误与知识薄弱环节进行重点解析，强化核心知识点与难点认知。

4.3　课后巩固

课后练评以靶向性辅导为核心支点，搭建课内课外联动的学习生态闭环。

巩固深化环节：课后时段，学生可依托线上平台回溯课程资源进行反复研习，完成教师布置的任务型作业及达标测评，以此夯实学习成效。教师通过线上渠道开展即时答疑指导，助力学生深化对体育舞蹈知识与技能的认知深度[19]。

5　BOPPPS+PAD 混合式教学模式教学实践

在 BOPPPS+PAD 混合式教学实践中，细化并融入了课前准备、课堂教学及课后反思等阶段，并对某些教学环节实行了分解或合并处理。以体育舞蹈“伦巴舞”一课应用 BOPPPS+PAD 教学策略的实例展开说明。有关实际操作流程与时间规划的详情见表 1。

表 1　“BOPPPS+PAD”混合式教学实践

	教学过程	活动内容
课前	导入（5min）	通过播放国内外优秀选手双人配合比赛视频及知名教师示范讲解，阐释伦巴舞双人配合训练的重要性及其内涵
	目标（10min）	(1)知识目标:理解伦巴舞双人配合的重要性,掌握科学训练方法以提高竞技水平 (2)技能目标:掌握双人配合中的引带方式、握持方式、空间使用及动作同步等关键技术 (3)情感目标:培养独立思考能力、协调能力、组织能力及团队合作意识
	前测（5min）	伦巴舞双人配合训练需注意的事项
课中	参与式学习（60min）	(1)教师系统讲解并示范双人配合的重要训练内容(引带、握持、空间、同步) (2)教师布置任务,要求学生将所学内容应用于双人配合训练中完成知识的消化与吸收 (3)组织小组研讨,检查研讨情况并督促参与度较低的学生;每组进行双人配合展示,其他小组点评
课后	后测（5min）	伦巴舞双人组合展示
	总结（5min）	指导学生总结课堂内容,开展教学反思活动

实践表明，BOPPPS+PAD 混合式教学模式优化了教学流程、整合了教学资源并创新了教学过程。课前任务可激发学习动机，课堂讲解与实践能深化知识技能掌握，课后巩固则能强化学习效果。多元化的教学手段和评价方式使

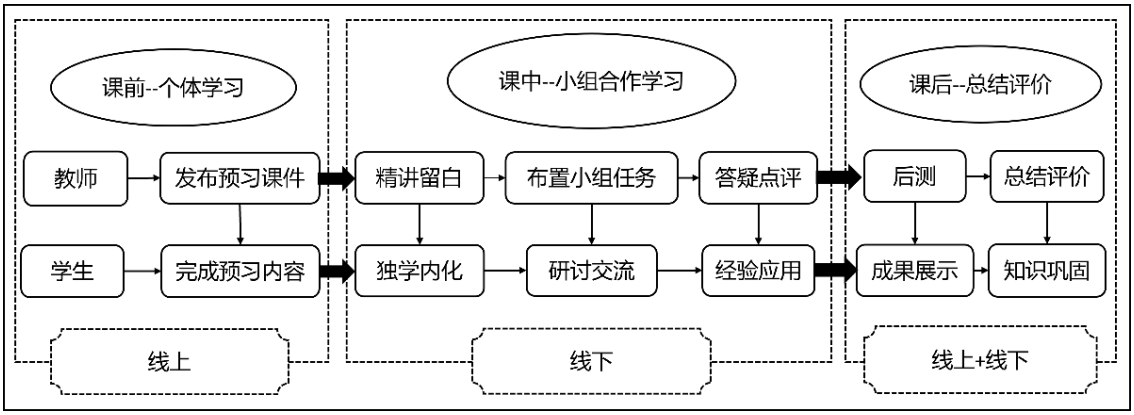


图 3　BOPPPS+PAD 混合式教学过程

学生在知识、技能及情感态度方面均获得显著提升，这证实该模式在体育舞蹈教学中具有应用价值和推广潜力。

6　BOPPPS+PAD 混合式教学模式效果分析

有研究将 BOPPPS 与 PAD 混合式教学模式应用于体育舞蹈专修课程教学实践，现通过实证研究法验证其教学效能[20]。其中，主要运用实验法和问卷调查法两种具体研究方法：

首先，实验以湖南科技大学体育学院 2022 级体育教育专业 4 个行政班学生为研究对象，采用随机抽样法将其划分为 2 组，每组各 49 名学生；以体育舞蹈课程教学为实验场景，设置实验变量为教学模式类型，其中，实验组采用 BOPPPS+PAD 混合式教学模式，对照组采用传统讲授主导型教学模式。控制变量包括两组均由同一教师执教，同步开展 16 周教学实验，教学主题保持一致，最终统一采用相同期末考试进行学习成效评估。为确保实验基线一致性，实验前对两组学生的深度学习能力、体育舞蹈理论认知水平、技术技能、自主学习能力、分析解决问题能力、课程内容设计、线上操作等各个方面进行统一摸底。通过对比不同教学模式下的学习效果差异，检验 BOPPPS+PAD 混合式教学模式的教学有效性。

其次，研究设计学习效果与满意度调查问卷，调查内容包括基础知识掌握、基本技能水平、自主学习能力、分析解决问题能力、课程内容与设计等各个方面。问卷在实验结束后统一发放，两组学生总数为 98 人，共回收有效问卷 98 份，有效问卷回收率为 100%，通过对收集的数据进行统计分析，以检验 BOPPPS+PAD 混合式教学改革实践的成效掌握程度。

6.1　学习参与度分析

在体育舞蹈线上教学场景中，学生参与形式的多元化显著提升了其学习投入度。依托“学习通”平台的二维码签到功能，有效简化了课前签到流程，不仅将签到耗时大幅缩短，也减少了教师在签到统计、考勤记录等环节的管理工作量，降低了相应的教学管理成本。与此同时，线上平台所整合的体育舞蹈在线教学资源（涵盖技术示范视频、理论课件、赛事案例等），通过任务驱动、问题导向、积分激励、主题研讨及线上模拟对抗等教学设计，引导学生在课余时段自主开展学习活动，有效拓展了学习参与的时空边界。

平台后台数据显示，49 名实验对象对体育舞蹈课程资源的总访问量达 6144 次，人均访问 128 次；累计参与讨论 528 次，人均 11 次；课程视频人均观看时长 256 分钟，且上述数据主要产生于课余时间。该量化结果直观反映出学生学习投入时长的显著增加，为混合式教学模式对学习参与度的提升效应提供了实证支持。

6.2　学习效果分析

研究数据显示，BOPPPS+PAD 混合教学模式显著提升了学生的学习主动性。与传统讲授式相比，该模式将学生的学习积极性与主动性得到充分激发，实现了从被动接受知识到主动探究学习的转变。多数学生认可此种教学模式成效显著，优于传统课堂教学，能够切实帮助自身积累知识、提升技能。表 2 显示，学生在学习兴趣、理论理解、技术规范、自主学习、问题解决及团队协作等方面均有明显进步。线上学习行为数据通过算法分析，可有效区分深度学习与应试学习群体，为教学评估提供客观依据。

6.3　学习满意度分析

课题组就体育舞蹈 BOPPPS+PAD 教学模式开展满意度调查，重点考察教学形态、内容适配性、评价体系、创新程度及平台操作性等维度。调查结果详见表 3。多数学生认可课程内容针对性强，系统性与灵活性并重，难度设置合

表 2　BOPPPS+PAD 混合式教学模式的学习能力掌握情况

题项	非常有用		基本有用		不知道		基本没用		完全没用	
	人数	比例%	人数	比例%	人数	比例%	人数	比例%	人数	比例%
学习兴趣	31	63.3	17	34.7	1	2.0	0	0	0	0
基础理论掌握	28	57.1	18	38.8	2	4.1	0	0	0	0
技术动作规范	35	71.4	10	20.4	3	6.2	1	2	0	0
自主研习能力	26	53.1	18	36.7	5	10.2	0	0	0	0
问题解决能力	29	59.2	17	34.7	1	2.0	2	4.1	0	0
团队协作能力	31	63.3	15	30.6	2	4.1	0	0	1	2
自我长远发展	28	57.1	17	34.7	3	6.2	1	2	0	0

表 3　BOPPPS+PAD 混合式教学模式满意度情况

题项	非常有用		基本有用		不知道		基本没用		完全没用	
	人数	比例%	人数	比例%	人数	比例%	人数	比例%	人数	比例%
时间地点自由性	30	61.2	16	32.7	1	2.0	2	4.1	0	0
课程设计丰富性	32	65.4	11	22.4	5	10.2	1	2	0	0
课程内容针对性	33	67.4	12	24.4	3	6.2	1	2	0	0
课程内容质量	37	75.5	9	18.3	3	6.2	0	0	0	0
课程难易度	31	63.2	16	32.7	2	4.1	0	0	0	0
课程学习积极性	35	71.4	10	20.4	4	8.2	0	0	0	0
课程学习有用性	35	71.4	11	22.4	3	6.2	0	0	0	0
评价方式合理性	32	65.4	12	24.4	5	10.2	0	0	0	0
在线平台方便性	33	67.4	11	22.4	1	2.0	3	6.2	1	2.0
教学模式满意度	37	75.5	9	18.3	3	6.2	0	0	0	0

理；超半数学生肯定平台操作流畅、功能完善。

综合来看，BOPPPS+PAD 教学模式在体育舞蹈课程中实现了线上资源与线下实践的深度融合及良性互动，显著提升了学生的学习参与度与综合成效，获得了普遍认可。但调查也暴露出若干问题：部分学生存在“刷课”行为，将视频预习异化为任务完成，学习专注度不足；课余自主学习阶段因缺乏教师实时引导，部分学生出现技术要领理解偏差与知识内化障碍，反映出平台资源的交互性设计及用户体验需进一步优化；少数学生对线上线下教学的互补关系认知模糊，误将视频学习等同于完整教学过程，导致线下课堂参与积极性下降；此外，小组汇报中存在角色固化现象，部分学生存在“搭便车”行为。针对上述问题，教学实践中需强化学习态度引导，优化资源呈现形式，明确线上线下教学的功能边界，并建立更精准的小组协作评价机制，以最大化发挥混合式教学的优势。

7　结语

基于 BOPPPS 与 PAD 的混合式教学模式在体育舞蹈专业课程中的应用，能够实现两种教学模式优势的协同发挥，有助于提升课程教学质量与学生学习成效。研究表明，该模式通过结构化教学设计与自主学习机制的有机融合，在增强课堂参与度、促进知识内化及提升综合能力方面具有明显优势，验证了其在专业课程教学中的可行性与有效性。

在实践层面，建议高校在推进体育舞蹈课程教学改革过程中，进一步强化教学环节的系统设计，合理构建“导入—参与—反馈—拓展”的教学流程，同时完善课前预习与课后反思机制，提升教学的连续性与深度。结合信息化手段优化教学资源配置与过程管理，增强教学支撑能力，从而推动教学模式的稳定实施与持续改进。

总体而言，该模式不仅有助于提升体育舞蹈专业人才培养质量，促进学生综合素养的全面发展，推动专业课程向高质量建设方向迈进，同时还能系统优化高校体育舞蹈专业课程教学体系，进一步增强课程体系的科学性、规范性与育人实效性，为人才培养目标的有效实现提供支撑。未来可在更大范围内开展实证检验，并结合多维度评价数据对教学效果进行持续跟踪与优化，以提升该模式的实用价值。

参考文献：

[1] 坚持中国特色社会主义教育发展道路培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人[N].人民日报,2018-09-11.

[2] 薛成龙,郭瀛霞.高校线上教学改革转向及应对策略[J].华东师范大学学报(教育科学版),2020,38(7):65-74.

[3] 周洪宇.政府工作报告释放的重要教育科技政策信号——2024 年全国“两会”精神教育科技部分解读[J].湖北教育(政务宣传),2024(4):40-42.

[4] 王晓玲,刘君.高校体育舞蹈课程“三位一体”教学模式的探索[J].广州体育学院学报,2021,41(5):125-128.

[5] 祁晶.高校体育教学改革策略[J].山西财经大学学报,2023,45(S1):190-192.

[6] 郭丽君.高校体育舞蹈教学创新发展探究[J].体育世界,2023(1):60-62.

[7] 曹丹平,印兴耀.加拿大 BOPPPS 教学模式及其对高等教育改革的启示[J].实验室研究与探索,2016,35(2):196-200+249.

[8] 张建勋,朱琳.基于 BOPPPS 模型的有效课堂教学设计[J].职业技术教育,2016,37(11):25-28.

[9] 张学新.对分课堂:大学课堂教学改革的新探索[J].复旦教育论坛,2014,12(5):5-10.

[10] 涂婉婷.对分课堂教学模式在高校体育舞蹈课中的应用研究[J].集宁师范学院学报,2021,43(3):33-37.

[11] 何克抗.信息技术与学科教学“深度融合”的路径与实现方法[J].中小学数字化教学,2018(2):17-20.

[12] 罗映红.高校混合式教学模式构建与实践探索[J].高教探索,2019(12):48-55.

[13] 吴昌东,江桦,陈永强.BOPPPS 教学法在 MOOC 教学设计中的研究与应用[J].实验技术与管理,2019,36(2):218-222.

[14] 郑燕林,马芸.基于 BOPPPS 模型的在线参与式教学实践[J].高教探索,2021(10):5-9.

[15] 赵燕.“互联网 +BOPPPS”背景下高校体育教学模式研究[J].教育理论与实践,2024,44(36):53-56.

[16] 张建勋,朱琳.基于 BOPPPS 模型的有效课堂教学设计[J].职业技术教育,2016,37(11):25-28.

[17] 景怀国,龚建林.新工科背景下翻转课堂教学模式在大学体育教学中的应用研究[J].广州体育学院学报,2021,41(5):121-124.

[18] 胡莉,李思强,李恩中.基于 BOPPPS 的混合式教学模式在生物化学中的应用[J].中国生物化学与分子生物学报,2022,38(10):1426-1434.

[19] 李洪波,罗曼.深度学习视域下舞蹈啦啦操混合式教学模式的构建与实验研究[J].武汉体育学院学报,2025,59(2):87-94.

[20] 谢禾生,陈裕先.基于 SPOC 理念的职业教育混合式教学模式探索[J].职教论坛,2021,37(4):75-80.

· 体育教学 ·

基于“四微”理念的小学课间微运动实施方案构建与实践

陈泽帆[1]，莫智勇[2]

（1. 东莞市道滘镇济川小学，广东 东莞 523170；2. 东莞市道滘镇南城小学，广东 东莞 523170）

摘　要：当前小学生课间活动普遍面临时间不足、空间有限、内容单一等问题。研究基于“四微理念”（微时间、微场地、微内容、微器材），构建了一套适用于小学课间微运动的实施方案，选取城区和乡镇小学共 4 所学校的 452 名学生作为研究对象，并在一所乡镇小学（N=512）进行了校本化实践验证。通过 16 周教学实验，采用心率监测、体质测试及注意力评估等方法进行数据分析。结果显示：实验组在跳绳（提升 12.3%）、坐位体前屈（提升 18.7%）等身体素质指标上显著优于对照组（P<0.05），注意力集中度提高 23.6%；微运动负荷阈值（心率 110–140 次 / 分）在保障安全的同时实现了运动效益；空间利用率提升至 86.5%。研究表明，“四微”实施方案能有效缓解课间运动在时间与空间上的限制，有助于提升学生身心健康发展水平，为达成“每天锻炼 2 小时”政策目标提供可行路径。

关键词：四微理念；课间微运动；运动负荷阈值；实施方案构建

中图分类号：G807.2　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006–1487.2026.03.002

近年来，我国小学生体质健康状况呈持续下降趋势。2023 年数据显示，小学生肥胖率达 15.8%，近视率为 53.6%，下肢力量素质较 2019 年显著下降 6.2%[1]。改善学生身体活动水平、增强学生体质健康已成为教育与社会关注的重要议题。课间十分钟作为学生在校日常体育活动的重要时段，对缓解课堂疲劳、促进身心发展具有关键作用。尽管课间活动的重要性已得到广泛认同，但现有研究多集中于宏观政策探讨或理想化活动设计，对于如何在普遍存在的“时间碎、场地小、器材缺”等现实约束条件下，进行系统性、可操作化的解决方案研究尚显不足[2-4]。河北师范大学崔冬雪团队提出的“四微”理念（微时间、微场地、微内容、微器材）为破解这一困境提供了新思路[5]，但其实施方案化构建及在不同区域学校的大规模实践验证仍有待深入。

为从区域层面实证课间活动的现实困境并增强研究的针对性，研究在文献分析基础上，设计了《广东省小学课间活动现状调查问卷》。问卷内容紧密围绕“时间、空间、内容、器材”四个核心维度展开。经由五位学校体育与健康教育领域专家（含高校教授 2 名、市、镇级体育教研员各 1 名、正高级教师 1 名）进行两轮内容效度评议与修订，问卷平均内容效度指数（S-CVI/Ave）为 0.92。预测试（N=120）表明，问卷整体克隆巴赫系数为 0.87，各维度 α 系数在 0.76~0.83 之间，信效度良好。

采用分层抽样法对广东省粤东、粤中、粤西三个地区 30 所小学的体育教师与班主任进行问卷调查。共发放问卷 450 份，回收有效问卷 428 份，有效回收率 95.1%。调查发现，课间活动困境具体表现为：一是受教学进度与安全管理挤压，有效活动时间严重碎片化，难以开展持续性活动，实际可用活动时长仅为（7.2 ± 1.5）分钟，有效活动时间碎片化；二是生均活动面积矛盾突出，粤中城区为（0.7 ± 0.2）m^2，粤东 / 西乡镇为（1.3 ± 0.4）m^2，城区学校“人多地少”；三是内容单一且缺乏组织，调查显示，活动形式中自由跑跳占 79.4%，而结构化活动仅占 15.2%。这些数据表明，系统化破解课间活动困境具有现实的迫切性与必要性。

研究旨在基于“四微”理念，构建一套科学、可行的小学课间微运动实施方案，并通过实证研究检验其对学生身体素质、注意力及行为模式的干预效果，旨在为基层学校开展高效、安全的课间活动提供理论依据和实践范例，助力“健康第一”教育理念的落实。

收稿日期：2025–07–15

作者简介：陈泽帆（2000–），男，广东潮州人，小学体育与健康二级教师　　**研究方向：**体育教学

1　前人研究

1.1　“四微”理念的内涵与发展演进

“四微”理念实施方案的构建始于河北师范大学崔冬雪教授团队 2018 年的开创性研究。团队针对小学生课间活动“时间碎、场地小、器材缺”的现实困境，首次提出以“微时间、微场地、微内容、微器材”为核心的四维操作框架[5]。该理念摒弃传统体育活动对“大场地、长时段”的依赖，转而探索在有限条件下实现运动效益最大化。

崔冬雪团队以沙包、呼啦圈等低成本、高适配性器材为载体开展对照实验，结果显示：参与结构化微运动的学生，显著提升柔韧素质（坐位体前屈提高 19.8%），课堂注意力集中（延长 37%），显著优于自由活动组。这一数据为“四微”理念的实践价值提供了首批科学佐证。身体活动与趣味性、艺术性相结合对身心健康的促进作用已得到广泛证实[6]。随着理论发展，架构持续深化，“四微”理念呈现三大演进特征：

第一，微时间分层化。包括 6 分钟基础活动，如原地开合跳、弓步蹲，可针对走廊等狭窄空间设计；8 分钟进阶活动，可利用楼道转角开展小组竞赛；10 分钟整合活动，可打通相邻班级场地，实施跨班挑战项目，如摸高墙排名赛。

第二，微空间立体化。从初期强调“人均 1.5m²”的平面标准，升级为三维空间开发策略。分别是地面层：粘贴跳格子、平衡线等运动轨迹贴纸，如德清高桥小学“非遗九宫格”；墙面层：安装可调节高度的触摸点、反应球弹射板；空中层：悬挂软式摸高球、动态标志物。

第三，微内容结构化。例如活动设计从单一游戏发展为三级能力培养体系：基础层侧重个体技能，如跳绳速度、沙包掷准；发展层强调强化团队协作，如“人桥运输赛”“盲行闯关”；创新层推动学科融合，如“古诗韵律操”“数学算式跳”等，形成三级内容体系。

2025 年，南京市天正小学的实践创新，标志着“四微”理念的二次升级。该校在四微基础上新增“微管理”维度，构建起“设计—实施—反馈”机制，包括教师护导机制，如体育教师定点巡查，班主任轮值安全岗；可视化安全提示，如地面标注“缓冲黄线”、墙面张贴“防撞海绵条”；NFT 勋章激励系统，如学生通过运动积分兑换虚拟勋章，如“灵敏之星”“协作达人”，可解锁新游戏权限。这一转变使“四微”理念从单纯的运动设计工具发展为融合安全、管理与激励的育人生态体系。

1.2　课间微运动的生理心理机制

课间微运动的健康效益建立在科学基础之上，其生理机制主要涉及 EPOC（运动后过量氧耗）效应[7]。研究表明，短时中等强度运动可显著提升机体代谢水平并维持数小时，有助于大脑供氧和认知功能提升。如 2 分钟阶梯登高训练（台阶高度 20cm，步频 30 步 / 分钟）能使参与者基础代谢率提升 12%，且该效应可持续 4 小时。这意味着，学生在课间进行此类微运动后，接下来的文化课学习正好处于“代谢窗口期”，大脑供氧充足、神经兴奋度适宜，为认知活动创造最佳生理条件。

在心理干预层面，微运动通过情境化、游戏化设计缓解学生焦虑。浙江省德清县高桥小学的校本化实践提供了典型案例：该校将地方特色“蚕桑文化”融入微运动设计，开发出“蚕宝宝脱皮赛”（柔韧拉伸）、“桑叶传递战”（反应力游戏）等主题项目。通过情境化、游戏化的运动体验，学生焦虑量表（MASC-C）得分下降 31%[8]，体现了“运动—神经内分泌调节—认知改善”的作用机制。值得注意的是，微运动的心理效益高度依赖趣味性设计[9]。研究表明，趣味性设计有助于学生进入“心流状态”，从而增强运动对心理健康的促进作用。与此类似，身体活动与趣味性、艺术性相结合被证实能有效改善参与者的心理健康水平[6]。

2　研究设计与方法

2.1　基于“四微”理念的微运动实施方案构建

研究构建的“四微”微运动实施方案，是一套以“四微”理念为指导，旨在利用碎片化课间时间、挖掘有限空间潜力、通过结构化内容与简易器材，在小学课间实施的安全、有趣、高效的身体活动操作框架。其核心是解决“在哪动”（微场地）、“何时动”（微时间）、“动什么”（微内容）和“用什么动”（微器材）的问题，并辅以相应的保障机制。该框架将“四微”理念转化为可操作的实践步骤，其具体构成如表 1 所示。

表 1　“四微”理念下微运动实施方案构建框架

维度	核心要素	实施策略	载体示例
微时间	高频碎片化	7分钟模块化组合	2min热身+4min主体+1min放松
微场地	立体开发	边角地改造	地面九宫格、墙面摸高贴
微内容	分层适配	运动处方定制	基础版:沙包掷准;进阶版:定向寻宝赛
微器材	轻量便携	传统器材创新	RFID沙包(命中计数)、磁力跳棋

实施方案以“时空解困—体质增效—行为养成”为目标，具体包括：空间上实现人均 1.8m² 活动面积，生理上达到微运动负荷心率区间（110–140 次 / 分），匹配《青少年运动负荷指南》中等强度标准，行为上使结构化活动参与率不低于 90%。

基于 FITT 原则，设计包含三类训练的内容矩阵：代谢激活类（如登椅台阶、药球转体）、协调灵敏类（如竹竿舞、节奏跳绳）、恢复舒缓类（如课桌瑜伽、呼吸冥想）。针对校际差异采用梯度设计：城区学校（如天正小学）引入 AI 镜面交互系统，实时捕捉动作并生成报告；乡镇学校开发“一材多用”沙包游戏库，涵盖掷准、抛接、障碍接力等 9 种变形游戏。

空间保障方面，建立“教室—走廊—连廊—架空层”四级活动圈，雨天采用“桌椅重组模式”；师资保障方面，实施“1+N”护导机制，如 1 名体育教师 +N 学科轮值，微管理安全预案覆盖率大幅提升；评价激励方面，采用“青铜→黄金→钻石”NFT 勋章体系，连续 3 天达标解锁新游戏权限，激发学生参与积极性。

2.2　研究对象与实验设计

2.2.1　样本选取

采用分层抽样，选取城区与城乡结合部小学各 2 所，以 3–4 年级 452 名学生为研究对象（实验组 236 人，男女比例是 128∶108；对照组 216 人，男女比例是 119∶97），该

学段学生处于动作技能发展敏感期，校际差异有助于检验方案的普适性。研究的分层抽样与数据分析方法借鉴了体育科学领域相关实证研究的成熟范式[10]。

2.2.2　实验设计

实验组实施“四微”微运动方案，每周开展 3 次结构化课间活动（周一 / 三 / 五，每次 8 分钟），内容逐周进阶，如第 1–4 周沙包掷准，第 5–8 周升级为障碍接力，并配套空间改造，如地面贴跳格子、墙面装摸高尺。

对照组维持原有自由活动模式，不介入组织与内容设计。不提供结构化方案，仅保证活动时间，禁止教师干预活动形式。

表 2　测量工具与信效度

测量维度	工具 / 方法	指标操作定义	信效度检验
身体素质	《国家学生体质健康标准》（2023）	50 米跑、坐位体前屈、1 分钟跳绳	重测信度 r=0.89–0.93
注意力	舒尔特方格测试（5×5）	完成时间	Cronbach's α=0.91
行为模式	课间活动参与类型记录表	4 类行为频次	Kappa=0.87
运动负荷	Polar H10 心率带	平均心率及分布	效标关联效度 r=0.95（对比血乳酸）

测量工具与信效度见表 2。采用独立样本 t 检验进行基线均衡性分析，协方差分析（ANCOVA）处理实验效应，卡方检验分析行为模式差异，分层回归检验校际差异（SPSS 25.0）。

3　研究结果与分析

3.1　微运动对学生身体素质的影响

表 3　实验班与对照班学生身体素质指标对比（$\bar{x} \pm s$）

指标	组别	前测	后测	提升率	P 值
1 分钟跳绳（次）	实验组	92.3±15.7	103.6±12.4*	+12.3%	0.013
	对照组	90.8±16.2	95.1±14.8	+4.7%	
坐位体前屈（cm）	实验组	8.5±3.1	10.1±2.6*	+18.7%	0.008
	对照组	8.7±2.9	9.0±3.2	+3.4%	
50 米跑（s）	实验组	10.2±1.3	9.8±1.1	−3.9%	0.062
	对照组	10.3±1.4	10.1±1.2	−1.9%	

（注：* 表示 P<0.05，差异显著）

从表 3 数据中可看出，经过 16 周“四微”微运动实验干预，实验组在跳绳与坐位体前屈上提升显著（P<0.05）。跳绳能力方面，实验组后测成绩达 103.6 ± 12.4 次，较前测提升 12.3%（P=0.013），显著高于对照组 4.7% 的增幅。现场观察发现，部分学生已掌握“双摇跳”等进阶技巧，印证微运动对心肺功能的持续积极作用；柔韧素质方面，实验组坐位体前屈成绩从 8.5 ± 3.1cm 提升至 10.1 ± 2.6cm（+18.7%，P=0.008），而对照组仅增长 0.3cm（从 8.7 ± 2.9cm 至 9.0 ± 3.2cm，增幅 3.4%）无统计学意义。这得益于微内容中“课桌瑜伽”“彩虹拉伸带”等针对性设计，有效改善久坐导致的髋关节僵硬问题。

值得注意的是，速度素质（50 米跑）改善未达显著水平（P=0.062），可能与微运动负荷特性有关，短时中低强度活动更利于发展有氧耐力与柔韧素质，对爆发力的刺激强度不足，后续需在进阶方案中增加“阻力冲刺”“敏捷梯变速跑”等爆发力模块。

3.2　微运动对学生注意力及行为模式的影响

表 4　实验班与对照班学生注意力水平对比

组别	样本量	前测（秒）	后测（秒）	提升幅度	P 值
实验组	236	48.2±7.5	36.8±5.3*	23.6%	0.004
对照组	216	47.6±6.8	44.1±6.9	7.3%	

表 4 结果表明，实验组学生的注意力水平提升显著（P<0.01），舒尔特方格测试耗时从 48.2 秒大幅缩减至 36.8 秒（提升 23.6%），而对照组仅优化 7.3%，组间提升幅度差异具有统计学意义（P<0.01）。教师反馈及课堂观察进一步证实，学生在第三节课的专注度有显著改善。

表 5　实验前后学生课间活动行为变化对比（%）

活动类型	实验前	实验后	变化幅度
结构化微运动	31.2	89.0	+185.3
自由跑跳	45.7	8.3	−81.8
追逐打闹	15.6	5.6	−64.1
静坐休息	7.5	4.1	−45.3

从表 5 中可看出课间活动生态的重构趋势。实验后，结构化活动成为主流，城乡校际差异缩小，乡镇校器材使用率达 92%，学生自主开发“轮胎障碍跳”“水管保龄球”等创新玩法；城区校 NFT 勋章覆盖率达 93%，“灵敏之星”勋章获得者牵头组织活动的比例达 76%。

3.3　校本化实践案例的效果验证

为深度验证“四微”微运动方案在本校具体情境中的适用性与有效性，并形成可复制的校本化模板，研究选取东莞市道滘镇济川小学 3–4 年级全体学生（共 512 人）进行了为期一学期的校本化实践。

3.3.1　校本化实施方案设计

基于“四微”理念，结合乡镇中心校实际情况，本校制定了以“岭南文化”为主题的校本实施方案。具体内容包括：

微时间：利用铃声统一调度，每天上午第二节课后安排 8 分钟微运动（含 2 分钟热身、5 分钟主体和 1 分钟放松）。

微场地：实施“角落革命”，改造楼梯间和教室廊道—地面喷涂融入跳格子、平衡木等元素的“岭南闯关图”；墙面设置可调高“龙舟鼓”触摸点、动作图解和棒垒球打击网。

微内容：开发“活力岭南”资源包，含基础型（如原地高抬腿模拟赛龙舟、蹲起摸高模拟采荔枝）、协作型（如双人传沙包仿醒狮、多人长绳仿编织跳）及文化型（如结合校园广播播放粤语童谣，配套节奏拍操）。

微器材：以短绳和沙包为主，配发“玩法图谱”鼓励创新；采用实体勋章打卡墙替代数字系统，避免数字鸿沟。

微管理：实行“体育教师—班主任—值日生”三级管理，由三至六年级值日生每日负责器材分发与安全监督，教师重点巡查。

3.3.2　实施效果评估

为评估校本化方案效果，对比分析了本学期末与上学期末同期学生体质健康标准测试数据（有效样本 512 人），并辅以教师访谈。

表 6　济川小学 3–4 年级学生校本实施前后体质指标对比（N=512）

指标	实施前	实施后	提升幅度	P 值
1 分钟跳绳(次)	94.6±17.2	106.8±14.1	+12.9%	<0.01
坐位体前屈(cm)	8.3±3.1	10.6±2.8	+27.7%	<0.01
50 米跑(s)	10.5±1.4	10.2±1.3	-2.9%	0.083

如表 6 所示，经过一学期的校本化实施，学生跳绳与柔韧素质呈现显著提升（P<0.01），与总实验组的趋势高度一致，且样本量扩大后数据更具代表性。速度素质改善仍未达显著水平（P=0.083），再次验证了微运动对爆发力刺激的局限性。此外，行为观察显示，课间追逐打闹发生率从干预前的 18.1% 下降至 5.9%，而参与结构化微运动的学生比例稳定在 92.7% 以上。

教师访谈反馈进一步印证了效果："主题化与游戏化的设计极大地激发了学生的参与热情，他们甚至会提前在走廊等待课间铃声"；"济小值日生自主管理机制有效解决了大规模学生（500 余人）同时活动的组织难题，培养了学生自律能力"；"'一绳一包'的低成本模式使大规模推广具有可持续性"。

3.3.3　小结

东莞市道滘镇济川小学的校本实践（N=512）验证了"四微"微运动实施方案在大规模样本中具有良好的适应性、有效性和可持续性。本案例的实施成效可归纳为三个关键因素：一是融入"岭南文化"主题，增强活动趣味性和教育意义；二是采用低成本和简易器材，保障了方案的可推广性；三是通过"学生自主管理"有效解决了大规模课间活动管理难题。该案例为广东省同类学校提供了可复制的实践范本，尤其验证了该系统在 500 人以上大规模群体中实施的可行性。

4　讨论

4.1　"四微"实施方案的有效性机制分析

"四微"实施方案的有效性源于其对时间、空间、负荷与激励机制的协同优化。首先，体系通过空间立体开发与时间模块化设计，实现了对碎片化课间资源的高效利用，如利用走廊墙面安装摸高尺、教室门框悬挂软式摸高球等，使实际活动面积人均增加 86.5%，有效运动时长占比达 88%。其次，通过心率监测对运动负荷进行精准控制（实验组平均心率为 126 次 / 分），确保了活动安全与效益的平衡。此外，游戏化的 NFT 勋章激励机制，通过设定"协作达人""耐力之星"等具有明确能力导向的成就目标，有效激发了学生的内驱力，使持续参与率提高至 79%。

4.2　研究对课间体育活动改革的启示

第一，在设施较好的学校可引入智能监测与动态调节系统，实现对运动负荷的个性化监控与实时反馈，提升锻炼的科学性和安全性。

第二，条件有限的学校应推广低成本改造策略，如通过地面彩绘设计跳格子、平衡路径等，充分挖掘现有空间潜力。这一思路符合全民健身背景下学校体育资源优化配置与创新利用的发展趋势[11]。

第三，建议推动跨学科融合，借鉴北京市房山区"班赛解码四小"等实践经验，将微运动与心理健康、综合实践等课程有机结合，通过情境化、主题化的活动增强学生的参与感与心理调适效果。

第四，应加强家校协同，设计便于家庭使用的"亲子微运动工具包"，并通过线上指导、打卡记录等方式提升家庭运动参与率，巩固在校锻炼成效。

4.3　研究的局限与展望

研究仍存在一定局限。首先，16 周干预虽见效，但寒暑假后部分运动技能（如跳绳）出现回退，平均率达 35%，反映当前干预缺乏持续效应，需建立假期运动计划或家校联动等长效机制。其次，恶劣天气下的室内活动方案尚不完善，现有替代活动易受噪音和空间限制，需开发更安全、低干扰的室内运动资源。第三，技术类激励措施存在校际差异，城区学校 NFT 勋章参与率达 98%，而部分乡镇及流动儿童家庭因设备不足仅为 62%，存在数字鸿沟问题。因此，在推广技术手段的同时，应探索线下积分、实物奖励等普惠方式，确保全体学生受益。

5　结论与建议

5.1 主要结论

研究结果表明，"四微"微运动方案能通过立体化开发使场地利用率达 86.5%，人均活动面积提升至 1.92 ㎡，为碎片化课间提供高效解决方案，有助于改善学生身体素质与注意力，实验组身体素质指标显著改善（跳绳提升 12.3%，柔韧提升 18.7%），注意力提升 23.6% ；促进活动行为结构化，且实施过程未发生运动损伤，这些发现为该方案在相似学校的应用提供了依据。

5.2 实践建议

基于研究结论，提出以下建议：教育部门可将"四微"方案纳入课间活动指导文件，并提供专项经费支持；学校应建立"体育教师—班主任—家委会"多方协同机制，开发校本化微运动课程；教师在实施中应注重主题化设计和学生自主管理。未来研究可延伸至初中学段，探索适配不同年龄的微运动模式。

参考文献：

[1] 教育部体育卫生与艺术教育司.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(9):1281–1282.

[2] 马雯.加速的反噬:现代教育时间的内卷困境及其生成机制[J].大学教育科学,2025(2):58–67.

[3] 张垚欣,陶虹伊.资源有限条件下学校课间活动的创新[J].湖州师范学院学报,2023,45(3):102–108.

[4] 吴顺.体教融合下大课间体育活动发展的动力基础、现实困境和促进向度[J].运动精品,2023,42(9):8–10.

[5] 贾美雪."四微"理念影响小学课外体育锻炼的效果研究[D].石家庄:河北师范大学,2018.

（下转第 13 页）

· 体育教学 ·

义务教育体育与健康课程专项运动大单元实施的问题探讨

张延峰

（无锡市湖滨中学，江苏 无锡 214031）

摘　要：专项运动大单元实施，年级学情要与课程水平目标相对应，有利于不同形式的组织。指向水平一目标的各专项运动大单元难易，可以是不同运动项目的并列型，即“横展”，但先后之间以适度阶梯型即“纵发”为佳；而在水平二～四的三个水平段中，乃至高中学段，须是阶梯型。专项运动大单元包括时数、内容和目标三要素，其中具体内容确定受时数、内容类要求、学习内在逻辑、指向水平目标和物质资源影响。

关键词：年级学情与水平目标；大单元选择安排；要素内涵

中图分类号：G807.01　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.003

《义务教育课程方案（2022 年版）》指出探索大单元教学，积极开展主题化、项目式学习等综合性教学活动，促进学生举一反三、融会贯通，加强知识间的内在关联，促进知识结构化[1]。《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》（以下称《课程标准（2022 年版）》）中提到：在 3~6 年级，原则上每学期指导学生学练 2 个不同的运动项目；在 7~8 年级，原则上一个学期指导学生学练 1 个运动项目；在 9 年级，选择 1 个运动项目进行为期 1 年的学习；大单元教学是指对某个运动项目或项目组合进行 18 课时及以上相对系统与完整的教学[2]。实施专项运动大单元，这不仅是一项新举措，而且是学生达成课程“水平二～四”发展核心素养的重要手段，做好实施要厘清以下问题。

1　年级学情与课程水平目标的关系

体育与健康课程要培养的核心素养，主要是指学生通过体育与健康课程学习而逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为和体育品德等方面。体育与健康课程依据核心素养达成度，分四个水平对课程目标进行细分[2]。即“水平一”“水平二”“水平三”“水平四”。因此，依年级学情达成课程相应水平目标是实施首要确定的事。这不仅是年级学情要与水平目标相对应，还是递进发展的指向与归宿。

达成“水平一”的课程内容包括“基本运动技能”“健康教育”“跨学科主题学习”。在 1~2 年级，重点通过体育游戏发展学生的基本技能，让学生在玩中学、玩中练，激发学生的运动兴趣[2]。因此可以判定，达成“水平一”是要在 1~2 年级中。

达成“水平二”“水平三”“水平四”是要在 3~9 年级中。或者说，达成“水平二”是要从 3 年级开始，达成“水平四”最晚于 9 年级结束，起止时间界限很明确，但《课程标准（2022 年版）》没有具体明确“水平二”“水平三”“水平四”对应的年级学情。实施时关注不同年级的学情，因生而异，这是合理的，应要积极行动。因此，在实施前，教师要对“水平二～四”达成年级学情及其达成所需时间做出基本预判。这是一件难事，但也是实施必要做的事，然后才能制订相应水平计划。

《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》中提出在义务教育阶段，体育与健康课程将学生的学习划分为四级水平，并在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面分别设置了相应的学习目标。水平一至水平四分别对应 1~2 年级、3~4 年级、5~6 年级和 7~9 年级[3]。水平目标与年级学情关系基本清楚。但不能惯性或主观认为《课程标准（2022 年版）》中的“水平二”“水平三”“水平四”也是与“3~4 年级”“5~6 年级”“7~9 年级”分别相对应。

收稿日期：2025-03-05

作者简介：张延峰（1969-），男，江苏盐城人，正高级教师　　**研究方向：**中小学体育课程与教学

依据学情，部分学生在 3 年级可能达成“水平二”；“水平三”的达成阶段在 4~5 年级；6 年级则进入“水平四”。也就是说，水平目标与年级“好”“中”“差”学情之间，不完全存在同步情形。为确保实施成效，必须着力解决上述问题。若不分主次、“眉毛胡子一把抓”，工作的科学性和合理性将无从谈起。

水平计划是课程实施的首要计划，其重要作用是根据水平目标，明确学年度与学期的学习目标，并分配相应的课时。实际教学中，水平计划缺失较严重，主要原因是认识因素、技术因素及其他因素[4]。

《课程标准（2022 年版）》若把水平目标直接确定到学年学期，这与过去中小学《体育教学大纲》中的学年教学计划相似，确定了学期教学内容及时数，减少了制订水平计划的工作量，但从全国各地具体实施而言，则会显得僵化。因此，从水平计划作用与课程水平目标达成安排灵活性来看，以年级为达成时间单位，且面向年级大多数学生（“中”等学情）进行课程水平目标体系构建是基本。此外，还应研究更高水平目标并与之形成完整体系，如水平五规定了每一位高中学生通过自己的努力应达到的学习目标。水平六是为了部分学有余力的学生设置的发展性学习目标[5]。此项研制工作虽显繁琐，但其价值显著：依据年级行政班学情制订水平计划（覆盖“好”“中”“差”，见表 1），为后续教学组织（行政班学情同质分组教学、同一年级打破不同班级学情同质班教学、打破不同年级学情同质班教学）提供了精准依据。更重要的是，能应对学习过程中可能出现的进一步“分化”，预留了长达一年的灵活调整空间。

表 1　年级行政班学情与课程水平目标（年级目标）关系

年级行政班学情	课程水平目标(年级目标)
“好”	水平目标(年级目标)+或上一水平目标(年级目标)
“中”	水平目标(年级目标)
“差”	水平目标(年级目标)-或下一水平目标(年级目标)

课程水平目标的预设达成周期也可能跨越两到三个学年。在此情况下，必须面向相关年级的多数学生进行深入研究，以明确水平目标与具体达成年级之间的对应关系。如有教师根据经验面向大多数小学生把小学体育与健康课程水平目标分为水平一（1~2 年级）、水平二（3 年级）、水平三（4~5 年级)和水平四（6 年级），然后再落实“好”“差”两项。只有水平目标体系，而与年级学情关系基本不明，虽灵活性强，但会给具体实施带来困难，尤其是理论、经验比较缺乏的教师。面向大多数学生的水平目标达成设置，不论是在 1 个年级，还是 2 或 3 个年级中，要明确与年级（“中”等）学情的基本对应关系。

立德树人是我国教育的根本任务，发展核心素养是立德树人时代教育的具体目标。学情存在差异性，成为具有“德、康素养的人”“德、康和某一种（非关键）能力素养的人”等也实际存在。这也是课程因生而异实施的事实依据（如表 2）。

表 2　立德树人与素养基本类型

教育根本任务	人的素养基本类型
立德树人	全面素养
	核心素养
	德、康和某一种(非关键)能力素养
	德、康素养

2　课程专项运动大单元选择安排

课程对专项运动大单元选择安排有一定要求。正确理解是落实的前提。

其一，专项运动包括球类、田径类、体操类、水上或冰雪类、中华传统体育类和新兴体育类运动[2]六类。

其二，“在 3~6 年级，主要根据学生的兴趣爱好从六类专项运动技能中各选择至少 1 个运动项目进行教学，原则上每学期指导学生学练 2 个不同的运动项目……”其中，“主要根据学生的兴趣爱好”在每一类中至少选择 1 个项目或项目组合进行教学，即六类至少 6 个。一种理解认为 3~6 年级 4 年 8 个学期，在满足六类至少 6 个专项运动大单元教学下，只要每个学期教学 2 个不同的即可。表 3 和表 4 是“主要根据学生的兴趣爱好”选择安排的两个典型案例。“A”等指某类项目或类项目组合，“A1”中的“1”指某类项目或类项目组合第 1 个大单元，以此类推。

表 3　3~6 年级专项运动大单元选择安排的案例 1

	3年级		4年级		5年级		6年级	
	学期							
	1	2	1	2	1	2	1	2
专项运动	A1	C1	E1	A2	A3	A4	A5	A6
大单元	B1	D1	F1	C2	D2	E2	F2	G1

表 4　3~6 年级专项运动大单元选择安排的案例 2

	3年级		4年级		5年级		6年级	
	学期							
	1	2	1	2	1	2	1	2
专项运动	A1	C1	E1	A2	A3	B2	B3	E2
大单元	B1	D1	F1	C2	D2	C3	D3	D4

表 3 中的 A1、B1、C1、D1、E1、F1 是指六类中某一项目或项目组合，因此可知学生特别偏爱 A 项目或项目组合，4 年共选择学习进行了 6 个，总时长为 1.5 年。从表 4 可知，学生喜爱 D、A、B、C 项目或项目组合，较广泛。

另一种理解认为，在这 4 年中每一个学期都要进行 2 个不同项目或项目组合专项运动大单元教学，含六类至少 6 个，共 16（6+10）个，即不能出现同项目或项目组合 2 个及以上等进行教学的情形。这种做法更符合基础教育的实际需求，正如研究所指出的：从理论上讲，水平二和水平三各需要学练 8 个运动项目，2 个水平就可能学练 16 个运动项目[6]。这一观点也印证了上述教学安排的必要性（如表 5）。但“在 3~6 年级的 4 年中不能进行同项目或项目组合学习”又与“主要根据学生的兴趣爱好进行选择”相差甚远。

表 5　3~6 年级专项运动大单元选择安排

	3年级		4年级		5年级		6年级	
	学期							
	1	2	1	2	1	2	1	2
专项运动	A1	C1	E1	G1	I1	K1	M1	O1
大单元	B1	D1	F1	H1	J1	L1	N1	P1

其三，在 7~8 年级，应根据学生的兴趣爱好从六类专项运动技能的四类中各选择 1 个运动项目进行教学，其中必须包括中华传统体育类运动项目，原则上一个学期指导学生学练 1 个运动项目。4 个专项运动大单元教学顺序依学期选择而定，如“中华传统体育类”1 项可能在 7 年级第 1 学期，也可能在 8 年级第 2 学期等。4 个专项运动大单元，可以是 3~6 年级已学延展提高，也可以是新选。在 9 年级，学校可以让学生根据兴趣爱好自主选择 1 个运动项目进行为期 1 年的学习。不依“学生兴趣爱好”选择也可以。9 年级专项运动“根据兴趣爱好”在“六类”中选择或不依“兴趣爱好”安排 1 项，可以是 3~8 年级已学延展提高，也可以是新选（如表 6）。表 6 的数字“17、18、19、20、21、21+”前未加代表项目或项目组合大写英文字母，表示这些可能是基于 3~6 年级的学习，当然也可能是新选学习。

表 6　7~9 年级专项运动大单元选择安排

	7年级		8年级		9年级	
	学期					
	1	2	1	2	1	2
专项运动大单元	17	18	19	20	21	21+

从《中国学生发展核心素养》来看，关键能力不是指某一能力。本课程在培养核心素养中，关键能力不仅是指运动能力，还要与其他课程一起为此外的关键能力做贡献，如学习能力、创新能力等。本课程培养核心素养主要是通过发展运动能力这一过程来进行，也是本课程培养核心素养的自我独特行为。那么，什么样的运动能力是核心素养中所指的关键能力呢？这是一个非常值得也是需要深入探讨的问题。这个问题的回答，可能在课程实施上会有不小的变化。还有，“主要或应根据学生的兴趣爱好”选择专项运动学习，是否就是指向了关键能力？是否与课程水平其他方面目标相匹配呢？不同的学生，对同一项目或项目组合大单元学习可能存在前后时间跨度较大，如有的选择在 3 年级上学期，有的选择在 6 年级下学期，那么，在后学情下，该专项运动初、低级动作就会相对较多，不太符合身心发展规律、最近发展区原则。这就是关乎专项运动大单元在哪学的问题。“水平一”主要是基本运动学习，“水平二”才开始专项运动学习，那学生的“兴趣爱好”来自哪里？关注“学生的兴趣爱好”是需要的，但课程不能沦为主要满足学生个人兴趣爱好的工具，其他课程也未见如此。

3　课程专项运动大单元要素内涵确定

无论是小单元，还是大单元，要素均包括时数、内容和目标三方面。

其一，课时预设是专项运动大单元教学设计的首要前提，直接决定了教学内容的容量与深度，以及学习目标的可达成度。首先，确定 3~9 年级每学期教学总课时数。如 18 周 ×3 课时 / 周 =54 课时等。其次，具体课时数要根据课程内容之“体能”安排、课程内容之“健康教育”安排、理论教学之“体育品德”安排和“原则上，各门课程用不少于 10% 的课时设计跨学科主题学习”[1] 等方面考虑。用学期总课时数减去以上 4 个课时数就是学期大单元教学课时数。3~6 年级每学期设 2 个专项运动大单元。一个专项运动大单元教学时数是“18 课时及以上”。每个大单元教学课时数也不一定是均分，具体是多少要依情况确定。总之，在学期专项运动大单元教学总课时数下，此用多、彼则少用，但某个专项使用较多课时应是为了达成课程水平目标；7~9 年级每学期设 1 个大单元。

在学期中，还要考虑运动能力目标达成所需的非教学时数。仅是将教学作为实现课程水平目标的方式，这是不够全面的，如达成“水平二”之“每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次所学球类运动项目的比赛，如观看班级内、校队、全国或国际比赛等”[2]，存在通过非课时教学来进行。因此，水平计划是指通过学习（即“教学 + 非教学”或“教学 +”）来实现课程水平目标所做出的规划。具体可称“水平教学 + 计划”或“水平学习计划”。在制订时，实现方式必须有这样的意识与行为，非教学目标在水平计划表中可用下划线或其他方式标注出来，所需时数在水平计划时数栏中用“X+”中的“+”表示，其中“X”为目标达成教学时数，“+”为非教学时数。水平非教学计划的实施，常常是在专项运动大单元教学时段过程中同步实施。

其二，专项运动大单元具体内容与目标确定。首先，专项运动大单元的内容要求主要包括基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规划与裁判方法、观赏与评价 [2]。

其次，确定专项运动大单元具体内容时要积极思考“项目或项目组合从何开始学起”这个问题。如 3~6 年级中的单一类专项运动篮球新授，学习过程通常是从球性开始到比赛。然而，能否从边线往场地内传球开始到比赛？能否从端线往场地内传球开始到比赛？能否从中圈跳球开始到比赛？能否从投篮开始到中圈跳球比赛？这是关系专项运动大单元内容序列成一合理结构整体的内在逻辑，更影响着大单元具体内容确定及运动能力目标的具体内涵。篮球作为一项以得分为终极目标的投准性运动，其技能学习逻辑应以投篮为逻辑起点，并遵循从“原地”静态技术到“移动”中动态应用的渐进原则，最终通过与基础战术配合的有机整合，在从中圈跳球开始的完整比赛情境中，实现技能向结构化实战能力的系统性发展。又如类项目组合中的“体操：技巧垫上运动、双杠运动、跳山羊”，有的安排就是学完此项学另项，有的是从垫上开始到在空中较长、短时间接触器械再到垫上。从“技巧垫上运动→双杠运动→跳山羊”，是体操这 3 项运动合理学习安排过程，起于技巧垫上运动是学习逻辑起点。对人的空间感与平衡能力发展是难度递增。再如 7~9 年级，若是新选，则如上所述。若是延学提高，则基于前面依内在逻辑向高难开展。“项目或项目组合从何开始学起”这个问题，实际上关系某项目或项目组合在 3~9 年级中若干大单元学习整个过程内容体系构建，乃至普通高中体育与健康课程模块，影响内容学习安排的前后顺序。这是项目或项目组合内容的内在逻辑关系。

接着，专项运动大单元具体内容确定，要保证课程体

育品德、健康行为和运动能力水平目标（一些内涵）达成，即具体内容基本功能及学习生成的指向。这是必须。也是影响具体内容确定非常重要的一个因素。内容是为了目标，或目标对内容确定具有强烈约束性，两者要高度关联。这样，指向课程水平目标的一专项运动大单元课程体育品德、健康行为和运动能力水平目标（一些内涵）就能得到确定，这就是“落实大单元目标”[7]，也是在一水平段中“专项运动大单元目标 + 体能目标 + 跨学科主题目标 + 健康教育目标 + 体育品德理论目标≥课程一水平目标”。

最后，专项运动大单元具体内容确定受课程物质资源影响。如篮球单手肩上投篮，3 年级学生如果用成人篮球与成人篮架，这是不够合理的，应使用小篮球与小篮架。

体育大单元学习目标设计引领着大单元教学内容的整体安排[8]。这些具体内容就构成了该项目或项目组合“相对系统和完整”的水平大单元教材。或者说，达成课程不同水平目标的同一项目或项目组合，应对应着难易递增的大单元具体内容集合，且内容是不同的。不同项目，也应是如此。专项运动大单元仅是项目或项目组合教材单元是不充分的，实际上这种情形不少。

专项运动大单元实施是义务教育 3~9 年级体育与健康课程达成水平目标发展学生核心素养的主要举措，是全面推进新时代学校体育的高质量发展[9]。只有全面、深入分析影响专项运动大单元的因素，不断提高认识与改进、完善，形成“年级学情、水平目标和具体内容”一致化，才能做到科学、合理实施。

参考文献：

[1] 中华人民共和国教育部.义务教育课程方案(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.

[2] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.

[3] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2012:4.

[4] 张延峰.水平教学计划缺失的危害与成因分析[J].体育师友,2015(2):44-45.

[5] 中华人民共和国教育部.普通高中体育与健康课程标准(实验)[S].北京:人民教育出版社,2003:5.

[6] 季浏.义务教育体育与健康课程中运动技能教学若干关键问题审思[J].上海体育大学学报,2025(1):9.

[7] 王春易.大单元教学设计 20 讲[M].北京:中国人民大学出版社,2024:145.

[8] 刘皓晖,尹志华,万雪,等.指向核心素养的体育大单元教学理论释析、实践价值与设计路径[J].广州体育学院学报,2024,44(5):88-96.

[9] 展恩燕,刘海元.新时代学校体育高质量发展的应然路径[J].广州体育学院学报,2024,44(4):20.

（上接第 9 页）

[6] 傅芳香,王桂忠,胡永红,等.舞蹈瑜伽对女大学生健康体适能及心理健康影响研究[J].广州体育学院学报,2019,39(4):86-90.

[7] 苏洋洋,董晓宁,吴秀琴.高强度间歇训练对人体运动后过量氧耗影响的研究进展[J].生理学报,2024,76(5):849-861.

[8] 戴圣婷,颜景飞.健康促进学校视域下青少年参与身体活动的心理和行为健康效益及生活质量的系统综述[J].中国康复理论与实践,2023,29(10):1125-1134.

[9] 李彪.阳光体育大课间活动对初中生心理健康促进的探究[J].学周刊,2018(21):154-155.

[10] 赵少华,杨昀涵,李元,等.基于空间正义的广州市体育设施空间分异及可达性测度分析[J].广州体育学院学报,2025,45(4):13-24.

[11] 王宁,毕红星.全民健身背景下学校体育场馆服务社区的资源开发战略[J].广州体育学院学报,2020,40(3):111-113.

· 体育教学 ·

小学体育实施大单元教学的经验与展望
——以东莞市大朗镇中心小学为例

王　凯

（东莞市大朗镇中心小学，广东　东莞　523000）

摘　要：义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）明确提出了设计专项运动技能的大单元教学。通过文献资料、案例分析和逻辑分析等研究方法，基于东莞市大朗镇中心小学的实践经验，对小学体育实施大单元教学的实践经验与发展进行研究。结果表明，实践经验：立足校情制定学校体育发展实施计划；基于学科核心素养设置大单元教学内容；基于特色大单元教学内容解决实际问题；课堂教学与课外体育活动结合实施教学。实践成效：自实施开展大单元教学以来，学生的体育人口数量、体育兴趣、体质健康数据均呈现出逐年上升状况。发展展望：制定明确目标，合理规划教学内容；关注个体差异，灵活运用教学方法；提升教师素养，展开适切教学指导；注重及时评价，了解学生学习进度。

关键词：大单元教学；小学体育；校本化

中图分类号：G807.2　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.004

义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）将专项运动技能分为球类、田径类、体操类、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动六大类，强化在大单元思想下构建“教会、勤练、常赛”的教学策略[1]。体育大单元教学指在体育教学计划中，从优化教材的结构着手，系统分析教材各知识点间的关联，把较零散的体育知识点和运动技术动作进行系统化整合，并把不同的教材合理地安排在各个学年、学期中，根据学期开展有梯度的进阶学习。构建大单元教学下的“教会、勤练、常赛”，有利于解决当前学校体育教学中“繁（项目繁多）、浅（浮于表面）、散（缺乏系统）、断（学段脱节）”等问题[2]，帮助学生在体育运动中享受乐趣、增强体质、锤炼意志、完善人格，最大程度地提升体育教学的实效性。可见，小学体育实施大单元教学已成为当前体育教学改革的趋势。

当前，我国较多学校已经开始实施体育大单元教学，并取得了一定的成效。例如东莞市大朗镇中心小学体育与健康科于 2021 年制定了《大朗镇中心小学体育与健康课程校本化教学体系实施手册》（以下简称《实施手册》），提出体育与健康课程要实现核心素养、强化体能和基本运动能力的概念[3]。《实施手册》为了解决体育教学中内容连贯性差、体系衔接不足、课堂练习浅显等问题，对一至三年级的教学内容进行了优化整合，包括田径、球类、体操、民族传统等四大类，依据学生认知和身心发展特点设定每学年进阶式学习目标，确保每年完成所有四类项目教学，是大单元教学的初步尝试。研究以东莞市大朗镇中心小学为例，探究小学体育实施大单元教学的实践经验，旨在为其他地区体育大单元教学提供参考。

1　实施体育大单元教学的经验

1.1　立足校情制定学校体育发展实施计划

指向学科核心素养的大单元设计是落实立德树人、发展素质教育、深化课程改革的必然要求，也是学科核心素养落地的关键路径[4]。为了扎实有效地推进大单元教学，提升体育与健康课程的育人效果，学界已有大量关于大单元教学开展、体育与健康课程校本化，以及小学开展大单元模式校本化教学体系的理论知识和成功案例，充分表明在我国的小学阶段开展大单元教学模式的体育与健康课程校本化教学具有可操作性。在实践层面，依托学校的办学理念是制定合理的体育大单元教学计划的重要参考因素，体育大单元教学计划应基于学校的办学理念和教育思想，确保广泛的师生参与，形成师生共同认同的发展目标；建设专业素养高、引领

收稿日期：2025-06-05

作者简介：王凯（1981-），男，湖南怀化人，小学体育一级教师　　**研究方向：**体育教学与训练

特色发展的教师团队；打造能够支撑特色发展的物质环境与精神文化氛围；在特色形成过程中积累翔实的资料；此外，还具备稳定性、独特性和示范性的基本特性。东莞市大朗镇中心小学各课、日、周、月、学期、学年教学单元的实施计划基本确立，课程教学严格遵循既定教学计划，每日体育活动安排得当，每周进行阶段性总结，每月举办一次年级比赛，每学年组织一次校级比赛，并确保参与至少一次镇级的竞赛活动。大单元教学是深化体育教学改革的重要抓手，为促进体育教育的高质量发展提供了可行性模式。

1.2 基于学科核心素养设置大单元教学内容

我国中小学体育高质量发展应坚守课堂主要阵地，提升学生身心健康；深化体育教育融合，培养优秀体育人才[5]。大单元教学强调统筹整合，注重教的完整性，运用系统的整体原理对相关教材进行编排，能更好地落实学科核心素养。从优化体育课程的角度出发，以“学、练、赛”一体化为教学理念[6]。运用系统的整体原理编排教材，沟通教材之间的联系，超越常规课和小单元设计，使每个单元不仅有教学“点”的设计，还有教学重点“面”的设计，更有贯穿学期、年级、水平或学段的大单元“线”的设计[7]。体育大单元教学本身具有深度学习意蕴，将知识的迁移与应用作为教学目标设计理念，将整体性运动项目教学作为教学内容设计理念[8]。在实践层面，以东莞市大朗镇中心小学篮球项目为例，篮球是一项集开放性、趣味性、竞技性于一体的运动项目，教师围绕一体化理念开展大单元教学。首先，由一位篮球专业的老师设计出水平一至三的篮球大单元教学计划，构建篮球的不同年级进阶式学习内容，在科组内部讨论可行性、科组长进行把关。各年级开展篮球大单元教学时均按照此计划执行，任教老师对教学的具体方法方式进行完善、调整与补充。在一学期结束后，根据不同学段具体的教学情况对原教学计划进行梳理与升级，在练习形式和组织方法上进行补充与完善。经过一个完整的学年后，在实践的基础上得出可操作性强、结合实际校情的一至六年级篮球项目大单元教学计划与课时内容。

1.3 基于特色大单元教学内容解决实际问题

东莞市大朗镇中心小学占地约 50 亩，设计规模 36 个班，实际规模 50 个班，在校学生超 2000 人，在多个班级同一时段上体育课的时候，体育场地已经明显不足。如果缺乏对体育场地的合理利用，难以保障体育教学与体育活动的有效开展。根据东莞市大朗镇中心小学现有的场地、器材、师资情况，在制定体育与健康课程学年教学计划时，将水平一至三的大单元教学内容分开进行，如水平一进行篮球大单元、水平二进行足球大单元、水平三进行田径大单元，各水平阶段完成相应的课时数后，教学内容进行轮换，水平一进行篮球、水平二进行田径、水平三进行足球。将现有场地、器材利用最大化，对学生的运动技能形成有更好地促进作用，也能保障大单元教学的一致性实施，解决教学过于集中某个项目而导致场地不足的问题。此外，在实施大单元教学时根据国家、地方的文件精神进行内容的合理顺序安排，如 9 月是一年级新生刚入学，既要快速适应小学的生活，也要迅速掌握国家学生体质健康测试方法和要求，所以一年级新生的第一个大单元设置为体质健康测试项目大单元，让学生明确各测试项目的标准、要求，为之后每年的测试工作打下基础，也能更好地完成年度国家学生体质健康测试。

大单元教学对扩大体育人口也起到积极的作用，研究将每日运动不少于一小时的同学定义为体育人口。采用各班班主任布置、小程序在线填报的方式，分别对东莞市大朗镇中心小学 2021 年 5 月和 2023 年 3 月参与体育运动学生的具体情况进行全面调查，结果显示，师生体育人口数量占比从 2021 年的 75.05%，提升到 2023 年的 85.82%。这表明学生中体育人口的数量和比例均有明显上升，学生们主动参与体育运动的意识有所增强，参加体育运动的时间也有保障，能起到良好的健身效果。

1.4 课堂教学与课外体育活动结合实施教学

要增强学生的体质健康水平，帮助学生们在运动中享受乐趣、增强体质、锤炼意志、完善人格，需要课堂教学、课外锻炼、课后作业有机衔接。学习完某阶段的基础教学内容后，及时布置体育课余作业、加强动作熟练度，开展有关项目的年级、班级比赛。实践层面，学校着手打造特色联赛，如篮球的“Z”联赛，足球的“M”联赛。联赛各开设 G1–G6 六个组别，在相应的年级完成一定次数的教学课时后，立即结合比赛开展教学。例如五年级完成足球的十次课时后即开始进行足球“M”联赛 G5 组的比赛，班主任当领队、家长做教练、学生为比赛队员和啦啦队员，提升校园体育氛围的同时也能更好地让学生们运用所学的运动技能。此外，开展跳绳教学时，结合“天天跳绳 APP”布置课后练习内容。每个寒暑假，都会开展个人 1 分钟挑战赛和各年级线上跳绳班级团体赛。1 分钟挑战赛对学生的跳绳技能起到提升的作用。班级团体赛每个年级设定不同完成总数、每人设置每天最多完成的次数，让班级学生在假期中也参加体育锻炼。课堂教学与课外体育活动的有机结合，要注重夯实学的基础、发挥练的作用、重视赛的效果，同时也要在时间上有保障。体育大课间开展地点分为晴天室外、雨天楼道、恶劣天气教室内，根据不同情况采取不同方式开展，切实保障学生每天在校体育锻炼时间不被挤占、不被挪用，让学生每天在校运动一小时不仅仅是一句口号，而是有实际行动的支撑。

2 实施体育大单元教学取得的成效

2.1 学生参加体育运动的兴趣提升

校体育与健康科组分别于 2021 年 5 月和 2023 年 3 月进行了学生参与体育运动兴趣的全面调查，采取了由各班班主任布置、小程序在线填报的方式进行问卷调查。经调查结果发现学生体育兴趣有了大幅提升。2021 年学生体育兴趣中非常喜欢、喜欢、一般和不喜欢的学生占比分别为 35%、38%、25%、2%，2023 年非常喜欢的增长至 52.5%，一般或不喜欢的占比下降到 16%、0.5%。

2.2 学生运动技能与知识掌握增强

通过大单元教学的开展，学校的体育人口呈现递增的趋势，体育人口的基数不断扩大，学生运动技能也在不断增强。学生在体育知识掌握方面综合程度广、能够有独到之处；会评价体育比赛，评价比赛中的篮、足球队状况，

如个人技术水平、亮点，球队的战术配合及素养；会讲体育故事、体育明星的成长事迹等。大部分学生都会写些关于体育运动的作文。通过统整、拓展、聚焦的方式，构建逻辑清晰、系统连贯、纵向衔接、横向一致的校本化教学体系，提升体育课堂教学质量，形成课中学、课外练、训中提、赛中验的学校体育工作模式，推动体育与健康学科的发展，培养学生的运动兴趣，发展学生的运动能力。

2.3　学生体质健康水平呈上升趋势

通过大单元教学的开展，学生体质健康水平呈现明显上升趋势。具体来看，在两次镇的学生体质健康抽测中都获一等奖，每年学生体质健康测试平均优良率都超市规定标准。在对 2021 年全校 1960 名学生和 2022 年全校 1982 名学生的国家学生体质健康测试结果进行对比时发现，优秀率与及格率都有明显提升。

2.4　学生品德水平呈显著提升趋势

通过青少年精神文化的教育，有助于培养青少年终身体育运动的习惯；通过体育运动的教育，有助于培养青少年坚韧、勇敢的性格，并且强健其体魄[9]。学生在体育活动中受到教育，形成了积极的人生态度，责任感明显增强。具体来看，每日放学后，各班级的值日生均以严谨的态度完成教室内外的清洁工作，与以往的畏惧辛劳而敷衍了事的现象已不复存在。目前，校园已经罕见学生乱丢弃垃圾、乱涂乱画、破坏花草及损坏公共设施等行为。午餐期间就餐秩序井然，插队或大声喧哗的情况明显减少。午休时间有序且宁静，学生能准时返回午休室，且不影响他人。向老师行礼、问候已成为常态，学生日常行为规范显著提升。

3　实施体育大单元教学的展望

3.1　制定明确目标，合理规划教学内容

教学内容是学期计划、大单元设计中上承教学目标下接教学方法的关键环节[10]。体育大单元教学不仅仅是课程内容的机械组合，更是对教学目标、教学内容、教学组织方式的系统重构。在当前深化课程改革和推进素质教育的背景下，体育教学目标的设定应体现“健康第一”的教育理念，兼顾身体素质、运动技能、审美能力和意志品质等综合育人维度。因此，在设计大单元教学内容前，需坚持“目标导向、能力本位”的原则，先行厘清课程标准中所规定的学段目标、学科核心素养以及具体内容模块的达成要求，科学进行大单元学习任务群的构建。此外，大单元内容的选择应实现“教学内容的实践迁移性”与“情境性”统一，不仅要考虑教材体系的系统性，还要基于学校资源条件、学生基础水平与区域运动文化特色进行本土化设计。例如，南方地区可结合龙舟、武术等项目推进民族传统体育教学，而北方地区则可考虑滑冰、足球等项目的延展应用，构建“项目—任务—评价”三位一体的教学模式。避免“削足适履”式的套用，必须跳出“单课时目标驱动”的狭隘思维，着眼于学生运动能力发展轨迹中的阶段性需求，进而实现知识、技能、态度和情感价值的综合生成。

3.2　关注个体差异，灵活运用教学方法

开展体育教学的本质在于激发身体潜能、促进全面发展，这一过程高度依赖对学生个体差异的精准识别与响应。传统教学中常见的“齐步走”式教学忽视了学生的身体基础、心理特征及兴趣偏好等因素，易导致“强者愈强，弱者放弃”的两极分化现象。而大单元教学提供了在时间、内容与策略上更灵活的调节空间，为差异化教学创造了实践条件。实施过程中，教师应基于诊断性评价和过程性观察，构建学生运动能力档案，对学生进行精准画像。教学策略上可采用“分层教学”“小组合作”“任务驱动”等形式，依据学生的起点能力设置梯度任务。例如，在进行投掷教学时，对基础较好的学生引导其提升投掷的稳定性与策略意识，而对基础较弱者则聚焦于基本动作模式的建立和心理障碍的消解。同时，应采用多样化教学手段与组织方式，融合讲解、示范、情境创设、游戏化学习等方式，使不同类型的学习者在多通道刺激中实现最佳学习状态。教师不应仅仅是内容的传递者，更应是学习过程的设计者、学习路径的调节者与学生成长的陪伴者。

3.3　提升教师素养，展开适当教学指导

大单元教学的有效实施依赖于教师的教学设计力、专业胜任力与教育领导力的协同提升。首先，教师需具备“大单元视角”的课程观，能够从教学整体出发，合理安排教学起承转合与内容递进，掌握各单元运动技能之间的衔接逻辑与横向整合路径。其次，教师需掌握精准教学策略，包括教学诊断、个性化指导与动态评估，构建具有专业化支撑的教学流程。教师还应深化对运动项目发展规律的认知，能在教学中引入竞技体育、健康运动、身体文化等多维知识，将技术教学与文化理解、健康意识、品格塑造相结合。专业技能方面，教师应持续参与研修与实践培训，不断提升示范动作的准确性、技术要点的解析能力及应变处理复杂教学情境的能力。同时，要善于利用技术手段，如视频分析、数据追踪等工具实现教学可视化与精细化管理。更重要的是，教师需具备“教学反思力”，能够在教学中进行系统的自我诊断、目标修正与教学优化。建立教学反思日志与同伴互评制度，不断促进教师专业成长与教学品质提升。

3.4　注重及时评价，了解学生学习进度

体育大单元教学强调“以评促学”，评价不仅是教学结果的检验工具，更是驱动教学过程优化与学生持续进步的机制。在此背景下，应确立“形成性评价为主、终结性评价为辅”的整体评价观，聚焦学生学习过程、表现行为与能力变化，推动“过程—行为—结果”三维度评价机制的落地。在具体实践中，可构建“任务型评价—过程反馈—学习档案”闭环机制。教师应通过情境表现、项目实操、小组展示等方式获取学生的学习证据，并基于证据进行即时反馈和指导。同时，引导学生开展自评与互评，提升其元认知能力与自主学习意识，强化“学习者中心”的教学生态。评价不应仅聚焦运动技能掌握的结果，更应关注学生在学习过程中的心理状态、合作能力、健康行为和学习态度等综合素养。如设置“合作与沟通”“坚持与意志”“健康生活方式”等维度的观察指标，进而推进“五育并举”的实践落地。通过数字化平台记录学生学习成长轨迹，实现精准化教学调整与个性化学习路径生成。

（下转第 24 页）

· 体育人文 ·

社会交换理论视角下老年人体育参与的路径优化

张志健[1]，黄元骋[2]

（1. 广东开放大学（广东理工职业学院）公共课教学部，广东 广州 510000；2. 仲恺农业工程学院，广东 广州 51000）

摘　要：聚焦人口老龄化背景下老年人体育参与不足的现实问题，探寻适配老年人的体育参与促进路径。基于社会交换理论视角，运用文献资料法，系统剖析老年人体育参与的行为逻辑与现实困境，挖掘该理论在老年体育领域的应用价值。当前老年人体育参与面临个体成本收益失衡、场景资源供给错配、关系互惠机制缺位三大核心困境，直接制约老年人体育参与的积极性与持续性。社会交换理论能够清晰解构老年人体育参与的行为决策机制，在厘清行为逻辑、激活参与动力、强化情感归属等方面具备重要应用价值。结合理论内核与现实困境，从供需匹配、场景建设、互动机制、支持体系四个维度提出优化路径，为促进老年人体育参与、推动健康老龄化建设提供理论参考与实践指引。

关键词：社会交换理论；老年人；体育参与；路径优化

中图分类号：G806　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.005

全球人口老龄化趋势持续加剧，老年人的生活质量和健康问题日益受到社会各界的关注。2016 年 10 月 25 日，国务院印发的《健康中国 2030 规划纲要》首次提出全民健身的概念，随着全民健身与全民健康之间的联系日益紧密，实施全民健身政策已成为推动健康中国战略的关键措施[1]。2021 年 5 月 11 日，国家统计局发布《第七次全国人口普查公报》，全国 60 周岁及以上老年人口高达 2.64 亿人，占总人口的 18.7%。2021 年 8 月 3 日，国务院印发的《全民健身计划（2021-2025）》强调要促进重点人群健身活动开展，组织开展适合老年人的赛事活动[2]。体育参与作为一种积极的社会活动，已被广泛认可对提高老年人的健康水平具有重要意义，其不仅能提升老年人的身心健康状态，还能增强其社会参与感，全方位改善老年阶段的生活质量。老年人体育参与的动力和行为模式与年轻人存在显著差异，现有研究多从现象层面描述参与困境，对行为背后的深层决策逻辑剖析不足，也难以形成针对性的实践优化方案。多数研究仍停留在宏观政策解读与现状描述层面，未能从理论层面拆解老年人体育参与的行为动因，也无法从根源上破解参与率低、持续性弱的现实难题。

社会交换理论被广泛应用于社会学和心理学研究，作为一种解释人际互动和行为选择的理论框架，为理解老年人体育参与提供了新的视角[3]。该理论认为个体在社会互动中会权衡收益与成本，以最大化自身的利益[4]。在老年人体育参与的背景下，这一理论能够帮助理解老年人如何基于对体育活动潜在收益与成本的评估，做出参与与否的决策，也能为后续促进路径的设计提供精准的理论靶向。

1　社会交换理论的核心内涵

社会交换理论的核心逻辑，是所有的人际关系都通过个体主观的成本效益分析和替代方案的比较而形成，是个体发起社会互动的核心前提，是预期从互动中获得的收益能够覆盖所需付出的成本。个体是否发起或持续参与某一社会行为，核心取决于该行为带来的预期收益是否超过所需付出的成本，当收益感知大于成本付出时，个体才会持续推进相关行为。互惠性是社会交换理论的核心，也是社会关系得以持续维系的关键。个体在社会互动中获得他人的帮助与支持后，会产生相应的回报意愿与行为，这种双向互惠的互动模式，让单次的交换行为得以延续，形成稳定的社会联结。社会交换过程不仅包含物质层面的资源互换，更涵盖情感、信息、社会支持等非物质层面的交换，个体在良性的交换互动中，能够获得自我效能感的提升与群体归属感的增强，这也是社会交换行为重要的隐性收益。社会交换理论已被应用于居民体育态度、大型体育赛事支

收稿日期：2025-11-30

作者简介：张志健（1994-），男，广东肇庆人，博士，助教　　**研究方向：**体育教育

通信作者：黄元骋（1989-），男，广东广州人，博士，副教授　　**研究方向：**体育教学

持度等体育领域相关研究中，其核心的成本—收益分析框架，能够有效解释个体体育参与行为的决策动因[5]。老年人的体育参与行为，本质上是一场包含身体、时间、金钱等成本付出，与健康、社交、情感等收益获取的社会交换过程，与理论的分析框架高度契合。老年人是否参与体育活动、能否持续参与，本质上是其对体育参与行为的成本与收益进行综合权衡后的结果，这也构成了研究的核心分析逻辑。

2　社会交换理论视角下老年人体育参与的现实困境

2.1　个体交换维度下成本收益失衡导致参与意愿薄弱

身体机能衰退是老年人参与体育活动最直接的成本来源。随着年龄增长，老年人普遍出现肌肉力量减弱、关节灵活性降低、平衡能力下降等问题，即便是温和的体育项目，也需要付出较高的体力成本，还可能面临运动损伤的健康风险。许多老年人难以完成需要较高身体协调性和力量的运动动作，即使是相对温和的运动，也可能因为耐力不足而无法长时间坚持。老年人常伴有高血压、糖尿病、心脏病等各类慢性疾病，这些疾病不仅使老年人身体虚弱，还要求在运动中格外谨慎。患有高血压的老年人在进行剧烈运动时，可能会导致血压急剧上升，引发危险。老年人在选择体育活动时，必须考虑自身的疾病状况，避免因运动不当而加重病情[6]。体育知识与技能的匮乏，增加了老年人参与体育活动的学习成本。多数老年人在年轻时缺乏体育锻炼的机会和系统学习，导致其在老年阶段对体育知识和技能了解甚少。这种知识和技能的缺失使得老年人在参与体育活动时容易出现错误的动作和方法，增加受伤的风险。部分老年人的体育参与意识较为薄弱，受传统观念影响，认为老年阶段应以休养为主，体育参与是青年群体的事。这种观念导致老年人缺乏主动参与体育的积极性，即使有机会参与体育活动，也可能因为自身意识的局限而放弃。个体体育参与行为受性别、受教育程度、身体状况等个体特征影响显著，受身体机能衰退、教育水平差异等因素制约，老年人在体育参与中，往往会产生强烈的成本感知，却难以形成清晰的收益认知，最终造成成本与收益的严重失衡，直接降低了体育参与的意愿[7]。当老年人对体育参与的成本预判远高于收益预期时，自然会选择回避体育参与行为，这也是当前老年人体育参与率偏低的核心个体原因。

2.2　场景交换维度下资源供给错配导致交换载体缺失

公共体育设施是开展体育参与的基础资源，也是社会交换行为发生的核心载体。当前面向老年人的专属体育设施仍显匮乏，公共体育设施分布不均衡，城市中部分区域设施密集，部分偏远地区或老旧社区则设施稀缺。现有设施在设计上未充分考虑老年人的身体特点和需求，无障碍通道缺失、器材高度和使用方式不适合老年人等问题普遍存在，给老年人参与体育活动带来了不便，也让参与体育活动需要付出更高的时间成本与空间成本。社区作为老年人生活的重要场所，在体育服务方面存在明显不足。社区组织的体育活动形式单一，内容不够丰富多样，难以满足老年人不同的兴趣和身体状况，且社区缺乏专业的体育指导人员，无法为老年人提供科学的运动指导和建议。当前社区组织的老年体育活动多局限于健身操、散步等简单形式，内容固化、形式单一，难以满足不同兴趣爱好、不同身体状况老年人的多样化需求，导致即便参与体育活动，也难以获得预期的健康收益。社区邻里的社会性特征对居民体育参与的影响，远高于设施、环境等地域性特征。当前社区建设中，往往只关注硬件设施的补充，却忽视了邻里互动、情感联结等社会性资源的供给，无法形成推动老年人体育参与的良性社区环境[8]。体育参与的核心交换场景缺失，难以通过体育活动实现资源互换与情感互动，体育参与的综合收益大幅降低，原本具备社交属性的体育活动，沦为孤立的个体锻炼行为，交换过程无法闭环，参与的吸引力也随之大幅减弱。

2.3　关系交换维度下互惠机制缺位导致参与难以持续

社会支持通常被视为个体参与社会生活、维持身心健康的关键因素[9]。家庭支持是体育参与最核心的社会支持来源，也是关系交换的重要组成部分。部分家庭成员对老年人体育参与的重视程度不够，子女由于工作繁忙或缺乏对体育锻炼益处的深入了解，未能给予老年人足够的鼓励和支持。家庭成员担心老年人在体育活动中受伤，或者认为体育活动并非老年人生活的必要部分，从而忽视了体育对老年人身心健康和社交需求的积极影响[10]。家庭层面的情感支持缺失，让体育参与的心理收益大幅降低，也削弱了参与的初始动力。社区层面的体育互动机制建设严重不足，未能搭建互惠互助的体育互动平台。当前老年人的体育参与多为零散的个体行为，社区缺乏系统性的组织与引导，没有形成稳定的体育社群，老年人在参与过程中，难以与同伴形成深度的交流与互助，无法建立稳定的社会联系。社会交换理论中的互惠性原则，在老年体育参与过程中难以体现，老年人无法在体育活动中获得他人的支持与认可，也难以通过自身参与为他人提供帮助，双向的交换关系无法形成，体育参与的持续性自然难以保障。基于共同兴趣的陪伴与互助关系，是推动个体持续参与体育活动的重要动力，缺乏稳定的互动关系与互助机制，会大幅降低个体体育参与的意愿[11]。家庭、社区、社交层面的多重支持缺位，让体育参与的社会交换体系难以闭环，即便产生短期参与行为，也无法形成长期稳定的参与习惯。部分老年人即便产生了初始参与行为，也会因为缺乏互动与支持，无法在交换过程中获得持续的收益反馈，最终选择终止参与。

3　社会交换理论应用于老年人体育参与的核心价值

3.1　解构行为决策的内在逻辑

目前关于老年人体育参与的研究，多聚焦于外部环境、个体特征等现象层面的影响因素分析，未能深入拆解参与或不参与体育活动的内在决策逻辑。社会交换理论以成本—收益分析为核心，能够清晰还原体育参与的行为决策全过程，明确个体在体育参与中需要付出的体力、时间、金钱、风险等各类成本，以及能够获得的健康、社交、情感、自我实现等多元收益，从根源上解释体育参与意愿不足、持续性不强的核心原因。借助这一理论框架，能够跳出“就现象谈现象”的研究局限，从行为动机的本质出发，

精准定位老年体育参与的堵点与难点。理论视角下，体育参与的各类阻碍，本质上都是交换过程中成本过高、收益不足、交换机制不畅导致的，这一认知能够为后续优化路径的设计提供精准的靶向，也为老年体育领域的相关研究提供全新的分析视角。

3.2　激活持续参与的内生动力

老年体育参与推广过程中，普遍存在“单次参与易、长期坚持难”的问题，其核心原因在于未能形成推动持续参与的内生动力。社会交换理论中的互惠性原则，为破解这一难题提供了明确方向。体育活动本身具备极强的社交属性，能够成为开展社会互动、实现互惠互助的核心载体，在体育活动中获得同伴的鼓励、健康信息的共享、情感上的支持，会自然产生回报性的互动行为，这种双向互惠的过程，会让体育参与从单纯的身体锻炼，转变为稳定的社会关系维系过程。良性的互惠互动，能够帮助在体育参与中建立长期稳定的社会联系，为持续参与提供坚实的社会基础。当体育参与的日常社交、情感联结深度绑定后，会从一项需要意志力坚持的任务，转变为日常生活的刚需，从根本上激活持续参与的内生动力，实现从“要我锻炼”到“我要锻炼”的转变。

3.3　拓展体育参与的多元价值

进入老年阶段后，个体的社交圈逐渐收窄，孤独感、疏离感成为影响心理健康的重要因素。社会交换理论视角下，体育参与不再是单一的身体锻炼行为，而是开展非物质资源交换的重要过程，其价值也从生理层面延伸至心理与社会层面。通过体育活动中的互动与交流，能够获得同伴的接纳、尊重与认可，有效增强自我效能感，缓解因身体机能衰退产生的自我否定心理。自我效能感是指个体对自身完成特定任务能力的主观信心，而归属感则是个体对于自己是社群一部分的感受[12]。稳定的体育互动能够帮助建立群体归属感，融入适配的社交圈层，填补老年阶段的社交空白，提升整体生活幸福感。体育参与也是一种社会参与，老年人通过体育活动与他人建立联系，满足自身社交需求，增强了归属感[13]。这种心理与情感层面的收益，是老年体育参与重要的隐性价值，也是推动持续参与体育活动的重要支撑。社会交换理论让老年体育参与的多元价值得到充分挖掘，也让后续的促进策略，能够跳出单一的健康促进框架，兼顾社交、情感等多元需求。

4　社会交换理论视角下老年人体育参与的优化路径

4.1　精准匹配供需，平衡个体交换的成本与收益

成本与收益的匹配度，是决定是否参与体育活动的核心因素。通过问卷调查、社区深度访谈、入户走访等多元化方式，全面收集不同年龄、不同健康状况、不同兴趣爱好、不同文化背景老年人的体育参与需求，精准识别不同群体对体育参与的核心收益预期，以及最关注的成本痛点。建立老年人体育需求动态数据库，定期收集和分析老年人的反馈信息，及时调整体育活动内容与服务形式。针对身体机能衰退、伴随慢性疾病的，联合医疗机构与专业体育指导人员，设计低强度、高安全性、适配慢性病康复的体育项目，编制标准化的运动指导手册，最大程度降低体力成本与健康风险成本。针对体育知识与技能匮乏的，在社区内开展免费的体育技能培训、健康知识科普讲座，安排专业人员一对一指导动作规范，降低学习成本与试错成本。针对不同兴趣爱好的人群，匹配对应的体育项目与活动形式，让能够以最低的成本，获得最显著的健康收益、心理收益，从根源上提升体育参与的意愿。

4.2　完善场景建设，搭建多元稳定的交换载体

社会交换行为的发生，需要依托适配的场景与载体。持续推进社区老年体育设施的优化升级，结合老年人生理特点，改造现有体育设施，补充无障碍、易操作、低负荷的专属健身器材，均衡社区间的设施分布，打造“15 分钟健身圈”，降低参与体育活动的时间成本与空间成本。建立设施常态化维护更新机制，及时处理老化、损坏的器材，保障使用安全。打破当前社区老年体育活动形式单一的局限，根据需求与兴趣，组建太极、广场舞、门球、健步走、棋牌类等多样化的体育社群，为不同偏好的老年人提供适配的互动场景。充分发挥社区的组织作用，定期举办社区老年体育赛事、趣味运动会、体育成果展示等活动，借助体育活动搭建邻里互动平台，充分发挥社区社会性特征对体育参与的正向推动作用。让在体育活动中，不仅能够完成身体锻炼，更能开展社交互动、信息共享、情感交流，实现健康收益与社交收益的双重获取，放大体育参与的综合价值。

4.3　强化双向互动，构建良性循环的互惠机制

根据社会交换理论的假设，人们在社会交往中会尽力遵循互惠互利的基本原则，互惠性作为社会交换理论的核心概念之一，在老年人体育参与的持续性中扮演着至关重要的角色[14]。互惠性是社会交换行为持续推进的核心，也是保障体育参与持续性的关键。构建家庭、社区、社群多层级联动的社会支持体系，为体育参与中的互惠交换提供保障。通过社区宣传、健康科普、亲子体育活动等形式，提升子女对老年体育参与价值的认知，引导子女给予老年人更多的情感鼓励、陪伴支持，主动陪同老年人参与体育活动，筑牢家庭层面的支持基础。在社区体育社群中，培育互惠互助的社群文化，引导在体育活动中相互鼓励、共享健康知识、帮扶行动不便的同伴，让每一位参与者都能在互动中获得支持，也能为他人提供力所能及的帮助，践行双向互惠的交换原则。针对部分身体条件较差、难以给予同等回报的，设计低门槛的互助形式，比如运动中的相互陪伴、活动后的经验分享等，避免其因互惠失衡产生参与压力，保障所有老年人都能平等、无负担地参与体育活动。通过稳定的互惠机制，让体育参与行为，与稳定的社会关系构建深度绑定，形成持续参与的良性循环。

4.4　健全支持体系，放大体育参与的综合收益

正向激励能够强化对体育参与的收益感知，是推动体育参与行为持续发生的重要手段。建立分层级的体育参与目标体系，为不同身体条件、不同运动基础的老年人，设置可达成的阶段性运动目标，引导老年人在循序渐进的运动过程中，感受到自身身体状态的改善，逐步建立运动自信，增强自我效能感。丰富激励形式，摒弃单一的物质奖

励，以社会性奖励为核心，通过社区内的公开表扬、颁发荣誉证书、评选运动达人、展示运动成果等方式，满足社会认同需求，强化体育参与的正向收益感知。依托常态化的体育活动与体育社群，打造老年体育趣缘共同体，让老年人在共同的体育爱好中，建立稳定的社交关系，获得强烈的群体归属感。通过持续的正向激励，在体育参与中，持续获得心理层面、社交层面的多元收益，让体育参与真正成为提升生活质量、实现社会融入的重要载体。

5　结语

人口老龄化进程的持续加深，健康需求与社会参与需求愈发凸显，体育参与作为满足这两大需求的核心路径，其重要性不言而喻。以社会交换理论为分析框架，能够从根源上厘清体育参与的行为决策逻辑，精准定位当前面临的成本收益失衡、资源供给错配、互惠机制缺位三大核心困境，也为优化路径的设计提供了清晰的理论指引。从供需匹配、场景建设、互动机制、支持体系四个维度设计的优化路径，紧扣社会交换理论的核心内涵，也直面当前老年体育参与的现实痛点，能够为社区、社会组织开展老年体育工作提供实践指引。后续研究可结合定量实证分析，进一步验证优化路径的实践效果，结合不同区域、不同群体老年人的特点，不断完善适配性的促进策略，持续推动体育参与水平的提升，为健康中国建设、健康老龄化目标的实现提供有力支撑。

参考文献：

[1] 中共中央 国务院.“健康中国 2030”规划纲要[N].人民日报,2016-10-26(001).

[2] 国务院.全民健身计划(2021—2025年)[N].人民日报,2021-08-04(001).

[3] Cook K S, Cheshire C, Rice E R W, et al. Social Exchange Theory [M]//DeLamater J, Ward A. Handbook of social psychology.Dordrecht: Springer Netherlands,2013:61-88.

[4] Blau P.Exchange and Power in Social Life [M].London: Routledge,2017.

[5] 李飒爽,陈小英.香港居民第十五届全运会赛前结果感知、赛事支持与国家认同的关系研究[J].广州体育学院学报,2024,44(6):1-11+52.

[6] 刘晴,范成文.我国老年人体育参与研究的可视化分析[J].中国学校体育(高等教育),2017,4(11):6-12+18.

[7] 仇军,张帆.个体体育参与:一种人口社会学的实证研究[J].广州体育学院学报,2022,42(1):8-20.

[8] 徐金福,李薇.邻里感知特征对城市居民体育参与的影响——基于 CFPS 数据的纵向调查研究[J].广州体育学院学报,2023,43(3):92-101.

[9] 皮芃,孙宏亮.社会支持理论视角下农村老年群体融入数字社会路径探析[J].中阿科技论坛(中英文),2024(7):40-44.

[10] 卢玲,韩松.新时代全民健身背景下老年人体育参与的影响因素及优化策略[J].四川体育科学,2024,43(1):101-105.

[11] 黄越,李勇,叶明,等.“搭子”社交:当代青年体育参与的内涵特征、生成逻辑与发展面向[J].广州体育学院学报,2024,44(3):39-46+128.

[12] Baumeister R F, Leary M R. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation [M]//Zukauskiene R. Interpersonal development.London:Routledge,2017:57-89.

[13] Deci E L, Ryan R M.The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-deteRmination of Behavior [J].Psychological Inquiry,2000,11(4):227-268.

[14] 尹述飞,彭华茂,佟雁.亲子支持对老年人抑郁情绪的影响——基于社会交换理论的分析[J].中国老年学杂志,2012,32(19):4244-4245.

· 体育人文 ·

体育锻炼与南雄市 3~6 年级农村留守儿童社会情感能力的关联研究

刘健根，高 翔

（广州体育学院 运动训练学院，广东 广州 510500）

摘 要：目的：探究体育锻炼与南雄市 3~6 年级农村留守儿童社会情感能力的关联。方法：2024 年 9–12 月，采用分层整群随机抽样方法选取 1010 名南雄市 3~6 年级农村留守儿童为研究对象，采用线性回归分析探究体育锻炼与社会情感能力的关系。结果：（1）高（240.15±48.88）、中（234.25±40.23）锻炼水平在学生的社会情感能力总分上均显著高于低（220.53±42.50）锻炼水平（P<0.01），表明体育锻炼水平越高，社会情感能力发展水平也越好。（2）体育锻炼三要素中，锻炼时间影响最大（Beta=0.158，P<0.001），其次为锻炼频率（Beta=0.094，P=0.004）和锻炼强度（Beta=0.082，P=0.017）。（3）非独生子女在社会情感能力总分（Beta=–0.076，P=0.012）及自我认知（Beta=–0.084，P=0.007）方面的表现优于独生子女，农村男留守儿童的人际交往技能（Beta=0.089，P=0.005）、社会认知（Beta=0.069，P=0.030）方面存在性别差异。结论：高锻炼水平与农村留守儿童的社会情感能力发展存在正向关联，而体育锻炼包含的三要素中，锻炼时间又与农村留守儿童社会情感能力发展的相关性最为显著。建议：结合社会情感能力培养目标，构建以“中高强度、单次运动时长 60 分钟以上、每周 3–5 次”为负荷安排的体育锻炼方案，可最大化促进农村留守儿童社会情感能力全面发展。

关键词：社会情感能力；体育锻炼；农村留守儿童

中图分类号：G806 **文献标识码：**A DOI：10.3969/j.issn.1006–1487.2026.03.006

当前，我国基础教育改革正稳步推进，其核心目标多集中于促进学生认知能力的提升以及学业成绩的优异表现[1]。然而，在这一过程中，学生社会情感能力的培育却未能得到充分重视。随着新时代教育理念的不断深化，人们愈发认识到，要实现基础教育高质量发展，必须将社会情感能力培养纳入教育体系的关键环节[2]。社会情感能力是指儿童对情绪的认知和理解能力，是社会认知的重要组成部分，涵盖了个体与他人建立积极关系、理解和表达情感、自我调节情绪、解决冲突、展示同理心和合作等方面的能力[3]。根据国家统计局《中国统计年鉴 2023》数据显示，2022 年，中国农村留守儿童小学在校生数量高达 690 万[4]。农村留守儿童是指因父母一方或双方外出务工而被留在户籍所在地，无法与父母共同生活在一起的 18 岁及以下的儿童[5]。农村留守儿童作为基础教育不可忽视的特殊群体，由于生活环境的复杂性和多维性，对其社会情感能力发展产生了诸多不利影响，无论是对他们的心理健康和行为举止，还是对其学习以及日常生活都造成了一定的困扰[6]。体育锻炼作为一种以增强体质健康、提升运动技能、提高文化成绩[7]，丰富业余生活的社会活动[8]。此外，推进全民体育锻炼更是落实全民健身战略、健康中国战略和体育强国建设的重要基石[9]。对于农村留守儿童来说，体育锻炼可以有助于缓解他们因为父母缺失而产生的孤独感与不安情绪[10]。王树明等人[11]提出，体育锻炼能够正向显著预测青少年的社会情感能力。然而，目前有关体育锻炼内容、时间等变量与社会情感能力各维度存在何种关系的研究成果尚较为少见。

为此，研究以南雄市 1010 名农村留守儿童为研究对象，采用线性回归分析的方法，探究体育锻炼与社会情感能力的关系，以及体育锻炼的三个要素（强度、时间和次数）之

收稿日期：2026–01–07

基金项目：全国教育科学规划课题国家青年项目（CLA230300）

作者简介：刘健根（2000–），男，江西赣州人，在读硕士 **研究方向：**儿童身心健康促进研究

通信作者：高翔（1991–），男，湖南常德人，博士，讲师 **研究方向：**儿童身心健康促进研究

间与农村留守儿童社会情感能力的关系。以期为农村留守儿童社会情感能力的高质量发展提供理论参考，为促进教育公平提供实证依据。

1　对象与方法

1.1　对象

研究对南雄市所有农村小学进行总体抽样，采用分层整群随机抽样方法，分阶段选取调查对象。根据学校规模、地理位置和办学性质等特征，从南雄市农村小学选取 4 所具有代表性的学校作为调查点，以确保样本在区域分布和教育资源配置方面的代表性。随后，在每所样本学校中，将 3~6 年级作为抽样层级，每个年级随机抽取 2 个教学班，最终以抽中班级的全体学生构成调查样本。回收问卷后，经严格筛选，剔除信息缺失严重、关键条目空缺或存在明显应答规律的无效问卷，最终获得有效问卷 1010 份。其中男生共 523 名，占比 51.8%，女生 487 名，占比 48.2% ；年级分布上，三年级学生 215 名，四年级学生 243 名，五年级学生 267 名，六年级学生 285 名，各年级人数分布相对均衡。在家庭结构方面，非独生子女家庭的学生有 682 名，占比 67.5%，独生子女家庭的学生有 328 名，占比 32.5%。

1.2　方法

1.2.1　问卷调查法

（1）社会情感能力问卷

采用高翔[12] 等修订的量表，问卷包括自我认知、自我管理、社会认知、人际交往技能、负责任的决策 5 个维度，采用 Likert4 点计分法，1 代表“完全不符合”，4 代表“完全符合”。得分越高，社会情感能力越好。整体问卷的 Cronbach’s α 系数为 0.837，效度为 0.886。自我认知、自我管理、社会认知、人际交往技能和负责任的决策 Cronbach’s α 系数分别为 0.793、0.847、0.803、0.791、0.805，具有较好的内部一致性。

（2）体育锻炼等级量表

采用了梁德清等人[13] 修订的体育锻炼等级量表，该量表可以测量出体育参与者的体育锻炼水平高低。该量表包含体育锻炼强度、单次锻炼时间和锻炼次数三个维度，均以 1 至 5 计分；体育锻炼量是对这三个指标的综合评定：训练量 = 强度 ×（时间 −1）× 频率。体育锻炼得分区间在 0–100 分，其中小于或等于 19 分为低锻炼水平；20–42 分为中锻炼水平；大于或等于 43 分为高锻炼水平。问卷整体 Cronbach’s α 系数为 0.894，效度为 0.881，体育锻炼强度、锻炼时间以及锻炼次数 Cronbach’s α 系数分别为 0.884、0.897、0.901，具有较好的内部一致性。

1.3　统计学分析法

运用 SPSS27.0 软件进行统计学分析，采用线性回归分析体育锻炼与 3~6 年级农村留守儿童社会情感能力的关系。检验水平 P=0.05。

2　结果

2.1　体育锻炼对 3~6 年级农村留守儿童社会情感能力的影响

体育锻炼水平对留守儿童社会情感能力五大维度（自我认知、自我管理、社会认知、人际交往技能、负责任的决策）均有显著影响（P<0.01），其中，中、高锻炼水平在各维度得分均显著高于低锻炼水平，中、高锻炼水平间无显著差异（P>0.05），详见表 1。为更直观呈现结果，研究重点探究高锻炼水平对农村留守儿童社会情感能力的正向预测作用。

为进一步精确高锻炼水平的正向预测作用，在控制性别、年级和是否独生子女后进行的线性回归分析显示，高锻炼水平对社会情感能力总分（Beta=0.231，P<0.001）及其所有五个维度均具有显著的正向预测作用（P<0.001）。其中，高锻炼水平对“负责任的决策”（Beta=0.197）和“自我管理”（Beta=0.190）两个维度的标准化回归系数最高，表明体育锻炼与留守儿童的责任判断、行为控制和情绪调节能力相关性尤为突出。“是否独生子女”对社会情感能力总分（Beta=−0.076，P=0.012）和“自我认知”维度（Beta=−0.084，P=0.007）有显著负向预测，意味着非独生子女在社会情感能力方面的表现要优于独生子女。性别变量在“社会认知”（Beta=0.069，P=0.030）、“人际交往技能”（Beta=0.089，P=0.005）和“负责任的决策”（Beta=0.098，P=0.002）维度上存在显著正向预测，表明女生在这些方面的得分高于男生，但性别对社会情感能力总分的影响未达显著水平（P>0.05）。

2.2　体育锻炼强度、时间、频率对 3~6 年级农村留守儿童社会情感能力的影响

体育锻炼的强度、单次锻炼时长、参与频率均对南雄市 3~6 年级农村留守儿童的社会情感能力存在显著正向影响，其中锻炼时间的影响最为突出（Beta=0.158，P<0.05），其次是锻炼频率（Beta=0.094，P<0.05），锻炼强度的影响相对较弱（Beta=0.082，P<0.05）。为进一步剖析体育锻炼强度、时间和次数对农村留守儿童社会情感能力的影响，对体育锻炼等级量表[13] 里三道题目的选项展开细分探究。例如：体

表 1　不同锻炼水平与农村留守儿童社会情感能力及五个维度的关系（n=1010）

变量	不同锻炼水平(平均值±标准差)			F	P
	中(n=334)	低(n=532)	高(n=144)		
自我认知	31.40±5.97a	29.53±6.05b	31.91±7.13ac	13.780	<0.001**
自我管理	43.38±8.55a	40.43±8.89b	44.40±10.52ac	16.986	<0.001**
社会认知	15.56±3.42a	14.86±3.61b	15.85±4.08ac	6.325	0.002**
人际交往技能	18.60±3.72a	17.83±4.15b	19.55±4.09c	11.617	<0.001**
负责任的决策	16.38±3.20a	15.24±3.36b	16.74±3.38ac	18.563	<0.001**
社会情感能力	234.25±40.23a	220.53±42.50b	240.15±48.88ac	17.515	<0.001**

（* p<0.05 ** p<0.01，注：相同字母表示组间无显著差异，不同字母表示有显著差异）

育锻炼强度层面，为让数据更清晰地展现各锻炼强度间的差异，借助公式计算锻炼强度的总分，即：115.926（静息状态基础值）+ 5.683（中等强度线粒体激活）× 中等强度运动 + 8.844（大强度 BDNF 释放）× 大强度运动 + 11.067（次极限强度神经可塑性最大化）× 很大强度。

锻炼强度上，与小强度运动（Beta=-0.037，P=0.363>0.05）相比，中等强度（Beta=0.112，P=0.020）、大强度（Beta=0.180，P<0.001）和很大强度（Beta=0.169，P<0.001）均能显著提升社会情感能力，其中大强度和很大强度的促进作用更强。锻炼时间上，社会情感能力的提升随单次运动时间的延长而增强。从 11–20 分钟开始产生显著影响（Beta=0.153，P=0.003），并在 21–30 分钟（Beta=0.341，P<0.001）、31–59 分钟（Beta=0.334，P<0.001）保持高位，当单次运动时长达到 60 分钟以上时，效应达到峰值（Beta=0.440，P<0.001）。锻炼频率上，每月 2–3 次的影响不显著（Beta=0.101，P=0.075），每周 1–2 次开始产生稳定正向影响（Beta=0.159，P=0.030），而频率为每周 3–5 次（Beta=0.281，P<0.001）和每天 1 次（Beta=0.309，P<0.001）时提升效果显著。

3　讨论

3.1　体育锻炼与社会情感能力的相关性及其机制

体育锻炼是促进农村留守儿童社会情感能力发展一个强有力的因素。中、高水平的体育锻炼不仅能显著提升社会情感能力的整体水平，并对其五个核心维度（自我认知、自我管理、社会认知、人际交往技能和负责任的决策）均产生广泛的积极影响。这一结果与自我效能理论[14]相呼应。个体在体育活动中通过不断挑战自我、掌握新技能，能够积累大量的成功体验，从而显著增强其自我效能感。这种“我能行”的信念会迁移到情绪管理和行为控制领域，使其更倾向于采用积极的策略应对压力与挫折，进而提升自我管理能力。从神经生物学的视角，研究的结果也能得到合理解释。规律性的中高强度体育锻炼被证实能有效提升脑源性神经营养因子（BDNF）的水平[15]。BDNF 被誉为大脑的“肥料”，尤其能促进前额叶皮层（这一负责高级认知功能，包括执行功能、情绪调节、冲动控制和决策制定等关键脑区）的神经可塑性与功能发展[15]。因此，体育锻炼可能通过优化大脑的生理基础，直接强化了与自我管理和负责任决策密切相关的神经认知功能。

此外，体育锻炼所构建的结构化环境，特别是团队性体育活动（如篮球、足球），为儿童提供了一个微缩的“社会实验室”[16]。在这个实验室中，儿童必须学习并遵守规则，与队友沟通协作，处理竞争与冲突，理解并回应他人的情绪（社会认知）。这种持续的社会互动与实践，为人际交往技能和社会认知的发展提供了不可或缺的练习场景。同时，运动过程中对自身身体能力、情绪状态和努力程度的持续感知与评估，也有助于儿童形成更为清晰和积极的自我认知。

3.2　锻炼时间、频率与强度的差异化角色与协同路径

锻炼时间被证明是对社会情感能力影响力最大的因素，尤其是单次持续 60 分钟以上的运动效果最佳。Janssen 等人[17]的研究有助于解释这一现象：持续 60 分钟以上的运动能够形成一个完整的“社会情感互动窗口期”。前 20 分钟左右可能用于生理唤醒和融入活动；随后的 20 分钟，团队成员间的协作、信任与默契开始建立并深化；最后的 20 分钟，则可能进一步巩固情感联结与团队归属感。短暂的、“碎片化”的运动难以提供足够的时间深度让这些复杂的社会情感互动和神经生理效应充分展开。锻炼频率的影响次之，其作用机制可能与“效益累积与巩固”机制[18]相关。规律性的、高频次的锻炼（如每周 3~5 次）能够使运动对神经系统、心理状态的积极影响得以持续叠加和巩固，避免因间隔时间过长而导致的效果消退。它有助于将体育活动中的积极行为模式和情感体验，内化为稳定的心理品质和社交习惯。有研究就提出，锻炼量越大，心理幸福感水平越高[19]。另外，锻炼强度的整体影响虽相对稍弱，但细分下分析显示，中高强度（大强度和很大强度）的促进作用远大于低强度。这从神经科学角度得到了支持，高强度运动能更有效地刺激 BDNF 的释放，从而更强力地驱动神经可塑性和认知功能的提升。

综上所述，一个理想的促进社会情感能力发展的锻炼方案，应以充足的单次时长（≥ 60 分钟）为基础，以规律的运动频率（每周 3~5 次）为保障，以中高运动强度为有效刺激。三者协同，共同构成一个高效的“系统性锻炼方案”。

4　结语

体育锻炼作为一种低成本、易实施、高参与度的干预方式，在正向预测农村留守儿童社会情感能力方面展现出显著优势。这主要源于体育锻炼既能通过神经生理机制优化大脑功能，又能借助心理社会机制弥补社会支持不足，更能通过“强度–时间–频率”的独立与协同作用，实现社会情感能力的系统性提升。未来的教育实践中，需进一步整合体育、心理、教育等多领域资源，构建“体育锻炼 +SEL(社会情感能力)融合 + 家校协同”的三位一体干预模式，为农村留守儿童的全面发展搭建更坚实的支持体系，助力其在情感、社交与认知层面实现均衡成长。

参考文献：

[1] 刘红升,詹露露.压力感知对农村留守儿童学业表现的影响研究[J].华中农业大学学报(社会科学版),2023(6):162–171.

[2] 陈一丹,孙森.社会情感能力评估研究的国际进展及启示[J].中国考试,2025(1):64–72.

[3] 杜媛,毛亚庆.基于关系视角的学生社会情感能力构建及发展研究[J].教育研究,2018,39(8):43–50.

[4] 吕利丹,梅自颖,唐语新,等.中国儿童人口发展新特点与新趋势——基于对第七次全国人口普查数据的分析[J].青年研究,2023(5):1–16+94.

[5] 凌宇,胡小晋,蒋怡丹,等.留守儿童体育参与的潜在剖面分析及对其积极发展的影响[J].中国健康心理学杂志,2022,30(8):1256–1260.

[6] 张婷皮美,石智雷.父母外出务工对农村留守儿童心理健

康的影响研究[J].西北人口,2021,42(4):31-43.
[7] 李跃忠,杜薇,余中.体育锻炼与文化成绩的相关联分析研究——以一分钟仰卧起坐为例[J].广州体育学院学报,2017,37(4):94-99.
[8] 陈曙,王京琼.体育参与对农村留守儿童身心健康的干预研究[J].武汉体育学院学报,2016,50(9):93-100.
[9] 许智勇,薛昭铭,孙磊,等.何以促进我国全民参与体育锻炼——基于"要素-环境-技术"分析框架[J].广州体育学院学报,2024,44(6):30-41.
[10] 陈文鑫,吴佑年.体育锻炼对农村留守儿童心理韧性影响的交叉滞后分析[J].湖北文理学院学报,2023,44(9):85-88.
[11] 王树明,卜宏波.体育锻炼对青少年社会情感能力的影响——社会支持和心理韧性的链式中介作用[J].体育学研究,2023,37(6):24-33.
[12] 高翔,周城昆,崔旭艳.中文版社会情感能力量表在3~6年级农村留守儿童中应用的信效度分析[J].心理月刊,2025,20(19):39-42.
[13] 梁德清.高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系[J].中国心理卫生杂志,1994(1):5-6.
[14] LOCKE E A.Self-efficacy:The Exercise of Control [J]. Personnel Psychology,1997,50(3):801.
[15] BARID J F,GAUGHAN M E,SAFFER H M,et al.The Effect of Energy-matched Exercise Intensity on Brain-derived Neurotrophic Factor and Motor Learning [J].Neurobiology of Learning and Memory,2018,156: 33-44.
[16] DANISH S J.Teaching Life Skills through Sport [J].Paradoxes of Youth and Sport,2002:49-60.
[17] JANSSEN I,LEBLANC A G.Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-aged Children and Youth [J].International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity,2010,7(1):40.
[18] LUDYGA S,GERBER M,PUEHSE U,et al. Systematic Review and Meta-analysis Investigating Moderators of Long-term Effects of Exercise on Cognition in Healthy Individuals [J]. Nature Human Behaviour,2020,4(6):603~612.
[19] 项明强,胡敏 . 青少年体育锻炼与心理幸福感的关系:实现型动机的调节作用[J].广州体育学院学报,2016,36(3):12-16.

（上接第 16 页）

参考文献：

[1] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M].北京:北京师范大学出版社,2022.
[2] 蒋新成,钱明明.大单元理念下构建"学、练、评"一致性教学的策略[J].教学月刊小学版(综合),2022(Z2):78-80.
[3] 毛振明,马立军,柏杨.义务教育体育新课标的时代背景与重要变化[J].广州体育学院学报,2022,42(4):1-9.
[4] 崔允漷.如何开展指向学科核心素养的大单元设计[J].北京教育(普教版),2019(2):11-15.
[5] 孙军,罗秋兰,罗小兵."双减"背景下我国中小学体育高质量发展:要点、难点与路向[J].广州体育学院学报,2023,43(2):44-51.
[6] 肖建忠,郑华威,屈冬林,张铮瑞.义务教育阶段"学、练、赛"体系的构建与实施[J].中国学校体育,2023,42(8):35-36.
[7] 潘建芬.大单元教学设计初探——以体育课程为例[J].基础教育课程,2018(19):40-44.
[8] 杨依顺,安俊智.深度学习视域下体育大单元教学的设计理念与实施路径[J].体育学刊,2023,30(6):118-127.
[9] 于成喜.健康中国背景下青少年学校体育发展策略[J].广州体育学院学报,2021,41(3):21-23.
[10] 刘辉利.大单元设计中体育教学内容的选择与优化策略[J].体育师友,2022,45(2):4-5+12.

· 体育人文 ·

我国公益社会体育指导员的历史梳理、现实困境与优化路径

王凯师

（广东警官学院警察 体育科学研究所，广东 广州 510080）

摘　要：对我国公益社会体育指导员工作发展历程进行梳理，发现经历 30 余年发展后公益社会体育指导员的发展具有显著成效：社会体育指导员数量与社会体育指导协会组织数量不断增加、服务激励呈多样化，信息平台初步建立。也面临着以下困境制约其进一步发展：社会体育指导员指导率不高，协会专职人员比例低难以规范开展工作，名称复杂难以进一步推广，激励机制有待纳入更大平台。研究提出公益社会体育指导员未来的优化路径：一是纳入志愿服务体系获得更大平台；二是对公益社会体育指导员进行职责再定位；三是完善融合发展的具体制度设计；四是管理信息系统进行数据共享。

关键词：社会体育指导员；志愿服务；体育志愿者；全民健身

中图分类号：G812　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.007

公益社会体育指导员是中国全民健身战略、健康中国战略推行与落地的重要人力资源。国家体育总局在《2019 年群众体育工作要点》中提出：“推动公益社会体育指导员在《志愿服务条例》框架下开展工作并逐步纳入国家志愿服务体系，使公益社会体育指导员拥有更大平台，享受相应的激励和保障”[1]。2024 年 4 月中共中央办公厅 国务院办公厅发布《关于健全新时代志愿服务体系的意见》指出“健全充满活力的志愿服务队伍组织体系，壮大队伍力量”引导体育志愿者等利用自身专业特长为社会作贡献”[2]。研究中发现，公益社会体育指导员体系已经无法满足全民健身指导的需求，需要探寻更大的发展平台。因此研究通过梳理公益社会体育指导员体系的发展历程，理清公益社会指导员体系的内涵，归纳其现实困境，探寻公益社会体育指导员体系的优化路径。这对于促进公益社会体育指导员融入更大的发展平台，壮大志愿服务队伍组织体系有重要的意义，其研究目标是提升全民健身服务效能、增强基层体育治理能力。

1　公益社会体育指导员体系发展历程回顾

通过阅读相关文献资料、研究报告和数据统计后，对公益社会体育指导员、体育志愿服务、志愿服务的发展历程进行梳理总结。根据其阶段性特征和标志性事件，将发展历程分为以下四个阶段。

1.1　萌芽阶段（1949—1991 年）

在这一阶段中，志愿服务雏形产生较早。如伴随着我国社会主义制度的建立，与之相适应的社会公益动员体系也应运而生。1955 年 8 月，北京市组织了第一支青年志愿垦荒队，自愿前往边远地区开荒；改革开放后，国内本土化志愿组织开始兴起，1989 年 3 月 18 日天津市和平区新兴街朝阳里居委会成立了第一个社区志愿者协会[3]；体育志愿服务虽有少量实践行为但并未明确概念。如 1989 年 6 月，天津市和平区体育馆街尚友里社区居民委员会在社区内对社区居民开展体育指导[4]；社会体育指导员制度已经开始孕育，经历了调研后进入立项环节。1991 年，制定社会体育指导员制度文件在国家体委获得立项，纳入八五立法计划[5]。

1.2　初创阶段（1991—2001 年）

在这一阶段中全国性的志愿服务组织体系开始建立。1998 年年底，团中央青年志愿者行动指导中心正式成立，负责规划、协调和指导全国青年志愿者工作；体育赛会志愿者开始兴起。第十一届亚运会上 20 万青少年为赛会提供义务服务，“义务参与”具备明显的公益属性，这也开创了

收稿日期：2026-02-20

基金项目：广东省社科规划项目（GD22XTY08）；广东警官学院金鹰学者团队项目（2026JY03）；广东警官学院青鹰计划项目（2026QY23）

作者简介：王凯师（1995-），男，河南濮阳人，硕士，讲师　　**研究方向：**体育人文社会学

大型赛事志愿服务的先河。1994 年第六届“远南残疾人运动会”在北京召开，官方首次使用了志愿者的概念[4]；社会体育指导员制度正式确立。1993 年课题成果转化为行政决策，12 月 4 日，国家体委发布《社会体育指导员技术等级制度》(以下简称《等级制度》) 即国家体委 19 号令，自 1994 年 6 月 10 日起实施。通过规范的立法程序，我国社会体育指导员制度自此创建并开始运行。

1.3　完善发展阶段（2001—2017 年）

在这一阶段志愿服务获得全面规范化发展。一方面针对志愿者的招募、注册、管理等环节进行了规范化。如 2001 年共青团中央出台《中国青年志愿者注册管理办法(试行)》、2012 年民政部印发《志愿服务记录办法》[6]。另一方面，志愿服务进入法治化时代。2016 年 3 月第十二届全国人民代表大会通过了《中华人民共和国慈善法》、2017 年国务院颁布《志愿服务条例》；体育志愿服务转向多元化趋势。从 2008 年奥运会之后体育体制转型，从重视竞技体育转向全民健身。如国家体育总局、教育部等国家机构在自己的职责范围内推动体育骨干义务参与体育健身指导宣传等志愿服务。体育志愿者的发展从单一的赛会志愿者扩展到多种志愿形式共存发展，极大程度推动全民健身的发展，也让体育志愿者这一概念越来越普及[4]；社会体育指导员经历波折之后形成了双轨并存的局面，但公益社会体育指导员的“志愿属性”进一步加强。2001 年 8 月《社会体育指导员国家职业标准》发布，带来了一定的工作混乱和不当认识。但国家体育总局于 2005 年 7 月发布《关于进一步加强社会体育指导员工作的意见》明确了公益社会体育指导员在非营利性社会体育活动从事义务指导工作的工作范围和工作性质。2009 年国家体育总局下发《关于广泛开展全民健身志愿服务活动的通知》中指出“公益社会体育指导员是中国特色的全民健身志愿者”[7]。2011 年 10 月国家体育总局发布《社会体育指导员管理办法》(以下简称《办法》) 明确“规定所称的社会体育指导员是指不以收取报酬为目的的，向公众提供传授健身技能、组织健身活动、宣传科学健身知识等全民健身志愿服务，并获得技术等级称号的人员”[8]。以上政策文件都进一步明确了公益社会体育指导员志愿者的身份。

1.4　新时代再探索阶段（2017 年至今）

习近平总书记在党的十九大报告中指出，我国社会主要矛盾的变化是关系全局的历史性变化，对党和国家工作提出了许多新要求。社会各界在志愿服务领域和全民健身领域也在继续进行着深入的探索。国家体育总局下发《2019 年群众体育工作要点》中指出“要公益社会体育指导员拥有更大平台，享受相应的激励和保障”。这也说明公益社会体育指导员体系需要通过更加多元的路径获得更大的发展，以满足全民健身战略的体育锻炼指导需求。

2　公益社会体育指导员体系的发展成效与困境

公益社会体育指导员体系经历三十年的规范化发展取得了卓越的发展成效，为我国体育事业的发展、社会文明建设添砖加瓦。但我们也要看到在进入新时代后，其还存在一些不足，制约其进一步的发展。通过对公益社会体育指导员体系的发展进行整理归纳，为探索更好的道路打开突破口。

2.1　公益社会体育指导员工作的发展成效

2.1.1　社会体育指导员数量与社会体育指导协会组织数量不断增加

截至 2020 年底，我国公益性社会体育指导员由 2015 年底的 186 万人增加到 260 万人。全国已成立各级社会体育指导员协会 1298 个。其中，国家级社会体育指导员协会 1 个，省级社会体育指导员协会 29 个，地市级社会体育指导员协会 242 个，区县级社会体育指导员协会 1026 个。国家、省、市、县（区）四级社会体育指导员协会体系逐渐完善，组织网络结构不断夯实[9]。

2.1.2　服务激励呈现多样化，以精神激励和外在宣传为主

在精神激励方面，2017 年部分优秀社会体育指导员荣获“全国群众体育先进个人”称号，随之许多省 (区、市) 也建立了社会体育指导员的荣誉激励机制，通过精神激励提升其荣誉感和获得感。在宣传方面，各地充分利用传统媒介和新媒体等手段，对社会体育指导员活动和事迹进行宣传和报道，提高社会体育指导员的使命感，有效提升全民健身志愿服务工作的效果和影响力。

2.1.3　信息平台初步建立，促进社会体育指导员服务交流

《国务院办公厅关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的意见》中，在推进“互联网 + 健身”部分，提出“集成全国公共健身设施布局、科学健身知识、社会体育指导员情况等内容，实现健身设施查询预订、社会体育指导员咨询、体育培训报名等功能”[10]。中国社会体育指导员协会于 2018 年筹备打造第三代“全国社会体育指导员信息管理平台系统”，打造“社会体育指导 APP”并投入使用，新系统在已有的登记注册功能基础上，新增信息宣传、课程学习、等级考核及服务时长记录等功能[11]。

2.2　公益社会体育指导员面临的困境

2.2.1　指导的效率不高，难以满足群众需要

《全民健身计划 (2016—2020 年)》实施效果评估数据显示，体育健身指导满意度得分排名靠后，参加体育锻炼的受访者中没有接受过指导的比例为 75%，接受社会体育指导员指导的比例仅为 5.28%[12]。因此社会体育指导员的作用未能充分发挥与群众的多元化健身需求，科学健身指导之间还有一定的鸿沟，还需要调动社会体育指导员的积极性，提高社会体育指导员的指导服务率，以满足群众全民健身的科学指导需要。

2.2.2　协会专职管理人员比例低，难以规范开展协会工作

在《中国社会体育指导员发展报告（2016—2020）》中显示协会专职工作人员只占 45.2%。而作为协会管理机构的理事会，其成员大多采用兼职挂名方式，不参与协会的日常管理工作。同时，专职人员需承担组织社会体育指导员培训和日常管理等诸多任务，难有精力规范地开展协会的各项工作[9]。

2.2.3　名称过多，难以推广

前文通过对社会体育指导员的发展历程进行了归纳梳理，发现相关政策文件中所选用的名称也越来越多。如社

会体育指导员、公益社会体育指导员、职业社会体育指导员、体育志愿者、全民健身志愿者等等。其对应的工作职责、工作场所、相应的权益等相互重叠又各有特色，并且没有理清其中的关系，导致群众认可和信服程度低，不利于进一步的推广和发展。

2.2.4　激励机制有待纳入更大平台

社会体育指导员的志愿者性质在近年来虽然已经逐渐出现在各类文件中，但目前尚未纳入志愿服务体系中，各地在使用社会体育指导员时无法借鉴国家志愿服务相关福利政策。例如，积分入学中要求中，志愿服务时长可以兑换一定的积分，但公益社会体育指导员的服务时长难以被认同。

3　公益社会指导员体育体系的优化路径

目前公益社会体育指导员的数量得到了大幅提升，截至 2020 年底数量已达 260 万余人。在实地参与过公益社会体育指导员相关培训及现场调研后，发现多数体育院校毕业的学生手中拥有公益社会体育指导员资格证，但很少进入社区参与全民健身的相关指导，产生了部分“沉眠数量”；另一方面公益社会体育指导员名称的多样也造成了民众对其认知的偏差，部分持证者将其作为经营性资格证来使用。以上因素导致公益社会体育指导员的数量无法与民众的锻炼指导需求相匹配。因此，研究将从“纳入更大平台”和“职责再定位”两方面来对公益社会体育指导员体系进行优化。

3.1　公益社会体育指导员体系纳入更大平台

通过相关研究，公益社会体育指导员体系纳入国家志愿服务体系会在注册数量、奖励机制及影响力等方面获得更大发展。

3.1.1　志愿服务体系的发展成效与困境

志愿者数量大幅提高，志愿服务深入人心。截至 2025 年 5 月，在全国志愿服务信息系统显示累积实名注册的人数达到 2.39 亿人，较 2017 年 6 月的 4242 万人，注册志愿者总量有了大幅度的提高[13]。

服务类别进一步拓展。目前，志愿服务项目类别从 2017 年的 11 个大类增加到了 21 个，体育健身也是列入其中。

志愿服务信息系统全国基本实现互联互通。全国志愿服务信息系统建设基于云技术和大数据的理念，以中国志愿服务联合会“志愿云”志愿服务信息系统为基础，在 2016 年升级改造完成，2017 年 6 月正式上线运行[6]。

专项性志愿服务能力有待提高。随着科技的发展和社会的变迁，一些志愿服务也需要更多的具备专业知识。例如，体育健身指导、群众赛事执裁、体育活动的组织等都需要具备专业的知识才能有效完成。但目前的体育志愿服务项目多集中在赛事服务，进行的主要以保障赛事顺利完成为主要目标的工作，如在马拉松赛事中拣装赛事包、在比赛当天担任引导员等。能够在日常生活中为志愿服务对象提供科学健身指导和完成赛事组织、执裁的人员相对较少。

近年来志愿服务的发展是空前的，实名注册数量大、服务信息系统完善。以上积极因素均可成为公益社会体育指导员未来获得更大发展的助力。另一方面，公益社会体育指导员体系在提供专业人员培训方面有着充足的经验，纳入志愿服务体系后可以为体育志愿服务的专业化、科学化发展提供助力。

3.1.2　公益社会体育指导员体系纳入志愿服务体系的基础

公益社会体育指导与志愿服务在内涵上是统一的。《志愿服务条例》中规定“志愿服务是志愿者、志愿服务组织和其他组织自愿、无偿向社会或者他人提供的公益服务”[14]。《社会体育指导员管理办法（2011）》中明确“社会体育指导员是指不以收取报酬为目的，向公众提供传授健身技能、组织健身活动、宣传科学健身知识等全民健身志愿服务，并获得技术等级称号的人员”[7]。从定义上看双方都具备“无偿、公益、自愿”的志愿服务特质，其目标都是利用自身的时间、技能、知识向社会大众提供相关服务。马德浩认为“公益社会体育指导员所提供的服务符合生产性、集体性、道德性 3 个方面的志愿服务内涵”[15]。

政策文件与机构管理方面有一定融合对接基础。《社会体育指导员管理办法》中对于公益社会体育指导员的定义与要求，与《志愿服务条例》中的相关规定没有根本性的冲突[16]。二是《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》《2019 年群众体育工作要点》《关于健全新时代志愿服务体系的意见》等多份文件表明了相关态度。三是公益社会体育指导员、志愿服务的工作流程上是相似的。例如，根据需求设置项目、对人员进行招募、注册、培训、完成服务、记录等。最后，主管志愿服务工作的精神文明机构、民政部和主管公益社会体育指导员的体育部门都是国家机构，可以通过部门协调调动双方资源将工作更好的完成。

3.2　对公益社会体育指导员职责再定位

3.2.1　理清公益社会体育指导员体系与志愿服务体系间的关系

前文梳理了公益社会体育指导员、体育志愿者、志愿服务的发展历程，发现公益社会体育指导员是具备职业资格认证的，无偿从事体育健身指导等活动的自然人，并且还是全民健身志愿者，因此可以认为公益社会体育指导员是具备体育专业能力知识的，从事志愿服务的志愿者；体育志愿者一词最早出现就是在赛事服务中，上世纪 90 年代中期起至今，逢赛必招募培训志愿者。从其工作内容中看其所要具备的能力与体育呈现出弱相关，或者说是体育活动组织相关能力。邱辉认为在当今，体育志愿服务已经从原本单一赛事服务走向了赛会志愿服务、日常体育志愿服务、网络体育志愿服务、草根体育志愿服务等多种志愿服务共存转变，呈多元化趋势[4]。这时，公益社会体育指导员所代表的全民健身志愿服务被巧妙地包含进来。因为体育本身从概念上就是上位概念，其下包含了学校体育、竞技体育、群众体育等。我国的志愿服务体系很早就涉及社会各个领域，上世纪 90 年代中国青年志愿者协会的成立就是为了引领协调全国志愿者活动。而今天，全国志愿者信息系统中的志愿服务项目类别更是丰富到二十一类，体育健身也列入其中。并且美日德等国都将公益社会体育指导员

纳入了志愿服务体系[15]。

综上可以推理出公益社会体育指导员（全民健身志愿者）被包含于体育志愿服务，体育志愿服务被包含于志愿服务，公益社会体育指导员肯定被包含于志愿服务。

3.2.2　公益社会体育指导员的“职业资格”本位

厘清了公益社会体育指导员与志愿服务之间包含与被包含的关系之后，再对公益社会体育指导员未来的职责进行再定位。研究认为未来公益社会体育指导员工作应走向职业能力培训，将其与体育志愿者进行分离，仅作为体育志愿者从事体育健身指导能力的认证而存在。归口管理还在国家体育总局，借助总局的行业优势和充沛的体育培训经验，为全民健身志愿者、体育志愿者提供专业的培训，颁发从业资格证书。另一方面，体育志愿服务纳入志愿服务体系，进入广阔的新平台获取更大的发展。精神文明部门负责志愿者的推广和招募管理，体育部门负责培训体育志愿者获取从业资格，双方共同发力助力全民健身事业。就像游泳救生员证作为体育领域的重要从业资格证书，培训内容中包含游泳、水上救生技能和岸上的胸外按压等内容。通常由体育部门培训游泳与水上救生技能，医疗人员培训胸外按压等内容，双方发挥优势携手打造救生能力。公益社会体育指导员体系和志愿服务体系充分发挥各自能力的优势，共同打造专业的全民健身志愿者，以满足群众不断增长的指导需求。

3.2.3　完善公益社会体育指导员未来发展的制度设计

现行的《社会体育指导员管理办法》是我国公益社会体育指导员工作的基本规范，并且还具有相对应的技术等级制度，以激励他们不断地进步。以《志愿服务条例》为主线的志愿服务政策法规体系也相对完善。《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》《2019 年群众体育工作要点》《关于健全新时代志愿服务体系的意见》更是表明了双方要携手共同发展的态度。但两大体系要完善未来发展的制度设计还需要进行大量的艰苦工作，如体育部门要对公益社会指导员职责定位、体育志愿者的定义与内容等进一步明确；在进行体育健身指导、体育活动组织时，体育志愿者会面临一定的潜在危险，那么在制定志愿服务保障性政策时需要增加相关因素的考量；还有组织架构、活动组织规范、时长认定记录等方面都需要进一步的完善制度设计。

3.2.4　管理信息系统进行数据共享

公益社会体育指导员在进行技术等级晋升时有一个重要条件是志愿服务次数或志愿服务年限；《志愿服务条例》中规定“开展专业志愿服务活动，应当执行国家或者行业组织的标准和规程。法律、行政法规对开展志愿服务活动有职业资格要求的，志愿者应当依法取得相应的资格”[14]。信息化高度发达的今天，志愿服务建立了较为完善的信息管理系统，公益社会体育指导员也有自己的信息管理系统。在融合发展与相应政策法规的前提下，要继续完善调整管理信息系统的功能，加强在服务时长、职业资格证书等方面的数据共享。一是方便志愿组织筛选出合适的体育志愿者参与活动。二是有利于公益社会体育指导员申报技术等级晋升。

参考文献：

[1] 国家体育总局.2019 年群众体育工作要点[EB/OL].(2019-02-21)[2026-01-31].https://www.sport.gov.cn/gdnps/content.jsp?id=892893.

[2] 中共中央办公厅 国务院办公厅.关于健全新时代志愿服务体系的意见[EB/OL].(2024-04-22)[2026-01-31].https://www.gov.cn/zhengce/202404/content_6946879.htm.

[3] 魏娜.我国志愿服务发展:成就、问题与展望[J].中国行政管理,2013(7):64-67.

[4] 邱辉.我国体育志愿服务的发展历程及特征[J].体育成人教育学刊,2016,32(3):43-48.

[5] 于善旭.我国社会体育指导员制度实施 30 年:历程、意蕴与完善[J].上海体育大学学报,2024,48(6):49-60.

[6] 中国志愿服务联合会.中国志愿服务发展报告(2017)[M].北京:社会科学文献出版社,2017:12-60.

[7] 国家体育总局.社会体育指导员管理办法[EB/OL].(2011-11-03)[2026-01-31].https://www.sport.gov.cn/qts/n4986/c670254/content.html.

[8] 国家体育总局.关于广泛开展全民健身志愿服务活动的通知[EB/OL].(2009-09-17)[2026-01-31].https://www.sport.gov.cn/gdnps/html/zhengce/content.jsp?id=25530420.

[9] 国家体育总局社会体育指导中心 社会体育指导员协会.中国社会体育指导员发展报告(2016-2020)[M].北京:人民体育出版社,2022:2-39.

[10] 国务院办公厅.关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的意见[EB/OL].(2020-10-10)[2026-01-31].https://www.gov.cn/xinwen/2020-10/10/content_5550216.htm.

[11] 孟欢欢,舒为平.社会体育指导员 30 年发展的成效、经验和展望[J].体育学刊,2025,32(1): 38-44.

[12] 史小强,戴健.“十四五”时期我国全民健身发展的形势要求、现实基础与目标举措[J].体育科学,2021,41(4):3-13+59.

[13] 民政部.中国志愿服务网[EB/OL].(2025-05-31)[2026-01-31].https://chinavolunteer.mca.gov.cn/site/home.

[14] 国务院.志愿服务条例[EB/OL].(2017-08-22)[2026-01-31].https://www.gov.cn/zhengce/content/2017-09/06/content_5223028.htm.

[15] 马德浩.中国全民健身志愿服务:建设成效、制约因素与促进策略[J].成都体育学院学报,2024,50(1):27-34.

[16] 于善旭.公益社会体育指导员工作纳入我国志愿服务体系的探讨[J].体育学研究,2018,1(3):37-47.

· 体育人文 ·

全运会视角下体育赛事赋能大湾区文化认同与发展研究——基于媒介化理论的实证分析

康华养[1]，顾伟农[2]

（1. 广州华商学院，广东 广州 511300；2. 广州华立学院，广东 广州 511300）

摘　要：伴随“体育强国”与“健康中国”战略的深入推进，大型体育赛事已超越其竞技属性，演变为重塑区域发展格局与民众精神面貌的战略性媒介。第十五届全国运动会由粤港澳三地联合承办，为观察体育赛事在促进区域一体化中的媒介功能，提供了具有政策意义的赛前情境。研究旨在探究体育赛事如何作为战略性媒介，赋能粤港澳大湾区的高质量发展并建构区域文化认同。研究构建了“经济—空间—社会”三维赋能模型与“符号—情感—行为—制度”四维认同建构框架，通过对大湾区 11 座城市 1258 份有效样本的调查，运用结构方程模型进行实证检验。需要说明的是，问卷数据收集于 2024 年全运会正式举办之前，因此所检验的是公众对赛事筹备与未来影响的赛前感知和预期评价，而非赛后实际绩效。研究发现：赛事媒介感知通过“经济发展预期”（β=0.415）和“社会资本增进”（β=0.328）两个中介路径显著正向影响公众对高质量发展的预期评价；赛事媒介感知对文化认同具有显著直接预测作用（β=0.582）；“跨区域流动频率”在赛事感知与文化认同间起正向调节作用。

关键词：第十五届全国运动会；粤港澳大湾区；战略性媒介；文化认同；结构方程模型

中图分类号：G80-05　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.008

粤港澳大湾区作为中国开放程度最高、经济活力最强的区域之一，承载着建设世界级城市群与打造高质量发展典范的国家战略使命。然而，在“一个国家、两种制度、三个关税区、三种货币”的特殊格局下，大湾区内部在制度规则衔接、要素高效流动以及社会文化心理融合层面仍面临诸多深层次挑战。如何跨越制度与心理的藩篱，寻找能够凝聚社会共识、激发内生动力的柔性连接机制，是当前区域治理亟待解决的关键问题[1]。

2021 年，国务院正式宣布第十五届全国运动会（以下简称全运会）由广东、香港、澳门联合承办。这是全运会历史上首次由多主体联合承办，也是香港和澳门首次承办全国性大型综合体育赛事[2]。这一历史性事件并非简单的体育竞技活动，而是一个具有深远政治与社会意义的政策情境。需要强调的是，由于问卷调查开展于 2024 年 10 月至 12 月，当时全运会尚未正式举办，因此不采用严格因果识别意义上的实验表述，而是将其作为赛前预期研究的观察场域，重点分析公众对赛事筹备、媒介呈现及潜在区域效应的感知。它提供了一个独特的观察窗口：在高度复杂的制度环境下，大型体育赛事能否超越传统的“城市营销”或“经济增长极”功能，演变为一种促进区域深度整合的“战略性媒介”？

以往关于体育赛事影响的研究多遵循“投入—产出”的经济学范式，或聚焦于短期社会心理的“事件性”分析，普遍存在“容器式”的空间观，即将研究对象局限于单一主办城市，缺乏对跨区域、跨制度情境下赛事媒介功能的系统性考察。研究试图突破这一局限，引入“战略性媒介”视角，将全运会视为一种整合了符号生产、空间重组与社会互动的复合媒介系统。研究旨在回答：全运会背景下，体

收稿日期：2026-01-13

基金项目：广州市哲学社会科学发展“十四五”规划 2025 年度常规课题（2025GZGJ254）

作者简介：康华养（1984-），男，广东湛江人，副教授　　**研究方向：**体育社会学

通信作者：顾伟农（1959-），男，湖南长沙人，硕士，教授　　**研究方向：**体育教育与训练学

育赛事通过何种机制赋能大湾区经济、空间与社会的协同发展？又是如何通过“身体在场”与“媒介呈现”的双重路径建构跨越地缘边界的文化认同？研究将通过构建整合性理论框架，结合大样本实证数据与多案例比较，深入剖析这一过程的内在机理[3]。

1　理论框架与研究假设

1.1　体育赛事作为“战略性媒介”的理论重构

传统观点常将体育赛事视为一种被报道的“对象”或“内容”，而媒介理论家麦克卢汉的“媒介即讯息”思想彰示，赛事本身即是一种媒介。在全运会的语境下，将体育赛事定义为“战略性媒介”（Strategic Medium）。这一概念包含两层意涵：其一，它是国家战略意志的传播载体，通过赛事的筹办与举办，将“湾区一体化”的宏观战略转化为具象的社会实践；其二，它是区域内部互动的连接平台，通过规则对接、设施联通与人员交往，实质性地重塑区域内的时空关系与社会网络[4]。

作为“战略性媒介”，体育赛事的功能远超信息传递，它具备强大的“议程设置”与“社会动员”能力。它能够打破行政边界的物理区隔，通过“媒介事件”的仪式感，在短时间内形成全社会的注意力聚焦，从而为区域一体化提供合法性基础与情感动力。

1.2　“四维建构”路径：赛事与文化认同

文化认同是区域一体化的深层心理基础。研究将大湾区文化认同解构为“符号认知—情感归属—行为意向—制度信任”四个维度。体育赛事作为媒介，首先通过会徽、口号等“符号系统”唤醒共同记忆；其次通过赛场上的集体欢腾激发“情感共鸣”；再次通过引导观赛与旅游促进“行为实践”；最后通过成功的联合办赛增强对跨区域治理的“制度信心”[5]。

H1：公众的赛事媒介感知显著正向影响大湾区文化认同的建构。

此外，媒介效果受受众身体实践的影响。对于高频次跨区域流动的居民而言，赛事的媒介信息能与其线下的真实体验相互印证，从而强化认同建构的效果。

H2：居民的跨区域流动频率在赛事媒介感知与文化认同之间起正向调节作用。

2　研究设计与案例分析

2.1　研究方法与数据来源

研究采用混合研究设计（Mixed Methods），结合多案例比较分析与问卷调查法。质性部分，选取大湾区具有代表性的跨区域体育赛事案例进行对比分析；量化部分，通过问卷调查收集赛前公众感知与预期数据，并据此进行假设检验[6]。

量化数据收集于 2024 年 10 月至 12 月，覆盖大湾区“9+2”城市群。由于调查时第十五届全运会尚处于筹备与预热阶段，样本回答主要反映受访者基于赛事信息接触、城市流动经验和区域政策认知形成的赛前预期，而不是对赛事举办后实际成效的评价。采用分层抽样与拦截访问相结合的方式，共回收问卷 1516 份，剔除无效样本后获得有效问卷 1258 份。样本构成中，内地九市占比 87.7%，港澳地区占比 12.3%，基本符合大湾区人口分布特征[7]。

2.2　核心变量测量与赛前预期界定

研究借鉴国内外成熟量表并结合全运会赛前筹备情境进行修订。所有题项均采用 Likert 7 点计分法。核心变量包括：赛事媒介感知（4 题）、经济发展预期（3 题）、空间连接预期（3 题）、社会资本增进预期（3 题）、高质量发展预期评价（4 题）以及大湾区文化认同（6 题）。其中，“经济发展预期”“空间连接预期”“社会资本增进预期”和“高质量发展预期评价”均指受访者在赛事正式举办前对可能产生效应的主观判断；“文化认同”则指其对大湾区共同符号、情感归属、行为意愿与制度信任的当前认知。表 1 展示了主要变量的定义与测量指标。

2.3　多案例对比分析：制度逻辑的碰撞与融合

为了深刻理解全运会作为“战略性媒介”的独特性，研究选取了三个不同层级的体育赛事案例进行对比分析：单一城市举办的广州马拉松、单向跨境的省港杯足球赛，以及三地联合承办的全运会[12]。

从表 2 可以看出，与前两类赛事相比，全运会的显著

表 1　核心变量定义与测量题项体系

变量维度	变量代码	测量指标说明	来源参考
赛事媒介感知	PSC	感知赛事作为信息窗口、合作象征及变革驱动力的程度	Funk et al.(2009)[8]
经济发展预期	EDE	对赛事可能带动旅游、消费及就业等经济红利的赛前预期	Kim et al.(2006)[7]
空间连接感知	SPC	对交通便利化、通关效率及区域可达性改善的赛前预期	Kim et al.(2015)[9]
社会资本增进	SCI	对社会信任、邻里互动及跨群体交往改善的赛前评价	蔡禾(2015)[5]
高质量发展评价	HQD	对区域整体发展态势、营商环境及生活质量改善的预期评价	《粤港澳大湾区发展规划纲要》[10]
文化认同	GCI	对大湾区共同文化符号的认知、情感归属及行为意愿	Phinney(1992)[11]

表 2　大湾区典型跨区域体育赛事治理模式与媒介功能对比

比较维度	广州马拉松	省港杯足球赛	全运会
治理主体	广州市政府主导	广东足协与香港足总协作	中央统筹,粤港澳三地政府联合承办
空间逻辑	城市内部空间展示	点对点双城连接	“9+2”城市群全域网络化覆盖
制度深度	单一行政体制内运作	民间/协会层面的浅层交流	涉及法律、通关、急救等多领域的深度制度对接
媒介隐喻	城市名片与活力展示	粤港亲缘文化的纽带	国家战略下的区域一体化与制度融合试验
认同指向	城市(广州)认同	广府文化/岭南文化认同	“湾区人”政治与文化双重认同

特征在于其“制度深度”与“全域覆盖”。在赛前筹备阶段，粤港澳三地政府需要围绕赛事标准、通关便利、医疗保障、媒体转播等具体环节建立协同机制。这种制度对接本身就是一种强有力的媒介讯息，向公众传达“制度差异可以协商、区域融合正在推进”的战略信号[13-14]。

以自行车公路赛等跨区域项目的筹备设想为例，相关安排需要三地在交通管制、医疗急救车辆跨境、无线电频率管理等方面提前协调。此类为办赛而形成的“例外管理”安排，可能成为日后“常态化治理”的先导。因此，在赛前研究视角下，全运会不仅是体育盛会，也可被视为大湾区制度创新能力的压力测试场[6]。

3　实证数据分析

3.1　信效度检验与共同方法偏差控制

利用 SPSS 26.0 进行数据质量检验。结果显示，各潜变量的 Cronbach’s α 系数均在 0.89 以上，KMO 值为 0.957，表明信度良好。验证性因子分析（CFA）显示，所有标准化因子载荷均大于 0.7 且显著，AVE 值均大于 0.5，CR 值均大于 0.8，说明量表具备良好的收敛效度。通过 Harman 单因子检验，首个因子解释变异量为 31.48%（<40%），表明不存在严重的共同方法偏差[15]。

3.2　结构方程模型检验

运用 Amos 24.0 构建结构方程模型。模型拟合指数显示：χ^2/df=2.87，RMSEA=0.043，CFI=0.965，TLI=0.959，各项指标均达到优秀标准，表明理论模型与数据拟合良好。

表 3　结构模型路径系数与假设检验结果

假设路径	非标准化系数	标准误 (S.E.)	临界比 (C.R.)	标准化系数(β)	P值	结论
H1a：媒介感知 → 经济预期	0.652	0.041	16.231	0.618	***	支持
H1b：媒介感知 → 空间连接	0.674	0.043	15.019	0.593	***	支持
H1c：媒介感知 → 社会资本	0.665	0.039	17.552	0.640	***	支持
经济预期 → 高质量发展	0.380	0.051	9.883	0.415	***	支持
空间连接 → 高质量发展	0.163	0.048	4.127	0.189	***	支持
社会资本 → 高质量发展	0.308	0.053	7.915	0.328	***	支持
H2：媒介感知 → 文化认同	0.556	0.035	18.261	0.582	***	支持

注：*** 表示 P < 0.001

从表 3 可以看出，赛事媒介感知对三个中介变量均有显著正向影响，其中对“社会资本增进预期”的影响最大（β=0.640），这表明在赛前公众心目中，全运会首先是一个促进社会交往和跨区域连接的平台。在对“高质量发展预期评价”的影响中，“经济发展预期”的路径系数最大（β=0.415），说明经济红利仍是公众评价区域发展前景的首要标尺。

3.3　中介效应与调节效应分析

采用 Bootstrap 法（抽样 5000 次）检验中介效应。结果如表 4 所示，三条中介路径的 95% 置信区间均不包含 0，中介效应显著。总间接效应占总效应的 82.0%，说明在赛前感知层面，赛事对高质量发展预期评价的影响主要通过这三条路径实现，而非直接作用。

为检验假设 H2，将样本按“跨区域流动频率”均值分为高流动组（N=603）与低流动组（N=655），进行多群组分析。结果显示，高流动组中“赛事媒介感知→文化认同”的路径系数为 0.715（P<0.001），显著高于低流动组的 0.498（P<0.001）。卡方差异检验显著（$\Delta\chi^2$=8.241，P<0.01），表明调节效应成立。这意味着，身体的实际流动体验能够强化媒介信息的心理内化过程，不仅“读万卷书”（接收媒介信息）重要，“行万里路”（跨城流动）对于认同建构更为关键。

表 4　中介效应检验结果分解

影响路径	效应值	效应占比	95%置信区间 (下限)	95%置信区间 (上限)	检验结果
PSC → EDE → HQD	0.256	36.3%	0.201	0.315	显著
PSC → SPC → HQD	0.112	15.9%	0.078	0.153	显著
PSC → SCI → HQD	0.210	29.8%	0.166	0.259	显著
总间接效应	0.578	82.0%	0.513	0.647	显著

表 5　跨区域流动频率的调节效应分析（多群组比较）

组别	路径关系	标准化系数	$\Delta\chi^2$(df=1)	P值	结果
高流动组(N=603)	PSC → GCI	0.715***	8.241	0.004	调节显著
低流动组(N=655)	PSC → GCI	0.498***			

4　讨论与结论

第一，理论视角的重构：从“事件本位”转向“媒介本位”。传统体育社会学研究多将全运会视为孤立的体育事件，关注其组织管理与直接经济效益。研究提出“战略性媒介”概念，将其置于区域治理的宏观架构中，揭示了赛事作为一种特殊的媒介形式，如何通过符号生产、议程设置与空间实践，将国家意志与区域发展目标转化为公众可感知的社会现实。这一视角拓展了媒介事件理论（Media Events）在区域一体化语境下的解释力[16]。

第二，机制解释路径的创新：构建“经济—空间—社会”三维赋能模型。研究突破了单一维度的分析局限，证实了体育赛事对区域高质量发展的赋能在公众预期层面表现为一个复合过程。研究发现，“经济预期”是基础动力，“社会资本”是黏合剂，而“空间连接”是物理支撑。特别是实证数据表明，赛事对“社会资本增进预期”的影响（β=0.640）甚至高于其对经济预期的直接拉动，这有助于修正将体育赛事仅视为经济增长点的片面认知，重新定位其文化传播与认同建构价值[17]。

第三，跨学科视角的融合：揭示“身体流动”与“媒介感知”的交互效应。结合地理学的人地关系理论与传播学的受众理论，研究发现“跨区域流动频率”在认同建构中起关键调节作用。这一发现回应了关于虚拟认同与实体认同关系的争论，证明了在大湾区这一特殊场域中，只有当线上的媒介叙事与线下的身体实践（Mobility）发生“共振”时，深层次的文化认同（“湾区人”身份）才更容易确立[18]。

5　结语

研究以全运会为切入点，系统考察了体育赛事作为“战略性媒介”在粤港澳大湾区高质量发展与文化认同建构中的作用机制。基于 2024 年赛前调查数据，研究发现，赛事通过经济预期、空间连接预期与社会资本增进预期三条路径显著影响公众对区域发展前景的评价，同时通过符号、

情感与行为维度促进跨制度的文化认同建构。这一过程受到个体跨区域流动经验的调节，凸显了“身体实践”与“媒介呈现”协同作用的重要性。

在“一国两制”的特殊制度环境下，粤港澳大湾区的深度融合不能仅依赖经济利益的捆绑或行政命令的推动，更需要寻找能够跨越制度鸿沟、触动民众情感的“柔性连接”机制。体育赛事以其独特的仪式性、参与性与象征性，恰恰提供了这样一种可能。它不仅是竞技的舞台，更是制度对话的平台、文化交融的催化剂与身份重构的实验场。

参考文献：

[1] 国务院发展研究中心课题组.持续推进“放管服”改革不断优化营商环境[J].管理世界,2022,38(12):1-8.

[2] 黄海燕.新阶段、新形势:我国体育产业发展战略前瞻[J].上海体育大学学报,2022,46(1):20-31+51.

[3] 谢许潭.借鉴与合作:粤港澳大湾区与世界知名湾区的互动新态势分析[J].城市观察,2018(1):36-48.

[4] 陈其林，韩永辉. 粤港澳大湾区市场一体化对经济高质量发展的影响研究[J]. 经济学家，2021(5):63-74.

[5] 蔡禾.城市化进程中的社会资本与社会整合[J].中国社会科学,2015(8):87-104.

[6] 陆林,黄剑锋.制度差异下的跨界区域治理——以粤港澳大湾区为例[J].地理学报,2018,73(10):1837-1850.

[7] KIM H J,GURSOY D,LEE S B. The impact of the 2002 World Cup on South Korea:comparisons of pre- and post-games[J].Tourism Management,2006,27(1):86-96.

[8] FUNK C D,FILO K,BEATON A A,et al. Measuring the motives of sport event attendance:Bridging the academic-practitioner divide to understanding behavior[J].Sport Marketing Quarterly,2009,18(3):126-138.

[9] KIM W,JUN H M,WALKER M,DRANE D. Evaluating the perceived social impacts of hosting large-scale sport tourism events:Scale development and validation[J]. Tourism Management,2015,48:21-32.

[10] 国务院.粤港澳大湾区发展规划纲要[M].北京:人民出版社,2019.

[11] PHINNEY J S. The Multigroup Ethnic Identity Measure: A new scale for use with adolescents and young adults from diverse groups[J].Journal of Adolescent Research, 1992,7(2):156-176.

[12] 黄亚玲,刘鸿雁.粤港澳大湾区文化认同的生成逻辑与实践路径[J].学术研究,2020(7):45-52.

[13] 田少煦.粤港澳大湾区文化认同构建的逻辑与路径[J].学术研究,2019(5):34-41.

[14] 周黎安.中国地方官员的晋升锦标赛模式研究[J].经济研究,2007(7):36-50.

[15] HARMAN H H. Modern Factor Analysis[M].2nd ed. Chicago:University of Chicago Press,1967.

[16] DAYAN D,KATZ E. Media Events:The Live Broadcasting of History[M].Cambridge,MA:Harvard University Press,1992.

[17] 郭伟,董欣,郭怀东.体育赛事赋能粤港澳大湾区区域一体化的核心逻辑与现实突破路径——以第十五届全运会为例[J].体育科学进展,2026,14(2):194-201.

[18] URRY J. Mobilities[M].Cambridge:Polity Press,2007.

· 体育人文 ·

红色体育精神在中小学体育教育中的传承困境与创新路径

李　健[1,2]，罗　姗[3]，李　煜[4]

（1. 成都市泡桐树小学西区分校，四川 成都 610091；2. 四川省红色体育研究中心，四川 广汉 618307；
3. 崇州市明湖小学校，四川 崇州 611230；4. 重庆市万州区红光南滨小学，重庆 404100）

摘　要：红色体育精神凝结我国革命与建设时期体育文化精髓，蕴含爱国奉献、艰苦奋斗、团结协作等核心内涵，与中小学体育“育体”“育心”双重使命高度契合。采用文献资料法、实地调研法，系统剖析其融入中小学体育教育的实践价值，聚焦当前红色体育教育资源开发不足、家校社协同机制缺位、学生认知与接受度偏低、政策保障体系待完善等现实困境。据此，从“多维开发资源构建均衡供给体系、构建家校社协同传承网络、强化学生主体激发内生动力、健全政策保障筑牢制度根基”四维度，提出具有可操作性的传承与融入路径，为中小学体育教育高质量发展与红色文化传承提供实践参考。

关键词：红色体育精神；中小学体育教育；立德树人

中图分类号：G807.0　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.009

中国共产党第十八次全国代表大会以来，习近平总书记多次到访革命纪念地，强调用好红色资源、传承红色基因，揭示了红色资源在国家发展与民族复兴中的重要地位[1]。红色体育作为中国共产党领导下体育事业发展的历史产物，从革命时期“战地体育”到建设时期“群众体育”，以“服务人民、强健体魄、凝聚力量”为核心，形成独特精神谱系，是中国革命文化的重要组成部分。红色体育精神作为革命文化体系的关键构成，积淀党的体育事业发展脉络，与中小学生体育品德（规则意识、集体观念等）养成需求天然契合：二者均以体育实践为载体，通过教学强化理想信念，指向精神品质与道德素养培育，成为衔接红色文化传承与中小学体育品德教育的关键纽带[2]。

在教育强国与体育强国建设背景下，红色体育精神融入中小学体育教育，既是传承红色基因、培育时代新人的必然要求，也是破解中小学体育“重技能、轻育人”问题的重要抓手[3]。但实践中其融入仍面临诸多困境，亟需探索创新路径以实现守正创新。

1　红色体育精神的界定辨析与教育价值

1.1　界定辨析：历史逻辑与时代价值的统一

从体育社会学“体育文化传承理论”视角，红色体育精神的界定辨析呈现“历史积淀—时代创新”的传承特征。历史维度的“爱国主义、奋斗拼搏”是文化内核，时代维度衍生的“公平竞争、终身锻炼”是文化创新，二者共同构成“传统与现代”衔接的体育文化体系，如女排精神既是对“团结协作”内核的传承，也是对“公平竞争”时代内涵的延伸，符合体育文化“薪火相传、与时俱进”的传承规律。

1.1.1　红色体育精神的内涵界定

红色体育精神是中国共产党领导下，革命、建设与改革时期以体育实践为载体孕育的精神形态，是红色文化与体育精神的深度融合，核心内涵体现为“四维一体”。政治属性维度以“为人民服务”为宗旨，将体育作为巩固政权、凝聚民族力量、培育建设者的重要手段，彰显集体主义与家国情怀，如革命时期“锻炼体魄，好打日本”的战略导向；实践品格维度蕴含“艰苦奋斗、攻坚克难”特质，在艰苦

收稿日期：2025-08-17
基金项目：德阳市哲学社会科学重点研究基地—四川省红色体育研究中心 2024 年度项目（2024JG19）
作者简介：李健（1995-），男，重庆人，硕士，中小学二级教师　　**研究方向：**体育教学
通信作者：李煜（1994-），男，重庆人，中小学二级教师　　**研究方向：**体育教学

条件下以“因陋就简、自力更生”开展体育活动，凸显服务生产生活的实用价值；价值追求维度以“人的全面发展”为核心，兼顾强健体魄与道德培育，实现“强体魄”与“铸精神”的统一；时代传承维度呈现动态发展特征，既延续革命时期精神内核，又融入数字化、全民化等时代新内涵，体现传统与现代的衔接。

综上，基于红色体育精神的价值导向与无产阶级专属色彩，从历史逻辑与时代价值统一视角来看，其核心内涵是历史上“服务无产阶级革命”与时代中“服务人民发展、国家建设”的统一，既保留“人民性、爱国主义、奋斗拼搏、团结协作”等无产阶级专属内核，又通过“公平竞争、全民健康”的时代延伸形成价值闭环，始终坚守“体育为人民、为国家、为集体”的价值理念与行为准则[4]。

1.1.2　红色体育精神的关键辨析

其一，与传统体育精神的辨析。传统体育精神聚焦文化传承与延续，如武术“尚武崇德”、民俗体育“节庆属性”；红色体育精神以政治引领为前提，核心是“精神育人”与“实践赋能”，虽二者均含“强身健体”“道德培育”要素，但红色体育精神更强调与国家发展、社会进步的战略绑定，具有明确的时代使命与政治属性。

其二，与竞技体育精神的辨析。竞技体育精神以“更高、更快、更强”为核心，追求个体或团队竞技突破，侧重“成绩导向”；红色体育精神以“全民参与”为基础，追求“群体受益”与“精神凝聚”，即便涉及竞技形式，本质也是传递红色文化而非单纯追求成绩，二者在价值导向与目标群体上差异显著。

其三，与红色文化精神的辨析。红色文化精神是涵盖革命、建设、改革等精神的宽泛体系，核心是“信仰塑造”；红色体育精神是其在体育领域的具体投射，以“体育实践”为独特载体，通过“身体体验”传递红色价值，二者为“整体与局部”“抽象与具象”的关系，红色体育精神为红色文化精神传播提供了“可感知、可参与”的实践路径。

1.2　教育价值：中小学体育育人的目标支撑

从教育学立德树人根本任务出发，红色体育精神是中小学体育实现“育体”与“育心”统一的关键载体，其教育价值可依托体育社会学“身体社会学理论”，通过“身体实践”完成抽象精神的具象转化，具体体现为三方面：其一，价值观培育价值，中小学阶段是价值观形成关键期，红色体育精神中的爱国主义、集体主义内涵，可通过“红色主题接力赛”等肢体协作、目标共担的身体体验，转化为学生的身体记忆与情感认同，避免爱国主义教育流于说教；其二，意志品质塑造价值，基于“奋斗拼搏”内涵设计的长跑突破、体能极限挑战等体育活动，能引导学生直面困难、耐受挫折，锤炼坚韧顽强的意志，弥补部分青少年抗挫折能力弱的短板；其三，健康素养培育价值，其“为民健康”的初心与“健康第一”的教育理念深度契合，通过传递“体育是终身健康基础”的观念，推动学生从“被动运动”转向“主动锻炼”，培养长期运动习惯，筑牢全民健康素养的青少年根基。

2　红色体育精神在中小学体育教育中的传承困境

2.1　红色体育教育资源开发不足：供给失衡制约传承基础

红色体育精神传承需优质资源支撑，当前中小学体育教育中资源开发存在供给失衡问题，本质是资源“类型、整合、适配”三维度与学生认知需求、传承目标的错位。从理论层面看，认知发展理论揭示资源适配性不足的“梯度缺失”，文化资本理论解释资源整合碎片化的“本土断裂”，教育资源配置理论指出资源类型单一化的“结构失衡”，三者共同构成该问题的核心理论逻辑。

其一，资源类型单一化。依据教育资源配置理论，优质教育资源需满足“多元类型、功能互补”原则，而当前红色体育资源多集中于文字史料、静态图片等“静态认知类资源”，缺乏 VR 实训课程、情景化运动游戏等“沉浸式体验类资源”，本质是资源配置“结构失衡”，过度侧重“知识传递型资源”而忽视“体验感知型资源”开发，导致资源功能局限于“认知输入”，难以实现“体验内化—精神认同”的传承目标。

其二，资源整合碎片化。布迪厄文化资本理论将“本土文化资源”视为重要的“具体形态文化资本”，其与个体生活场景的关联性可提升文化认同效率。当前中小学未联动地方红色体育遗址、本土红色体育人物事迹，导致“本土文化资本闲置”，资源脱离学生熟悉的“本土情境”，无法激活“本土认同”，难以形成“本土资源感知—精神共鸣”的传导链条。从情境学习理论来看，学习需依托“真实或模拟的生活场景”，红色体育精神传承若脱离本地革命时期军民体育活动场地、本土前辈体育实践经历等“生活化场景资源”，会使学生陷入“抽象资源—现实生活”的割裂困境，无法通过实地探访或本土人物事迹建立情感联结，最终导致红色体育精神沦为“与己无关的遥远历史”，丧失传承的情感根基[5]。

其三，资源适配性不足。皮亚杰认知发展理论指出，不同年龄段学生认知水平存在显著梯度差异，教育资源需遵循“认知梯度”设计。小学阶段常见革命人物故事与简单口号形式，因抽象概念过多、缺乏体验感知，学生反馈“不懂故事意义”；初中阶段多为历史事件关联的体育活动，因形式单一、缺乏深度引导，学生反馈“知道但难共鸣”；高中阶段以长征跑、军训等体能活动为主，因偏重身体活动、忽视精神培育，学生反馈“流于表面形式”。这种资源设计与学生认知梯度的“严重错位”，违背了“小学具象体验、初中情境理解、高中深度探究”的认知发展规律，导致各学段资源均无法匹配学生当前认知水平，难以实现精神传承的“螺旋式上升”。

2.2　家校社协同机制缺位：传承合力难以形成

红色体育精神传承需家校社三方联动，当前协同机制缺位导致传承合力难以凝聚，陷入“学校单打独斗”的困境。从理论层面看，教育学生态系统理论揭示三方主体的“互动断裂”，体育社会学社会支持理论解释支持资源的“供给不足”，协同治理理论指出协作机制的“结构缺陷”，三者共同构成协同缺位的核心理论逻辑。

首先，学校主导性不足。依据布朗芬布伦纳生态系统理论，学校作为“微观系统”核心枢纽，需联动家庭与社会形成“嵌套式互动网络”，但多数中小学未建立专门协同工作小组，仅临时开展活动，未主动推送家庭任务、对接社会资源，导致跨系统互动断裂，传承局限于校园。从协同治理理论来看，学校未承担“协同发起者”与“资源整合者”职责，未明确家校社责任分工与资源对接渠道，使协同停留在“形式化号召”，难以转化为常态化行动。

其次，家庭认知偏差。社会支持理论将家庭支持分为“工具性支持”与“认知性支持”，部分家长将体育教育等同于“体能训练”“技能提升”，忽视红色体育精神育人价值，拒绝参与亲子运动会等活动，本质是“认知性支持缺失”。家长未形成价值认同，无法提供“理念认同—行动配合”的完整支持，导致学校传承活动失去家庭支持载体，难以实现“校园传承—家庭践行”闭环。

最后，社会支持薄弱。从生态系统理论中观系统视角，地方红色文化场馆、体育主管部门是重要赋能主体，但其未与学校建立常态化合作机制，未开放主题展览进校园或联合开发实践路线，导致中观系统对校园“赋能不足”。社会红色体育资源无法转化为校园教育资源，形成“社会有资源—学校用不上”的壁垒，家校社“资源共享网络”难以构建。

2.3　学生认知与接受度偏低：传承内生性动力不足

学生作为红色体育精神传承的核心主体，其认知深度、兴趣强度与践行力度共同构成传承效能的“三维评价指标”。当前学生层面的内生动力不足，本质是“认知—兴趣—践行”链条的断裂，认知建构理论揭示认知浅表化的“联结缺失”，运动参与理论解释兴趣驱动缺失的“动机短板”，价值内化理论阐明践行脱节化的“转化障碍”。

第一，认知的浅表化。依据皮亚杰认知建构理论，个体认知发展需经历“同化—顺应—平衡”三阶段，核心是通过“新旧知识联结”实现对新事物的深度理解。学生对红色体育精神的认知停留在“知晓历史事件”层面，本质是“意义联结断裂”，即未能将“红军行军耐力坚持”等红色体育历史场景，与当下长跑训练“拼搏精神”等已有体育认知建立关联，无法完成“红色体育历史—现代体育价值”的认知同化，导致认知仅停留在“事实记忆”的浅层阶段，难以形成深度价值认同。

第二，兴趣的缺失。德西和瑞安的自我决定理论指出，个体内生动机的激发需满足“自主性（主动选择）、胜任感（能力匹配）、归属感（情感联结）”三大心理需求。当前红色体育精神传承形式以“教师讲解 + 观看视频”为主，本质是“动机满足不足”：形式上的“单向灌输”剥夺学生的“自主性”，缺乏互动环节导致学生难以获得“胜任感”，脱离学生兴趣点的传统模式无法建立“归属感”，三大需求的缺失直接抑制内生动机，使学生参与沦为“被动配合”，无主动探索意愿。

第三，践行的脱节。从体育道德实践理论来看，体育精神的践行需依托“真实体育情境”，通过“情境体验—行为反思”实现转化。当前传承过程中，缺乏将红色体育精神融入日常体育实践的“情境设计”：例如在篮球集体项目中，未结合“延安军民集体体育活动”设计“团队协作任务”，难以引导学生践行“集体主义”；在体能训练中，未关联“红军长征耐力考验”设置“抗挫折挑战”，无法推动学生践行“艰苦奋斗”，导致精神认知与体育实践脱节，进一步削弱传承的实际成效，使红色体育精神沦为“口头理论”，无法落地为行为自觉。

2.4　政策保障体系待完善：传承实施缺乏制度支撑

红色体育精神的制度化传承，本质是通过政策“刚性约束—资源支撑—评估闭环”构建传承生态，当前政策保障体系不完善的根源，在于未形成“政策内容—监督评估—经费支撑”的协同机制。

其一，政策内容细化不足。现有相关政策多为“推动红色文化融入体育教育”等宏观导向，未明确课时占比、学段教学目标等具体实施要求，导致学校的执行无据可依。从课程理论“目标模式”（泰勒原理）来看，政策未按学段细化“掌握红色体育小故事”“理解精神内涵”“践行精神行为”等分层目标，违背课程目标“分层化、具体化”原则，使学校课程开发与教学实施“目标模糊”，政策执行随意性加剧，红色体育精神融入沦为“宏观口号”。

其二，监督评估机制缺失。教育主管部门目前尚未建立红色体育精神传承的专项监督评估指标，也未将其纳入学校体育工作考核体系。依据教育评估学“CIPP 评估模型”，完整评估需覆盖政策实施全流程，而当前存在“过程评估与成果评估缺位”问题，既未监督学校是否开设红色体育主题课程，也未评估学生精神认知与践行情况，导致政策执行“无监督、无反馈”，“执行—评估—改进”闭环断裂，难以纠正敷衍行为。

其三，持续经费投入不足。从教育资源配置理论来看，教育资源均衡配置是政策落地的关键，而当前红色体育教育经费缺失，反映出体育教育资源配置中“红色体育领域的资源失衡”，即学校体育经费多倾向于常规体育教学与赛事活动，未向红色体育教育倾斜。这种失衡加剧了政策与实践的脱节，使红色体育精神传承因缺乏物质支撑沦为“纸上谈兵”，难以形成可持续传承机制。

3　红色体育精神在中小学体育教育中的创新路径

3.1　多维开发红色体育教育资源：构建均衡化供给体系

习近平总书记强调：“要设计符合青少年认知特点的教育活动，建设富有特色的革命传统教育、爱国主义教育、青少年思想道德教育基地，引导他们从小在心里树立红色理想。”[6] 针对资源开发“类型单一、整合碎片、适配不足”的困境，需以教育资源配置理论“多元互补”原则、布迪厄文化资本理论“本土联结”逻辑、皮亚杰认知发展理论“梯度进阶”规律为支撑，从三方面构建均衡化资源供给体系，破解传承基础薄弱问题。

一是拓展资源类型。依据教育资源配置理论核心要求，针对红色体育资源集中于文字史料、静态图片等“静态认知类资源”的局限，重点开发“沉浸式体验类资源”与“互动式实践类资源”，依托 VR/AR 技术打造红色体育实训课程，设计情景化运动游戏，实现资源功能从“认知输入”向

“体验内化—精神认同”延伸，契合中小学生认知特点，弥补传统资源“单向灌输”等不足[7]。

二是整合本土资源。基于布迪厄文化资本理论核心观点，针对资源脱离学生“本土情境”的碎片化问题，建立“校地联动”资源开发机制，激活“本土红色体育文化资本”。可联合本地文旅局挖掘本土红色体育史实，开发沉浸式资源与本土化资源包，将本土红色体育元素融入课堂，让学生在熟悉场景中建立情感联结，夯实传承的情感根基。

三是优化资源适配。遵循皮亚杰认知发展理论核心结论，针对资源与学段认知错位问题，按“小学具象体验、初中情境理解、高中深度探究”梯度设计差异化资源内容，实现精神传承的“螺旋式上升”。

3.2　构建家校社协同传承网络：凝聚多元化传承合力

为破解协同机制缺位问题，需以教育生态系统理论、协同治理理论及社会支持理论为支撑，以学校为核心枢纽，联动家庭与社会，构建权责清晰、资源互通的“三位一体”协同传承网络。

一是强化学校主导性。依据布朗芬布伦纳生态系统理论与协同治理理论，学校需承担“核心枢纽”与“协同发起者”职能，成立家校社协同工作小组，明确责任分工与年度计划，避免临时协作。搭建资源与反馈闭环，推送适配学段的亲子红色体育任务，通过线上平台跟踪反馈，推动家庭从“被动响应”转向“主动参与”，打通“校园传承—家庭践行”链路。

二是纠正家庭认知偏差。基于社会支持理论，通过家长会、家长课堂等载体，结合具体案例阐释红色体育精神育人价值，破解家长“重体能、轻精神”的认知误区；邀请积极参与的家长分享实践经验，以具象成果强化价值认同，推动家庭从“工具性配合”转向“认知性参与”[8]。

三是激活社会支持力量。从生态系统理论中观系统视角，建立“校馆合作”机制，推动红色体育主题展览进校园、组织研学活动，激活学生“本土认同”；深化“校政联动”，联合体育主管部门开发红色体育实践路线，将体能训练与红色历史学习融合，实现社会资源与校园教育精准对接，破除资源壁垒[9]。

3.3　强化学生主体地位：激发传承内生性动力

针对学生“认知浅表化、兴趣缺失、践行脱节”的核心问题，需以认知建构理论、自我决定理论及体育道德实践理论为支撑，从“认知联结—兴趣激活—践行转化”三维度设计路径，唤醒传承内生动力。

一是深化认知联结。依据皮亚杰认知建构理论，构建“红色体育历史场景→精神内涵提炼→现代体育价值映射”三阶逻辑链，关联历史与现实体育场景，帮助学生完成认知同化；组织探究式主题讨论，引导学生结合自身运动经历探寻红色体育精神现实意义，推动认知从“被动接收”转向“主动建构”，实现从“知晓历史”到“认同精神”的深度转化。

二是激活内生兴趣。基于德西和瑞安的自我决定理论，开发“红色体育知识闯关”线上游戏、短视频创作等数字化趣味模块，赋予学生内容创作自主性；创设情景模拟、角色扮演等参与环节，让学生在任务完成中获得胜任感，在小组协作中建立归属感，变“被动配合”为“主动参与”[10]。

三是推动践行转化。依据体育道德实践理论，在常规体育实践中设计嵌入式践行任务，引导学生记录并分享团队协作、克服困难的经历，弘扬红色体育精神；构建践行档案与过程性激励机制，开展榜样评选，通过“实践—反馈—激励”闭环，将红色体育精神内化为学生行为自觉[11]。

3.4　健全政策保障体系：筑牢传承制度根基

依据体育社会学的体育公共服务理论，中小学体育教育作为基本体育公共服务核心构成，红色体育精神传承的规范化推进需依托政策“内容细化—监督评估—经费保障”三维协同机制，破解制度缺位导致的传承碎片化问题，实现从“宏观导向”到“落地实践”的转化。

一是细化政策内容。基于课程理论“目标模式”（泰勒原理），构建“分层目标—明确要求”实施框架，契合基本体育公共服务均等化要求。设定学段梯度目标，明确小学阶段掌握本土红色体育小故事、初中阶段理解核心精神内涵、高中阶段分析当代价值并主动践行的分层要求；明确刚性实施标准，规定红色体育课程课时占比、校本课程开发底线及教学资源配置标准，为学校提供可操作的执行依据，破解公共服务失衡问题。

二是构建监督评估机制。参照教育评估学“CIPP 评估模型”，建立“全流程评估—强关联考核”机制。设计涵盖课程开设、教学实施、学生成效、资源保障的多维度专项评估指标体系，实现过程与成果评估全覆盖；将传承成效纳入学校体育工作核心考核指标，采用“过程性评估 + 终结性评估”结合方式，评估结果与学校评优、校长绩效考核、专项经费分配挂钩，倒逼学校重视传承工作。

三是保障经费投入。依据教育资源配置理论，构建“专项保障—多元补充”经费机制。在各级教育经费预算中单独列支红色体育教育专项经费，明确用于设备购置、教材开发、教师培训、实践活动等用途；建立经费动态调整机制，并出台激励政策鼓励红色文化企业、公益组织补充经费，形成“政府主导、社会参与”的保障格局，破解传承不均衡问题，确保基本体育公共服务均等化供给。

4　结语

红色体育精神是中国共产党领导下体育事业发展的精神积淀，蕴含爱国奉献、艰苦奋斗等核心内涵，与中小学体育“育体”“育心”使命高度契合，是衔接红色文化传承与体育品德教育的关键纽带，对落实立德树人根本任务、助力体育强国建设意义重大。其传承需坚守“多维开发资源、构建家校社协同网络、强化学生主体、健全政策保障”四维路径，未来还需进一步探索“双减”背景下红色体育精神与课后体育服务的融合路径，以及 VR/AR 等数字技术赋能红色体育教育的创新模式，持续完善传承体系，使红色体育精神真正融入青少年体育实践，让红色基因在青春律动中延续，为培育担当民族复兴大任的时代新人提供更丰富的解决方案。

（下转第 49 页）

· 体育人文 ·

高中体育教师社会情感能力的缺失与培育路径

代争光

（无锡市第三高级中学，江苏 无锡 214028）

摘　要：社会情感能力是高中体育教师在“双师时代”落实身体教育与品格培育双重使命的关键素养。当前，高中体育教师社会情感能力培育面临实践理性错位、主体情感失位与行动自觉缺位三重困境，制约了其在真实教学场景中情感互动与育人实效的发挥。为此，应立足体育学科“具身实践、文化浸润、阶梯递进、实践共生”的逻辑理路，构建“课堂融合—文化浸润—组织支撑—实践转化”四位一体的培育路径。即课堂教学中实现情感能力与技能训练的协同融合；深挖传统、红色与现代体育文化的情感浸润价值；优化学校组织支持生态，完善教研协同与评价机制；拓展校外实践与赛事组织场域，推动社会情感能力向五育融合实践转化，从而全面提升高中体育教师的育人质量与职业韧性。

关键词：高中体育教师；社会情感能力；“双师时代”；具身实践；五育融合

中图分类号：G807.3　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.010

党的二十大报告明确提出“加强师德师风建设，培养高素质教师队伍”，《中国教育现代化 2035》亦强调“促进五育有机融合”，而教师社会情感能力正是连接师德素养与五育融合目标的核心纽带。社会情感能力指个体为应对复杂发展情境所必备的情感与社会性技能[1]，不仅涵盖情绪管理、师生联结与压力应对，更成为构建支持性教学环境、实现全人育人的关键支撑[2]。当前教育进入“人师 - 机师”协同的双师时代，机师虽能依托数据算法提升体育技能教学效率，却无法替代高中体育教师在肢体示范中传递信心、在竞技冲突中调解情绪、在挫折疏导中培育品格的具身情感实践，这些恰恰是体育学科“以体育人”的本质所在，也是高中生亟需的情感支持来源[3]。然而，当前高中体育教师社会情感能力培育却陷入需求迫切与供给不足的核心矛盾，成为制约体育育人价值实现的关键梗阻。

实践中，高中体育教师的职业生态对社会情感能力提出刚性需求，但其培育却严重滞后于需求：一是学科边缘化焦虑，体育学科处于高考边缘易引发职业倦怠[4]，需较强的自我情感驾驭；二是身体在场，教学需实时应对运动损伤与竞技冲突，依赖卓越的专业关系建设力；三是育人新要求。新高考体育纳入学业水平合格性考试后，高中体育教学目标从技能传授转向素养培育[5]，要求以高度的专业责任心适应变动，否则将制约五育融合的实际效能。既有研究多聚焦文化学科教师[6]，忽视高中体育教师职业特殊性；且研究视角局限，未探讨 AI 无法替代的情感实践对教师能力的特殊要求，忽视共情、疏导、调解等软技能[7]。综上，“双师时代”育人需求、体育学科具身育人使命、高中生情感发展需求，与当前高中体育教师社会情感能力培育“供给不足、研究滞后、实践脱节”的现实困境，形成尖锐矛盾。若不破解这一矛盾，不仅会削弱高中体育教师的职业韧性与育人效能，更会阻碍五育融合在基础教育阶段的落地，影响全面发展的时代新人培养目标的实现。因此，亟需立足高中体育教师职业特性，系统剖析其社会情感能力培育的现实梗阻，明确“为何培育、培育什么、如何培育”的核心命题，这既是回应教育强国战略的必然要求，也是破解体育教育“重技能、轻育人”困境的关键之举。

1　高中体育教师社会情感能力培育的逻辑

1.1　具身实践的基础逻辑

具身认知理论提出自我认知发展与身体实践以及所处环境交互影响，高中生处于个体情感和社会性发展的重要时期，自我情感、社会认知以及社交能力依赖身体与环境

收稿日期：2025-11-13
基金项目：2026 年度江苏省教师发展研究重点课题（2026jsfz-b133）
作者简介：代争光（1997-），男，河南驻马店人，硕士，中学二级教师　　**研究方向：**体育教育科学

的深度互动。体育教学的身体在场性决定了高中体育教师社会情感能力，其培育需以具身实践为根基。高中体育教师的情感传递、关系建构均需依托身体互动与运动场景展开：在技能教学中，教师通过示范动作的力度、节奏传递耐心与鼓励，如纠正学生长跑姿势时的肢体引导与“再坚持 10 米”的语言激励，实现“身体语言—情感信号”的直接转化；在竞技活动中，教师需实时感知学生的情绪波动（如失利后的沮丧、领先时的浮躁），通过击掌、拥抱等具身互动完成情绪疏导，践行感通以爱人的文化要义。这种“身体体验—情感共鸣—能力生成”的路径，使抽象的社会情感能力转化为可操作的体育教学行为，既契合体育学科“做中学”的本质，也回应了情绪劳动需嵌入真实教学场景的实践要求。

1.2　文化浸润的价值逻辑

社会情感能力的文化规定性[8]，决定了高中体育教师社会情感能力培育的本体逻辑。社会情感能力并非普适统一，其具体内涵因文化场域的差异而呈现不同。中国教师的社会情感能力是一个内嵌着关系取向与仁爱之心等文化基因的统一体，具体表现为自我情感驾驭、专业关系建设与专业事务责任心三要素的有机融合[9-10]。高中体育教师社会情感能力培育需根植中华优秀传统文化，以仁为核心整合能力维度。其一，自我情感驾驭力对应“养心以中和”，教师面对学科边缘化的职业压力、高强度训练的情绪消耗时，可借传统体育文化中的武德修身、动静相宜理念调节心态，如通过太极功法的慢节奏练习平复焦虑；其二，专业关系建设力呼应“感通以爱人”，教师可依托家国同构的文化基因，在篮球、足球等团队项目中渗透协作共生理念，同时以推己及人的思维化解家长对体育训练的认知分歧；其三，专业事务责任心指向“行道以至善”，教师需以自强不息的精神落实以体育人使命，如在体能训练中引导学生克服畏难情绪，将更高、更快、更强的体育精神与立德树人目标结合，彰显文化浸润的价值引领。因此，以中华文化涵育中国教师的社会情感能力，是其文化规定性所决定的必由之路与内在使然。

1.3　阶梯递进的发展逻辑

社会情感能力的多维发展需要通过分层推进的方式来全面提高教师情感认知和社会互动能力[11]。高中体育教师社会情感能力培育呈现阶梯式进阶特征：基础层聚焦自我情感驾驭，教师需掌握应对教学压力的 90 秒正念练习、处理职业倦怠的认知重构方法，实现爱己的能力奠基；进阶层侧重专业关系建设，教师在师生互动中培养共情能力（如理解学生运动恐惧的根源），在家校协作中用成长观察周报展示学生体育素养进步，完成爱人的能力拓展；升华层指向专业事务责任与政策适应，教师需依据新高考体育政策调整教学方案，在跨学科教研中推动“体育 + 德育”的深度融合，实现爱物（热爱体育教育事业）的能力升华，形成与专业成长同步的发展路径。

1.4　实践共生的转化逻辑

高中体育教师的社会情感能力锻铸于五育融合与教育强国建设的时代征程之中。在此背景下，深刻考量并清晰定位其在学生全面发展和教学实践中所应承担的育人职责，方能真正厘清其社会情感能力的转化逻辑。高中体育教师社会情感能力的培育与教学实践深度共生：一方面，能力培育嵌入体育常规实践，如在团队对抗赛中，教师既指导战术协作（落实协作能力），又引导学生正确看待胜负（培养抗压力），使能力培育与技能教学同频共振；另一方面，能力成效通过实践转化，教师可将运动损伤纠纷、竞技冲突等情绪劳动场景，转化为情绪暂停—事实沟通—价值引导的实操策略，还可依托体育情感教研组，与心理教师合作开发运动情绪管理课程，使个体能力转化为组织育人资源，最终实现“能力培育—实践改进—育人质量提升”的有效转化。

2　高中体育教师社会情感能力培育的问题

当前高中体育教师社会情感能力培育虽已初步嵌入教师发展体系，但受体育学科“重技能、轻育人”的传统惯性、高中教育“高考导向”的生态约束及社会情感能力培育泛化的实践偏差影响，其培育过程仍面临实践理性错位、主体情感失位、行动自觉缺位等深层问题，且因体育学科的具身性、对抗性特质呈现出独特困境。

2.1　实践理性错位：培育目标的“技能化偏向”与社会情感能力的“价值弱化”

在高中体育教师社会情感能力培育中存在技能化目标挤压情感价值的实践偏差。受技术理性与主知主义桎梏影响，当前体育教师培训体系仍以运动技能提升、课堂组织管控为核心目标，将社会情感能力窄化为应对学生冲突的技巧、维持课堂秩序的手段，忽视其“以体育人”核心载体的价值属性。例如，现实中大部分高中体育教师培训聚焦新课标体育技能达标、体育教学方法创新、体质水平提高，蜻蜓点水式提及学生情绪安抚、社会情感干预，且内容多为通用性话术（如“别急，再来一次”），未结合高中体育教学“高强度情绪劳动”场景（如竞技比赛判罚争议、运动损伤后的学生焦虑疏导、家长对体育训练影响学业的质疑应对等），导致社会情感能力培育沦为专业培训的附属品。这种错位本质是对体育教师社会情感能力三维结构的误读：培育中仅关注专业关系建设力中的表层互动技巧，忽视自我情感驾驭力（如应对学科边缘化的职业倦怠调节）与专业事务责任心（如通过体育渗透抗挫折教育的育人使命）的系统培育，更违背学科育人目标（体育学科本应通过团队项目培育学生协作能力、通过竞技失利培育抗压力），而教师自身若缺乏相应社会情感能力，便无法将这些育人目标转化为教学实践，最终陷入教师仅会教技能，不会育品格的困境。

2.2　主体情感失位：培育过程的“离身化困境”与体育教学的“具身性需求”

高中体育教师社会情感能力培育中存在离身化培育与具身化教学的冲突[12]。社会情感生成依赖具身认知，需通过主体与情境的深度耦合实现，而当前高中体育教师培育方式却脱离体育教学“身体在场、运动互动”的本质特征：一方面，培育形式以“理论讲授 + 案例视频”为主，如培训中播放其他学科教师情绪管理案例，让体育教师被动接收情

绪 ABC 理论，却未设计篮球比赛冲突调解模拟、长跑训练学生畏难情绪疏导实操等具身化环节，导致教师难以将理论转化为身体语言引导（如击掌鼓励）、运动场景嵌入（如通过接力赛渗透协作）的体育特色情感实践；另一方面，培育内容忽视体育教师的情感劳动特殊性，高中体育教师需在身体对抗、体能极限挑战等场景中实时完成情绪调节与价值引导，而现有培训未针对这些场景开发情绪暂停技巧（如通过吹哨暂停比赛平复学生激动情绪）、身体符号运用（如通过手势传递信任）等适配策略，使情感培育与体育教学实践存在“两张皮”的现象。更突出的问题是，培育过程中情感体验的单向度——仅要求教师管理自身情绪，却忽视其从体育实践中生成积极情感的需求。例如，培训强调教师需克制对学生违规的愤怒，却未引导教师从学生通过训练突破体能极限中获得职业价值感，也未借助传统体育文化（如武德中的“仁爱”“坚韧”）浸润情感，违背社会情感能力需文化涵育的逻辑，导致高中体育教师情感培育沦为情绪压抑的被动训练，而非育人热情的主动激发。

2.3　行动自觉缺位：培育方式的“碎片化供给”与能力转化的“实践断层”

高中体育教师在社会情感能力培育中存在“培育供给碎片化、能力转化无通道”的实践困境。社会情感能力需在五育融合实践中转化，而当前培育既缺乏从理论到实践的衔接设计，也缺乏从个体到组织的支持生态：其一，培育内容碎片化，未形成“自我情感认知—体育场景情感应对—跨学科情感协同”的系统课程，教师所学技巧零散，难以应对复杂多元的高中体育人际网络（如协调学生、家长、学科教师对体育课程的认知差异）；其二，实践转化支持不足，学校未搭建“体育 + 心理”的跨学科教研平台，教师无法将社会情感能力与“运动情绪管理课程开发”“团队项目协作设计”结合；其三，评价机制缺失，多数学校未将社会情感能力纳入体育教师考核，仅以学生体育成绩、技能达标率为核心指标，导致教师缺乏将情感能力转化为教学实践的动力，陷入“学不用、用无效”的循环，最终使社会情感能力培育成为纸上谈兵，无法支撑所期待的“体育与德育、美育的融合育人”目标。

3　高中体育教师社会情感能力培育的路径

针对当前高中体育教师社会情感能力培育中“实践理性错位、主体情感失位、行动自觉缺位”的困境，需立足体育学科“具身实践、文化浸润、五育融合”的独特属性，构建“课堂融合—文化浸润—组织支撑—实践转化”四位一体的培育路径，实现社会情感能力与体育育人目标的深度耦合。

3.1　锚定体育课堂主阵地，实现社会情感能力与技能教学的协同融合

课堂教学是素养培育的基础载体。对高中体育教师而言，需打破技能传授与情感培育割裂的惯性，将社会情感能力目标嵌入体育课堂的技能训练、竞技活动、规则渗透全环节[13]。其一，在技能教学中嵌入自我情感驾驭的训练：针对体育教师应对高强度教学的情绪消耗，设计“技能教学 + 情绪调节”双目标，如在长跑体能训练中，教师不仅指导呼吸节奏技巧，更以 90 秒正念跑引导自身与学生同步调节畏难情绪，通过“教师示范—学生模仿—双向反馈”，既提升教学实效，又强化教师“养心以中和”的能力。其二，在竞技活动中强化专业关系建设。结合篮球、足球等团队项目的对抗性特征，设计冲突调解情境模拟，如教师预设比赛判罚争议场景，引导学生理性表达诉求，同时自身实践非暴力沟通话术，通过“身体语言安抚 + 事实性沟通 + 价值引导”，落实“感通以爱人”的文化要义，同步培育学生协作能力。其三，在规则教学中渗透专业事务责任：以体育规则与社会规范的关联为切入点，如通过田径比赛“公平起跑”规则，延伸至诚信做人的德育目标，教师在讲解中结合自身严格执裁、公正示范的实践，诠释行道以至善的责任伦理，避免社会情感能力沦为技巧性应对，回归以体育人的本质。

3.2　深挖体育文化价值，构建“传统 – 红色 – 现代”三维情感浸润渠道

高中体育教师社会情感能力培育可借力体育文化的独特载体，破解离身化培育困境。其一，以传统体育文化滋养自我情感驾驭力：针对体育教师职业倦怠、学科边缘化焦虑，开发武德修身、太极养心等特色课程，如组织教师学习武术中的谦和守礼理念，通过太极慢动作练习调节情绪，将动静相宜的文化智慧转化为应对压力的策略，实现“养心以中和”的情感目标。其二，以红色体育资源强化专业事务责任心：挖掘长征行军体育、延安军事体育等红色资源，设计“红色体育故事分享会”“模拟长征徒步”等活动，教师在带领学生体验坚韧不拔精神的过程中，深化对体育育人使命的认知，以集体记忆传承促进价值认同，同时将红色精神融入教学，如在体能训练中以“红军不怕远征难”激励学生突破极限，实现“情感浸润—责任觉醒”的转化。其三，以现代体育精神拓展专业关系建设力。结合奥林匹克“更高、更快、更强——更团结”的精神，组织教师参与跨校体育教研，如与其他学校体育教师共同设计校际篮球友谊赛，在协作策划、联合执裁中锻炼沟通能力；同时指导教师用体育成长观察周报向家长展示学生在团队项目中的协作进步，化解家长对体育影响学业的质疑，构建家校社协同的情感支持网络。

3.3　优化学校组织支持生态，筑牢社会情感能力培育的制度保障

组织支持是教师社会情感能力发展的关键生态要素[14]，需从教研协同、评价改革、心理支持三方面构建系统保障，解决培育碎片化、转化无通道的问题。其一，搭建“体育 + 心理”的跨学科教研平台：组建由体育教师、心理教师、德育教师构成的教研团队，共同开发运动情绪管理特色课程，如针对“竞技失利学生的抗压力培育”，设计“情绪识别—运动宣泄—认知重构”的教学流程，教师在课程开发与实践中，既提升专业关系建设力（如理解学生运动恐惧的心理根源），又实现社会情感能力与五育融合的对接。其二，改革教师评价机制：突破“唯技能、唯成绩”的评价导向，将社会情感能力纳入体育教师考核体系，设计自我情感调节（如职业压力应对成效）、专业关系互动（如师生 /

家校沟通案例）、育人实践转化（如体育课程情感目标达成度）的三维评价指标，采用教师自评 + 学生互评 + 家长反馈的多元方式，激发教师培育能力的行动自觉。其三，完善教师心理支持体系：设立体育教师专属心理支持服务，如定期开展情绪急救培训（针对运动损伤纠纷、竞技冲突等突发场景的快速情绪疏导）、职业价值工作坊（通过分享“学生体育素养提升案例”强化教师职业认同感），同时保障教师闲暇时光，避免非教学任务挤压情感培育空间，为社会情感能力发展提供心理安全和时间保障。

3.4　拓展实践体验场域，推动社会情感能力向五育融合实践转化

高中体育教师社会情感能力培育需突破课堂局限，在校外实践、赛事组织、跨育融合中实现能力升华。其一，以社区体育服务锻炼其专业关系建设力：组织教师带领学生参与社区全民健身指导、老年体育帮扶等实践活动，教师在协调社区资源、对接居民需求、指导学生服务的过程中，提升人际互动与责任担当能力，如在“社区亲子运动会”策划中，教师需平衡“趣味性、安全性与教育性”，既锻炼沟通协调能力，又将体育与德育（责任）、美育（运动美学）融合，落实五育并举。其二，以体育赛事组织强化专业事务责任心：让教师主导或参与校运会等大型活动，从方案设计、人员分工到应急处理，全程体验高强度情绪劳动，如在处理赛事中的学生受伤事件时，教师需同步完成“情绪安抚（对学生 / 家长）、医疗对接、赛程调整”，在实践中锤炼“情绪调节—责任执行”的综合能力，同时将规则意识、抗挫折教育融入赛事，实现能力培育和育人实践的同步推进。其三，以反思迭代深化能力转化：教师学会记录社会情感能力实践案例，如学生竞技冲突的处理过程、家校体育认知分歧的化解经验等，定期开展案例研讨，通过同伴互评与专家指导优化策略；同时建立能力发展档案，追踪教师在“自我情感—专业关系—育人责任维度”的成长轨迹，确保社会情感能力培育从短期培训转向长效发展，最终实现“知行合一、螺旋上升”的培育目标。

4　结语

在“双师时代”背景下，高中体育教师的社会情感能力已成为实现“以体育人”使命的核心素养。面对当前培育体系中存在的“实践理性错位、主体情感失位、行动自觉缺位”等现实困境，必须回归体育学科“具身实践、文化浸润、阶梯递进、实践共生”的内在逻辑，构建系统化、情境化、可持续的培育路径。通过课堂主阵地的深度融合、体育文化的多维浸润、组织支持生态的优化完善以及校外实践场域的拓展延伸，方能实现社会情感能力与体育教学实践的真正耦合。唯有如此，才能使高中体育教师不仅成为运动技能的传授者，更成为学生情感发展的引导者、团队协作的促进者和品格塑造的践行者，最终在五育融合的育人格局中发挥不可替代的作用，为培养全面发展的时代新人提供坚实支撑。

参考文献：

[1] 郭绒.国际教师社会情感能力的实证研究:理论模型、研究设计和研究成果——基于 23 项核心实证研究的领域综述[J].比较教育学报,2022(1):108-126.

[2] 李明蔚,毛亚庆,顾欣.教师社会情感能力对学生社会情感能力的影响:多重中介效应分析[J].教师教育研究,2021,33(6):24-31.

[3] 马艳红,慕加文.数字化赋能体育教师专业发展:三重逻辑、实现机制与路径指向[J].广州体育学院学报,2025,45(2):43-52.

[4] 周文英,陈宇.乡村体育教师身份认同困境下的专业发展路径研究[J].广州体育学院学报,2021,41(6):19-21.

[5] 尹志华,刘皓晖,孙铭珠,等.体育教师健康教育核心素养的问题诊断、时代要求与发展策略[J].广州体育学院学报,2025,45(2):32-42.

[6] 沈伟,王娟.幼儿教师何以有效实施社会情感学习课程[J].湖南师范大学教育科学学报,2022,21(1):15-24.

[7] 郭绒,朱旭东.职前教师社会情感能力的现状及影响因素——基于我国 45 所高校 8483 名职前教师的调查[J].国家教育行政学院学报,2024(5):85-95.

[8] 周爱保,惠霞.社会文化视野下大学生社会情感能力结构研究[J].当代教育与文化,2023,15(4):97-105.

[9] 李素敏,彭君亚.全球视野下社会情感能力研究的发展历程、演进特征及当代启示[J].教育评论,2024(12):68-77.

[10] 李清华.儒家人文教育思想的现实意义探究[J].教育评论,2015(6):147-149.

[11] 苗霞.乡村定向师范生社会情感能力及培养研究[D].扬州:扬州大学,2025.

[12] 叶松东,贾晨,Koh Koon Teck.具身德育视域下学校体育实现立德树人根本任务的学理阐释、实践困境与推进路径[J].体育学刊,2024,31(6):8-16.

[13] 王军.社会认同理论视域下体育教师的信任危机困境及其纾解策略[J].体育科学研究,2025,29(3):23-29.

[14] 李素敏,彭君亚.美国教师社会情感能力培育项目的内容、特征及经验审思[J].天津市教科院学报,2024,36(6):86-94.

· 体育人文 ·

高职院校特色体育文化建设的成效、不足与发展路径

杨柳青

（河源职业技术学院，广东 河源 517000）

摘　要：随着我国职业教育体系的不断发展和体育强国战略的深入推进，高职院校特色体育文化建设日益受到关注。研究基于皮埃尔· 布迪厄的文化资本理论，系统分析高职院校特色体育文化建设的现状，总结其成效与不足，并提出相应的发展路径。研究采用文献研究法、问卷调查法、案例研究法和实地调研法，获取一手资料。调研发现，当前高职院校在体育文化建设方面取得了一定成效，但仍存在对体育文化价值认知偏差、活动定位模糊、资源投入结构性失衡等问题。为此，研究提出开发特色体育课程、打造体育文化品牌、强化多元主体协同、借助科学技术赋能等策略，以推动高职院校特色体育文化高质量发展。

关键词：文化资本理论；“体育 + 文化”；高职院校；特色体育文化

中图分类号：G807.4　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.011

在新时代背景下，体育被赋予了更为丰富的教育功能和文化使命。党的十九大报告明确提出“加快推进体育强国建设”，《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》（以下简称《意见》）也为高职院校体育文化建设指明了方向[1]。高职院校作为技术技能型人才培养的重要阵地，其体育文化建设不仅关系到学生体质健康，更关涉职业素养、文化认同与综合素质的提升。然而，当前高职院校体育文化建设仍存在定位模糊、资源分配不均、文化内涵挖掘不深等问题，亟需系统研究与科学引导。研究正是在此背景下，基于文化资本理论，探讨高职院校特色体育文化建设的现状、问题与发展路径，以期为相关实践提供理论支持与实践参考。

1　研究方法

1.1　文献研究法

系统梳理国内外关于体育文化建设、文化资本理论、职业教育体育课程等方面的研究成果，为研究提供理论支撑。

1.2　问卷调查法

围绕文化资本理论的三种形态（身体形态、客观形态、制度形态），设计《高职院校体育文化建设现状调查问卷》。问卷内容包括学生体育文化认知、参与度、课程设置、设施利用、活动满意度等方面。问卷设计完成后，邀请 2 位体育社会学专家和 1 位高职体育教师对题目与理论框架的匹配度进行评审，确保内容效度。预调查后对题目进行修订，最终形成正式问卷。采用 Cronbach’s α 系数检验问卷信度，整体信度为 0.86，表明问卷具有较高信度。调查对象为广东省三所高职院校师生，随机发放问卷 200 份，回收有效问卷 200 份，有效回收率 100%。

1.3　案例研究法

选取三所具有代表性的高职院校作为案例对象，深入分析其在体育课程设置、文化活动组织、校企合作等方面的实践做法，提炼可推广的经验与模式。

1.4　实地调研法

深入三所高职院校进行实地走访，观察体育设施使用情况、课堂组织方式、文化活动开展实况，并与相关负责人、教师、学生进行访谈，获取第一手资料，增强研究的真实性与针对性。

2　特色体育文化建设取得的成效

2.1　政策支持逐步加强

从文化资本理论视角来看，政策支持属于制度性文化

收稿日期：2025-07-22

基金项目：2024 年广东省教育厅普通高校重点领域专项（服务“百千万工程”）（2024ZDZX4092）；2024 年度河源市哲学社会科学规划项目（HYSK24P65）

作者信息：杨柳青（1979-），男，湖北京山人，副教授　　**研究方向：**体育教学与青少年体质健康促进

资本范畴。国家高度重视体育文化及体育教育的发展，相继出台了一系列具有深远影响力的政策文件[2]。

党的十九大报告明确提出“加快推进体育强国建设”，党的十九届五中全会明确提出到 2035 年要建成体育强国；中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《意见》更是为高职院校体育文化建设指明了新方向[1]。这一系列政策的出台，为高职院校特色体育文化建设提供了坚实的政策保障与发展契机，促使高职院校积极探索符合自身特色的体育教育发展路径[3]。在政策的促使下，三所高职院校非常重视体育文化建设，积极落实政策要求，使特色体育文化建设获得了显著的成效。

2.2　构建了传统与现代结合的课程体系

在问卷调查过程中发现，三所高职院校已经构建了传统与现代结合的体育课程体系，在特色体育文化建设过程中扮演着重要的角色。学院不仅导入了传统的体育运动项目，传承了传统体育文化，也引入了新兴的体育运动，营造了良好的体育文化氛围[4]。

一方面，高职院校意识到传统文化的重要性，并且利用各种形式将其融入体育教育活动当中。传统体育项目当中的划龙舟、舞狮等已经被某高职院校纳入到了体育课堂[5]。例如，学生可以在体育课堂上学习到传统舞狮运动，这种源远流长的岭南文化产物，极大地激发了学生的积极性，不但可以通过舞狮运动增强体魄，更重要的是让学生对岭南文化有了进一步的了解，强化了文化自信。

另一方面，三所院校均引入了很多的新兴运动形式。当前，很多具备新时代特征、更具有潮流化的运动逐渐兴起，三所高职院校已经开始尝试引入这类运动，让学生能跟随时代发展。比如，电竞运动、户外拓展已经成为很多高职院校的体育课程教学内容。

2.3　组织了多样化的体育文化活动

校内体育活动成为常态。当前，大多数高职院校都会定期举行校内运动会，让其成为核心的院校体育活动，并且，一些爬山、越野等活动也因为相应的体育社团的组建而成为常态化的校园活动。

组织合作型体育赛事。高职院校与社会上的企业联合举办各类体育赛事，这是学校体育文化建设的一种创新路径[6]。这种合作型的体育赛事，学生参与其中，可以获得更好的锻炼，尤其是一些带有职业技能项目的赛事，能够锻炼学生的职业实践能力，帮助其提前适应未来职场。

2.4　建设和完善了体育活动基础设施

三所高职院校当前也十分关注体育活动的基础设施建设。各种体育活动的专业化场所，在一些高职院校当中都可以看到，比如攀岩训练馆、游泳馆、球类馆等等。不过，还是需要注意地区差异性问题，在一些欠发达地区，体育活动基础设施依然不够完善。

3　高职院校体育文化建设的现存问题

3.1　体育文化价值认知偏差

布迪厄指出，文化资本需通过“具身化”实现内化，而当前高职院校对体育文化的认知仍停留在“客观化资本”（如设施、课程）的物理积累层面，忽视其通过学生参与转化为“具身化资本”（如文化认同、价值观塑造）的核心价值[7]。学生本身对于体育文化的热情度不够，很多学生并没有认识到体育文化的重要性和价值。调查问卷显示，在“关于学生对体育文化在高职院校教育中地位认知的调查”中，有超过半数以上的学生都并不真正了解体育文化的价值。其中，12.5% 的学生认为体育文化非常重要，29.5% 的学生认为体育文化比较重要；35.5% 的学生认为体育文化重要性一般；17.5% 的学生认为体育文化不太重要；5% 的学生认为体育文化完全不重要。很多学生把体育课程当成是众多课程的一个，作为必须完成的一项任务，而并不知道体育文化对于锻炼自身的合作能力和精神意志上有什么作用。只有少部分学生会去积极地进行体育活动。此外，在调研过程中发现，在体育课程中，一些教师往往关注学生的体育技能技巧的锻炼，而忽略了体育文化氛围的营造和体育文化的渗透，65% 的受访者将体育文化建设等同于“硬件设施完善”或“活动数量达标”。

在文化资本理论视角下，文化资本的积累需要持续地培育和发展，但由于教师和学生对体育文化价值的忽视，这类活动难以开展，导致体育文化资本难以在校园内有效积累，无法形成具有深厚底蕴和广泛影响力的体育文化氛围[8]。

3.2　活动定位模糊化

第一，课程内容同质化。当前，很多高职院校的体育课程缺乏特色，与普通高等院校的体育课程内容和形式区别不大[9]。调查过程中，有 46% 的受访者认为学校组织的体育活动定位不太明确。比如，有的受访者表示，作为高职院校，很多职业技能当中，对于身体的力量和协调性都会有特殊的要求，但在学校里，却没有相应的体育课程训练。比如，机械类专业，强大的上肢力量对于本职工作有利，但在高职院校就读时，很多学生都没有学习过相关的锻炼方法。

第二，体育活动过于单调。日常组织的体育文化活动特色不明显，基本上都是基本的体育运动项目[10]。比如，高职院校开办的运动会上，项目多为田径类，这和其他高等院校举办的运动会相比毫无特色，这会导致学生对于体育文化活动产生疲劳感，无法激发其参与的积极性。在“关于不参与体育活动的主要原因的调查（可多选）”这一问卷中，有 49.5% 的受访者选择了“对内容不感兴趣”，29% 的学生选择了“时间不合理”，33% 的学生认为“宣传不到位”，40.5% 的学生认为“缺乏资源”，还有 12.5% 的学生选择了其他原因。这说明体育活动的内容急需创新与丰富。

活动定位不明确，导致投入的资源无法高效转化为体育文化资本，造成资源浪费，这反映在布迪厄的文化资本理论中，即缺乏“制度化”的认可，导致学生难以有效积累具身化文化资本。

3.3　资源投入结构性失衡

布迪厄的“资本再生产”理论强调，客观化资本（设施）需通过具身化（教学）与制度化（政策）实现增值。而当前高职院校在资源投入方面出现了结构性失衡的问题，割裂了“物—人—制度”的协同关系。

第一，调查显示，3 所高职院校体育经费中，85% 用于场馆建设、器材购置等硬件投入，仅 15% 用于课程开发（10%）和师资培训（5%）。师资方面，70% 的体育教师无文化教育相关培训经历。

第二，硬件设施利用率不足。有的高职院校还存在硬件设施利用率不足的情况。经调查，36.5% 的受访者认为体育设施开放时间不当，31% 的受访者认为设施管理不善，39.5% 的受访者认为活动组织不足，这些都导致了硬件设施利用率的不足。资源投入不足以及设施利用的不足，直接制约了高职院校体育文化资本的积累。

4　高职院校特色体育文化建设的发展路径

《体育强国建设纲要》(以下简称《纲要》) 为新时代体育发展勾勒出新蓝图，也为体育文化发展作出了全新部署。基于这一理念，根据当下高职院校在特色体育文化建设方面存在的不足，研究认为应该从以下几点入手。

4.1　开发特色体育课程

布迪厄认为，文化资本包括三种基本形态：身体形态、客观形态、制度形态。从文化资本理论的维度审视，特色体育课程是身体形态向制度形态转化的核心载体，其开发是对地域、民族等多元文化资本的深度挖掘与整合过程[11]。

第一，针对具体专业设计特色体育课程，进行职业体能训练。对于各种专业岗位所需要的体能要求，高职院校要做到心中有数，并且依照这些要求开发相应的体能训练课程，让学生能在学校打下扎实的体能基础，以更好地适应自己未来的岗位。比如，旅游专业学生，在职业当中必须具备相当的耐力，相关专业就要开办锻炼学生耐力的体育课程。

第二，根据地域特点开发传统体育课程。国家在体育事业“十三五”规划关于加强体育文化建设方面充分认识到民族传统体育的重要作用，指出要“重视中华民族传统体育文化遗产的挖掘、整理、保护和利用，努力扩大中华体育文化的影响力”。中共中央办公厅 国务院办公厅印发《意见》更是为高职院校体育文化建设指明了新方向。《意见》提出，要“弘扬中华体育精神，推广中华传统体育项目，形成‘一校一品’‘一校多品’的学校体育发展新局面”，着重提出要大力推广中华传统体育项目，像武术、摔跤、棋类、射艺、龙舟、毽球、五禽操、舞龙舞狮等众多传统体育项目，都被纳入到学校体育教学的范畴。因此，高职院校不仅要设计符合学生专业特点与职业需求的体育课程，还应该根据当地的地域特色来开发相关的民俗类的传统体育课程，来传承民族传统体育，形成本校的特色体育文化。比如，可以开发舞龙舞狮、八段锦等传统体育课程，或设计“非遗武术校本课程”，丰富学生的体育学习，传承民俗体育文化。

4.2　打造体育文化品牌

依据文化资本理论，体育文化品牌是学校体育文化资本的集中体现与符号象征。国家体育总局、教育部发布的《关于深化体教融合　促进青少年健康发展的意见》提出要“建设校园体育文化品牌”，支持学校开展体育文化节、传统体育工作坊等活动。为此，高职院校应该立足职业教育特色，深度融合国家政策导向、区域文化资源与产教协同机制，形成“文化传承—技能培养—社会服务”三位一体的品牌建设路径。体育文化品牌是客观化文化资本的集中体现，其符号价值可转化为院校与学生的象征资本，并在不同场域中实现资本兑换。

以 A 校打造的“活力校园体育节”为例，该品牌自创立以来，通过持续举办各类体育赛事、文化展览等活动，其影响力逐年递增。社交媒体平台的数据显示，相关话题的浏览量在过去三年中增长了 76%，参与体育节的学生人数占全校总人数的比例从最初的 57% 提升至当前的 86%。

可见，体育文化品牌的打造能够有效提升学校体育文化资本在学生群体中的内化程度，促进体育文化资本的增值与传播。

4.3　强化多元主体协同

在文化资本理论框架下，多元主体协同参与体育文化建设是整合不同类型文化资本的有效途径。社会力量参与学校体育是新时代学校体育改革的重要举措，是广大青少年体育锻炼需求不断提升的重要支撑[12]。

《纲要》中明确提出“构建政府主导、社会协同、群众参与的体育发展新格局”。为此，高职院校应该强化多元主体协同，依托学校、企业、社区等多元化的体育资源优势，打造特色体育文化。多元主体协同本质是场域间文化资本交换与增值的过程，涉及学校、企业、社区等不同场域的逻辑整合。

一方面，企业具备强大的资源优势，高职院校应当利用这种优势，发挥自身的职业特长，与企业一起创建共同的体育文化品牌，实现双赢[13]。比如，校园可以举行马拉松比赛活动，吸引企业前来参加，并给予企业相应的冠名权、广告位等，企业则为校园提供更多的实习岗位，校园、企业双方在体育比赛活动当中强化交流，互通有无，完成合作。通过各种体育赛事，与其他学校、企业等体育文化实现深层次的交流，使行业文化、校园文化等相互交织，并深入渗透在竞赛之中。还可以通过校园俱乐部，实现校企体育文化的联动发展。

例如，B 校与当地一家体育企业合作举办“XX 企业杯”校园篮球联赛，企业投入资金用于赛事组织、奖品购置以及教练培训。赛事结束后，56% 的学生认为在技术水平和战术意识方面得到了显著提升。

另一方面，社区也有着丰富的体育资源。高职院校应与社区进行有效互动，依托社区开放广场、文化站作为教学场地，开展全民健身活动。对于条件允许的高职院校，还可为社区提供专业化的运动、健身指导，促进学校与社区互动式特色体育文化建设与发展。

总之，高职院校应充分利用企业资源优势与社区资源拓展体育文化建设的资源渠道，反哺校园体育文化建设，实现校企社合作共赢。

4.4　充分借助信息技术

信息技术能够重构文化资本的存储形态与传播效率，推动客观化资本数字化、具体化资本显性化、制度化资本去中心化。国家体育总局印发的《“十四五”体育发展规

划》对体育信息化建设进行了部署，提出要设立“体育数字化转型工程”，明确要求“加强大数据、人工智能在体育训练、赛事管理、文化传播中的应用”。基于这一文件的精神，高职院校应利用大数据、人工智能等先进的科学技术，赋能特色体育文化建设。比如，C 校给学生集体配备了运动手环，及时获取学生运动时产生的各项数据，并且使用人工智能对学生的运动方式、身体素质、体育兴趣爱好等各方面进行分析，然后为其提供个性化的运动计划，让学生能够找到最适合自己的运动形式。又如，可以充分借助增强现实技术（AR）、虚拟现实技术（VR）等，来开发相应的教学系统，打造“云上体育文化馆”，强化体育文化的趣味性。

5　结论与建议

5.1　结论

学校体育高质量发展是新时代加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要内容[14]。布迪厄的文化资本理论为高职院校特色体育文化建设折射出多维度的理论光芒与实践路径。当前，高职院校体育特色文化建设已初见成效，无论是政策支持方面，还是学院自身的课程体系、体育活动方面，抑或是基础设施建设方面都取得了一定的成绩。但与此同时，当前高职院校特色体育文化建设仍面临诸多挑战。比如，对体育文化价值的忽略，导致体育教育在学校整体育人体系中的作用未能充分发挥，学生难以从深层次理解体育文化内涵；活动定位不明确，使得体育活动缺乏针对性与吸引力，无法精准满足学生的兴趣需求；资源投入的不及时，限制了体育文化建设的进一步推进，影响教学效果；考核体系的欠缺，难以全面、客观地评价学生的体育素养与参与度，不利于激励学生积极投入体育学习与活动。为此，研究针对性地提出了一些解决对策，如开发职业体能课程、利用企业资源优势、科学技术赋能、构建科学评价机制等。

5.2　建议

针对研究所发现的问题，结合体育强国战略，为进一步推动高职院校特色体育文化建设，建议高职院校基于“体育 + 文化”融合的背景，在今后的工作中做到以下几点。

5.2.1　明确职业特色

高职院校与普通高校不同点在于高职院校培养的是技能型、实用型人才，因此在高职院校特色体育文化的建设中，应该明确职业特点，遵循职业导向的原则，开发与专业相关的体育课程，并结合本地地域特色来制定差异化的体育文化方案。还可以推动企业冠名体育赛事，将企业文化与体育精神结合，提升学生职业认同感。

5.2.2　构建数字化、多元化评价体系

高职院校可以引入智能手环、运动 APP 记录学生日常锻炼数据，结合职业场景模拟测试，形成“体质 + 职业适应力”双维度评价。通过完善考核体系，激励学生积极参与体育活动，主动提升自身体育素养。

参考文献：

[1] 陈伟聪,伍景然,曾庆通.政策工具视角下《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》的文本分析[C]// 中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(学校体育分会),2023:1695-1697.

[2] 李良,孙民康,何勇明.《体育强国建设纲要》解读:意义、亮点及实施建议[J].中国体育科技,2022,58(1):12-17.

[3] 刘海元,展恩燕.对贯彻落实《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》的思考[J].体育学刊,2020,27(6):1-11.

[4] 江广和,傅佳.《“十四五”体育发展规划》内容特征、历史经验及启示[C]// 中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(体育社会科学分会),2023:10-11.

[5] 刘立,宁凯.教育强国建设背景下高职院校体育教学的变革研究[J].黑龙江高教研究,2024,42(11):143-147.

[6] 李颖,王东.大学特色体育课程发展现状、问题与改革研究[J].沈阳体育学院学报,2013,32(6):53-56.

[7] 卢劼.对高职院校校本体育特色文化建设的思考[J].中国职业技术教育,2013(36):83-85.

[8] 刘成林.让体育文化成为高职院校和谐发展的基石[J].中国成人教育,2011(12):86-87.

[9] 张京杭.高职校本体育特色文化建设路径探析[J].延安职业技术学院学报,2016,30(1):52-54.

[10] 白晋湘,尹继林.立足新发展阶段我国民族传统体育文化建设的实践指向、内在规约与逻辑路径[J].成都体育学院学报,2024,50(6):1-7.

[11] 张硕.价值审视与路径建设:新发展阶段我国民族传统体育文化发展研究[J].辽宁体育科技,2022,44(4):94-99.

[12] 罗潇,郑家鲲,杨宗友.“双减”背景下社会力量参与学校体育的价值、困境与对策[J].广州体育学院学报,2022,42(6):75-84.

[13] 杨领航,柳磊,吴建锋.文化资本理论视域下民族民间体育赛事传承研究[J].体育视野,2024(23):7-9.

[14] 展恩燕,刘海元.新时代学校体育高质量发展的应然路径[J].广州体育学院学报,2024,44(4):11-22.

· 教师论坛 ·

中国体育消费领域研究现状、热点及前沿——基于 CNKI 和 CiteSpace 的可视化计量分析

周　卓[1]，张志尧[1]，李文涛[2]，严家高[3]

（1. 山东体育学院 研究生教育学院，山东 济南 250102；2. 山东体育学院 竞技体育学院，山东 日照 276826；3. 山东体育学院 期刊部，山东 济南 250102）

摘　要：以中国知网为数据来源，结合 CiteSpace 软件绘制知识图谱，系统分析 1992 年至今我国体育消费的研究进展、热点与趋势。结果显示：发文量呈现出“萌芽—爆发—波动—恢复”四个阶段，政策驱动、经济增长与重大赛事效应显著影响研究热度；高频与高中心性关键词主要包括体育经济、消费、影响因素等，研究热点聚焦于体育消费、消费、城镇居民、居民、消费社会、体育产业、大学生、影响因素和消费需求这 9 个领域；关键词时区图谱显示，研究分为初期的高速增长阶段与后期的稳定发展阶段；当前研究力量分散，缺乏稳定的核心作者群及有效的学术互动，亟需加强跨区域、跨机构合作，实现资源共享。

关键词：体育消费；体育产业；CiteSpace；可视化分析；中国

中图分类号：G80-05　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.012

党的二十大报告提出“加快建设体育强国”。从《体育强国建设纲要》到“十四五”规划和 2035 年“建成体育强国”远景目标的提出，党和国家进一步明确了全国体育战线在新时代新征程上的使命任务，体育强国建设在推动中华民族伟大复兴的进程中彰显出浓郁的时代价值[1]。体育强国的发展有利于促进消费升级，而体育消费对体育强国存在一定的支撑作用，是建设体育强国的重要抓手，二者相互协同。2014 年，国务院颁布《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》，体育消费开始逐步走进大众视野，对体育资本市场产生持续性的积极影响。2021 年国家体育总局印发的《“十四五”体育发展规划》首次将“体育消费扩容提质”列为五大核心任务，明确提出“2025 年体育消费总规模达 2 万亿元”的量化目标，标志着体育消费从发展理念向具体行动的全面转变。

在此背景下，研究通过文献计量法与知识图谱技术，对 1992 年以来 CNKI 核心资源库中收录的 919 篇体育消费文献进行系统计量分析，旨在揭示研究演进规律、识别热点领域、预测发展趋势，为推动体育消费高质量发展提供支持。

1　研究方法和数据来源

1.1　研究方法

研究借助文献计量法和 CiteSpace 6.4.R1 软件，将文献数据转化为直观的可视化图谱，从发文量、关键词、核心作者群及研究机构等维度展开分析，深入研究我国体育消费领域的研究现状、热点方向、前沿动态及发展趋势。

1.2　数据来源

CNKI 覆盖了我国 90% 以上的学术文献，是最全面的中文文献数据库。本文基于中国知网，通过篇名检索“体育消费”，匹配条件为“模糊”，检索时间为 2025 年 3 月 11 日，文献类型限定于北大核心期刊。经系统检索发现，该领域在核心期刊发表的首篇文献源于 1992 年，由此构建起 1992—2025 年的完整研究时序框架。初始检索到相关文献 920 篇，经严格筛选剔除无效文献及非学术类文本后，选定 919 篇文献作为研究基础。

2　中国体育消费领域研究年发文量

文献发表数量随时间变动的情况能够反映出相关研究领域在特定时间的发展趋势[2]，从图 1 可知，我国体育消费研究呈现出“萌芽—爆发—波动—恢复”四个阶段。

收稿日期：2025-09-15

基金项目：教育部人文社会科学研究一般项目（24YJA890015）

作者简介：周卓（2002-），女，安徽安庆人，硕士　　**研究方向：**篮球教学训练

通信作者：严家高（1979-），男，山东临沂人，硕士，编审　　**研究方向：**体育教育训练学、体育社会学

1992—1998 年为萌芽阶段，学术产出相对匮乏，年发文量均维持在 5 篇以下，呈现出明显的滞缓态势，此阶段研究多集中于基础理论框架的搭建。1999—2007 年发文量陡增，进入爆发阶段，主要受以下因素影响：（1）政策托举，1999 年《全民健身计划纲要》的修订以及 2005 年发布的《体育产业发展“十一五”规划》，逐步构建起体育消费研究的政策支撑体系。（2）经济需求拉动，2000—2007 年中国年均 GDP 增速超 10%，人均可支配收入的显著增长带动了体育消费需求的提升。同时，2001 年中国加入世贸组织后，国际品牌进入中国市场，进一步刺激了国民的体育消费热情。（3）赛事效应催化，2008 年北京奥运会的筹备工作推动体育设施建设、赛事经济等相关研究在此阶段激增。这一时期的研究主要围绕体育消费的发展现状、趋势、市场开发等应用性议题。2008—2021 年，发文量在大幅增长后受不同政策及周期性事件影响开始出现波动。但自 2022 年起，发文量开始逐渐恢复至高位，截至 2025 年 3 月 11 日发文量已达 6 篇，超过萌芽阶段整年的发文量，显示该领域已形成良性循环机制，短期冲击不再影响长期增长趋势。整体来看，1992 年至 2025 年该领域累计发文量持续加速增长，从初期的缓慢积累到 2005 年后增速显著提升，2010 年突破关键节点后持续攀升，2025 年达到峰值，整体呈指数型扩张态势。

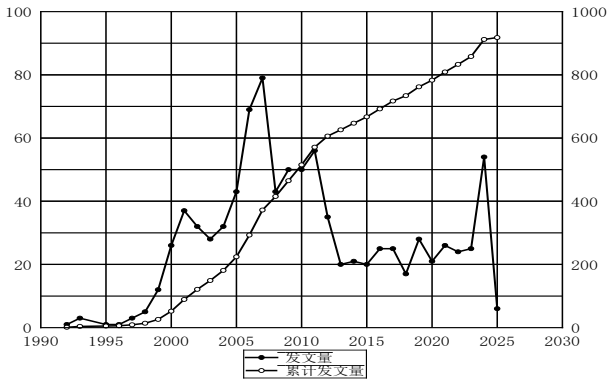


图 1　体育消费领域研究发文量及累计发文量时序变化

3　中国体育消费领域研究的前沿热点与可视化分析

3.1　关键词共现分析

关键词是对文章主题和内容的高度概括与凝练，对关键词的分析可反映领域研究的热点和趋势[3]。研究基于 CNKI 北大核心文献，对体育消费领域的关键词进行共现分析，并绘制共现网络图谱。结果显示，“体育消费”以最高频次和最长研究跨度成为核心关键词，贯穿 1992 年以来的全部研究周期，凸显该领域的持续关注度。此外，出现频次较多的关键词还包括体育产业、体育经济、大学生等。

研究还统计出排名前十的高频及高中心性关键词。从高频关键词可以看出，国内体育消费研究热点主要集中在“体育产业”“体育经济”和“大学生”等方面。除去主题词“体育消费”，中心性排在前三的关键词分别是“体育经济”“消费社会”和“居民”。其中，体育产业、体育经济在我国体育消费研究中占有相当大的比重。一般认为，体育消费是体育产业发展的基础和前提，研究体育消费离不开产业[4]。相邻关键词的词频未出现断崖式差异，表明我国体育消费研究领域的研究方向、目标和方法具有较强的一致性，不同阶段研究成果的认同性与延续性较高[5]。

表 1　研究文献的关键词频次统计

序号	频次	中心性	关键词
1	460	1.30	体育消费
2	71	0.06	体育产业
3	54	0.19	体育经济
4	46	0.01	大学生
5	34	0.10	消费
6	31	0.08	影响因素
7	27	0.11	居民
8	26	0.02	现状
9	23	0.02	城镇居民
10	19	0.11	消费行为

表 2　研究文献的关键词中心性统计

序号	中心性	频次	关键词
1	1.30	460	体育消费
2	0.19	54	体育经济
3	0.16	10	消费社会
4	0.11	27	居民
5	0.11	19	消费行为
6	0.10	34	消费
7	0.08	31	影响因素
8	0.06	71	体育产业
9	0.06	17	对策
10	0.06	8	体育旅游

3.2　关键词聚类分析

关键词聚类分析可深入洞察体育消费领域的研究动态及前沿发展趋势。借助 CiteSpace 的对数似然比算法（LLR）对关键词共现图谱进行聚类分析。在评估 CiteSpace 聚类绘制效果时，通常以 Q 值与 S 值作为重要评判标准。结果显示，本研究的关键词聚类图谱结构显著且具有较高可信度（Q=0.5948，S=0.924）。选取标签值最高的关键词作为聚类标签进行深入分析，如表 3 所示。

表 3　体育消费领域关键词聚类

标签	节点数	紧密程度	年份	LLR对数似然标签值最大的三个关键词	聚类名称
0	54	0.978	2012	体育消费;消费;体育	体育消费
1	30	0.768	2009	消费;体育彩票;市场	消费
2	27	0.857	2010	城镇居民;对策;消费动机	城镇居民
3	19	0.967	2009	居民;体育需求;中小城市	居民
4	19	0.955	2011	消费社会;文化;体育明星	消费社会
5	17	0.914	2013	体育产业;消费升级;数字经济	体育产业
6	14	0.902	2009	大学生;城市居民;体育意识	大学生
7	13	0.968	2010	影响因素;消费水平;健身项目	影响因素
8	8	0.954	2017	消费需求;职业体育;区域经济	消费需求

每一个聚类的扩散都会或多或少受其他聚类影响，各个聚类之间的扩散形成相互联系、错综复杂的网络结构[6]。结合相关文献对以上 9 个聚类进行分析发现，该领域热点主

题可系统归纳为以下三大类别。

（1）第一大主题聚类：体育消费、体育产业、消费需求（#0、#5、#8）。三个聚类以主题为核心向外延伸，涵盖数字经济背景下产业与消费的互动机制、职业体育对消费需求的拉动作用等前沿方向。任波[7]认为，在数字经济时代，数字经济通过赋能体育产业，促使新的体育供给不断提升、新的体育需求快速增长、新的体育渠道有效畅通、新的体育政策加快推动，从而有效推动体育消费升级。王茜[8]表示，职业体育通过精心策划与组织高水平体育赛事，激发消费者的观赛兴趣与消费需求，不仅直接推动门票收入、赛事媒体转播权交易及体育衍生品消费等核心经济指标的增长，还间接促进餐饮、住宿、交通等相关配套产业的消费提升，形成对整体消费市场的强劲拉动效应。

（2）第二大主题聚类：城镇居民、居民、大学生及影响因素（#2、#3、#6、#7）。重点探索不同社会群体的消费特征，以及市场环境、社会阶层、个体意识对消费行为的影响路径。陈华[9]构建的体育消费行为系统动态模型，将决策过程分解为问题确认、信息搜寻、方案评估、消费决策、消费后评价五个步骤，并进一步将其组织为心理反映模式、消费行为实现、消费后评价、消费行为环式作用机制四个阶段，以此刻画决策的内在逻辑与循环影响。赵胜国[10]提出，城镇居民体育消费观受市场环境、个体条件、社会参照三个因子的影响，不同社会阶层的城镇居民在三个影响因子上均存在显著性差异，且影响程度与“社会阶层”呈强相关性。邓芳啸[11]认为，居民体育消费的发展需要政府进行积极引导，深化市场改革，不断优化市场环境，健全市场法律法规，加强体育设施的投资力度，为促进我国体育产业发展实施有效对策。

（3）第三大主题聚类：聚类“#1 消费”与“#4 消费社会”主要针对符号消费与社会价值进行讨论。在消费社会背景下，体育消费已由“实用型”转向“符号型”，体育明星代言与赛事 IP 文化成为驱动消费决策的关键因素。例如，“苏超”通过地域文化符号嵌入增强品牌认同，依托情感联结机制培育品牌忠诚，进而推动消费转化[12]。这一符号消费现象虽促进体育产业品牌化发展，但也可能诱发非理性消费行为。因此，研究过程中除关注消费现象的升温外，还应对体育消费的社会价值重构与潜在风险治理进行辩证分析。

3.3　关键词时区分析

借助 CiteSpace 时区视图功能（时间切片设定为 3 年），生成中国体育消费领域关键词时区演进图谱，从而进一步了解该领域研究热点的发展脉络。研究发现，我国体育消费研究自 1992 年首篇文献起，历经高速增长（1992—2000 年）与深化发展（2001 年至今）两个阶段。

（1）高速增长阶段（1992—2000 年）：理论奠基与概念构建期。研究热点主要集中在体育产业、体育经济等方面，本质是对“体育市场化改革”的学术回应。此阶段主要探讨该领域的概念及理论框架，为后续研究奠定坚实的理论基础。1992 年《关于加快发展第三产业的决定》提出体育产业的概念并将其列入第三产业，从政策层面清晰界定了体育的产业属性。此时国家一系列相关政策的出台，为体育产业的市场化进程注入强大动力，有力推动我国体育消费的增长。值得关注的是，伴随国家经济体制从计划经济向社会主义市场经济转轨，中国体育事业逐步突破纯消费部门的定位，开始向社会提供体育服务与产品，成长为兼具投入产出、快速增长的新兴产业。这一时期，学界普遍认为体育产业的发展前景广阔，开发并引导居民体育消费将成为重要增长极。

（2）深化发展阶段（2001 年至今）：多维拓展与实践深化期。“对策”“影响因素”“市场”等关键词跃升为核心高频议题，与中国加入 WTO 后“市场开放—消费升级—问题凸显”的现实逻辑高度契合。2021 年《“十四五”体育发展规划》提出“体育消费扩容提质”后，“数字经济”“消费升级”“区域经济”等关键词崛起，反映出学术研究对“高质量发展”政策导向的快速响应。但现有研究对政策工具的实施效果评估（如体育消费券、设施补贴的实际拉动作用）缺乏长期追踪与量化分析，政策与消费的因果机制仍需深化。

4　核心作者与研究机构

4.1　核心作者分析

核心作者分析是体育消费研究的重点。核心作者作为体育消费研究的主力军，引领着体育消费研究的方向，能够代表该研究领域的中坚力量。本研究借助普赖斯定律（m=0.794（Nmax）0.5），界定该领域发文量超过 3 篇的作者为核心作者，共计 66 位，发文总数为 321 篇，仅占体育消费研究总发文量的 34.9%，与核心作者群体发文占比需达到 50% 存在较大差距。由此推测，我国体育消费领域尚未形成稳定的核心作者群体。

基于 CiteSpace，以中国知网筛选获得的 919 篇文献为研究数据，时间切片设置为 1 年，绘制出我国体育消费作者共现图谱。从图 2 可见，节点之间的连线代表学者之间的关系，连线越密集，表明学者间的学术交流越频繁。图谱中包含 768 个节点、727 条连线，网络密度仅为 0.0025，反映出各作者间的合作强度较低，在一定程度上制约了该领域的研究进程与研究成果的持续产出。目前，以黄海燕、代刚、王家宏等为核心的小型团队正初步形成，这些团队所涉及的研究方向与体育消费领域的当下热点高度契合，构成了推动我国体育消费研究发展的关键力量。

4.2　发文机构分析

利用 CiteSpace 对体育消费文献发文机构进行共现分析（节点设置为“institution”），生成包含 548 个节点、160 条连线、网络密度为 0.0011 的共现图谱。可见，1992 年至今共有 548 家机构围绕体育消费展开研究，但低连线数和低网络密度反映出机构之间合作频次有限，尚未构建起紧密的合作网络。进一步分析发现，大部分机构之间的合作呈现出显著的地域性特征及高校系统内的协同性特征。究其原因，大学及大学附属机构在科研人员及科研条件上更具优势，且机构之间的学术交流更为频繁，因此更容易形成合作群。然而，这种现象容易造成地域局限，阻碍学科的交叉与融合发展。整体来看，体育消费领域的研究机构以高校体育学院为主，机构间的网络合作机制尚不完善，鲜

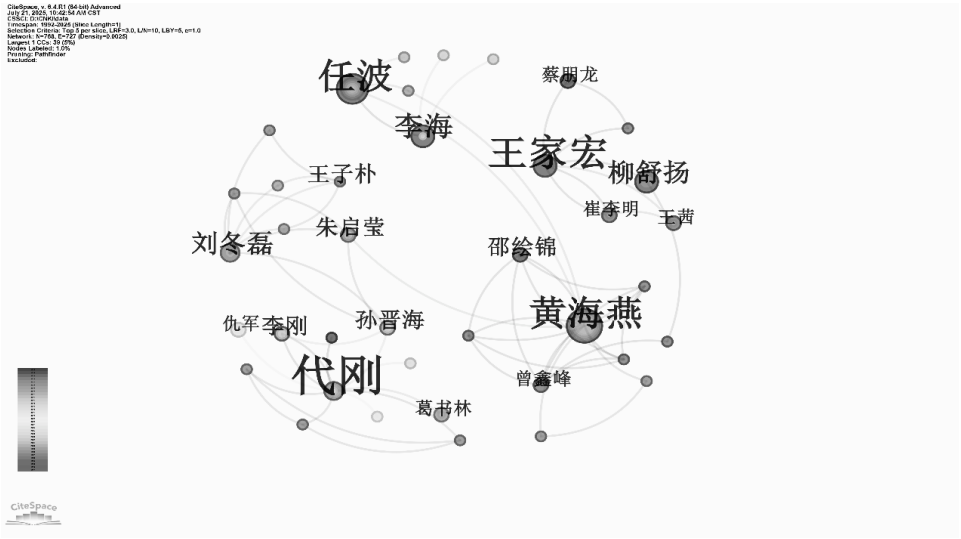


图 2　体育消费领域研究发文作者共现图谱



图 3　体育消费领域研究发文机构共现图谱

有跨区域、跨机构合作，机构间整体呈现“局部合作，整体分散”的格局。

5　研究结论与局限

5.1　研究结论

（1）从发文量看，该领域研究呈现出与政策、经济及重大事件高度协同的阶段性规律。1992—1998 年为萌芽期，发文量匮乏；1999—2007 年进入快速增长期，发文量大幅上升；2008—2021 年发文量出现波动；2022 年至今逐渐恢复至高位。

（2）从关键词分析，当前研究热点演进脉络清晰。排名前三的高频词汇包括“体育消费”“体育产业”“体育经济”，反映出体育消费与产业发展、经济结构、社会语境的深度关联。热点关键词主要包括体育消费、消费、城镇居民、居民、消费社会、体育产业、大学生、影响因素、消费需求这 9 个群组。该领域研究可分为两个阶段：高速增长阶段侧重构建概念体系与理论框架，而稳定发展阶段转向实践策略探索。

（3）核心作者方面，目前已有较多学者参与，但仍缺乏稳定的核心作者群体，且学者间合作频次与深度有待提升；研究机构以高校体育学院为主，呈现出“局部合作，整体分散”的格局。

5.2　研究展望

通过对 919 篇文献的计量分析发现，当前我国体育消费研究仍存在薄弱环节。现有成果多立足于我国社会体制与经济发展水平的现实背景，国际比较视域不足。建议后续研究进一步深化对国外体育消费实践的比较分析，同时结合中国体制与文化特征，提出具有针对性和可操作性的本土化体育消费建议与发展策略。此外，该领域跨学科协作薄弱，核心作者间联动不足，建议未来搭建多样化的学术交流平台，实现资源共享、促进思想碰撞，推动研究方法多样化发展。本研究以中国知网为数据库，使用 CiteSpace 对文献进行分析，但该软件仅能基于数据库资源进行计量分析，无法对文献内容开展更深层次的解读，存在一定局限性。后续可推动多源数据与复合计量工具的应用，提升

研究的纵深化水平。

参考文献：

[1] 李爱群,吕万刚,王志强,等.中国式现代化视域下体育强国建设助推中华民族伟大复兴的道路探索——“贯彻落实二十大精神,探索中国式现代化体育新道路”论坛述评[J].武汉体育学院学报,2022,56(11):5-12.

[2] 云虹,付湘.国内外绿色金融研究综述——基于 CiteSpace 的文献计量分析[J].财会月刊,2025,46(5):102-108.

[3] 徐强,秦佳霖,连泽双,等.黄韧带骨化研究热点及趋势的可视化分析[J].中国组织工程研究,2025,29(3):628-636.

[4] 高凯,王永杰.基于 Cite Space 的国内外体育消费研究进展可视化分析[J].体育科技文献通报 ,2022,30(7):211-213.

[5] 顾丹东,刘东磊,王子朴.我国体育消费研究的现状与启示——基于 CSSCI 来源期刊文献综述[J].广州体育学院学报,2022,42(2):98-109.

[6] 刘继为.特色小镇研究的现状、热点与趋势——基于 CNKI 和 CiteSpace 的可视化分析[J].中国农业资源与区划,2021,42(8):107-117.

[7] 任波.数字经济时代中国体育产业与体育消费互动的内在机制与升级策略[J].山东体育学院学报,2022,38(3):25-34.

[8] 王茜,王家宏,崔李明,等.我国职业体育竞赛表演业消费市场高质量发展的内涵特征、问题及解决路径研究[J].体育学研究,2021,35(6):53-62.

[9] 陈华.体育消费行为理论探索[J].广州体育学院学报,2007(6):50-53.

[10] 赵胜国,王凯珍,邰崇禧,等.全民健身国家战略下不同规模城镇居民体育消费观特征[J].武汉体育学院学报,2019,53(6):18-27+58.

[11] 邓芳啸,布特.经济转型背景下的居民体育消费[J].山西财经大学学报,2021,43(S2):35-37,52.

[12] 郑国荣,王家宏.区域体育赛事消费品牌的运行机制研究——基于“苏超”赛事的分析与启示[J].天津体育学院学报,2025,40(5):557-564+590.

（上接第 36 页）

参考文献：

[1] 习近平.用好红色资源,传承好红色基因 把红色江山世世代代传下去[J].求知,2021(6):4-10.

[2] 刘培,陈厚波,何健强,等.红色体育精神融入中小学体育教学路径研究[J].当代体育科技,2023,13(9):191-194.

[3] 王硕,张富丽.新时代红色体育精神现代转化的逻辑理路[J].四川体育科学,2025,44(4):16-20+42.

[4] 张玲玲,张新,刘青.红色体育精神的生成逻辑、基本内涵与实践运用[J].武汉体育学院学报 ,2023,57(11):10-18.

[5] 杨光兰,孙丽艳,龙小松,等.我国红色体育精神内涵、当代价值意蕴及实践进路[J].体育师友,2021,44(6):39-42+49.

[6] 习近平.用好红色资源 赓续红色血脉 努力创造无愧于历史和人民的新业绩[J].共产党员,2021(22):4-6.

[7] 赵富学.体育促进铸牢中华民族共同体意识的价值逻辑与教学把握[J].广州体育学院学报,2025,45(2):1-10.

[8] 田祖国,郭良如.新征程上民族传统体育构筑中华民族共有精神家园的新思考[J].广州体育学院学报,2025,45(1):45-52.

[9] 周雪华,许沙.集体记忆建构:红色体育精神铸牢中华民族共同体意识的实践进路[J].巢湖学院学报,2024,26(3):88-94.

[10] 张月霖,杨国庆.中国式现代化进程中全运会群众体育赛事发展的思考[J].广州体育学院学报,2025,45(5):26-34.

[11] 常效生.在体育教学中渗透红色精神[N].中国教师报,2023-01-11(005).

· 教师论坛 ·

我国马拉松赛事发展的动力机制、现实阻碍与创新路径

陶　涛[1]，袁冬亮[2]，廖千千[3]，王晨绮[4]

（1. 湖南体育职业学院，湖南 长沙 410019；2. 鼎城区十美堂镇中学，湖南 常德 415100；3. 石门县罗坪乡中心学校，湖南 常德 415300；4. 天心区湘府英才小学，湖南 长沙 410000）

摘　要：研究运用文献资料法、访谈法、逻辑分析法等研究方法，在对我国马拉松赛事发展历程进行系统梳理的基础上，对我国马拉松赛事的发展进行分析。研究发现，我国马拉松赛事发展的动力机制包括：政策引导与制度创新，经济驱动与市场拓展，社会需求与文化认同，城市发展与形象塑造。现实阻碍主要有供需结构性错配，专业化能力脱节，粗放扩张模式不可持续，以及协同治理效能不足。对此，提出创新路径：实施精细化需求管理与市场化协作，建立专业化标准与培育特色赛事 IP，贯彻绿色低碳理念与区域协同发展，以及构建权责清晰的多元协同治理体系。

关键词：赛事发展；马拉松赛事；动力机制；全民健身

中图分类号：G822.8　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.013

近年来，政府对提高国民身体素质和提高健身意识愈加重视。例如中国田协开放赛事注册，举办马拉松赛事和参赛人数急剧增加[1]，自 2018 年以来，政府部门印发一系列政策推动了马拉松赛事向规范化、产业化与高质量发展。2018 年，国家体育总局发布的《关于进一步加强马拉松赛事监督管理的意见》提出取消赛事审批、强化事中事后监管等内容，极大地释放了市场活力。此后，国家多部委联合印发的《马拉松运动产业发展规划》中明确要求，要大力打造多样化、特色化马拉松赛事，构建特色赛事发展评价体系，推动马拉松赛事创新发展。2024 年，国家体育总局新修订《体育赛事活动管理办法》，为包括部分越野跑在内的赛事建立了严格的行政许可与安全监管框架。马拉松赛事已成为新时代全民健身的主要载体，加快体育领域供给侧结构性改革的重要引擎。然而，近年来许多城市相继举办马拉松赛事，对赛事形式进行简单模仿与盲目复制，导致出现赛事缺乏特色和创新，同质化和模式化现象突出等问题，严重制约了马拉松赛事的差异化、多样化与特色化发展，束缚了马拉松赛事产业的发展活力。因此，研究在政策推动与赛事数量激增的背景下，通过系统梳理我国马拉松赛事发展历程，深入剖析其现实困境，并提出切实可行的创新路径，对推动我国马拉松赛事高质量发展具有重要现实意义。

1　马拉松赛事发展的动力机制

1.1　政策引导与制度创新

国家层面持续的政策引导与制度创新推动了我国马拉松赛事的蓬勃发展。首先，政策的提出不断激活了市场的活力。以“放管服”改革为核心推进审批权取消举措，显著降低了行政准入门槛，实现了赛事主办权由政府向市场与社会的让渡，有效激发了地方政府、企业以及社会组织举办赛事的积极性，进而推动马拉松赛事数量呈现井喷式增长态势。数据显示，2023 年全国共举办路跑赛事 699 场，其中马拉松赛事达到 245 场，总参与人次约 107 万，完赛人次超过 54 万[2]。其次，监管改革推动了马拉松赛事行业规范的重塑。随着监管核心由事前审批向事中事后监管转变，同时以中国田径协会主导的标牌赛事认证等标准化体系建设作为辅助，赛事质量确立了清晰的标准，引领行业

收稿日期：2026-02-02
基金项目：2025 年度湖南省体育局课题重点项目（2025KT021）
作者简介：陶涛（1989-），男，湖南常德人，硕士，讲师　　**研究方向：**体育管理
通信作者：廖千千（1987-），男，湖南常德人，中小学高级教师　　**研究方向：**管理学

从无序扩张迈向规范优质发展阶段。最后，治理格局保障马拉松赛事可持续发展。近年来，赛事治理逐步形成政府引导、协会指导、社会主导的协同格局，明确各方权责，政府聚焦顶层设计、安全监管与公共服务供给，为马拉松产业从粗放式增长转向内涵式高质量发展构建了稳定且可持续的制度框架[3]。

1.2　经济驱动与市场拓展

马拉松赛事已然成为推动经济增长与促进产业融合的关键驱动力，其经济价值构成了发展的内生动力。首先，赛事的经济拉动效应显著。举办马拉松能直接且显著地促进主办城市的经济增长，其效应通过引致投资、刺激旅游消费和提升城市品牌等多重渠道实现，并随赛事举办经验的累积而增强[4]。例如 2024 年上海举办的 178 项体育赛事共创造直接经济效益 113.78 亿元，其中上海马拉松、赛艇公开赛、帆船公开赛三项自主品牌赛事就贡献了 9.62 亿元[5]。其次，产业链条纵深拓展。赛事本身催生了一个庞大的“马拉松经济”生态圈，核心层包括赛事运营、赞助与媒体版权，外围层则广泛延伸至运动装备、智能科技、专业培训、健康管理及文旅休闲等领域，形成了紧密联动的产业集群。据《中国马拉松人群与消费洞察报告》显示，我国马拉松跑者年平均消费达 1.1 万元，其中异地参赛的跑者年消费近 5000 元[6]。最后，消费市场持续扩张。参赛者围绕马拉松产生的持续性消费，如为提升成绩而投入的装备、训练、营养及异地参赛旅行等，构成了一个高黏性、高成长性的细分消费市场，驱动消费升级，为产业商业化创新与价值挖掘提供持续动力[7]。

1.3　社会需求与文化认同

马拉松热潮的深层次根源在于社会转型阶段民众对于健康生活方式与精神价值的集体性探寻。首先，居民健康意识普遍觉醒。在“健康中国”国家战略的引导下，体育锻炼被视为个人实现福祉与价值的重要途径，马拉松因其广泛的参与性和积极的象征意义，成为践行全民健身理念的标志性载体，数据显示，2023 年我国马拉松参赛人数突破 500 万，体现广泛群众基础[8]。其次，个体价值的多维构建。当前，马拉松已超越单纯的身体锻炼范畴，成为一项开展自我管理、挑战生理极限、释放心理压力并获取成就感的精神仪式。尤其在青年群体中，马拉松被塑造为融合自律、时尚与社交属性的现代生活方式[9]。上海马拉松、广州马拉松等顶级赛事中签率已低于 20%，造成了一票难求的现象。最后，社群文化凝聚认同。跑步活动催生了基于趣缘的跑团等社群组织，个体在社群互动中获得归属感与社会支持，共同建构和传播马拉松文化，从个体实践到群体认同的升华，为赛事发展奠定坚实社会心理基础。

1.4　城市发展与形象塑造

马拉松赛事已然突破了体育活动的界限，成为提升城市综合竞争力的战略性平台。首先，赛事助力城市品牌效应凸显。赛事作为城市开展动态、全景式形象展示的优质媒介，凭借精心规划的赛道对地标景观进行串联，能够高效传播城市的历史底蕴、现代风貌与治理效能，进而快速提升城市的知名度与美誉度。其次，综合经济效益驱动马拉松赛事快速发展。赛事不仅能短期内直接拉动旅游、餐饮、住宿等消费，长期更能通过塑造积极的城市形象优化营商环境，吸引投资与人才流入，实现经济效益与社会效益的双重收获。例如在 2025 年西安马拉松期间，当地旅游订单环比激增 137%，酒店预订量上涨 180% ；扬州鉴真国际半程马拉松则吸引了全球 3 万名跑者，其中省外选手占比超六成，创造了 2.52 亿元的赛事拉动效应[10]。最后，产城融合实现深度互动。举办高水平赛事可反向促使城市对基础设施、生态环境以及公共服务进行优化，推动达成以赛促建、以赛兴城的发展模式。将本地特色文化元素深度融入赛事品牌与体验环节，城市可打造独特赛事 IP，实现体育、文化、旅游产业的深度融合与相互赋能[11]。

2　马拉松赛事发展的现实阻碍

2.1　供需结构性错配

马拉松赛事带来的瞬时巨量客流与城市常态接待能力之间，存在显著的供需错配，导致消费体验受损并可能侵蚀长期品牌价值。首先，核心配套服务出现刚性短缺与价格畸高。赛事期间，起点周边及热门景区住宿的供需矛盾极为突出，部分酒店价格涨幅脱离合理区间。例如，2026 年无锡马拉松期间，赛道附近一家快捷酒店房价从平日 137 元飙升至 865 元，涨幅超 500%[12]，严重损害了参赛者体验与城市好感度。其次，服务供给的深度与精度不足。多数城市的接待体系仍停留在仅满足住宿的层面，缺乏针对跑者关于提前早餐、延迟退房、装备寄存等参赛需求的精细化、友好型服务设计，反映出我国马拉松赛事在服务质量与消费体验方面的短板。最后，短期市场失灵挑战长效治理。尽管市场监管部门已开展约谈告诫和立案查处，但目前许多城市缺乏涵盖需求预测、价格引导、服务升级和应急执法的全链条治理体系，面临将瞬时流量有序转化为可持续消费增量的困境。

2.2　专业化要求与治理能力脱节

赛事数量的井喷并未同步带来组织运营能力的普遍提升，专业化短板和安全风险日益凸显。首先，组织保障能力面临严峻考验。马拉松本质是极限运动，对医疗急救、补给供应、交通调度等有极高的专业要求。然而，部分城市在专业裁判、医疗人员等核心资源有限的情况下盲目办赛，曾导致补给不足、医疗缺位甚至赛事熔断等事件发生，暴露出组织能力与赛事风险不匹配的问题[13]。其次，参赛者安全素养成为突出短板。赛事准入门槛把关不严与部分跑者科学训练意识薄弱，导致运动损伤风险上升。跑者安全素养的欠缺放大了赛事组织的系统性风险。最后，低水平同质化竞争稀释了品牌价值。由于马拉松赛事旅游融入了运动的色彩，多数游客受到马拉松项目本身带来的健康收益的影响，才参与马拉松赛事旅游[14]。而许多赛事脱离城市文化特质与承载能力，陷入为办赛而办赛的误区，表现为赛事主题、赛道设计、配套活动等千篇一律。这种同质化竞争不仅难以形成独特的赛事 IP 和持久的吸引力，还导致优质资源分散，阻碍精品赛事培育与行业标准提升。

2.3　粗放扩张模式的可持续性危机

马拉松赛事前期以数量扩张为主导的发展模式，日益

受到资源环境约束和负面外部性的挑战，面临着可持续性危机。首先，公共资源挤占与财政压力显现。部分财政基础薄弱的小型城市存在挪用正常文体经费甚至民生保障资源办赛的现象，陷入办赛即亏损困境。赛事对城市交通、安保等公共资源的集中占用，对市民正常生活造成周期性干扰。其次，赛事密集扎堆导致品质稀释。如 2025 年底全国单月举办的马拉松赛事超过百场，这不仅分流了参赛者和观众，更使得专业的运营团队、技术人员等稀缺资源严重分散，整体赛事品质难以保障。最后，环境足迹问题受到国际审视。大型马拉松赛事会产生大量一次性水杯、塑料瓶及垃圾。例如，北京马拉松单场赛事约消耗 86 万个纸杯和 18 万个饮料瓶，人均碳排放量达日常生活的 6 倍[15]，作为对比，2026 年巴黎马拉松已宣布在补给站全面取消一次性杯子和水瓶，要求跑者自带容器以彻底解决废弃物问题。可见，我国马拉松赛事在绿色办赛、低碳循环方面尚处于起步阶段，环境成本内部化是当前亟需解决的问题。

2.4　协同治理效能不足

研究表明，只有政府、赛事企业、协会与参赛者形成稳定的协同关系，并建立有效的监督评价机制，才能实现多元共治的良性循环[16]。当前，政府引导、协会指导、社会主导的理想治理格局在实践中尚未完全成型，各主体间的权责利边界不清，制约了赛事的治理效能。首先，政府角色的越位与缺位并存。部分地方政府仍存在唯数量论的政绩观，直接介入赛事招商和具体运营；在行业标准细化、服务质量监管、长远产业规划等需要充分发挥政府统筹作用的领域，还存在制度供给不足的问题。其次，行业协会的指导与监管权威有待加强。虽然中国田协已建立标牌赛事认证体系，但在贯穿赛事全周期的精细化指导与刚性约束上，其专业权威尚未完全转化为普遍的行业自律，凸显了当前治理中主体关系失序的困境。最后，市场与社会力量未充分发挥主导作用。成熟的商业化运营体系和专业市场主体仍需培育。同时，跑团、志愿者组织等社会力量多停留在提供基础服务的层面，在赛事规则优化、安全文化倡导、行业监督等深层治理中参与不足，其智慧与活力尚未被有效吸纳进治理框架之中。

3　马拉松赛事发展的创新路径

3.1　化解供需错配，实施精细化需求管理与市场化协作

针对瞬时客流冲击带来的服务断层与市场失范，需要从粗放式接待转向精细化、前瞻性的供需协同管理。首先，应建立赛事智慧预测与调控系统。地方政府应联动文旅、交通、统计部门及主流报名平台，整合历年赛事数据、实时报名热度、交通票务信息，开发客流预测模型，赛前向社会发布住宿、交通峰值时段与区域预警，引导市场主体提前调配资源、参赛者合理规划安排，以信息透明平抑市场波动。其次，推行跑者友好型服务认证与激励计划。由体育、文旅部门联合行业协会，制定跑者友好型酒店、餐饮、交通服务标准，鼓励商家提供提前早餐、延迟退房、装备寄存、赛后恢复餐等定制服务。对通过认证的商家给予税收减免、宣传资源倾斜或优先推荐权，用市场化手段激励服务升级。最后，强化全链条价格监管体系。市场监管部门应在赛前集中行政约谈相关经营者，明确价格法规与处罚案例；赛中畅通投诉渠道并快速响应，赛后对查实的价格违法案件依法从重处罚并公开曝光，形成长效震慑[17]。通过这些措施，将赛事流量从对城市承载力的压力，转化为驱动本地服务业提质升级的动力，从根本上提升参赛者的综合体验与消费黏性[18]。

3.2　突破同质竞争，推动专业化标准建设与特色化 IP 培育

摆脱专业能力不足与同质化困境，需要从底线标准的强制提升与特色 IP 的主动塑造等方面做出优化。首先，制定并强制执行马拉松赛事组织安全强制标准。由中国田径协会牵头，细化医疗救援点位密度、AED 配置与响应时间、补给站设置、极端天气应急预案等核心指标，并将其作为赛事认证与等级评定的一票否决项，倒逼主办方将资源向安全保障倾斜。其次，建立跑者科学参赛准入与教育制度。将线上安全知识测试作为报名前置条件，对首次参赛者提供免费线上训练指导课程，完赛后可获得科学训练认证，从源头提升参赛群体风险认知与自我防护能力。最后，启动一城一品马拉松特色 IP 培育工程。支持城市从本地历史文化、产业资源或自然景观中提炼核心主题，深度融入赛道设计、视觉形象、奖牌文创、配套活动等全流程。例如借鉴将城市文化本源与马拉松赛事深度融合的思路，打造不可复制的赛事体验，形成强大的品牌辨识度和吸引力[19]，最终推动赛事从数量竞争转向质量与品牌竞争。

3.3　促进可持续转型，贯彻绿色低碳理念与区域协同发展

为缓解资源约束与环境压力，马拉松赛事应践行绿色发展理念，并优化区域布局以实现健康生态。首先，全面推行绿色马拉松认证与示范。通过制定并推广中国马拉松绿色办赛指南，明确要求赛事采用可降解杯具、设立分类回收站、鼓励选手自带水杯、使用电子参赛手册等，并对表现优异的赛事授予绿色马拉松标牌，引导行业风气。针对赛事造成的环境足迹，应借鉴国际先进经验，健全绿色化治理机制，促进赛事可持续发展。其次，探索循环经济模式以缓解财政压力。鼓励赛事运营公司通过开发特许文创商品、深度版权运营、与旅游平台打包特色旅游产品等方式拓展收入来源，地方政府应更多地在公共服务、安全监管等环节提供支持，而非直接财政补贴，从而推动赛事形成市场化造血能力。最后，构建政府引导、市场运作、跑者参与的绿色治理格局。地方政府将绿色办赛成效纳入赛事扶持资金分配依据，运营方通过碳积分激励跑者参与垃圾分类、自带水杯等低碳行为，积分可抵扣下届报名费或兑换绿色文创产品，形成正向激励循环。

3.4　提升治理效能，构建权责清晰的多元协同治理体系

扭转治理主体角色模糊、协同不畅的局面，需要通过制度创新、明确权责、构建高效的共治格局。首先，应明确政府监管与服务的核心职责。政府应从赛事具体运营中退出，着力完善监管工具、提升监管效率、优化监管政策，强化公共安全、医疗保障、交通组织等公共服务托底职能，建立赛事绩效评估机制。其次，强化行业协会指导员与裁判员的专业权威。中国田协等行业组织应进一步细化赛事等级评定标准，建立覆盖筹备—执行—评估全流程的常态

化技术巡查与第三方评估机制，将评估结果与赛事评级、政府支持直接关联，增强行业标准约束力。定期发布赛事质量白皮书，引导行业健康发展。最后，激发社会与市场的活力与创造力。通过建立公开透明的赛事运营权招标机制，培育专业市场主体，建立完善的赛事供给平台，形成层次分明的互动体系，为跑团、志愿者组织等社会力量参与赛事规则咨询、安全监督、文化营造开辟制度化渠道，将社会智慧有效吸纳进治理网络，最终形成目标一致、权责清晰、相互监督、合作共赢的治理新生态。

4　结语

当前，我国马拉松赛事已从早期零星举办的精英竞技活动，演变为参与广泛、影响深远的大众体育与城市文化现象，呈现出“井喷式”增长与多元化发展的基本态势。然而，在规模快速扩张与质量提升缓慢的趋势下，马拉松赛事发展面临供需结构错配导致服务体验不佳、专业能力滞后加剧安全与同质化风险、粗放模式引发资源与环境可持续性危机，以及多元主体协同治理效能不足等现实阻碍。对此，通过精细化智慧化服务与市场化协作优化赛事生态，以专业化标准与特色 IP 培育突破低水平竞争，以绿色低碳理念与区域协同重塑可持续发展模式，构建权责清晰、运转高效的协同治理体系，促进我国马拉松赛事发展从追求数量规模转向注重内涵品质的高质量发展新阶段。

参考文献：

[1] 许余有.论火热马拉松赛事下的冷思考[J].广州体育学院学报,2021,41(4):41-45.

[2] 中国日报网. Tapping potential of ‘marathon economy’[EB/OL].(2024-12-28)[2025-11-30]. https://global.chinadaily.com.cn/a/202412/28/WS676f29d0a310f1265a1d55e2.html.

[3] 刘晴,周爱光.改革开放以来我国马拉松赛事监管的演进历程、现实困境与优化策略[J].武汉体育学院学报,2024,58(10):32-39.

[4] 詹新宇,成昱,张榕芳.大型体育赛事与城市经济活力——马拉松“跑热”城市经济了吗？[J].经济学报,2023,10(3):377-410.

[5] 上观新闻.创历史新高！2024 年上海举办体育赛事 178 项,拉动效应超过 309 亿元[EB/OL].(2025-02-26)[2025-11-30].https://www.jfdaily.com/wx/detail.do?id=866459.

[6] 体坛经济观察.马拉松经济四问,怎么“跑下去”才能绿色健康[EB/OL].(2024-01-29)[2025-11-30].https://36kr.com/p/2625640647350403.

[7] 赵轶龙,陈伟浩,张晓东,毛凌子愚,曹景伟.发展赛事经济背景下参赛何以影响消费——来自路跑赛事的经验证据[J].上海体育大学学报,2025,49(10):27-39.

[8] 齐飞,刘大超,宋佳欣,王茉涵,姜月帅,房英杰,王子朴.新质生产力赋能马拉松赛事的理论内涵与应用路径研究[J].广州体育学院学报,2025,45(4):70-81.

[9] 许加明.跑步何以时尚？——兼论青年跑者的自我意识与意义建构[J].当代青年研究,2025(1):39-52.

[10] 潘春阳,廖捷.为资本而赛跑？——城市马拉松赛事吸引 FDI 的实证研究[J].财经研究,2021,47(2):124-138.

[11] 刘超,陈林祥.马拉松赛事促进城市旅游业发展的作用机制——基于 248 个城市的实证分析[J].旅游科学,2023,37(3):146-159.

[12] 光明网.马拉松遭遇“房价刺客”,政府当纠正“市场失灵”[EB/OL].(2026-01-24)[2026-02-01].https://www.qlwb.com.cn/detail/27161556.html.

[13] 中工网.给过热的马拉松降降温[EB/OL].(2025-11-19)[2026-02-01].https://www.toutiao.com/article/7574240679895843337/.

[14] 王聪帅,武文强,蒋全虎,黄辰鑫.符号介入:马拉松赛事旅游重游意愿的影响机制研究[J].广州体育学院学报,2023,43(4):87-96.

[15] 澎湃新闻.奥运会、马拉松、音乐节,重用模式为大型活动注入“绿色”灵魂[EB/OL].(2024-09-02)[2026-02-01].https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_28561193.

[16] 陆炎,史曙生,方萍.文化治理视角下马拉松运动的内在逻辑、现实困境和推进策略[J].体育文化导刊,2022(4):60-67.

[17] 吴小圆,任占兵,李乐虎.政府治理视域下我国马拉松赛事发展的综合效益、潜在风险与治理路径[J].上海体育大学学报,2021,45(12):50-58.

[18] 许春蕾,邢尊明.我国城市国际马拉松赛事旅游效应归因诠释与模型分析[J].北京体育大学学报,2020,43(8):51-57.

[19] 张晓琳.波士顿马拉松文化溯源与启示[J].北京体育大学学报,2020,43(4):134-141.

· 教师论坛 ·

数字孪生技术在体育赛事风险管理中的创新应用与伦理规制

张长勇[1]，李　文[2]

（1. 深圳市南山区第二外国语学校（集团）海岸小学，广东 深圳 518067；2. 深圳市聚龙科学中学，广东 深圳 518122）

摘　要：实现体育赛事的高质量、可持续发展是体育强国的基石。数字孪生技术作为实现物理世界与虚拟空间精确映射和实时交互的核心技术，已成为体育赛事风险管理的新动力，助力其向数字化、智能化、协同化迈进。本文从数字孪生技术的内涵与发展现状入手，探究了该技术在体育赛事全周期风险管理中的创新应用途径，并讨论了其在应用过程中可能引发的伦理风险，进而从伦理原则构建、法律法规完善、责任分配明晰等方面提出了伦理规制路径，以期为推动数字孪生技术在体育赛事风险管理中的高质量、可持续应用提供参考。

关键词：数字孪生技术；体育赛事；风险管理；创新应用；伦理规制

中图分类号：G80　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.014

体育赛事作为集竞技性、观赏性与社会整合功能于一体的综合性公共活动，其成功举办依赖于高效、精准的风险管理机制。传统风险管理模式受限于多个部门之间存在的信息壁垒、响应滞后、协同不足等问题，难以应对现代大型体育赛事日益复杂的风险挑战。《体育强国建设纲要》中明确提出要“建立现代化竞赛体系，建立适应社会主义市场经济、符合现代体育运动规律、体现中国特色、与国际接轨的体育竞赛制度”。习近平总书记指出，“防范化解各类风险是平安中国建设的一项重要任务”“要把捍卫国家政治安全摆在首位”“着力防范重点领域风险”。2025 年《政府工作报告》强调，“推进‘人工智能 +’行动”“支持大模型广泛应用”[1]，为数智技术深度赋能体育治理提供了政策支点。

在此背景下，以数字孪生、人工智能、大数据为代表的数智技术，为体育赛事风险管理的变革提供了前所未有的契机。数字孪生技术具有“虚实互动、以虚控实”的属性，与体育赛事风险管理对事前预测、实时响应、事后复盘的要求高度匹配，但其在提升效率的同时，亦同步衍生出数据安全、算法公平与人类主体性弱化等深层伦理挑战。

1　数字孪生技术的内涵与发展现状

数字孪生技术最早可追溯至 1969 年美国国家航空航天局（NASA）的阿波罗计划，该技术被用于模拟飞船状态以保障航天安全[2]。2017—2019 年，该技术连续三年被高德纳公司评为十大战略科技趋势之一。我国也于 2020 年将该技术纳入国家发展战略，视之为产业数字化转型的关键技术。

数字孪生技术是指利用物理模型、运行历史记录等数据，在虚拟空间中完成对物理实体的映射，进而反映其对应实体全生命周期的过程[3]。它并非简单的三维建模或仿真，而是一个动态、实时、双向的闭环系统。其核心在于“虚实交融、以虚控实”：通过传感器将物理实体的运行数据实时同步到虚拟孪生体，虚拟孪生体再通过模拟、分析与预测，将优化后的指令或预警反馈给物理实体，从而实现精准预测和管理效率提升。

伴随科技的快速进步，物联网、5G、人工智能等关键技术逐步迈向成熟，实现高保真、低延迟、智能化数字孪生体的构建成为现实。数字孪生技术的应用最初集中于航空航天、高端制造等领域，现已扩展到智慧城市、体育赛事、医疗健康等诸多范畴[4]。在智慧城市领域，城市数字孪生能对城市交通流、能源消耗以及紧急情况的应急响应加以模拟；在工业领域，工厂数字孪生可实现对生产线的实时监控与优化[5]。数字孪生正从概念验证阶段迈向大规模

收稿日期：2026-02-11

作者简介：张长勇（1968-），男，河南郑州人，硕士，高级教师　　**研究方向：**运动训练、校园足球

通信作者：李文（1982-），女，山东菏泽人，硕士，高级教师　　**研究方向：**学校体育、校园足球

应用，成为促进产业数字化转型及智能化升级的核心力量。同时，其发展也面临一些挑战，诸如数据安全和隐私防护、模型构建的复杂性及高昂成本、多源异构数据的融合与互操作性等。

2　数字孪生技术在体育赛事风险管理中的创新应用体现

数字孪生技术在体育赛事风险管理中的价值，已超越传统信息工具的辅助定位，转而深度重塑风险治理的逻辑结构与操作流程，其创新性集中体现于赛前、赛中与赛后三个关键阶段的闭环协同。

2.1　赛前的仿真推演与方案优化，实现风险“前瞻治理”

在体育赛事风险管理中，赛前阶段是风险防控的黄金期[6]。数字孪生技术通过构建高仿真的赛事虚拟模型（涵盖场馆、设施、人流、车流、环境等全要素），能够对各类风险预案进行仿真推演与评估验证。例如，成都第 31 届世界大学生夏季运动会（以下简称“成都大运会”）采用“基础支撑 + 数字基底 + 功能应用”的智慧化场景模式，搭建开、闭幕式仿真演练平台，融合微观仿真软件 VISSIM 的交通仿真与数字孪生技术，对客群入离场、运动员走场仪式、车流等关键环节进行了多维度、多情景的动态仿真。仿真演练平台为开闭幕式运动员代表团、技术官员、媒体人员、境外嘉宾、境内嘉宾、普通观众等 7 大类坐席客群的 20 余个组织方案，进行了全过程不同流线、不同时间、不同人数的仿真演练，对客群组织方案的制定和完善起到了关键作用。通过多源数据融合、模型融合及仿真结果交互等关键技术，仿真演练平台实现了“一屏统揽、仿真演练、评估验证”的核心功能，能够模拟不同人数规模、不同流线安排、不同时间节点下的运行状态，精准预测瓶颈点与拥堵时长，为组织方案的优化提供了量化的决策依据，仿真还原精度达 95% 以上，极大地提升了方案的科学性与可行性。

依托共享的数字孪生平台，赛事主办方、场馆方、安保、交通、医疗等各参与主体可于统一虚拟场景中协同合作，清晰掌握自身职责以及同他人的联动关系，突破了传统模式中因信息不对称产生的协同障碍[7]。如 2022 年北京冬奥会运用的“数字孪生场馆模拟仿真系统”，成为了高效跨部门沟通协作的平台，切实提高了冬奥会的组织效能，同时辅助实现科学决策，节省了大量的人力及物力，也为后续赛事留下了宝贵经验。体育场馆是体育产业发展的关键承载平台，也是体育产业数字化转型的关键场景[8]。在实施场馆改造以及临时设施建设期间，可以借助数字孪生模型验证设计方案。例如，模拟成都东安湖主体育场增加步梯后的人员疏散效率，验证临时停车场车位布局及车流动线是否合理，可让承建方在动工前发现潜在问题，进而杜绝因设计缺陷带来的安全风险与资源浪费。

2.2　赛中的实时监测与智能预警，实现风险“精准管控”

赛事进行期间是风险管控的核心阶段[9]。以 2023 年青岛马拉松为例，赛事期间海纳云打造的数字孪生管理平台，通过部署大量传感器，对人流密度、车流速度、赛事设施运行状态等进行实时监测。当某区域人流密度超过安全阈值时，系统立即发出预警，通知工作人员引导人流，同时规划备用路线，避免拥堵。在设备管理方面，一旦关键设备（如计时设备、补给站设施）运行出现异常，系统自动预警并给出处理建议，有效提升了风险管控的及时性与精准度。

具体到赛中的实时监测与智能预警，数字孪生平台通过接入物联网传感器、摄像头、定位设备等实时数据源，使虚拟模型与物理现场保持同步，实现对风险的实时感知、智能诊断与快速响应。其作用主要体现在以下 3 个方面。

2.2.1　全过程实时感知与可视化指挥

数字孪生平台集成人流密度、车流速度、设备运行状态、环境参数（温湿度、风速等）、突发事件位置等多元实时数据，通过“一屏统揽”的可视化界面，为指挥中心提供全局、动态的风险态势图。管理者可直观掌握全场馆、全过程的运行状况，实现从“被动响应”到“主动发现”的转变。

2.2.2　智能预警与辅助决策

依靠预设的算法模型，平台可自动识别异常情况并进行预警。若某区域人流密度达到安全阈值以上，系统自动预警并提示启动疏导预案；若关键设备运行参数出现异常，可提示故障风险并给出处置办法。这极大提高了风险发现的及时性与处理的精准度，减少了因人为疏忽或判断拖延引发的风险。

2.2.3　应急响应与资源调度

若发生突发事件，数字孪生平台可迅速模拟不同应对措施的效果，辅助指挥者做出最优决策。平台能实时可视化呈现应急资源（如安保人员、医疗点、救援车辆）的位置与状态，实现迅速、精准的调度，提高应急响应的效率。

2.3　赛后的复盘评估与知识沉淀，实现风险“循环治理”

比赛结束后的阶段是积累经验、提升能力的关键期。赛事全过程的海量数据与过程模拟的相关信息被数字孪生技术记录，为深度复盘、量化评估与知识管理提供了强大支撑。与传统的录像复盘不同，数字孪生平台可随时获取任意时间点、任意视角的虚拟场景状态，并与真实数据相结合，对风险事件从起始、发展到处理的整个过程进行追溯，依靠多角度分析精准地定位问题根源[10]。平台能针对各类预案的实际执行效果、资源利用效率、响应时间等实施量化分析，生成详细的评估报告，可为优化未来赛事风险管理策略、改进标准操作规程提供科学依据，形成完整的赛事数字孪生模型及相关数据。这些数据后续不仅可用于赛事宣传及成果展示，还能充当培训教材，用于未来赛事组织者的教学与演练，实现风险管理经验的数字化积累与高效传承，从而带动风险管理能力快速提升。

3　数字孪生技术在体育赛事应用中的伦理风险

收益与风险总是相伴而生，技术在赋能的同时，也必然带来新的挑战与风险[11]。数字孪生技术也不例外，在提高体育赛事风险管理效率的同时，也带来一些伦理挑战，具体体现在四个方面。

3.1　算法偏见与决策公平性风险

数字孪生平台的预警与辅助决策高度依赖训练与算法逻辑，若数据采集存在结构性偏差或模型设计忽视群体差异，则易产生系统性“算法歧视”。在体育赛事场景中，此类偏见可能表现为对特定服饰风格、行为模式或地域特征

人群的异常敏感度——例如，因训练样本中某类着装人群出现频次较高，系统误将其常规动作识别为“潜在冲突行为”，导致过度干预或身份误判。此类误报不仅削弱管控措施的正当性，更可能引发公众对赛事主办方公平性的质疑，损害赛事公信力。更值得警惕的是，算法的“黑箱”特性使决策过程缺乏透明度，当观众或工作人员质疑某项限流指令时，难以获得合理解释，进一步加剧信任赤字。这种技术理性对价值理性的挤压，实质上动摇了体育赛事所强调的程序正义与包容精神，若不加以规制，恐将使风险管理工具异化为新的社会区隔机制。

3.2　数据安全与隐私泄露风险

数字孪生系统的运行依赖对海量个体数据的持续采集与分析，涵盖运动员生物特征、观众行踪轨迹、工作人员身份信息及行为日志等高度敏感内容。一旦数据在传输、存储或处理环节遭遇泄露或滥用，不仅直接侵犯《中华人民共和国个人信息保护法》所保障的隐私权，更可能被用于精准诈骗、人身追踪甚至恶意舆论引导。当前体育赛事数据治理体系尚不健全：一方面，赛事主办方多依赖第三方技术公司搭建平台，数据权属与责任边界模糊；另一方面，针对生物识别信息、跨境数据流动等特殊场景的专项保护机制仍存空白。以大型国际赛事为例，境外观众数据跨境传输常涉及多法域合规冲突，若缺乏统一标准，极易成为数据泄露的薄弱环节。更深层的问题在于，数据采集的“默认同意”模式普遍存在——观众在入场扫码时往往未充分知悉数据用途与保留期限，这种知情权缺位使隐私保护流于形式，加剧了技术应用与权利保障之间的张力。

3.3　技术依赖与人的主体性弱化风险

过度依赖数字孪生技术可能引发“技术主导”的倾向[12]，使管理者将复杂情境简化为数据指标，忽视现场人文因素与临场判断的不可替代性。当系统建议“某区域限流 50%”时，若决策者机械执行而未考量现场观众情绪、特殊群体需求（如残障人士通行便利）或文化习俗（如宗教性集会时段），则可能导致管理措施“合法但非人道”。更深远的影响在于，人机协同中“人”的角色被逐步边缘化：操作人员习惯依赖系统提示，从而削弱其独立风险判断能力；裁判与安保人员在算法引导下减少面对面沟通，弱化了基于信任与共识的协作文化。体育赛事本应是凝聚社群、弘扬人文精神的公共空间，而技术的过度嵌入可能使其蜕变为一个由数据流驱动的“无菌环境”，消解体育所承载的情感联结与社会整合功能。这种主体性弱化并非技术必然结果，而是制度设计缺位下的路径依赖后果。

3.4　责任归属与问责困境风险

数字孪生系统的多主体协作架构（技术开发者、平台运营商、赛事主办方、终端用户）使责任链条高度弥散。当系统因算法缺陷导致误判引发观众踩踏，或因数据错误触发错误警报造成赛事中断时，难以明确归责对象：是算法设计者未纳入边缘案例？是运营商未及时更新模型？还是主办方未履行人工复核义务？现行法律框架尚缺乏针对“人机协同决策”的责任认定细则，《中华人民共和国民法典》第 1191 条关于用人者责任的规定难以覆盖算法自主输出场景。更复杂的是，若系统依据“最优解”建议采取某项高风险措施（如临时关闭主通道以疏散人流），而该措施导致次生风险，责任应由执行者承担，抑或由算法设计者承担？这种问责模糊性不仅阻碍事后救济，更可能诱发“责任稀释效应”——各方均寄望他人兜底，最终导致风险治理责任悬置。唯有通过制度设计明确“人类最终控制权”原则，方能重建责任可追溯性与行为可预期性。

4　数字孪生技术在体育赛事应用中的伦理规制路径

为合理应对上述伦理风险，助力数字孪生技术健康发展，并推动其在体育赛事领域的可持续应用，亟须构建一套伦理规制体系，以应对可能引发的风险，进而更好地契合新时代对体育赛事风险管理的新要求。

4.1　构建“以人为本”的核心伦理原则

应将“人的主体性保障”“程序正义优先”与“风险共担共享”确立为数字孪生应用的底层伦理原则。具体而言，在系统设计阶段即嵌入“伦理影响评估”环节，要求开发者说明算法对不同群体的潜在影响及缓解措施；在部署阶段推行“人机协同决策”标准，明确规定关键风险处置必须保留人工终审权，禁止完全自动化决策；在运行阶段建立“算法偏见监测清单”，定期审查预警结果中是否存在对特定群体的系统性误判，并向社会公开评估摘要。此类原则并非阻碍技术创新，而是为其划定价值坐标，确保技术进步不以牺牲体育赛事的人文内核为代价。

4.2　完善数据安全与隐私保护的法律法规

积极推进《中华人民共和国数据安全法》《中华人民共和国个人信息保护法》等法律法规在体育赛事领域的细化落地。重点建立三类机制：一是数据分类分级制度，明确将运动员生物识别信息、观众精准轨迹信息列为“特别敏感数据”，实行最高级别保护；二是全生命周期管理规范，要求数据采集须获单独、明示同意，存储采用国密算法加密，传输过程实施端到端防护，销毁环节需留存审计日志；三是跨境数据流动特别规则，参照《个人信息出境标准合同办法》，对涉及境外参赛者、媒体的数据出境设置安全评估前置程序。同时，应强化执法力度，对非法采集、泄露或滥用赛事数据的行为提高行政处罚上限，并探索引入惩罚性赔偿机制，形成有效威慑。

4.3　建立常态化的算法评估机制

推动“伦理设计”（Ethics by Design）理念深度融入技术开发流程，在系统架构阶段即嵌入公平性、可问责性与可解释性要求。应由国家体育总局牵头，联合高校与行业组织建立体育赛事算法伦理审查中心，对用于运动员表现预测、裁判辅助判罚、人流管控等核心场景的算法开展强制性影响评估，重点审查训练数据代表性、决策阈值设定合理性及例外情形处理机制。评估结果应以摘要形式向公众开放，关键指标（如误报率、群体差异指数）纳入赛事技术验收标准。同时，提升算法可解释性，通过可视化决策路径图、关键特征权重展示及自然语言摘要等方式，使系统输出具备“可回溯、可质疑、可复核”的特性。

4.4　明晰责任分配，强化数字素养教育

责任明晰是规制落地的关键环节。应通过立法与行业

标准双轨推进：在法律层面，明确“人类最终控制权”原则，规定在高度自动化场景中，人类操作员有权随时介入、否决或终止系统决策；在合同层面，推动赛事主办方与技术服务商签订《数字孪生责任分担协议》，细化算法缺陷、数据泄露、操作失误等情形下的赔偿比例与追责路径。与此同时，必须同步提升关键主体的数字伦理素养：面向赛事管理人员开展“算法批判思维”培训，使其理解技术局限性与人为判断的不可替代性；针对技术开发者强化《科技伦理审查办法》实操训练；对裁判与运动员则侧重数据权利认知与风险预警参与能力培养。此举旨在培育一种“负责任的技术文化”，使各参与方在享受技术红利的同时，亦能自觉担起伦理守夜人的角色。

5　结语

数字孪生技术为体育赛事风险管理带来了革命性变化。借助赛前模拟、赛中监控、赛后复盘的闭环应用，可使风险治理实现精准操作、智能运行和前瞻把控，切实提高赛事的安全系数与组织运行效率。成都大运会、北京冬奥会等赛事中数字孪生技术的成功实施，已充分说明了其巨大应用价值。然而，技术的双刃剑效应也不容小觑，算法偏见、数据安全与责任模糊等伦理风险，是其在推广应用中必须直面且解决的问题。未来，数字孪生技术在体育赛事风险管理中的应用会进一步深入，与 AI 大模型、元宇宙等技术的融合将持续扩大。我们不应只陶醉于技术带来的效率提升，更要带着高度的责任感，同步构建与之匹配的伦理规制架构，通过伦理规则、法律条文、责任机制等多个层面，确保数字孪生技术始终在服务大众、惠及社会的轨道上运行，最终推动体育赛事风险管理乃至整个体育事业朝着更安全、高效、公平、人性化的方向迈进。

参考文献：

[1] 盛昊民,王若光.数智技术融入体育赛事风险治理的实践困境及其优化路径[J].沈阳体育学院学报,2025,44(4):15-21.

[2] 睢利欣,杨涛,苟轶清,刘志鹏,王怡丹.数字技术赋能体育公共服务精准化供给的作用机理、现实隐忧与推进路径[J].广州体育学院学报,2025,45(3):58-67.

[3] 赵毅,李龙飞.第十五届全运会背景下跨境体育赛事律师执业风险和责任承担问题研究[J].广州体育学院学报,2025,45(5):10-16.

[4] 孙靖治,李金宝.数字化技术赋能体育文化展示和传播的多模态话语研究——以大型体育赛事开幕式为例[J].体育师友,2024,47(4):47-50.

[5] 田翠翠,肖淑红.数字孪生技术赋能体育产业数字化转型的探索与实践[J].成都体育学院学报,2024,50(3):37-42.

[6] 何旭,李卫东.校园足球数字治理的理论阐释、潜在风险及应对策略[J].广州体育学院学报,2024,44(5):69-77.

[7] 高奎亭,陈家起,房蕊.数字孪生体育场馆的体系架构,现实障碍与推进路径[J].武汉体育学院学报,2024,58(6):25-32.

[8] 姜晓红,单麟祥.数字时代大型国际体育赛事语言服务创新路径探讨[J].体育师友,2024,47(1):41-45.

[9] 郜琦.数字赋能体育场馆智慧化转型发展:突破动因,国外镜鉴与立体化路径[J].南京体育学院学报,2024,23(10):20-24.

[10] 张磊,梁培毅,黎镇鹏,刘礼宁,李定格.数字经济驱动体育服务业数字化转型:逻辑、困境与路径[J].广州体育学院学报,2023,43(6):34-43.

[11] 蒋涵卫,梁新鑫,李思莹.数字孪生技术赋能智慧体育的发展与应用分析[J].新体育(下半月),2023(9):29-31.

[12] 王中贝.数字孪生技术道德化研究[D].合肥:中国科学技术大学,2023.

[13] 李艳峰,王佳茵.数字化转型背景下智慧体育场馆运营发展路径分析[J].文体用品与科技,2023(6):190-192.

· 教师论坛 ·

我国体医融合多元主体协同机制研究

田文学

（广东警官学院 警察体育部，广东 广州 510230）

摘　要：在健康中国战略全面推进的背景下，体医融合成为完善全民健康服务体系的重要路径，但目前仍存在主体利益割裂、资源分散、机制不畅等问题。研究以体医融合多元参与主体为研究对象，从动力、运行、管理三大维度解构其协同内在逻辑。研究将协同动力划分为内部内生动力与外部环境动力，并构建动力整合机制；依托要素整合、主体转换、产出导向、循环反馈形成闭环运行体系；同时搭建分工协调、利益分配、资源共享、风险控制一体化管理保障机制。三大机制相互联动、动态适配发展阶段，构成完整的协同运行框架。

关键词：体医融合；协同机制；公共健康；健康产业

中图分类号：G812.3　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.015

随着我国社会主义经济的快速发展和人民生活水平的不断提高，中国特色社会主义步入新时代，人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾已成为我国社会主要矛盾[1]。2016 年 8 月发布的《“健康中国 2030”规划纲要》指出，要加强体医融合和非医疗健康干预，推动形成体医结合的疾病管理与健康服务模式[2]。推进实施健康中国战略，不仅要进行卫生医疗机制改革，更要从非医疗视角进行干预，通过体医融合，落实全民健身计划，提升健康生活方式，实现前端体育运动预防和后端医务治疗的有机融合。然而，在体医融合过程中，不只是体育管理机构与医疗机构的简单协调叠加，而是需要多方协作、多元协同、多主体从不同视角共同推动[3]。只有理顺主体间的动力逻辑、运行流程与管理规则，才能打破部门分割、资源闲置的困境。基于此，研究从我国体医融合的动力、运行、管理三个维度，解构体医融合多元主体协同的内在逻辑及相互联系，以期为体医融合从政策倡导向实务落地转化，提供一定的理论支撑与实践参考。

1　体医融合多元主体协同的动力机制

动力机制作为体医融合多元主体协同系统的核心，其本质是通过内部利益诉求与外部环境压力的双重作用，打破主体间的协同壁垒，激发各参与方的协同意愿与行动自觉。在动力驱动中，须结合以产业融合为代表的外在动力和以互赢互利为特征的内在动力，形成政策合力[4]。根据动力来源属性，可分为内部动力与外部动力两大维度，二者相互整合形成发展合力，为协同行为提供基础支撑（见图 1）。

1.1　内部动力：多元主体协同的内生驱动力

体医融合作为促进公共健康发展的良策，必须要确保内部各要素之间协调、紧密配合方能发挥功能[5]。内部动力是体医融合各参与主体由自身属性与发展需求产生的内生力量，核心逻辑是依靠协同优化自身利益、补齐功能短板，是多元主体协同的根本诱因。结合实践特征，内部动力主

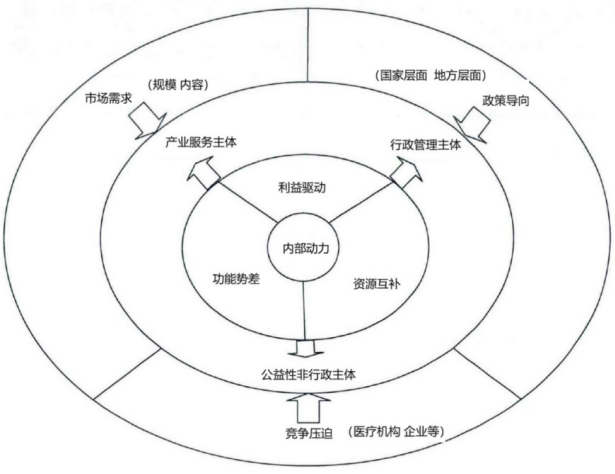


图 1　体医融合多元主体协同的动力机制图

收稿日期：2026-01-26

基金项目：广东省社科规划项目（GD22XTY08）；广东警官学院金鹰学者团队项目（2026JY03）

作者简介：田文学（1977-），男，河南驻马店人，硕士，教授　　**研究方向：**体育管理

要分为利益驱动力、功能势差力与资源互补力三个层面。

1.1.1　利益驱动力

利益驱动力是体医融合多元主体协同的核心与根本动力，本质是各主体通过合作最大化自身利益，涵盖经济、社会、学术等多元利益形态。各主体依据自身定位形成差异化利益诉求，体医融合的协同属性为诉求实现搭建了共享平台。行政管理主体以公共利益为核心，依托体医融合搭建“预防—治疗—康复”一体化健康服务体系，减轻公共财政医疗负担，提升全民健康水平与治理效能，推动健康管理从疾病治疗向健康预防转型，契合健康中国战略目标。医疗机构借此拓展服务边界、增强市场竞争力，纳入运动干预与康复指导业务，优化医疗资源配置、降低慢病再入院率。体育管理机构依托政策红利，衔接科学健身与临床健康需求，拓宽公共体育服务覆盖面与功能价值。产业服务主体着眼挖掘健康产业市场空间，依托体医融合新业态开拓商机，通过与医疗、体育机构协同获取专业背书，提升产品服务竞争力。高校及科研机构得以获得新科研课题与经费，促进科研成果转化、扩大学术影响力，同时依据行业需求调整专业布局，培养体医复合型人才。社会公益组织借助相关公益服务提升社会认可度，拓展资源渠道，践行公益服务使命。

1.1.2　功能势差力

功能势差力源于各主体核心功能的差异与互补性，各主体在体医融合中功能定位不同形成功能势差，成为协同发展的直接诱因。政治势能体现政策发文主体位阶的政策影响力，位阶越高政策落地效能越强。政府擅长宏观调控与制度供给，欠缺基层服务落地与专业技术能力；医疗机构精于临床诊疗，缺乏运动健身指导与康复专业人才；体育机构擅长健身指导与群众体育组织，无医疗筛查评估专业能力；企业偏重技术研发与市场运营，缺少医体专业支撑；科研院所深耕理论研究与人才培养，缺乏成果转化渠道；社会组织擅长公益动员，专业技术与资源整合能力不足。这种功能势差使单一主体难以独立完成完整的体医融合服务，必须通过跨主体协同互补、补齐短板，完善健康服务链条，提升服务专业度与完整性。

1.1.3　资源互补力

资源互补力是体医融合多元主体协同的物质基础，本质是各主体依托自身资源禀赋差异，通过交换整合实现资源利用效率最大化。体医融合离不开政策、医疗、体育、技术、人才、资金等多元资源，单一主体受自身局限无法全覆盖，资源稀缺与分布不均反过来促进主体协同互补。资源分配制将服务等级从强到弱进行排序，进行资源的精准供给[6]。行政管理主体掌控政策、财政与跨部门协调资源，提供制度资金保障；医疗机构拥有设备、数据、医护人才等核心技术资源；体育机构具备场地器材与健身指导人才，是服务落地载体；企业提供技术研发、市场渠道与资金支持；高校科研院所输出科研成果、学术团队与专业人才；社会组织依托社会网络与公益资源，推动服务下沉基层、覆盖特殊群体。各类资源在主体间具备强互补性，经整合联动形成“1+1>2”协同效应。

1.2　外部动力：主体协同的环境助推力

外部动力是体医融合多元主体协同的重要助推力，源自宏观环境变化带来的外部压力与发展机遇，通过外部约束和发展预期，间接激发各主体协同的意愿。区别于内生的内部动力，外部动力具备强环境依赖性与系统性，主要包含市场需求力、政策引导力、竞争压迫力三个维度，共同构筑起体医融合主体协同的外部支撑体系。

1.2.1　市场需求力

市场需求力源于居民健康消费升级，健康需求转型促进服务供给重构，推动各主体协同满足复合型健康需求。居民收入与健康意识不断提高，健康需求由单一治病延伸至预防、治疗、康复、健康促进全链条，单一医疗或体育服务已无法适配，复合型健康服务需求持续增长，成为体医融合协同的直接市场动因。当下健康需求呈现个性化、多元化、专业化特征，涵盖诊疗、康复、健身、健康监测等多领域，单一主体难以独立完成全链条供给，只能依靠协同补齐服务短板。同时，国内慢病群体规模大、人口老龄化加剧，催生巨大健康市场，促进健康产业向体医融合转型，引导各方主体协同布局、共享市场。

1.2.2　政策引导力

政策引导力由政府宏观调控政策引发，依靠制度供给与政策激励，为体医融合主体协同搭建框架、提供资源保障，兼具规范约束与发展导向作用。体医融合已上升为国家战略，各级政府通过发展规划、配套细则与财政扶持等方式搭建政策体系，形成刚性引导，推动多方主体主动协同参与。国家出台顶层设计政策，明确体医融合发展目标、实施路径与主体职责；地方结合实际落地配套举措，形成国家统筹、地方落实的政策格局，从财政、医保、税收、行业标准等方面降低协同成本，打破部门壁垒，促进资源互通，保障多元主体规范有序协作。

1.2.3　竞争压迫力

竞争压迫力来自健康产业竞争格局变革，市场竞争加剧削弱单一主体竞争力，依托体医融合协同打造差异化优势，成为行业发展必然选择。大数据、人工智能等新技术重塑产业生态，体育产业各业态必须借力科技实现升级，传统竞争模式已难支撑长期发展，体医融合为主体突破竞争瓶颈、塑造特色优势提供可行路径，行业竞争压力促进各方抱团协同、提升整体市场实力。医疗机构竞争由硬件比拼转向服务模式较量，单纯临床诊疗难以建立核心优势，跨领域协同能够拓展业务、打造特色、扩容市场。体育机构面临服务同质化困境，对接医疗资源可显著提升专业度与公信力。企业竞争聚焦技术创新与渠道拓展，联动医疗机构和高校，可强化研发与市场推广能力，巩固行业竞争优势。

1.3　动力整合：聚力、借力、避力机制

内部动力与外部动力在作用逻辑、作用强度上存在差异，若缺乏有效的整合机制，两类动力可能出现方向不一致、作用相互抵消的问题。为实现内外动力的协同发力，需构建聚力、借力、避力三大子机制，通过动力的聚合、转化与规避，形成推动体医融合多元主体协同的整体合力。

1.3.1　聚力机制

聚力机制通过顶层设计与目标统筹，整合分散的内外动力形成协同合力，核心是统一目标、整合资源、协调主体行为。政府作为核心主体，通过制定发展规划、明确共同目标、统筹资源配置，引导各方协同发力，避免动力与资源分散。在目标上，政府结合健康中国战略与区域实际设定阶段目标，使主体诉求与需求、政策相匹配；在资源上，搭建跨部门协调平台，集中财政、医疗、体育、技术等资源投向重点领域；在行为上，建立联席会议与专项工作组等机制，化解利益分歧，保障动力同向、高效聚合。

1.3.2　借力机制

借力机制是指弱势主体通过借用强势主体的资源与动力，弥补自身动力不足的缺陷，其核心在于通过主体间的优势互补，实现动力的传递与共享。在体医融合多元主体中，不同主体的资源禀赋、能力水平存在差异，部分基层主体、中小主体、公益主体面临资源短缺、动力不足的困境，通过借力强势主体，能够有效提升自身协同参与能力。从借力对象来看，弱势主体主要向政府、大型医疗机构、重点高校、大型企业等强势主体借力，获取政策、资金、技术、人才、市场等核心资源；从借力方式来看，涵盖项目合作、人才培养、技术共享、资源置换等多种形式，依托灵活的协作模式实现动力互补，让各类主体都能参与体医融合协同进程，缩小主体间的发展差距，提升整体协同覆盖面。

1.3.3　避力机制

避力机制是多元主体通过协同合作规避独立运营风险，以风险共担、优势互补降低风险概率与损失。体医融合跨医疗、体育、技术等领域，单一主体易面临政策、技术、市场、运营等风险，协同可有效分散不确定性，提升整体抗风险能力。在政策层面，市场与社会组织依托政府及时把握政策走向，减少变动损失；技术层面，企业借助专业机构降低研发应用风险；市场层面，多方分工协作共担经营风险；运营层面，主体间共担成本、各司其职，避免低效与资源浪费，保障协同稳定运行。

2　体医融合多元主体协同的运行机制

运行机制作为体医融合多元主体协同系统的核心纽带，其核心功能在于通过构建结构化、动态化的协同流程，实现多元主体间的高效联动与资源优化配置。借鉴区域创新主体协同中“要素—主体—产出—反馈”的系统逻辑，体医融合多元主体协同运行机制可分解为要素整合、主体转换、产出导向、循环反馈四个相互关联的子机制，四者形成闭环系统（见图 2），确保协同过程从要素投入到效果产出的全链条高效衔接，推动体医融合从“政策倡导”向“实务落地”转化。

2.1　要素整合机制：资源配置的核心环节

要素整合机制是体医融合多元主体协同运行的基础，本质是对政策、人才、技术、资金、信息等核心要素进行跨主体跨领域优化配置，破除要素流动壁垒，实现资源效益最大化。要素整合遵循系统性、互补性、动态性原则，按整合层级分为纵向与横向整合两类，相辅相成构成要素整合立体网络。纵向整合依托层级传导实现要素双向流动，重在要素下沉与需求传导，破解服务上下脱节难题，体现在三方面：政策要素由中央顶层规划、地方配套落实，保障政策落地；优质医疗科研服务资源向基层下沉，夯实基层服务能力；打通产学研链条，实现科研成果高效转化应用。横向整合为同层级跨领域主体间要素互补共享，核心是打破行业分割、优化资源配置。技术层面融合医疗、体育、智能科技，搭建复合型技术体系；资源层面推动政府财政、医疗设备、体育场地、企业资金等互通共享，降低协同成本、提升资源利用效率。要素整合依托平台载体与标准体系支撑：各地搭建体医融合协同服务平台，集聚要素、供需对接，化解信息与资源分散问题；统一技术、数据、服务规范，明确要素流动规则，保障跨主体跨领域对接规范兼容，为要素高效整合筑牢制度基础。

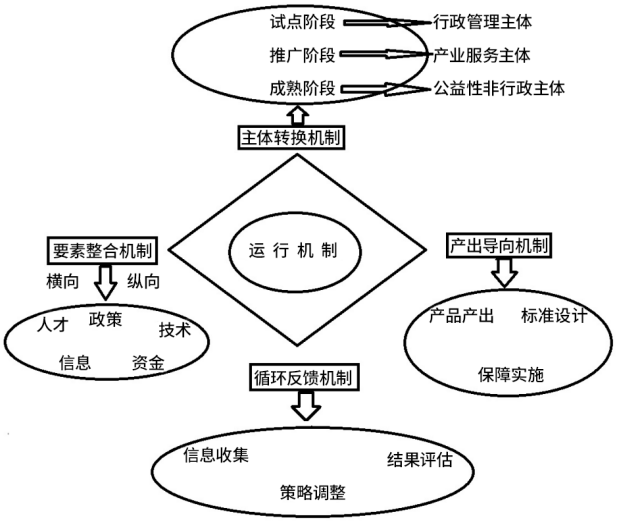


图 2　体医融合多元主体的运行机制图

2.2　主体转换机制：协同角色的动态调整

主体转换机制是体医融合协同运行的核心调节机制，主导主体随发展阶段动态更迭，按需调整角色分工，提升协同运行效能。依据生命周期，体医融合分为试点、推广、成熟三阶段，主导主体依次转换。试点阶段以政府主导，重在破除体制壁垒、验证发展模式。因风险高、经验不足，政府统筹顶层设计、资源调配与风险管控，其余主体承担技术、场地等落地执行任务。推广阶段转向市场与社会主导。模式成型进入规模化发展后，由企业、社会组织牵头，企业负责产业化拓展，社会组织推动服务基层覆盖，政府负责行业监管与政策保障，维护服务均衡供给。成熟阶段以高校及科研院所主导。行业进入高质量发展期，技术创新与标准建设成为核心，科研院所牵头技术研发、标准制定与人才培养，其他主体配合成果落地转化，助力体医融合规范化、创新化。

2.3　产出导向机制：协同目标的精准落地

产出导向机制是体医融合多元主体协同运行的目标锚定机制，承袭区域创新协同以投入产出效率为核心的评价逻辑，主要作用是把宏观协同目标分解为各主体具体任务，

构建科学评价体系，推动协同理念转化为实际成效。

2.3.1　产出类型的三维划分

体医融合协同产出多维多元，不同产出对应专属供给主体与价值定位，形成明确分工。公共服务产出以公共利益为导向，由政府、机构及社会组织承担，侧重普惠健康服务、设施建设、健康科普与特殊群体保障，依靠财政与公益力量落地。市场产品产出面向市场需求，由健康企业与商业机构供给，主打智能健康设备、康复产品及个性化付费服务，依托技术研发和市场运营实现发展。科研人才产出服务行业长远发展，由高校和科研院所负责，聚焦学术研究、专利研发、成果转化与复合型人才培养，通过产学研协同落地应用。

2.3.2　产出评价标准体系

产出导向机制落地需配套科学评价体系，参照量化评价方法，依据主体功能和产出类型设置差异化指标，遵循 SMART 原则并随发展阶段动态优化，实现任务量化、成效可评、责任可溯。评价体系兼顾公益主体服务效能、市场主体经营效益、科研主体创新价值，全面衡量整体协同水平。

2.3.3　产出导向的实施保障

为保障机制平稳运行，建立激励约束双向保障体系，将产出成效与资源配置、政策扶持、声誉评价深度绑定。激励上，对成效突出的主体给予财政补贴、税收优惠、项目倾斜及荣誉表彰，调动参与积极性；约束上，对产出不达标、服务质量不足的主体督促整改、调整资源配置并依规问责，反过来促进各方履职，确保协同产出落地落实。

2.4　循环反馈机制

循环反馈机制是体医融合协同运行的动态优化机制，依靠“产出—评估—调整”闭环模式持续改进，破解资源错配、沟通不畅等问题，维持系统高效运转。机制分为产出归集、专业评估、策略调整三个环节，整合定量与定性评估，依据结果优化政策配置、资源布局与主体分工。同时依托协同反馈平台实现线上管理，辅以信息报送、整改问责等制度强化落地。该机制可及时纠错适配外部环境，持续迭代服务模式，稳步提升多元主体整体协同效能。

3　体医融合多元主体协同的管理机制

管理机制是体医融合多元主体协同系统的保障性机制，核心功能是通过制度化设计规范协同行为，化解权责不清、利益失衡、资源壁垒、风险失控等问题，保障协同活动有序开展、可持续推进。该机制围绕“主体—资源—利益—风险”四大核心要素，构建分工协调、利益分配、资源共享、风险控制四位一体保障体系（见图 3），营造稳定制度环境。

3.1　分工协调机制：权责关系的清晰界定

分工协调机制是体医融合协同管理的基础，依据主体功能明晰权责边界与协作流程，规避多头管理和责任推诿，由分工、协调两部分组成，保障主体高效联动。分工以功能定位划定权责边界、各司其职：政府统筹顶层设计、资源调配与行业监管；医疗机构提供临床评估与专业技术支撑；体育机构开展运动干预与科学健身指导；企业负责技术研发、市场运营及成果落地；高校科研院所承担理论研究、人才培养与行业标准制定；社会组织开展公益服务与社会动员，补齐公共服务薄弱环节。协调以问题为导向化解主体分歧，依托三类制度化渠道：政府主导跨部门联席会议、线上线下一体化沟通平台、重点项目跨主体专项工作组，保障协同运行顺畅。

3.2　利益分配机制：协同收益的公平划分

利益分配机制是体医融合协同管理核心，按照主体投入、贡献及承担风险，以制度规则合理分配收益，杜绝搭便车与利益失衡，兼顾公平与效率，稳固各方参与动力。利益分配遵循三维综合原则：按资金、技术等投入占比分配；依据服务成效、社会价值核定贡献权重；对高风险参与主体给予合理补偿，激发创新参与积极性。分配模式按项目类型差异化适配：公共服务类以财政补贴、荣誉表彰等非货币形式激励；市场类按投入、贡献、风险配比划分经济收益；科研类实行货币与非货币相结合，兼顾学术价值与经济回报。以契约制度筑牢分配保障：事前签订协议

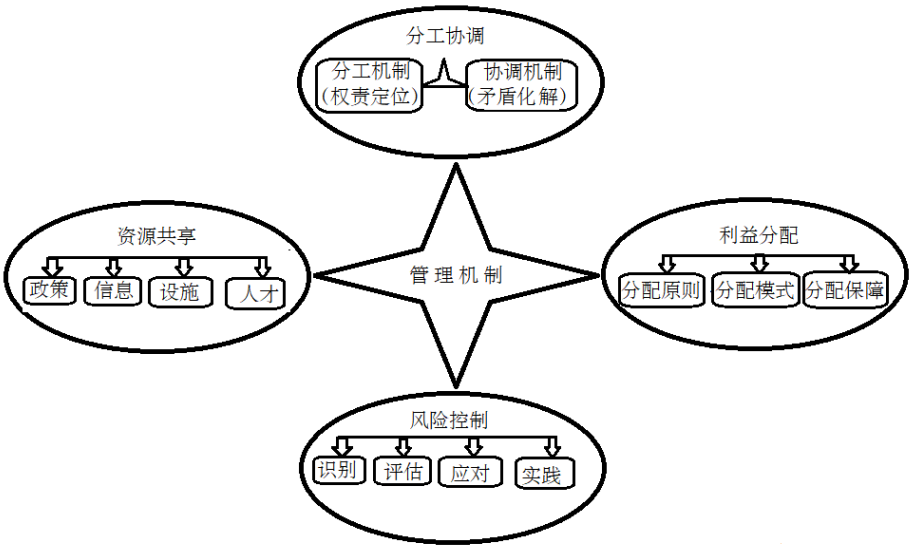


图 3　体医融合多元主体的协同管理机制图

明确分配规则与权责；建立动态调整机制优化分配方案；引入第三方独立评估监督，保障分配公正、减少利益纠纷。

3.3　资源共享机制：要素流动的高效实现

资源共享机制是提升协同效率的关键，依托平台载体与制度规范，打破主体资源壁垒，推动政策、信息、设施、人才等要素高效流转与优化配置，提升整体利用效能。体医融合资源可分为四大共享维度：政策资源依托各级政策体系，实现跨部门、跨区域政策协同与红利共享；信息资源依托大数据平台，借助于人工智能、大数据等信息和网络技术对跨学科主题中的教学知识和教学方式进行探索[7]，实现健康数据安全互联、互通共用；设施资源秉持功能互补、盘活闲置原则，推动医疗设备、体育场地等开放共享；人才资源通过跨域流动、联合培养与技术帮扶，实现能力互补、价值释放，全面破除资源分割格局。

3.4　风险控制机制：协同风险的有效规避

风险控制机制是协同稳定运行的安全保障，通过风险识别、风险评估、风险对策是风险　管理的具体实施流程，是对风险管理目标的细化和执行[8]。系统化管控流程，识别、评估、应对潜在风险，防范风险冲击，维护协同关系稳定性与可持续性。风险识别是风险控制的前提，体医融合主要存在四类风险：政策变动与监管调整带来的政策风险；市场波动与竞争加剧引发的市场风险；研发、数据及设备问题导致的技术风险；利益与沟通矛盾产生的合作风险。风险评估以定量定性结合、风险矩阵法为核心，按发生概率与影响程度将风险分为四级，形成评估报告，明确等级、根源与防控重点。风险应对根据风险等级分级防控，建立预警系统与应急预案，签订分担协议明确责任，完善准入、监督与问责机制，降低风险概率与损失。

4　多元主体协同机制的相互联系

体医融合多元主体协同的动力机制、运行机制、管理机制功能嵌套、作用联动与阶段适配，共同支撑协同系统高效运转，既体现理论层面逻辑递进，又反映实践层面动态调整。从逻辑关系看，三者构成闭环联动体系：动力机制是协同起点，为运行提供启动动力，激发主体参与意愿；运行机制负责将动力转化为实际成果，实现资源与行为的有效落地；管理机制提供制度保障，规范行为、化解矛盾，并反向优化前两者，形成有机整体。在实践层面，三大机制随发展阶段动态调整：试点启动期以动力机制为核心，破除壁垒、调动主体积极性；推广扩张期以运行机制为重点，提升资源效率、扩大服务覆盖面；成熟提质期以管理机制为关键，规范体系、防控风险，推动体医融合高质量发展。

5　结语

体医融合多元主体的“动力—运行—管理”三维协同机制体系，多元主体功能定位是协同基础，动力机制是协同源动力，运行机制是协同核心过程，管理机制是协同保障条件，三者相互联动、有机统一。这一机制体系为破解体医融合部门壁垒、资源分散、协同不足等现实困境提供参考，为体医融合深度发展提供完整理论框架与务实实践启示，助力健康中国战略落地见效。

参考文献：

[1] 习近平.习近平谈治国理政(第三卷)[M].北京:外文出版社,2020:136.

[2] 中共中央,国务院.“健康中国 2030”规划纲要[EB/OL].(2016-10-25)[2026-01-20].https://www.nhc.gov.cn/guihuaxxs/c100132/201610/cef9821abcfc4544bb27e2bc533bd7cf.shtml.

[3] 田文学,田学礼,冯龙威.健康中国战略背景下体医融合多元主体协同治理研究[J].辽宁体育科技,2025,47(1):8-14.

[4] 陆熠宁,陆毅琛,顾耀东.我国体医融合政策演化逻辑与取向[J].上海体育大学学报,2026,50(1):98-108.

[5] 徐京朝,倪军,王惠敏,等.体医融合视域下苏格拉底公共健康思想研究[J].广州体育学院学报,2022,42(1):90-96.

[6] 范成文,曹雷.“体医养结合”养老服务模式开展的时代价值、现实困境与优化策略[J].体育师友,2023,46(4):16-18+28.

[7] 吴安月,张文鹏.体育与健康跨学科主题教学的内涵、理念与价值意蕴[J].广州体育学院学报,2023,43(5):35-43.

[8] 田文学,李冬.警察体育训练中风险管理的理论体系研究[J].广州体育学院学报,2010,30(4):115-118.

· 教师论坛 ·

粤港澳大湾区竞技体操可持续发展路径探析

穆玉华[1]，陈立农[2]

（1. 绍兴理工学院 公共教育学院，浙江 绍兴 312000；2. 广州体育学院 体育艺术学院，广东 广州 510500）

摘　要：系统梳理粤港澳三地竞技体操的发展现状，剖析区域制度差异、场地资源、人才梯队、赛事体系、科研保障等维度的现实困境。研究认为，粤港澳大湾区竞技体操呈现粤强、港进、澳弱的梯度化发展格局，存在跨域协作制度壁垒突出、专业训练设施供给不足、专项教练员梯队断层、科学化训练水平偏低、赛事商业化与产业化程度薄弱等问题。基于区域资源互补、地缘相通、经济赋能的发展优势，研究针对性提出破除制度壁垒、统一专项发展标准、完善竞技人才梯队、升级专业训练硬件、构建一体化赛事体系、推进体科融合与产业赋能等可持续发展路径，以期构建粤港澳大湾区竞技体操协同发展新格局，稳固区域体操项目竞技优势，为我国区域专项竞技体育协同治理与长效发展提供理论参考。

关键词：粤港澳大湾区；竞技体操；区域协同；可持续发展

中图分类号：G812；G832　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.016

竞技体操是我国传统优势竞技项目，具备技术精细化、体能全面化、专项门槛高、综合观赏性强等特征，是衡量地区竞技体育综合实力、体育人才培育质量与体育产业发展水平的标志性项目。长期以来，我国竞技体操依托举国体制优势，在国际赛场保持顶尖竞技水平，积累了深厚的项目底蕴与人才储备。现有学界研究多围绕竞技体操人才培养、单项可持续发展、大湾区整体竞技体育协同治理等展开，多聚焦单一省份或单一维度问题探讨，缺少立足“一国两制”特殊背景、将粤港澳三地竞技体操作为整体、系统整合现状、困境与协同发展路径的专项研究，对区域体操一体化治理及资源统筹配置的研究仍属空白。

粤港澳大湾区作为国家重点建设的世界级湾区，凭借独特的区位优势、经济优势与对外开放优势，成为我国南方竞技体育发展的核心枢纽[1]。受“一国两制”治理模式、体育管理制度差异、资源分配不均衡等多重因素影响，粤、港、澳三地竞技体操长期独立发展，交流碎片化特征显著，尚未形成资源互通、优势互补、联动发展的一体化格局。广东竞技体操底蕴深厚但后备人才接续不足，香港竞技体操国际化程度较高但人才储备单薄，澳门竞技体操专业化建设滞后，三地发展断层明显，制约了湾区竞技体操整体高质量可持续发展。

运用文献资料法、逻辑分析法，系统梳理粤港澳大湾区竞技体操发展实际与现实制约，明确三地差异化短板与共性瓶颈，进而规划契合湾区实际的可持续发展路径。研究旨在破解区域协同壁垒、补齐专项发展短板，构建标准化、科学化、产业化的长效发展体系，既夯实我国竞技体操人才储备，也为区域竞技体育专项协同治理提供参考。

1　粤港澳大湾区竞技体操发展现状及现实困境

1.1　广东竞技实力雄厚，内生短板制约持续发展

广东省竞技体操是区域乃至全国项目标杆，自建队以来依托完善的专业体育体系、充足的财政投入与成熟的选材机制，长期稳居全国竞技体操第一梯队，先后培育出多名奥运冠军、世界冠军与国家级优秀体操运动员，是我国南方竞技体操顶尖人才的核心输出基地[2]。

在训练体系建设上，广东省长期沿用业余体校初级选材、市县专业队专项集训、省队拔高特训、国家队择优输送的四级人才培养体系，层级清晰、分工明确，是国内最为成熟的体操竞技人才培育模式[3]。但随着社会环境与教育理念的迭代，该传统模式的弊端持续凸显。首先，竞技体操专项训练强度大、训练周期长、成材率低、淘汰率极高，

收稿日期：2026-02-15

基金项目：教育部人文社会科学研究规划基金项目（24YJA890003）；广东省哲学社会科学学科共建项目（GD24XTY07）

作者简介：穆玉华（1982-），女，河南商丘人，硕士，讲师　　**研究方向：**体育社会学、体育教育训练学

通信作者：陈立农（1965-），男，湖南新宁人，硕士，教授　　**研究方向：**体育强国战略、区域体育治理

当代家庭对青少年高强度专业竞技训练接受度持续降低，基层选材面持续收缩，优质后备选材基数不足。其次，广东省内区域体育资源分配失衡，珠三角核心城市训练基地标准化、专业化程度高，而粤东、粤西、粤北地级市体校训练场馆老旧、专项器械老化、体能康复配套缺失，无法满足新时代高水平竞技体操科学化训练标准，区域专项发展差距持续拉大[4]。

在师资与科研层面，广东省体操专业教练员多由退役专业运动员转型构成，专项实战经验丰富、赛场执教能力突出，但普遍存在学历层次偏低、体育科研能力薄弱、科学化训练理念滞后等问题。多数教练仍沿用传统经验式训练模式，对运动生物力学分析、智能训练设备、科学化损伤防控、专项体能精准训练等现代化技术手段运用不足。同时，省内资深教练逐步退休，青年教练缺乏大赛执教经验与系统培训，教练队伍新老交替断层，顶尖复合型专项教练人才稀缺，直接导致近年广东省体操运动员在国际顶级赛事的出镜率、奖牌率持续下滑，整体竞技后劲不足。

1.2　香港国际化优势显著，专项体系存在结构性短板

香港竞技体操依托独特的历史背景与体育体制优势，是国内最早对标国际体操联合会竞赛标准、训练体系与裁判规范的地区，项目国际化、专业化、标准化理念领先。香港体育主管部门持续加大对体操专项的政策扶持与资金投入，持续完善专项体育基础设施，近十年竞技体操专项实力实现跨越式提升，运动员多次斩获亚运会奖牌、晋级奥运会资格赛，甚至诞生拥有国际命名动作的高水平运动员，专项竞技实力稳步提升。

从专业化、可持续发展视角来看，香港竞技体操存在明显结构性短板。第一，专项人才储备体量较小，本土参与专业高强度竞技训练的青少年运动员数量有限，尚未形成阶梯化、持续性的运动员人才梯队，人才断供风险较高。第二，专业训练资源稀缺，适配高水平高强度专项训练的标准化场馆数量不足，现有训练场地多用于大众体育普及，专项竞技训练配套设施匮乏，场馆运维标准难以匹配专业竞技需求。第三，本土教练员培育体系不完善，高水平专项教练、国际级裁判高度依赖外部引进，本土师资造血能力不足，教练队伍流动性大、稳定性差。第四，专业运动队科研、康复、后勤保障体系不完善，缺乏专项体能师、运动康复师、运动科研人员等，无法支撑运动员长期高水平备赛与职业生涯可持续发展，制约了香港竞技体操的规模化进阶。

1.3　澳门专业化基础薄弱，项目发展仍处探索起步阶段

在粤港澳三地竞技体育格局中，澳门竞技体操整体实力最弱、专项基础最为薄弱。长期以来，澳门体育发展重心集中在大众休闲体育、群众性赛事与观赏性体育项目上，对竞技体操等门槛高、周期长、投入大的硬核竞技项目重视程度不足。

现阶段，澳门尚未组建职业化、专业化的竞技体操运动队，无官方标准化专项训练基地，缺乏完整的选材、训练、备赛、输送体系。区域内各类体操相关赛事多由民间体育社团自主组织，参赛主体以业余爱好者为主，赛事竞技性、专业性、规范性严重不足。同时，澳门存在专项人才资源全面短缺问题，专业体操教练、裁判、体能师、科研人员稀缺，社会对竞技体操专项认知度较低，青少年专项选材难度大。整体而言，澳门竞技体操尚未形成清晰的专项发展定位与标准化建设体系，整体处于摸索起步阶段，亟需依托大湾区一体化机遇补齐专项短板。

1.4　湾区全域共性发展瓶颈

一是制度体系多元，跨域协同壁垒突出。粤港澳大湾区存在三种独立的体育管理制度、赛事审批规则、人才认证标准与财政扶持体系，三地体育主管部门、体操协会权责体系不同，合作审批繁琐、落地效率低，运动员、教练、裁判资质不互认，常态化专业合作机制缺失[5]。

二是专业训练设施滞后，专项硬件适配性不足。高水平日常专业训练场馆供给不足，基层基地器械老旧、配套缺失，智能训练、康复监测等现代化设备普及率低，难以支撑科学化梯队训练。另外，专项人才梯队断裂，师资保障体系薄弱。全域后备选材基数不足、梯队残缺，教练新老交替断层、复合型人才稀缺，退役运动员转型通道狭窄，优质专业人才流失严重。

三是科研与产业化滞后，专项价值延伸不足。训练仍依赖经验教学，体科融合程度低；赛事商业化、IP 化开发不足，体操上下游产业链发育迟缓，难以实现产业反哺训练与人才培养。

2　粤港澳大湾区竞技体操可持续发展的价值与可行性

2.1　可持续发展价值

竞技体育是体育强国建设的核心抓手，优势项目的长效发展是区域竞技体育高质量建设的关键内核。粤港澳大湾区推进竞技体操专项可持续发展，具备显著的竞技价值、区域价值与产业价值[6]。

在竞技层面，竞技体操属于全能型硬核竞技项目，对运动员力量、柔韧、灵敏、平衡、心理素质与专项技术规范性要求极高。统筹湾区三地竞技体操资源，能够整合广东的人才培育优势、香港的国际赛事资源、澳门的社会体育社团资源，补齐港澳专项竞技短板，缓解广东省顶尖体操运动员人才断层的现状，完善华南地区竞技体操人才梯队储备，稳固湾区体操项目在全国乃至国际赛场的竞争优势。

在区域体育治理层面，大湾区涵盖三种体育管理体系，专项竞技项目跨域协同难度大。以竞技体操为专项试点，探索跨制度、跨区域、跨部门的体育资源整合模式，能够完善湾区竞技体育协同治理机制，破解区域体育发展碎片化难题，为篮球、跳水、蹦床等优势单项体育项目的区域协同发展提供范式参考，全面提升粤港澳大湾区整体竞技体育软实力与区域体育品牌影响力。

在产业与科研层面，竞技体操的长效发展能够带动专项训练设备研发、专业赛事运营、运动员经纪、运动康复、体育科研等上下游产业发展，推动湾区竞技体育从“成绩导向”向“成绩 + 产业 + 科研”多维导向转型，实现优势竞技项目的价值延伸，助力湾区打造国际化、专业化的高端竞技体育产业集群。

2.2　可持续发展可行性

从政策维度分析，粤港澳大湾区建设上升为国家级区域发展战略，优质生活圈、国际体育枢纽、区域文体融合发展等专项规划持续落地，国家持续鼓励区域体育资源共享、赛事联办、人才互通，为竞技体操跨域协同发展提供了坚实的政策基础，降低了专项体育跨区域合作的顶层制度阻力。

从文化与地缘维度分析，粤、港、澳三地同源同宗，同属岭南文化圈层，民俗相通、交流频繁，体育文化认同感高度一致[7]。相较于国内其他跨区域体育合作板块，大湾区三地民间体育交流基础更好、共识更强，为专业运动队互访、联合集训、技术研讨、人才流动等奠定了良好的文化基础。

从项目与人才维度分析，广东省是全国体操传统强省，拥有省级专业运动队、标准化训练基地、成熟的选材与训练体系，冠军运动员培育经验丰富；香港深度接轨国际体操联合会规则，训练理念、裁判体系、赛事标准与国际接轨，国际化优势突出；澳门体育社团体系成熟，赛事落地运营、民间体育资源调动能力较强。三地专项优势差异化互补，具备极强的协同发展潜力。

从经济与硬件维度分析，粤港澳大湾区整体经济水平位居全国前列，政府体育财政投入充足，社会资本、企业资源丰富，可有效支撑竞技体操场馆升级、人才引进、科研投入、赛事举办等专项建设；同时，港珠澳大桥、跨境高铁、一站式通关体系完善，极大缩短了三地专业队伍集训、技术交流、赛事参赛的时空距离，为湾区竞技体操一体化可持续发展提供了完备的硬件保障。

3　粤港澳大湾区竞技体操可持续发展优化路径

3.1　破除制度壁垒，构建一体化专项协同机制

针对湾区“一国两制”带来的体育协作壁垒，由三地体育局、体操运动协会联合成立粤港澳大湾区竞技体操专项协作工作组，统一统筹三地专项训练、人才认证、赛事运营、技术交流等工作。简化跨区域体育合作审批流程，建立常态化联席会议制度，统一湾区体操运动员等级、教练员资质、裁判员等认证标准，实现人才资质跨区互通互认[8]。

构建“政府主导、协会统筹、专业队主体、市场赋能”的多元协同模式，打造固定化的湾区体操专项联合集训、技术研讨、裁判培训、教练研学机制，彻底打破三地独立发展格局，实现竞技体操资源统筹、优势互补、联动发展，构建湾区一体化专项竞技发展格局。

3.2　精准定位错位发展，打造梯度化竞技发展体系

结合三地专项基础差异，实施错位发展、梯度赋能的专项发展策略。依托广东省成熟的训练基地、人才体系、教练资源，打造粤港澳大湾区竞技体操核心人才孵化基地与科学化训练中心，承担后备人才选材、梯队培育、专业集训、科研攻关等核心任务；依托香港国际化体育优势，对接国际体操联合会竞赛规则、国际裁判体系与海外训练资源，打造湾区竞技体操国际交流窗口，助力运动员参与国际赛事、接轨国际竞技标准；依托澳门成熟的社团运营与赛事落地能力，打造区域性专业体操积分赛事基地，丰富湾区专项赛事层级[9]。通过三地错位分工、协同联动，补齐区域短板，全面提升湾区竞技体操整体综合实力。

3.3　升级硬件设施，搭建科学化专项训练保障体系

由政府牵头、社会资本参与、企业赋能，统筹推进湾区专业体操场馆标准化升级改造。针对基层训练基地器械老旧、配套缺失问题，统一专项训练器械标准、安全防护标准与场馆运维标准，完善体能训练室、运动康复室、技术分析实验室等配套场地。

全面推进体科深度融合，为专业训练基地配备动作捕捉系统、运动数据分析设备、智能体能测试设备、损伤监测设备，构建数据化、精细化、智能化的现代竞技体操训练体系。同时，建立场馆常态化运维、安全检测、设备更新机制，保障专业训练的安全性、专业性与持续性，为运动员梯队培育、高水平备赛提供完备的硬件支撑。

3.4　完善人才培育体系，筑牢专项师资人才梯队

构建“选材—集训—拔高—输送—保障”全链条竞技体操人才培育体系。扩大基层选材覆盖面，优化选材标准，依托大湾区全域资源挖掘青少年专项天赋人才，扩充后备选材基数[10]。建立湾区体操教练常态化培训、研学、考核机制，定期开展专项科研、科学化训练、运动康复、赛事裁判等专项培训，提升在职教练综合能力。

完善退役体操运动员转型扶持政策，开放教练、裁判、赛事运营、体能师等就业通道，留住优质专项人才。同时，搭建湾区体操专项人才数据库，统一收录运动员、教练员、裁判员、科研人才信息，实现全域人才统筹调配、双向流动，全方位夯实湾区竞技体操人才梯队根基。

3.5　健全赛事体系，打造湾区特色竞技体操赛事 IP

构建基层选拔赛、湾区积分赛、跨区锦标赛、高端邀请赛等多层级一体化的专项赛事体系，坚持“以赛促练、以赛育才、以赛塑牌”。统一湾区赛事竞赛规则、评分标准、裁判配置、赛事管理制度，规范各级专项赛事运营标准。推动赛事市场化、商业化运营，引入专业体育运营企业，挖掘湾区体操赛事商业价值，打造专属粤港澳大湾区的竞技体操赛事 IP。通过常态化、专业化、商业化的专项赛事，持续锤炼运动员赛场竞技能力，积累大赛经验，同时依托赛事品牌影响力，提升湾区竞技体操知名度与影响力，以赛事产业反哺专项体育建设。

3.6　深化体科体医融合，实现专项高质量长效发展

深度推进竞技体操与体育科技、运动医学融合发展。联动湾区高校体育科研实验室、体育科技企业，针对体操专项技术优化、动作创新、体能提升、损伤防控开展专项科研攻关，将科研成果转化应用于日常训练。建立专业运动队专属运动康复与伤病防控体系，配备专职康复师、体能师与医护人员，降低运动员训练伤病率，延长运动员职业生涯周期。

同时，依托市场化产业开发，延伸竞技体操产业链条，覆盖专项器械研发、赛事运营、运动员经纪、高端专项集训等业态，构建“训练育才、赛事竞技、科研赋能、产业反哺”的良性闭环，实现粤港澳大湾区竞技体操全方位、高质量、可持续发展。

（下转第 70 页）

· 教师论坛 ·

广东省小学校园近视防控的差异分析与实践路径

王陶然[1]，董养社[2]，黄永玉[2]

（1. 深圳技术大学 体育与艺术学院，广东 深圳 518000；2. 华南师范大学 体育科学学院，广东 广州 510006）

摘　要：调查广东省小学校园近视防控现状，为各地提升小学近视防控水平提供参考。采用方便抽样方法，于 2024 年 5 月 25 日对广东省 140 所学校领导进行现场问卷调查，内容涉及基本信息和校园近视防控措施落实情况等。结果显示 17 项校园近视防控措施中，有 12 项落实率普遍在 80% 以上；落实率普遍较高的小学分布在珠三角地区和学生规模大的小学。不同地区的小学在健康教育课、体育课时达标、体育课开设中华传统体育类项目及水上运动项目的落实率上差异具有统计学意义（P<0.05）。不同学生规模的小学在组建视力健康管理队伍与上、下午各 1 次眼保健操的落实率上差异具有统计学意义（P<0.05）。研究认为，广东省小学校园近视防控整体情况良好，但专项经费不足、家校社企防控合作不佳等问题亟待解决，视力发育档案建立率、视力健康管理队伍组建率仍有待提高。建议经济不发达地区的小学加强体育课和健康教育课，小规模小学开展近视防控的制度建设，同时建立健全家校社企协同防控机制，完善防控激励与经费保障体系。

关键词：小学生；近视防控；区域差异；规模差异；实践路径

中图分类号：G804.3；R179　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.017

有效防控儿童青少年近视发生发展，必须强化学校近视防控能力。2024 年 10 月，教育部等三部门联合印发了《关于切实抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段防控工作的通知》[1]，细化了幼儿园和小学阶段近视防控措施的量化要求和实施指引。此前，教育部已在《学前、小学、中学等不同学段近视防控指引》中初步明确不同学段近视防控要点。在全面提升学校近视防控能力的过程中，有必要调查校园近视防控开展情况，充分把握校园近视防控进展及现实困难。通过调查获得的信息，不仅有利于为相关部门评估校园近视防控质量提供实证依据，还有助于调整和完善校园近视防控策略，精准提升校园近视防控能力。目前，针对不同地区中小学近视检出率、影响因素等调查居多[2-4]，仅少量工作总结涉及校园灯光改造、视力筛查建档等情况[5]，报道内容较为有限。本研究调查了广东省小学校园近视防控现状，为各地提升小学校园近视防控能力提供参考依据。

1　对象与方法

1.1　对象

2024 年 5 月 25 日，在广东省“儿童青少年近视防控工作校（园）长专项培训项目”会议上，对参会的 140 所学校领导进行问卷调查。发放问卷 140 份，回收问卷 135 份；排除填写信息不符合逻辑及未完整填写的问卷 17 份，获得有效问卷 117 份，有效率为 86.67%。参会人员中，校长 41 人，副校长 55 人，主任 21 人；95.0% 的学校领导表示非常了解本校近视防控工作。调查前征得参会人员同意，并获得华南师范大学体育科学学院伦理审查委员会的批准（批准号：SCNU-SPT-2022-134）。

1.2　调查方法

由 3 名调查员使用同一份自编问卷《广东省校园近视防控现状》进行现场调查。问卷内容包括基本信息（学校所在地区、办学类型、在校生规模、学生近视率、领导职务、体育教师和保健教师 / 校医数量）和校园近视防控措施落实情况（包括组建视力健康管理队伍等 17 项内容，外加校园近视防控困难的调查）。

1.3　统计分析

问卷回收后输入 Excel 文件，并导入 R 软件进行分析。计数资料采用频数及构成比描述；学校近视防控措施的比

收稿日期：2025-12-25

基金项目：国家社科基金项目（22BTY101）；广东省哲学社会科学规划 2022 年度青年项目（GD22YTY02）

作者简介：王陶然（1989-），女，山东泰安人，博士，讲师　　**研究方向：**青少年近视防控、体育文化

通信作者：董养社（1993-），男，陕西商洛人，在读博士　　**研究方向：**青少年近视防控

较采用卡方检验和 Fisher 精确检验，检验水准 α=0.05。

2　结果

2.1　学校基本情况

17 所小学均为公办小学，不含幼儿园。地区分布上，珠三角地区小学 65 所，非珠三角地区小学 52 所。办学规模上，≤ 1000 人的学校 25 所，平均配备体育教师 3 名、保健教师（校医）1 名；1000~2000 人的学校 56 所，平均配备体育教师 7 名、保健教师（校医）2 名；≥ 2000 人的学校 36 所，平均配备体育教师 12 名、保健教师（校医）3 名。根据 2022 年小学生近视率 36.7%，近视率持平或低于该标准的学校有 98 所（83.8%）。

2.2　小学校园近视防控措施落实概况

17 项校园近视防控措施中，有 12 项措施的校园落实率普遍在 80% 以上，包括：改善校舍照明条件（103 所，88.0%）、配备可调节课桌椅（100 所，85.5%）、实施体育家庭作业（100 所，85.5%）、管理手机入校（99 所，84.6%）、每学期 4 课时健康教育课（101 所，86.3%）、上、下午各开展 1 次眼保健操（95 所，81.2%）、爱眼日（月）活动——主题班会（99 所，84.6%）、眼健康知识传播——社交媒体微信（108 所，92.3%）、每学年组织 2 次视力筛查（108 所，92.3%）、视力筛查结果告知方式——体检报告单（98 所，83.8%）、体育课时达标（109 所，93.2%）、体育课开设项目（田径类 115 所，98.3% ；球类 115 所，98.3%）。此外，有 3 项措施的落实学校数均不足 50% ：设立近视防控专项经费（24 所，20.5%）、开展家校社企合作（45 所，38.5%）、制定近视防控奖惩办法（10 所，8.5%）。

校园爱眼日（月）活动中，近视防控主题班会的开展频次最高（84.6%）。向家长传播视力知识的途径中，社交媒体微信的使用频次（92.3%）高于家长会（76.1%）和宣传手册（53.0%）。向家长告知视力筛查结果的途径多样，体检报告单的使用率（83.8%）高于筛查二维码（43.6%）、家长会（41.9%）和社交媒体（40.2%）。学校开设的体育课项目中，田径类和球类最受欢迎（均为 98.3%），其后依次为新兴体育类（79.5%）、体操类（47.0%）、中华传统体育类（29.9%）和水上类（7.7%）。校园近视防控困难主要包括：近视防控专项经费不足（95 所，81.2%）、家校社企防控合力不足（92 所，78.6%）等，详情见表 1。

2.3　不同组别小学校园近视防控差异

珠三角地区的小学校园近视防控措施落实率普遍高于非珠三角地区，学生规模大的小学落实率普遍高于学生规模小的小学。不同地区小学在保障每学期 4 课时健康教育课、体育课时达标、体育课开设项目中中华传统体育类和水上运动类项目的落实率上差异具有统计学意义（P<0.05）。不同规模小学在组建视力健康管理队伍和上、下午各 1 次眼保健操的落实率上差异具有统计学意义（P<0.05），详情见表 1。

3　讨论

广东省小学校园近视防控工作开展整体良好，17 项近视防控措施中，落实率普遍在 80% 以上的有 12 项。现阶段问题主要有两个方面：（1）约 30% 的小学未组建视力健康管理队伍和建立视力发育档案。组建视力健康管理队伍是《综合防控儿童青少年近视实施方案》对学校提出的要求，提示学校应重视群防群控力量。视力发育档案是防控近视的“根基”[6]，对于预测远视储备、制定个性化防控方案有重要意义，学校应对视力筛查和建档工作同等重视。（2）有 3 项防控措施在实施中面临难题。第一，校园近视防控专项经费不足。校园近视防控以财政资金拨款为主，有待引入更多社会力量。第二，校园近视防控的家校社企合作欠佳。合作欠佳的原因可能与近视防控各主体受限于权责不清、参与机制不明有关[7]。在近视防控的医教协同中，“教在先”是硬道理[8]，这提示学校等教育主体应完善医教协同合作模式[9]。第三，校园近视防控奖惩办法缺位明显。教育部提出“五项管理”，并将近视率作为学校绩效考核指标。广东省落实奖惩办法的学校不足 10%，但湖北省、上海市积极部署问责工作，甘肃省逐级分解防控责任，督促各级教师履职尽责[10]。

一项高水平研究指出，户外活动时间和教育是校园近视的两大危险因素[11]。本调查显示，经费不足、防控合力不佳和奖惩办法缺失是当前主要的近视防控困难，而学生户外运动时间不足（39.3%）、考试压力大（54.7%）和教师近视防控动力不足（46.2%）已不再是主要困难。这种变化可从两方面解释：首先是“双减”政策，它有利于降低学生学业负担与用眼负荷[12]，为户外活动增加时间；其次，体育法、课程标准、学校体育改革及卫生与健康教育行动为体育课和户外活动防控近视赋能，推动全体教师参与近视防控。《中华人民共和国体育法》第 36 条要求教育、学校等多主体组织、引导青少年参加体育活动，以预防和控制近视[13]。《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》在健康教育板块明确了视力健康教学要求[14]，《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》要求全体教师承担健康教育职责[15]。

调查显示，珠三角地区和学生规模更大的小学，近视防控措施落实情况普遍较好。珠三角地区的小学在健康教育课、体育课时达标及开设多种体育项目上普遍较高，可能与珠三角的经济、教育优势有关。

4　结论

对广东省 117 所公办小学的调查发现，全省校园近视防控整体推进良好，17 项核心防控措施中有 12 项落实率达 80% 以上，校舍照明、视力筛查等基础工作已形成规范模式，多数学校学生近视率控制合理。研究显示，防控存在明显的区域与办学规模差异：珠三角地区小学在健康教育、体育课时及特色体育项目开设上优于非珠三角地区；规模较大的小学在视力健康管理队伍组建、眼保健操规范化上优于小规模小学。区域经济教育资源和办学条件是关键影响因素。此外，全省防控专项经费不足、家校社企协同不畅、奖惩办法缺失等问题普遍存在，约三成学校未组建视力健康管理队伍、未完善视力发育档案。综上所述，未来应立足差异精准施策，补齐短板、强化保障，推动防控从基础覆盖向长效治理转变，切实提升小学生视力健康保障水平。

表 1　小学校园近视防控措施落实情况及其不同组别差异

选项	总体概况(N=117)	珠三角(N=65)	非珠三角(N=52)	P值	≤1000(N=25)	1000~2000(N=56)	≥2000(N=36)	P值
组建视力健康管理队伍	78(66.7)	46(70.8)	32(61.5)	0.39	10(40.0)	36(64.3)	32(88.9)	0.00*
设立近视防控专项经费	24(20.5)	15(23.1)	9(17.3)	0.59	2(8.0)	11(44.0)	11(30.6)	0.09
改善校舍照明条件	103(88.0)	60(92.3)	43(82.7)	0.19	20(80.0)	51(91.1)	32(88.9)	0.40
开展家校社企防控合作	45(38.5)	27(41.5)	18(34.6)	0.57	6(24.0)	26(46.4)	13(36.1)	0.15
制定近视防控奖惩办法	10(8.5)	3(4.6)	7(13.5)	0.11	3(12.0)	3(5.4)	4(11.1)	0.51
配备可调节课桌椅	100(85.5)	52(80)	48(92.3)	0.32	13(52.0)	35(62.5)	22(61.1)	0.66
管理手机入校	99(84.6)	51(78.5)	48(92.3)	0.07	23(92.0)	47(83.9)	29(80.6)	0.50
每学期4课时健康教育课	101(86.3)	61(93.8)	40(76.9)	0.01*	20(80.0)	48(85.7)	33(91.7)	0.38
建立视力发育档案	89(76.1)	53(81.5)	36(69.2)	0.18	16(64.0)	45(80.4)	28(77.8)	0.27
上、下午各1次眼保健操	95(81.2)	56(86.2)	39(75.0)	0.19	16(64.0)	47(83.9)	32(88.9)	0.04*
实施体育家庭作业	100(85.5)	58(89.2)	42(80.8)	0.30	18(72.0)	50(89.3)	32(88.9)	0.13
爱眼日(月)活动开展								
近视防控科普讲座	73(62.4)	42(64.6)	31(59.6)	0.72	15(60.0)	33(58.9)	25(69.4)	0.57
近视防控主题班会	99(84.6)	53(81.5)	46(88.5)	0.44	21(84.0)	48(85.7)	30(83.3)	0.95
爱眼护眼游戏	20(17.1)	10(15.4)	10(19.2)	0.76	3(12.0)	8(14.3)	9(25.0)	0.33
向家长传播视力知识途径								
家长会	89(76.1)	50(76.9)	39(75.0)	0.98	19(76.0)	42(75.0)	28(77.8)	0.95
宣传手册	62(53.0)	33(50.8)	29(55.8)	0.72	16(64.0)	29(51.0)	17(47.2)	0.42
社交媒体(微信)	108(92.3)	58(89.2)	50(96.2)	0.30	22(88.0)	53(94.6)	33(91.7)	0.48
每学年2次校园视力筛查	108(92.3)	63(96.9)	45(86.5)	0.21	21(84.0)	52(92.9)	35(97.2)	0.16
向家长告知视力筛查结果								
家长会	49(41.9)	30(46.2)	19(36.5)	0.39	11(44.0)	22(39.3)	16(44.4)	0.86
筛查二维码	51(43.6)	33(50.8)	18(34.6)	0.12	10(40.0)	22(39.3)	19(52.8)	0.41
社交媒体(微信)	47(40.2)	23(35.4)	24(46.2)	0.32	10(40.0)	23(41.1)	14(38.9)	0.98
体检报告单	98(83.8)	57(87.7)	41(78.8)	0.30	17(68.0)	49(87.5)	32(88.9)	0.06
体育课时达到国家要求	109(93.2)	64(98.5)	45(86.5)	0.02	22(88.0)	53(94.6)	34(94.4)	0.51
体育课开设项目								
田径类	115(98.3)	64(98.5)	51(98.1)	1.00	24(96.0)	55(98.2)	36(100.0)	0.48
体操类	55(47.0)	35(53.8)	20(38.5)	0.14	8(32.0)	28(50.0)	19(52.8)	0.23
水上类	9(7.7)	8(12.3)	1(1.9)	0.04*	0(0)	5(8.9)	4(7.4)	0.29
中华传统体育类	35(29.9)	27(41.5)	8(15.4)	0.00*	5(20.0)	17(30.4)	13(36.1)	0.40
球类	115(98.3)	65(100.0)	50(96.2)	0.20	25(100.0)	56(100.0)	34(94.4)	0.14
新兴体育类	93(79.5)	55(84.6)	38(73.1)	0.19	19(76.0)	44(78.6)	30(83.3)	0.76
校园近视防控困难								
近视防控专项经费不足	95(81.2)	49(75.4)	46(88.5)	0.12	22(88.0)	46(82.1)	27(75.0)	0.48
家校社企防控合力不足	92(78.6)	51(78.5)	41(78.8)	1.00	22(88.0)	44(78.6)	26(72.2)	0.34
教师防控近视动力不足	54(46.2)	32(49.2)	22(42.3)	0.58	8(32.0)	26(46.4)	20(55.6)	0.19
学生户外运动时间不足	46(39.3)	29(44.6)	17(32.7)	0.26	7(28.0)	24(42.9)	15(41.7)	0.42
学生考试压力大	64(54.7)	42(64.6)	22(42.3)	0.31	11(44.0)	33(58.9)	20(55.6)	0.46
学生防控近视技能薄弱	78(66.7)	42(64.6)	36(69.2)	0.74	16(64.0)	34(60.7)	28(77.8)	0.23
学生视力保护意识淡薄	74(63.2)	41(63.1)	33(63.5)	1.00	15(60.0)	35(62.5)	24(66.7)	0.86

注：表中数据为 n（%）；体育课时达标是指符合国家要求（小学 1~2 年级每周 4 课时，3~6 年级每周 3 课时）；P <0.05，差异具有统计学意义。

5　建议

针对当前全省近视防控存在的区域发展不均衡、小规模学校制度薄弱、家校社企协同不足、经费与激励机制缺位等现实痛点，尤其是约 30% 的小学未组建视力健康管理队伍和建立视力发育档案、专项经费不足、家校社企合作欠佳及奖惩办法缺失等突出问题，结合“双减”政策落地与《体育法》、课程标准对近视防控的赋能要求，从差异化施策与系统治理出发提出具体实践路径，为提升全省小学近视防控整体效能提供可落地的行动方案。

5.1　强化欠发达地区体育与健康教育保障

当前，“户外活动是抵御近视的最佳方法”[16]，且已纳入我国近视防控公共卫生一级策略[17]。应进一步加大省级财政专项倾斜力度，为非珠三角地区小学配备充足的体育器材与视力训练设备，确保偏远地区小学均能配备基础体育器

材，并提供一定的视力筛查设备与工具，保障在校体育课时足额落实。联合省内优质近视防控健康教育资源，开发适配乡村小学的近视防控健康包，内容涵盖用眼卫生、户外活动指导、视力监测方法等；建立“优质近视防控小组”帮扶机制，定期开展培训，提升乡村地区学校的近视防控能力。依据户外活动推荐指南、最佳暴露模式、干预体系及视觉训练[18-21]，指导学校设计校内外的体育防控近视干预课程。一方面，可将中华传统体育项目（如武术、舞龙舞狮等）与户外场景相结合，开发山林徒步、田园定向等特色活动，最大化发挥户外活动的护眼成效；另一方面，可推动体育与地理、数学等学科跨界融合，在户外体育活动中融入方位辨别、距离计算等内容[22]，增强户外活动的趣味性，提升学生综合素养，践行以体育防病促健康的新理念[23]。

5.2　推进小规模小学近视防控制度建设

推进小规模小学的制度建设，必须遵循“精简高效、实用可操作”的原则，针对性解决学校在视力健康管理队伍组建和眼保健操规范开展上的薄弱环节。制定《小规模小学近视防控极简操作手册》，组建由班主任、体育教师、校医构成的视力健康管理队伍：班主任负责日常用眼行为监督与视力发育档案动态更新，体育教师统筹户外活动组织与体育家庭作业设计，校医承担视力监测、数据上报及科普指导。建立区域内小规模学校结对帮扶机制，由规模较大的学校派驻骨干教师指导防控工作，共享教学资源与管理经验。针对小规模学校场地有限的问题，推广“微场地体育”“趣味体育游戏”等适配性方案，利用校园边角区域设置“户外微活动区”，开展跳绳、踢毽子、趣味折返跑等活动，在有限条件下保障学生户外活动时间[24]。相较于规模较大的小学，小规模小学师资配备和学校制度相对薄弱，通过系统化制度建设可有效弥补短板，保障防控要求落地见效。

5.3　健全家校社企协同防控机制

搭建家校社企协同防控的合作平台是破解当前困境的当务之急。学校需认真厘清各主体权责边界，进一步完善参与机制。以地市为单位构建近视防控家校社企联动信息平台，整合教育、卫生健康、企业、社会组织等多方资源，开设政策宣传、科普教育、资源对接、需求反馈等功能板块，推动企业捐赠视力筛查设备、社会组织提供公益护眼讲座、医疗机构开通视力诊疗绿色通道，形成“政府引导、学校主导、家庭主体、社会参与”的协同格局。学校每月通过微信推送与家长会相结合的方式，向家长普及户外活动护眼知识，布置“亲子户外体育作业”，重点强化“重防轻治”理念，鼓励家长记录孩子户外活动与用眼情况，通过平台与学校形成互动闭环。利用周末、节假日组织亲子徒步、集体运动等公益活动，邀请眼科专家现场提供视力咨询服务，延伸防控场景。推动学校体育场地向社区开放，联合社会组织开展课后体育服务[25]，丰富学生校外户外活动选择，形成“校内 + 校外”联动的防控格局，推动青少年健康关口前移[26]，强化防控合力。

5.4　完善防控激励与经费保障体系

针对专项经费不足、奖惩办法缺位等核心难题，必须将近视防控成效纳入学校绩效考核体系，制定差异化奖惩标准。对防控工作突出的小规模学校与经济欠发达地区学校给予额外表彰及经费奖励，在评优评先中予以倾斜；对防控落实不力、视力健康管理队伍与视力发育档案建设滞后的学校进行约谈提醒，限期整改。可借鉴上海市的绩效考核经验[27]，逐级分解防控责任，督促各级教师履职尽责。此外，还应加强近视防控经费使用监管，建立多维度近视防控评价体系，既关注近视率下降等结果性指标，也重视防控措施落实、学生用眼行为改善、视力发育档案完整性等过程性指标。进一步推动近视防控工作从“重结果”向“过程与结果并重”转变，定期开展区域近视防控工作评估，及时发现问题并优化政策措施，为近视防控工作提供持续改进的动力，确保《体育法》、课程标准等政策要求落地见效。

研究存在一定局限性。首先，调查所涉及的近视防控措施虽源于国家近视防控政策文件，但在调查内容选择上未能面面俱到，且根据实际情况做了一定调整。其次，研究样本量不大，调查结果依赖调查者的工作经验，可能存在记忆偏差，结论外推性可能受限。

参考文献：

[1] 教育部办公厅,国家卫生健康委办公厅,国家疾控局综合司.关于切实抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段防控工作的通知[EB/OL].(2024-10-21)[2026-02-13].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/s3285/202411/t20241111_1162337.html.

[2] 胡国敏,尹磊,柳鹏领,等.郑州市 2023 年小学生近视现状及影响因素分析[J].郑州大学学报(医学版),2024,59(4):573-577.

[3] 李丹丹,刘堃,王赟昕,等.青少年近视现状及家庭环境影响因素研究[J].中国健康教育,2024,40(1):84-89+95.

[4] 李敬晶,高飞,张剑峰,等.2022 年黑龙江省中学生近视现状及相关影响因素分析[J].现代预防医学,2024,51(16):2953-2959.

[5] 教育部.呵护好孩子眼睛 共创光明的未来—教育部统筹推进儿童青少年近视防控工作综述[EB/OL].(2024-06-05)[2026-02-13].http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s5147/202406/t20240605_1134017.html.

[6] 王婕,李仕明,魏士飞,等.重视基层卫生服务在儿童近视防控行为干预中的作用[J].中国全科医学,2023,26(33):4213-4217.

[7] 何佳敏,李红艳,杨创豪,等.中国青少年近视多元主体协同防控研究[J].中国学校卫生,2023,44(1):11-16.

[8] 钟丽萍,金育强,范成文,等.青少年近视“医教协同”治理模式研究[J].中国体育科技,2020,56(10):55-61.

[9] 吕帆.教育环境是学生近视发生发展的最强因素[J].四川大学学报(医学版),2021,52(6):895-900.

[10] 樊泽民,刘芳丽,刘立京,等.中国综合防控儿童青少年近视行动方兴未艾[J].中国学校卫生,2019,40(12):1767-1770.

[11] MORGAN I G,WU P C,OSTRIN L A,et al. IMI risk factors

for myopia[J].Investigative Ophthalmology & Visual Science,2021,62(5):3.
[12] 魏瑞华,张婕,金楠."双减"政策执行的监测路径研究—以天津中小学生眼健康大数据管理为视角[J].天津师范大学学报(社会科学版),2023(2):47-53.
[13] 张宝山.体育法修订草案提请二审,这些亮点值得关注![J].中国人大,2022(8):33-34.
[14] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M].北京:北京师范大学出版社,2024:20-25.
[15] 教育部等五部门.关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见[EB/OL].(2021-08-02)[2026-02-13].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202108/t20210824_553917.html.
[16] DOLGIN E. A myopia epidemic is sweeping the globe. Here 's how to stop it[J].Nature,2024,629(8014):989-991.
[17] 陶芳标.《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》专题解读[J].中国学校卫生,2023,44(10):1445-1449.
[18] 陶芳标,潘臣炜,伍晓艳,等.户外活动防控儿童青少年近视专家推荐[J].中国学校卫生,2019,40(5):641-643.
[19] CHEN J,WANG J,QI Z,et al. Smartwatch measures of outdoor exposure and myopia in children[J].JAMA Network Open,2024,7(8):e2424595.
[20] 阎晋虎,张业安.ICF 理论下青少年视力健康户外体育活动干预体系研究[J].体育学刊,2023,30(5):76-85.
[21] 任雅琴,陆作生.视觉训练课程化研究[J].广州体育学院学报,2020,40(5):95-100.
[22] 吴金华.新课标背景下中学体育课堂教学现状、困境与策略研究[J].体育师友,2023,46(2):11-13.
[23] 葛智斌."体医结合"背景下基础教育体育与健康课程的问题审视与完善路径[J].广州体育学院学报,2020,40(3):100-103.
[24] 吴安月,谌平,高乙.小切口,大作为:体育科技小院赋能乡村体育高质量发展的模式研究[J].广州体育学院学报,2024,44(3):21-30.
[25] 李文波,景怀国.青少年体育服务业治理困境与突破路径研究[J].广州体育学院学报,2022,42(5):33-38.
[26] 董宏.我国青少年体卫融合发展方略研究[J].广州体育学院学报,2025,45(2):84-92.
[27] 教育部.上海市:将近视防控工作纳入政府绩效考核[EB/OL].(2019-09-09)[2026-02-13].http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/xw_zt/moe_357/jyzt_2019n/2019_zt7/dxjy/201909/t20190909_398226.html.

（上接第 65 页）

4　结语

粤港澳大湾区一体化战略为区域专项竞技体育协同发展提供了绝佳的政策、区位与经济条件。当前，粤港澳三地竞技体操呈现梯度化不均衡发展态势，受跨域制度壁垒、硬件设施滞后、人才梯队断层、科研产业化不足等多重因素制约，整体专项协同发展水平偏低，难以发挥湾区聚合优势。

粤港澳三地竞技体操资源呈差异化互补，发展潜力巨大。未来湾区需立足专项竞技发展核心，破除跨区域协作壁垒，实施错位梯度发展，完善场馆硬件、人才梯队、赛事体系、科研产业全方位建设，构建一体化、标准化、科学化、产业化的竞技体操协同发展体系，持续夯实区域竞技体操综合实力，打造国内领先、国际知名的区域专项竞技体育发展标杆，助力体育强国与粤港澳大湾区体育高质量建设。

参考文献：

[1] 中共中央 国务院.粤港澳大湾区发展规划纲要[Z].2019.
[2] 吕万刚,季彦霞.中国竞技体操后备人才培养多元共治的影响因素研究[J].成都体育学院学报,2024,50(3):1-10.
[3] 陈立农,陈宇,任佳滨.粤港澳大湾区竞技体育协同发展可行性研究[J].广州体育学院学报,2021,41(1):1-4.
[4] 穆玉华,杨昀涵,李晓琳.粤港澳大湾区竞技体育水平差距与梯度推移策略研究[J].广州体育学院学报,2024,44(6):71-81.
[5] 陈崇高,鲁栋.体教融合背景下粤港澳大湾区体育后备人才培养模式的创新研究[J].体育师友,2025,48(6):57-59.
[6] 张思平.粤港澳大湾区:中国改革开放的新篇章[M].北京:中信出版社,2019.
[7] 陈宇,叶强华,陈立农.粤港澳大湾区竞技体操协同发展研究[J].广州体育学院学报,2020,40(1):31-35.
[8] 姜亮,陈立农.大湾区背景下广东省竞技体操的现实困惑与发展前景[J].体育科技文献通报,2022,43(4):24-26+29
[9] 陈立农.港澳竞技体育的比较研究[J].北京体育大学学报,2006(8):1140-1142.
[10] 黄永森.香港学前教育体制下的幼儿体育[J].体育成人教育学刊,2015,31(3):75-79.

· 训练与竞赛 ·

中国棒球投手球速瓶颈突破路径研究——基于生物力学机制与本土训练启示

潘文彬[1]，丁　峰[2]，黄　倩[3]

（1. 广州体育学院 体育教育学院，广东 广州 510500；2. 国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心，北京 100763；3. 浙江水利水电学院，浙江 杭州 310018）

摘　要：针对中国棒球投手在成年高水平比赛中稳定突破 150 km/h 者相对较少的问题，基于国际生物力学与训练学证据，对 150 km/h 速度瓶颈的可能制约因素进行理论诊断，并提出数据化训练思路。文章采用文献资料法、理论分析法和比较研究法，系统梳理投球速度、动力链时序、地面反力、肩肘负荷和体能指标等研究成果，并结合 150 km/h 球速对应的冲量、动能和角速度需求进行量级估算。研究认为：150 km/h 对应棒球动量增量约 6.04 N·s，动能约 125.9 J；在 20—30 ms 主要加速窗口内，球体平均受力下界约为 200—300 N。骨盆—躯干—上肢的近端—远端峰值时序以及前腿阻挡质量，是决定速度上限的关键。肩内旋与肘伸展虽在末端阶段产生最高角速度，但其表现依赖下肢输入、髋肩分离、肩胛稳定和离心减速能力。结合国际经验与国内相关研究，可将中国投手突破 150 km/h 的主要制约因素概括为：下肢功率与离心支撑不足、时序传递效率不高、末端“刹车系统”薄弱，以及长期数据监测闭环缺失。建议围绕“提高输入—优化传递—提升输出—强化刹车”构建分层测试与训练体系，实现个体化提速与风险控制。

关键词：棒球；投球速度；动力链；角速度；地面反力；数据化训练

中图分类号：G804.66　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.018

1　研究目的

投球速度是评价棒球投手竞技能力的核心指标之一，也是国际高水平人才选拔与竞赛对抗的重要门槛。近年来，职业棒球体系普遍呈现“球速上升、最大努力投掷增多”的趋势。以美国职业棒球大联盟（MLB）为例，公开报道指出 2025 赛季平均快速球球速约为 94.3 mph（约 151.8 km/h），说明 150 km/h 在顶级竞赛中已接近基准水平[1]。在这一背景下，中国投手在公开赛事中稳定突破 150 km/h 者仍相对稀少，与国际一流队伍存在差距。传统训练路径更多依赖经验传承与个体“窍门”。在训练处方制定、负荷监测、技术诊断和伤病预防方面，数据化程度仍显不足，因而难以形成可复制、可验证的提升路径。已有中文研究对棒球投手投球生物力学问题进行了综述，指出动力链传递、关节角速度和上肢负荷是影响球速与伤病风险的重要因素，但围绕中国投手速度瓶颈的综合性分析仍然不足[2]。投球属于典型的高速投掷动作。其速度形成既受物理学约束，也受运动生物力学限制。因此，有必要建立“物理—生物力学—训练学”一体化解释框架，并提出可量化的关键指标与测试方案。

鉴于国内尚缺乏系统、连续的投手生物力学实测研究，本文不以中国投手个体数据作为实证检验基础，而是通过国际生物力学与训练学文献分析，结合投掷运动的一般规律，推导中国投手突破 150 km/h 可能面临的制约因素，并提出可在本土训练情境中进一步验证的测试与训练路径。本文首先从物理学角度估算 150 km/h 球速对应的动量、能量和末端速度需求；其次结合动力链理论与既有生物力学证据，解释“前腿阻挡—躯干旋转—末端角速度”的关键时序机制；最后在分析国内训练与测试体系现状的基础上，提出以数据化评估为核心的分层训练与诊断建议。研究过程中，以“baseball pitching”“pitch velocity”“kinematic sequence”“ground

收稿日期：2026-03-10

作者简介：潘文彬（1986-），男，广东肇庆人，硕士，助教　　**研究方向：**体育教学、运动训练

通信作者：黄倩（1988-），女，广西桂林人，硕士，助教　　**研究方向：**体育训练、体育产业

reaction force”“shoulder internal rotation”“elbow valgus torque”“rate of force development”等为关键词，对 PubMed、Web of Science 及 Human Kinetics 等数据库相关文献进行梳理；同时依据动量定理、能量关系与 $v\approx\omega r$ 等简化模型对 150 km/h 球速的关键物理量进行量级估算，并结合国内外公开研究与训练资料进行比较分析。国内关于快速力量诊断与训练监控的研究也提示，应将神经肌肉特征、负荷指标与专项表现结合起来进行长期跟踪[3-4]。上述研究对象与方法作为全文分析框架的一部分，在引言中一并交代，以增强行文连贯性。

2　150 km/h 球速的物理学约束

2.1　动量—冲量约束

以棒球质量 m=0.145 kg、目标球速 v=150 km/h（41.67 m/s）计算：球体动量增量 $\Delta p=mv\approx6.04$ kg·m/s，其数值等同于冲量 J（单位 N·s），表示“力在时间上累积的结果”。若主要加速发生在 $\Delta t=0.02$—0.03 s 的窗口内，则球体平均受力下界为 $Favg=J/\Delta t\approx201$—302 N。该结果提示：末端速度的形成不仅依赖峰值力量，更依赖在极短时间内产生冲量的能力。

2.2　动能—功率约束

球体动能 $E=1/2mv^2\approx125.9$ J。若球体主要加速时间窗 $\Delta t=0.025$ s，则球体获得的平均功率下界 $Pball=E/\Delta t\approx5.0$ kW。考虑人体能量传递效率 η（球体获得能量 / 机体机械功）小于 1，实际人体所需瞬时机械功率将显著高于 Pball，提示“速度提升”与“组织负荷”之间存在客观耦合。

2.3　角速度—线速度映射与量级估算

投球末端可近似为多段旋转的切向速度叠加。对单一旋转段，切向速度 $v\approx\omega r$，其中 ω 为角速度（rad/s），r 为旋转轴到球体的有效半径。以肘关节为轴、取 r≈0.35—0.45 m，则要产生 v=41.67 m/s 所需角速度约为 ω≈92—119 rad/s（约 5300—6800°/s）。该量级与文献报道的肩内旋、肘伸展峰值角速度基本一致，说明“数千°/s”是达到 150 km/h 的必要但非充分条件：必要在于末端必须足够快，非充分在于末端速度高度依赖上游输入与时序配合[5]。

3　动力链时序与关键动作学指标

3.1　近端—远端序列与“速度叠加”机制

投掷类技能普遍遵循“近端先加速、后减速，再将角动量或动能传给远端”的序列原则，这也是“速度叠加”或“鞭梢效应”的基本含义。PUTNAM 提出的分段序列模型认为，近端段减速有助于将动量传给转动惯量更小的远端节段，从而放大远端角速度[6]。在棒球投球中，骨盆旋转峰值通常先于躯干旋转峰值，随后上臂、前臂和手部在加速阶段达到更高角速度。这里的关键不在于“每一段都越快越好”，而在于峰值出现顺序是否合理，以及近端减速是否充分。若骨盆与躯干同步旋转，系统转动惯量较大，角速度难以继续抬升；若手臂过早启动，则来自躯干的动量输入不足，末端加速就会更多依赖局部肌力，并增加关节负荷[7]。

3.2　前腿阻挡与地面反力

“前腿阻挡”可理解为投掷过程中的受控制动。跨步和身体前移阶段，投手系统具有指向本垒的线动量。前脚着地后，如果支撑腿能在极短时间内形成足够离心刚性，地面反力便可快速制动质心前移，使系统更倾向于围绕髋—躯干旋转，进而提升躯干角速度并为上肢末端提供输入。MACWILLIAMS 等的研究表明，投球过程中支撑腿会产生显著的垂直与前后向地面反力峰值，说明下肢是投球动力学的重要基础[8]。从动力学角度看，所谓更好的“延伸”，本质上是前腿阻挡与躯干向前旋转共同作用的结果，而不只是单纯把手臂伸得更远。

3.3　髋肩分离与躯干峰值时序

髋肩分离描述骨盆与躯干在横向平面上的相对旋转差，是动力链“储能—释放”的关键窗口。适当的分离可在骨盆领先、躯干滞后阶段形成弹性势能与预拉伸效应，为后续躯干旋转提供更高角加速度；但过度分离或时序失衡亦可能增加腰椎与肩肘负荷。研究表明，跨步长度、前腿膝角等因素与骨盆—躯干分离及投球速度存在关联，提示应将其纳入训练诊断的关键指标[9-10]。关于关节峰值出现时间的研究还提示：躯干峰值角速度出现得更“晚”（更靠近出手），在一定范围内可与更高球速相关；但这种“晚”必须建立在足够的前腿阻挡与躯干控制基础之上，否则容易演变为整体动作拖慢或能量泄漏[11]。

3.4　肩内旋与肘伸展：末端角速度峰值与关节负荷

加速末端阶段，上肢以较小转动惯量承接近端输入并产生最高角速度。经典研究显示，肩关节在投球中承受较大的关节力与力矩，肘部亦存在显著外翻力矩与近端剪力，速度提升往往伴随负荷增加[12-13]。近期研究进一步指出，肩外旋 / 内旋肌群的力量与力发展速率与投球速度存在关联，提示“末端速度”并非只靠技术感觉，而与肌肉快速募集能力、肩胛稳定及后侧减速系统密切相关[14]。

表 1　典型投球关键环节的峰值角速度量级与意义（示例）

环节 / 变量	典型峰值角速度（°/s）	主要阶段 / 时序	训练与诊断意义
骨盆横向旋转	约 500—800	多在前脚着地前后达到峰值	作为近端输入与时序起点；与髋肩分离窗口相关
躯干横向旋转	约 900—1200	多在最大外旋前后达到峰值	传递效率指标；峰值过早或过晚均可能导致末端不足或负荷上升
肘伸展角速度	约 2000—3200	加速期后段接近出手	末端线速度的重要组成；过早伸肘易降低鞭梢效应并增加肘负荷
肩内旋角速度	约 5000—7500	出手前极短时间窗口（约 20 ms）	末端爆发指标；高度依赖上游输入与肩胛稳定 / 减速能力

注：角速度范围为文献报道的常见量级，受运动水平、测量方法与动作策略影响[5,7,13]。

4　基于国际经验的中国投手 150 km/h 球速可能制约因素分析

4.1　速度输入不足：下肢功率、RFD 与离心刚性

从动力链角度看，下肢是“发动机”，前腿阻挡是“变速箱”。如果下肢爆发力和离心刚性不足，跨步与着地阶段的线动量就难以被快速制动并有效转化为躯干旋转。其外在表现常为前腿“软”、髋部下沉和躯干提前开肩。这样一来，末端加速只能更多依赖局部肌力“甩手臂”，不仅限制球速，也会增加肩肘负荷。速度提升更依赖短时窗内的力

发展速率，而不是单纯追求最大力量。国内有关快速力量和基于速度的力量训练研究表明，提升神经募集效率、肌肉协调性和负荷监测精度，有助于改善快速力量输出与专项转化[3,15-16]。在投球关键窗口（<100 ms）内，能否快速形成足够冲量与支撑刚性，仍是决定球速上限的重要生理学基础[17]。

4.2　传递效率不足：时序同步化与髋肩分离质量不高

文献综述指出，影响球速的动作学因素包括最大肩外旋、躯干前倾、侧倾、前膝角度等，它们与动力链时序紧密相关。国内训练中若过度强调“手臂动作”或某一固定技术细节，而忽视髋肩分离与躯干峰值时序，容易形成“髋—躯干同步旋转”的模式：此时系统转动惯量较大，躯干角速度难以抬升，末端角速度也缺乏输入来源[9,11]。

4.3　末端“限速器”：肩胛稳定、旋转袖减速能力与伤病管理

肩内旋角速度虽是末端速度的直接体现，但其可达到的峰值受“刹车系统”制约。投球出手后的减速阶段需要肩后侧肌群进行离心吸收，若减速能力不足或疲劳积累明显，神经系统往往会通过降低发力速度来实现自我保护，表现为球速难以提升或难以稳定输出。此外，速度追求与伤病风险之间存在客观耦合，肘外翻力矩与肩关节力的增加已在文献中被反复报道，因此必须在速度训练中同步建立负荷监测与恢复策略[12-13]。

4.4　数据化不足：缺少可重复的诊断—处方—反馈闭环

棒球是高度可数据化的项目。国际成熟体系通常将球速、转速、释放点、动作学参数、地面反力和投球负荷纳入常规监测，并据此实现训练处方个体化。相比之下，国内训练中普遍存在“能测的少、长期测的更少、数据转成处方的最少”的问题。缺乏统一的关键指标体系，会使训练目标分散、干预效果难以验证，也不利于跨周期成长追踪与伤病预警。国内项目研究已经提示，持续跟踪功率、配速、内负荷和主观用力等多指标，更有利于判断训练刺激效果并优化训练安排[4]。

4.5　生理与选材因素：肌纤维类型、体型与训练年龄

在生理层面，快速投掷对快肌纤维（Type II）动员能力、神经驱动以及肌腱—肌肉单位的牵张—缩短循环利用提出更高要求。纤维类型具有一定遗传基础，但训练可通过提高神经募集效率、RFD 与 SSC 能力改善“快”的表达。同时，体型、臂展、体重与投球速度存在一定关联，提示应在青少年阶段重视科学选材与长期发展，避免过早专项化与过度投掷导致的伤病与潜力透支[17-18]。

5　数据化测试与训练对策建议

5.1　分层测试体系：低成本到实验室级

建议建立“分层、可复制、可长期追踪”的测试体系。基础层可采用雷达枪 / 球速雷达结合 240 fps 高速视频，评估球速、释放点和关键时序（前脚着地—最大外旋—出手）。进阶层可引入 IMU（可穿戴惯性传感器），用于监测手臂速度与负荷变化趋势。高阶层在条件允许时配置测力台与三维动作捕捉或无标记动捕，用于分析关节力矩、角速度峰值和时序特征。这样可逐步构建从日常训练到实验室验证的监测链条，并提高数据解释的一致性[4]。

5.2　训练处方原则：力量底座—速度转化—减速能力

训练处方可按“力量底座—速度转化—减速能力”展开。首先，以深蹲、分腿蹲和髋铰链类动作建立下肢与髋部的最大力量基础，但不宜长期单一追求慢速大重量。其次，通过跳跃、短冲刺、侧向跨跳和药球旋转投掷发展爆发力与 SSC 能力，强调“少次数、足休息、每次都快”。再次，通过单腿离心落地和前腿伸髋、伸膝刚性训练提升 block 专项能力。最后，在旋转袖与肩胛稳定基础上强化后侧离心减速能力，并通过阶段性投掷量管理完成专项迁移。近年研究表明，基于速度的力量训练有助于提高快速力量训练中的负荷控制精度；冲刺间歇训练也可在一定程度上促进爆发力与速度素质发展[19]。因此，投手体能训练宜采用多模块组合，而非单一手段重复堆量[14,17]。

5.3　负荷监测与风险控制：速度追求下的“可持续性”

速度训练必须与负荷管理同步推进。建议以投球数量、强度（球速百分比）、主观疲劳、疼痛评分及 IMU 负荷指标（若具备）构建周—月—季监测曲线。出现“球速下降但主观用力上升”“末端酸痛累积”“恢复周期延长”等信号时，应及时调整训练刺激。国内训练负荷研究同样说明，多指标联动监测更有利于判断刺激效果和恢复状态[4]。从长期发展看，速度提升应建立在健康投掷与可持续出勤的基础之上。

5.4　研究局限与本土验证路径

建议主要基于国际生物力学与训练学文献证据、投掷运动的一般规律及物理量级估算进行推导，尚未以中国投手大样本三维动作学、地面反力或长期追踪数据进行直接验证。因此，相关训练策略应被理解为“基于国际经验的本土化假设与路径探索”，而非已经完成因果检验的定论。后续研究应在中国成年与青少年投手群体中建立统一测试口径，开展跨周期追踪、训练干预与伤病风险随访，以检验不同训练模块对球速提升、动作时序优化和肩肘负荷控

表 2　投手 150 km/h 突破的关键指标与推荐测试工具（建议）

能力维度	关键可量化指标	推荐工具	解读要点
结果端	球速、转速、释放点(release/extension)	雷达枪；Rapsodo/TrackMan(条件允许)	以球速为主指标,结合转速/轨迹解释“速度—球威”
输入端(下肢)	前后脚GRF峰值、制动冲量;单腿落地刚性/RSI	测力台;跳跃测试;高速视频	block不足常表现为前膝塌陷、质心持续前漂
传递端(躯干)	髋肩分离角;躯干峰值角速度与出现时间	高速视频近似估计;动捕精测	峰值过早/同步化往往导致末端角速度受限
输出端(末端)	手臂速度(arm speed);肘伸/肩内旋角速度	IMU;动捕	末端速度高但球速低,常提示“传递效率”问题
刹车端(保护)	肩外旋离心能力;肩胛稳定指标;疲劳下速度衰减	力量测评;训练日志;主观疲劳量表	刹车不足会触发神经限速并提高伤病风险

注：工具选择应与训练环境匹配，关键在于形成可长期追踪的同一套指标口径。

制的实际效果。

6　主要观点及建议

6.1　150 km/h 对应棒球冲量约 6.04 N·s、动能约 125.9 J；在 20—30 ms 加速窗口内，球体平均受力下界约 200—300 N，说明“极短时间内形成冲量”的能力是速度门槛。

6.2　投球速度形成遵循近端—远端动力链序列，前腿阻挡通过地面反力实现线动量向躯干旋转的转换，是速度突破的重要约束环节。

6.3　末端角速度（肩内旋、肘伸展）虽数值最高，但其上限高度依赖下肢输入、髋肩分离质量与躯干峰值时序；单纯强化手臂局部力量难以实现可持续提速。

6.4　肩肘减速系统与肩胛稳定是速度提升的“安全阀”。缺乏离心减速能力将触发神经限速并增加伤病风险。

6.5　建议构建“雷达 / 球追踪—高速视频—IMU/ 测力台—动捕（条件允许）”的分层测试体系，形成可复制的诊断—处方—反馈闭环，推动中国投手速度训练从经验走向证据。

上述观点属于基于国际文献证据与理论推导形成的主要认识，仍需结合中国投手样本开展实测研究、训练干预与长期追踪验证。

参考文献：

[1] MLB.COM.Fastballs keep getting faster and max-effort throwing is driving it[EB/OL].(2025-05-07)[2026-01-19].https://www.mlb.com.

[2] 陈严,邓京捷,李吉如.棒球投手投球的运动生物力学研究进展[J].中国体育科技,2009(1):75-78.

[3] 卢志泉,夏正亮,李玉章,等.肌肉力量的神经生物力学基础及诊断[J].上海体育大学学报,2019,43(3):113-120,126.

[4] 尹金玲,徐菊生,吕万刚.国家女子静水皮艇运动员专项能力测试成绩与训练负荷指标关联分析[J].广州体育学院学报,2023,43(3):82-91.

[5] FLEISIG G S,BARRENTINE S W,ZHENG N,et al. Kinematic and kinetic comparison of baseball pitching among various levels of development[J].Journal of Biomechanics,1999,32(12):1371-1375.

[6] PUTNAM C A. Sequential motions of body segments in striking and throwing skills:descriptions and explanations[J].Journal of Biomechanics,1993,26(Suppl 1):125-135.

[7] STODDEN D F,FLEISIG G S,MCLEAN S P,et al. Relationship of biomechanical factors to baseball pitching velocity:within pitcher variation[J].Journal of Applied Biomechanics,2005,21(1):44-56.

[8] MACWILLIAMS B A,CHOI T,PEREZOUS M K,et al. Characteristic ground-reaction forces in baseball pitching[J]. The American Journal of Sports Medicine,1998,26(1):66-71.

[9] BULLOCK G S,KOONCE R C,MCCULLOCH P C,et al. Individual factors associated with baseball pitching performance:a scoping review[J].British Journal of Sports Medicine,2020,54(14):883-890.

[10] VAN TRIGT B,SCHALLIG W,VAN DER GRAAFF E,et al. Knee angle and stride length in association with ball speed in youth baseball pitchers[J].Sports,2018,6(2):51.

[11] AGUINALDO A L,CHAMBERS H. Correlation of throwing mechanics with elbow valgus load in adult baseball pitchers[J].The American Journal of Sports Medicine,2009,37(10):2043-2048.

[12] FLEISIG G S,ANDREWS J R,DILLMAN C J,et al. Kinetics of baseball pitching with implications about injury mechanisms[J].The American Journal of Sports Medicine,1995,23(2):233-239.

[13] FORTENBAUGH D,FLEISIG G S,ANDREWS J R. Baseball pitching biomechanics in relation to injury risk and performance[J].Sports Health,2009,1(4):314-320.

[14] KAYHAN R F,PLUTINO A,L’ HERMETTE M,et al. Isometric shoulder and hip strength impact on throwing velocity and reactive strength[J].International Journal of Sports Medicine,2024,45(14):1055-1065.

[15] 曾静,薛夏利,王杨,等.基于速度的力量训练对最大力量及爆发力影响的研究进展[J].成都体育学院学报,2023,49(3):98-104.

[16] 高照,朱红伟.基于速度的力量训练在快速力量表现训练中的应用与研究进展[J].广州体育学院学报,2025,45(4):105-116.

[17] BLAZEVICH A J,WILSON C J,ALCARAZ P E,et al. Effects of resistance training movement pattern and velocity on isometric muscular rate of force development:a systematic review with meta-analysis and meta-regression[J].Sports Medicine,2020,50(5):943-963.

[18] SCHIAFFINO S,REGGIANI C. Fiber types in mammalian skeletal muscles[J].Physiological Reviews,2011,91(4):1447-1531.

[19] 高久翔,苏香楠,梁亚普,等.冲刺间歇训练方式对有氧、无氧能力的影响及差异分析[J].广州体育学院学报,2023,43(4):76-86.

· 训练与竞赛 ·

我国 3~8 岁幼少儿体育训练体系的核心内容设计与推广策略

田学礼，叶碧鑫

（广东外语外贸大学，广东 广州 510420）

摘　要：针对 3—8 岁儿童体育训练中过早专项化、幼小衔接断裂等现实困境，以构建科学、系统、可落地的训练体系为目标，综合运用文献研究法、行动研究法与专家咨询法，设计了以“十大基本动作模式”与“十大神经统合能力”为双核心、贯通五个年龄阶段、涵盖“九大教学环节”与全维度考核监控的幼少儿体育训练体系。通过在广东省多家试点机构的实践验证，表明该体系能有效提升儿童动作发展水平，规避过早专项化风险，并促进幼小平稳过渡。研究认为，该体系实操性强、推广价值高，建议从政策、行业、师资、机构及家长五个维度进行系统推广，为我国幼少儿体育训练提供可指导的科学方案。

关键词：幼少儿体育训练；基本动作模式；神经统合能力；考核体系

中图分类号：G807.1　　**文献标识码：**A　　DOI：10.3969/j.issn.1006-1487.2026.03.019

3—8 岁是儿童动作模式形成、神经功能发育、运动兴趣养成的“黄金窗口期”，这一阶段的体育训练质量直接影响儿童终身运动习惯和健康水平。前期研究通过大规模调研明确了我国当前 3—8 岁幼少儿体育训练存在的核心困境，构建了以“规避过早专项化”为根本立场、以“遵循神经发育规律”为科学依据、以“贯通幼小衔接”为实践导向的训练体系理论框架[1]。在此基础上，进一步聚焦体系的实践内容设计，明确核心模块、实施流程、评价标准与推广路径，确保研究成果能够真正落地应用，为一线教学提供可操作、可复制的系统化方案。实践内容设计既吸收了国际先进的儿童动作发展理论成果[2-4]，又融合了国内多家少儿体育培训机构的优秀实践经验，兼具科学性与实操性。

1　训练体系的核心内容模块设计

1.1　十大基本动作模式

“十大基本动作模式”全面覆盖了 3—8 岁儿童运动发展的关键维度，构成了一个从下肢动力链到躯干功能、再到上肢基础推拉，最终回归全身整合与移动的完整闭环，是所有复杂专项运动技能的基础。每个动作模式都明确了动作分解、关键要点、教学提示与典型错误纠正方法，确保一线教师能够准确把握教学要点。

第一类是下肢基础动作模式，包括蹲起、弓步、步态等。蹲起是下肢力量与髋膝踝协调的基石，要求膝尖同向、挺胸直背、臀部主导、脚跟压地，教学中可使用“向后坐椅子”的提示，通过矮凳辅助练习建立后坐感；弓步是动态稳定与单腿力量的准备，要求步幅适中、躯干垂直、重心居中、膝盖稳定，可先练习后撤弓步降低平衡要求；步态是行走模式的生物力学分析基础，需关注足跟—足弓—前掌滚动、对侧摆臂、骨盆平稳旋转等特征，通过慢动作行走、光脚行走等方式帮助幼儿感知步态。

第二类是躯干功能动作模式，包括体屈、体转。体屈是躯干矢状面灵活性与核心控制的核心，要求以髋部为铰链、脊柱中立、微屈膝，避免腰部发力，可通过背靠墙练习臀部后移建立正确动作模式；体转是躯干旋转能力与抗旋转稳定性的核心，要求骨盆固定、胸椎主导、核心收紧、视线跟随，可通过分腿坐姿练习限制骨盆活动，确保旋转由胸椎完成。

第三类是上肢基础推拉动作模式，包括推撑、伸举、提拉等。推撑是上肢水平推力模式的代表，要求身体成板、核心收紧、幅度完整、匀速控制，可从推墙开始逐步过渡到跪姿俯卧撑；伸举是上肢垂直推力与肩部稳定性的核心，

收稿日期：2026-03-15
基金项目：广东省哲学社会科学规划项目（GD26CTY17）；广东省哲学社会科学规划项目（GD22XTY08）
作者简介：田学礼（1983-），男，河南驻马店人，博士，教授　　**研究方向：**体育教育训练学、体育人文社会学
通信作者：叶碧鑫（1999-），女，广东广州人，硕士，助教　　**研究方向：**体育人文社会学

要求躯干稳定、垂直上推、避免顶腰，使用极轻物体先建立动作模式；提拉是上肢垂直拉力与背部力量的核心，要求肩胛先动、肘部驱动、挺胸沉肩、避免颈部发力，使用弹力带作为入门工具能提供清晰的阻力方向。

第四类是全身整合与移动动作模式，包括翻滚、爬行。翻滚是身体控制与空间感知的进阶，能发展身体协调性、空间感知能力、前庭平衡系统，教学中始终强调低头含胸和团身紧密度，遵循分解练习、斜坡辅助、教练保护、独立完成的进阶路径，确保安全；爬行是交叉协调与全身整合的终极模式，要求对侧协调、核心稳定、手脚配合。对侧爬行模式建立的质量直接预示未来跑姿协调性及双侧运动能力的发展潜力，且与阅读能力、书写能力等学业表现存在显著正相关[5]。

教授这些模式时，动作质量永远优先于负荷和次数，目标是建立正确、高效、安全的神经肌肉记忆，为未来专项运动技能学习奠定坚实基础。

1.2　十大神经统合能力

与“十大基本动作模式”相配套，本体系提出“十大神经统合能力”作为核心能力发展框架，每项能力都明确了训练方法与发展目标：反应力通过反应灯训练、听声接球、躲避球等游戏，设计视觉、听觉、触觉等多种信号刺激的反应游戏，缩短反应时；灵敏力通过碎步四边移动、侧身跑、敏捷圈训练等，强调变向、急停、再加速的能力，发展多方向移动的敏捷性；协调力通过肢体协调练习、对侧手脚碰、双手交替拍球等，注重上下肢、左右侧、手眼、手脚的协调配合练习；核心力通过静力性和动力性练习，发展稳定身体和传递力量的核心区功能；平衡力从静态平衡到动态平衡、从稳定平面到不稳定平面循序渐进，通过波速球站立、走平衡木、金鸡独立等练习提升平衡能力；柔韧力注重全身主要肌群的伸展，动态拉伸用于热身，静态拉伸用于放松；肌肉耐力通过中等强度、重复的活动，发展肌肉抗疲劳能力；精细动作控制力通过夹弹珠、用筷子夹乒乓球、画笔描线等小肌肉群精细操作活动，促进神经系统发育；空间感知力通过方位与空间练习、转圈定位、投掷目标等，帮助幼儿判断自身与物体、环境的关系，发展距离感、方向感；专注力通过舒尔特方格、听指令做动作等游戏设置，逐渐延长幼儿注意力保持的时间，提高抗干扰能力。

1.3　标准化训练流程：九大教学环节

“九大教学环节”作为标准化训练流程，为每节课的实施提供清晰指引。以 45 分钟课时为例，各环节的理论支撑与操作要求如下：

一是情景导入（约 3 分钟）。基于情境认知理论，创设有趣、熟悉的情境，有效激发幼儿的内在动机，降低学习焦虑。情境需与本课主教材紧密结合，教师需充满激情和感染力。

二是游戏热身（约 3 分钟）。基于运动生理学原理，逐步提高心率、血流量和肌肉温度，预防运动损伤。以动态拉伸和低强度全身性游戏为主。

三是身心激活（约 3 分钟）。基于神经肌肉激活理论，激活本节课主要调动的肌群和神经通路。动作设计与“全面身体能力”环节重点发展的能力高度相关。

四是全面身体能力（约 10 分钟）。基于身体素质发展敏感期理论，针对性发展相应的神经统合能力。每节课聚焦 1—2 项能力进行游戏化集中训练。

五是动作模式构建（约 8 分钟）。依托十大动作技能，通过分解教学、重复练习和个别指导，优化基本动作模式。要求精讲多练，注重错误动作的纠正，保证动作质量。

六是运动表现（约 10 分钟）。基于迁移理论，将所学动作在复杂、综合的游戏或比赛中应用，提升综合运动表现。设计需有趣味性和挑战性，强度达到中等以上。

七是肌肉按压（约 2 分钟）。基于积极性恢复理论，促进血液循环，缓解肌肉紧张。手法轻柔，可配合呼吸引导。

八是静态拉伸（约 3 分钟）。基于柔韧素质训练理论，改善肌肉延展性和关节活动度。拉伸至有轻微牵拉感，保持 15—30 秒。

九是总结与礼仪（约 2 分钟）。基于社会学习理论与行为主义理论，巩固学习成果，塑造积极行为习惯，培养运动礼仪。以表扬和鼓励为主，仪式感强。

该标准化流程既保证了教学的系统性和规范性，又为教师留出了灵活调整的空间，有效解决了一线教学内容随意、方法不科学的问题。

2　分阶段进阶实施路径

将 3~8 岁分为五个连续的水平阶段，每个阶段的内容设计既符合该年龄段儿童的神经发育特点，又保持前后衔接，形成阶梯式进阶的完整体系，有效解决了幼小衔接断裂的问题。

第一阶段（3—4 岁、4—5 岁），核心目标是构建基础动作模式。每个阶段设置 10 个单元，每个单元 10 课时，依次聚焦空间感知力与蹲起、平衡力与弓步、协调力与步态、柔韧力与体屈、反应力与体转、肌肉耐力与推撑、专注力与伸举、精细动作能力与提拉、空间感知力与翻滚、核心力与爬行的训练。这一阶段的重点是建立正确的动作模式神经肌肉记忆，不追求运动负荷和技能难度，以游戏化练习为主，让幼儿在快乐中建立运动兴趣，掌握最基础的动作模式。

第二阶段（5—6 岁、6—7 岁），核心目标是构建基本动作技能。同样设置 10 个单元，每个单元 10 课时，依次聚焦空间感知力与翻滚、跨越、滑行、蹦跳等移动技能；平衡力与钻爬、行走、跑步、攀登、立定跳、单脚跳等移动技能；协调力与投掷；柔韧力与踢踹；反应力与挥击、拍击；肌肉耐力与抓握；专注力与接球、抱球；精细动作能力与拿捏；空间感知力与滚弹；核心力与轴向稳定等平衡技能。这一阶段的重点是在巩固基础动作技能的基础上，拓展动作技能的应用场景，提升动作的流畅性和稳定性，逐步培养幼儿的运动表现力。

第三阶段（7—8 岁及以上），核心目标是构建专项动作技能基础。设置 10 个单元，每个单元 10 课时，依次聚焦空间感知力与前滑步、侧滑步、后撤步等组合移动技能；平衡力与连续垫步跳、交叉跳、脚梯练习等组合移动技能；

协调力与小篮球基础动作技能；柔韧力与翻滚、舞蹈基础动作技能；反应力与足球基础动作技能；耐力与田径基础动作技能；专注力与棒球基础动作技能；精细动作能力与排球基础动作技能；空间感知力与体操、攀岩基础动作技能；核心力与静态动态平衡技能。这一阶段的重点是通过多样化的运动项目体验，让幼儿广泛接触不同运动项目的基本元素，发现自己的兴趣所在，同时进一步提升综合运动能力，为 10 岁之后的专项运动选择奠定基础。需要特别强调的是，这一阶段的专项技能学习依然是体验性的、基础性的，绝非高强度的专项化训练，严格规避过早专项化的风险。

分阶段进阶体系充分尊重儿童的发育规律，既保证了每个阶段的训练重点突出，又实现了各阶段之间的平滑过渡，真正将 3—8 岁作为一个连续的整体进行设计，有效贯通了幼儿园与小学低年级的体育训练内容。

3　训练质量考核与监控体系构建

课程考核与监控体系是确保 3—8 岁幼少儿体育训练体系科学、有效运行的“质量控制系统”。本体系立足融合国际运动评估工具 Movement ABC-3 的核心架构、《国家学生体质健康标准》及《3—6 岁儿童学习与发展指南》的官方要求，针对“十大基本动作模式”与“十大神经统合能力”建立了系统化、标准化、可操作的考核标准[6-7]。

3.1　考核体系构建的基本原则

考核体系遵循五大基本原则：一是发展适宜性原则，考核内容与标准严格对应 3—8 岁儿童的生理成熟水平与动作发展规律，不拔高、不降格。所有测试项目的难度设置、负荷要求均以该年龄段儿童的平均发展水平为基准，允许合理的个体差异存在。二是质性量化结合原则，既关注“能做多少”的量化指标（如次数、时间、距离、角度等客观数据），更关注“做得如何”的质性评价（如动作规范性、协调性、流畅性、身体姿态控制等），两者结合全面反映儿童真实的动作发展水平。三是情境生态化原则，尽可能在游戏化、任务化的自然情境中完成测评，避免机械、僵化的测试方式对幼儿造成的心理压力和抵触情绪，测评过程本身就是教育过程的一部分。四是分级评价原则，采用四级发展水平评价体系：超前发展、符合预期、需要关注、亟待提高，每个等级对应清晰的操作性定义和量化的数据阈值，便于教师快速定位儿童的发展位置。五是动态追踪原则，考核不是终点，而是起点，强调建立幼儿发展档案，通过定期的重复测评绘制个体发展轨迹曲线，关注进步幅度而不仅是绝对水平。

3.2　核心考核内容与标准

针对十大基本动作模式，每个模式都制定了详细的测试方法、量化评分标准（按年龄分层）和质性观察维度。以蹲起模式为例，要求幼儿在无辅助条件下完成连续蹲起动作：3 岁幼儿 30 秒内完成 15 次及以上为超前发展，12—14 次为符合预期，8—11 次为需要关注，低于 8 次为亟待提高；6—8 岁幼儿 30 秒内完成 30 次及以上为超前发展，25—29 次为符合预期，20—24 次为需要关注，低于 20 次为亟待提高。质性观察重点关注躯干姿态、膝盖与脚尖方向、下蹲深度、足跟是否离地等指标，膝盖内扣超过 15 度且无法通过口头指令主动纠正者，需纳入运动损伤风险关注名单。其他动作模式也都制定了类似的详细标准，既考虑了动作完成的数量，更强调动作的质量。

针对十大神经统合能力，同样制定了分年龄段的测试标准。以 5—6 岁为例：反应力采用反应灯测试，10 灯总用时 15 秒及以内为超前发展；灵敏力采用 T 型跑测试，用时 12 秒及以内为超前发展；协调力采用对侧手脚碰测试，20 次用时 25 秒及以内为超前发展；核心力采用平板支撑测试，40 秒及以上为超前发展；平衡力采用单脚站立闭眼测试，20 秒及以上为超前发展；柔韧力采用坐位体前屈测试，8 厘米及以上为超前发展；肌肉耐力采用蹲起测试，30 秒内完成 25 次及以上为超前发展；精细动作控制力采用夹弹珠测试，30 秒内夹 12 颗及以上为超前发展；空间感知力采用目标投准测试，命中率 80% 及以上为超前发展；专注力采用舒尔特方格测试，3×3 方格用时 25 秒及以内为超前发展。其他年龄段的标准在此基础上进行合理调整，确保符合儿童发展规律。

3.3　评价实施规范与监控体系

测评周期安排明确：初始测评在幼儿入学或入班后 2 周内完成全部 10 项动作模式及 10 项神经统合能力的基线测试，建立个人发展档案；过程评价每 8—10 次课程安排 1 次重点动作模式观察记录，每次聚焦 2—3 个模式；阶段测评每学期末完成全项复测，与初始测评数据进行对比分析。测评环境要求选择安全、平整、光线充足、无干扰的场地，测评员须经本体系认证培训，熟悉各年龄常模及操作细则。

测评结果采用数字化记录平台，存储每次测评的分项得分、质性评语、雷达图轨迹，为每名幼儿生成《3—8 岁幼少儿体能发展综合报告》，包含身体形态与成分、基础体能素质、十大动作模式发展剖面、十大神经统合能力发展剖面、个性化训练处方、家园共育建议六个核心模块。根据测评结果将幼儿分为绿色健康水平（全部维度达到符合预期及以上）、黄色边缘水平（1—2 项维度为需要关注）、橙色警戒水平（3 项及以上维度为需要关注或任一维度为亟待提高）、红色干预水平（多项维度为亟待提高或存在明确运动发育迟缓指征），针对不同等级制定差异化的指导方案。

教学实施监控采用《九大教学环节执行检核表》，涵盖环节完整性、时间分配合理性、动作指导准确性三个维度，主教每学期至少被观摩 2 次，助教每学期至少 1 次。核心指标要求：环节完整度不低于 90%，各环节时间偏差不超过设定时长的 20%，关键动作指导无科学性错误。同时建立完善的教师考核与专业发展机制，每年进行理论考核、技能考核和评价能力考核，每学期至少参加 1 次专题教研工作坊，确保师资水平符合体系要求。

4　推广应用策略与政策建议

4.1　完善顶层设计，强化政策引领

教育行政部门应加快研制出台《3—8 岁儿童体育发展指南》，明确各年龄段课程目标、内容框架与评价标准，将儿童基本运动技能发展纳入教育质量监测体系，增设 3—6 岁幼儿体育发展监测指标，注重动作模式质量的质性评价，

引导基层从“唯达标”转向“重质量、重发展”。同时，设立幼小衔接体育课程改革专项基金，支持幼儿园与小学低年级联合开展课程衔接实验，对成效显著的试点单位给予政策倾斜与经费奖补，从根本上解决幼小体育断裂问题。

4.2　深化幼小课程与师资改革，夯实实施根基

幼儿园应全面推进游戏化基本运动技能课程，将“十大基本动作模式”与“十大神经统合能力”融入每日户外活动，保证每天不少于 1 小时结构化体能游戏时间，摒弃“小学化”专项训练。小学低年级应建立适应性体育课程，一年级上学期设置 8—10 周运动适应期，采用小步子、多循环策略，帮助儿童平稳过渡。师资培养方面，高校应在学前教育、小学教育及体育教育专业中增设儿童动作发展与评价、幼儿体育游戏设计等必修课程；同时建立职后分层培训体系，针对幼儿园教师、小学体育教师和社会培训机构教练三类群体开发差异化认证课程，每年完成不少于 30 学时专项培训，并组建省市级教研共同体，培育种子教师队伍，形成可持续发展的人才梯队。此外，全面推行幼儿运动成长档案制度，每学期生成可视化发展报告，将评价结果用于个性化教学与家园共育。

4.3　完善行业标准与机构规范，引导行业科学发展

国家体育总局应加快研制少儿体育培训行业准入标准，将本体系课程内容框架与师资能力要求转化为行业团体标准，明确培训机构的课程设置、师资资质与场地器材底线要求，并建立少儿体育教练员职业能力认证制度，推动从业人员从“经验型”向“专业型”转变。在此基础上，开展“科学体育启蒙”机构星级评定并向社会公示，引导家长理性选择，形成良币驱逐劣币的市场环境。社会培训机构应主动对标本体系进行课程升级，从“技能速成”转向“基础奠基”，从“单一项目”转向“综合发展”，从“经验随意”转向“流程标准化”，并建立“测评—干预—再测评”服务闭环，每季度为学员提供专业发展报告与家庭训练处方。头部机构应积极开放课程实践数据，与高校、科研机构合作开展效果追踪研究，共同推动行业科学化进程。

4.4　引导家长观念转变，凝聚家园共育合力

家长应树立“基础比专项更重要”的体育观，理解 3—8 岁是基本运动技能发展的黄金窗口期，广泛多样的运动体验远比早期专项化训练更能促进孩子长期运动潜能的开发。倡导践行“每天亲子运动 30 分钟”，利用本体系家庭游戏资源库，与孩子共同参与平衡、协调、反应等基础能力训练，在陪伴中增进亲子关系。同时，理性看待运动技能展示，不盲目攀比“学了什么项目”“拿了什么证书”，转而关注孩子运动时的投入状态、努力程度与情绪体验，让体育回归教育本真，形成家庭与学校的良性互动，共同为幼儿终身运动习惯的养成奠定坚实基础。

参考文献：

[1] 周毅,庄弼.儿童早期发展与教育中最重要的内容:动作教育与综合训练[J].广州体育学院学报,2014,34(6):108-112.

[2] 汪君萍,刘凯文.青少年生长发育的速度素质特征与发展阶段研究[J].广州体育学院学报,2017,37(6):100-104.

[3] 高丽,袁海军.体育教育运动训练中的思维模式转变探析[J].广州体育学院学报,2021,41(4):57-59.

[4] 马瑞,宋珩.基本运动技能发展对儿童身体活动与健康的影响[J].体育科学,2017(4):54-61.

[5] 任园春,赵琳琳,王芳,等.不同大肌肉动作发展水平儿童体质、行为及认知功能特点[J].北京体育大学学报,2013(3):79-84.

[6] 李静,刁玉翠.3-10 岁儿童基本动作技能发展比较研究[J].中国体育科技,2013(3):129-132.

[7] ROBINSON L E,STODDEN D F,BARNETT L M,et al. Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health[J].Sports Medicine,2015,45(9):1273-1284.