

体育外卖赋能家校社协同育人的逻辑、困境与策略

宋柳鑫, 虎晓东

(宁夏大学 体育学院, 宁夏 银川 750021)

摘要:为解决“双减”后家校社协同育人中资源分割、主体松散、价值偏离等问题,探索体育外卖模式赋能协同育人的可行路径,该模式有望从便捷服务转化为育人载体,为青少年体育健康提供新动能。采用文献资料法与政策分析法,从资源供给、主体协同、价值落地三维构建分析框架,剖析体育外卖的实践困境。研究发现:体育外卖通过资源流动性配置、主体联动纽带、需求精准适配形成三重赋能逻辑,但面临资源供给“热门集中、冷门缺位”的结构性错配与时空利用低效、主体协同因职责模糊与信息断裂而松散缺位、价值落地的应试化与浅表化倾向三重困境。优化路径包括以需求侧补贴、智能调度与统一标准优化资源供给,以电子协议、信息平台与轻量激励强化主体协同,以过程性评价、教练双证上岗与家庭参与回归育人本位。

关键词: 体育外卖; 家校社协同; 青少年体育; 育人本位

中图分类号: G807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-983X(2026)05-0109-05

DOI: 10.20185/j.cnki.1003-983X.2026.05.017

Logic, Dilemmas, and Strategies of Door-to-door Sports Coaching Empowering School-Family-Community Collaborative Education

SONG Liuxin, HU Xiaodong

(Ningxia University, School of Physical Education, Yinchuan Ningxia, 750021)

Abstract: To address issues such as fragmented resources, loose coordination among stakeholders and deviations from core values in the collaborative education between schools, families and the community following the “Double Reduction” policy, this study explores feasible pathways for the door-to-door sports coaching model to empower collaborative education. This door-to-door sports coaching model is expected to evolve from a convenient service into a vehicle for education, providing new impetus for the physical health of young people. Employing literature review and policy analysis methods, the study constructs an analytical framework across three dimensions—resource supply, stakeholder coordination and value implementation—to dissect the practical challenges faced by this model. The study found that it forms a three-pronged empowerment logic through the flexible allocation of resources, the creation of links between stakeholders, and the precise matching of demand. However, it faces three key challenges: a structural mismatch in resource supply characterised by “concentration in popular areas and shortages in less popular ones”; inefficient use of time and space; and loose or absent coordination among stakeholders due to unclear responsibilities and information gaps, alongside a tendency for the implementation of educational values to become exam-oriented and superficial. Optimisation strategies include: optimising resource supply through demand-side subsidies, intelligent scheduling and unified standards; strengthening stakeholder coordination via electronic agreements, information platforms and light-touch incentives; and returning to the fundamental purpose of education through process-based assessment, a dual-certification requirement for coaches and greater family involvement.

Keywords: door-to-door sports coaching; home-school-community collaboration; youth sports; education-centeredness

近年来,我国稳步推进义务教育阶段“双减”政策落地见效,在切实减轻学生作业负担与校外培训负担的同时,着重强

化高质量体育课后服务建设,积极探索家庭、学校、社会协同参与青少年体育培育的创新路径。为凝聚体育育人合力、规范协同育人体系,国家层面陆续出台多项政策文件。2022年体育总局印发《关于提升学校体育课后服务水平 促进中小学生健康成长的通知》,倡导营造家校社协同支持学生体育锻炼的良好氛围,筑牢多方联动工作格局^[1];教育部等十三部门联合发布《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》,进一步明晰家校社三方育人责任,健全协同工作机制,推动各方优势互补、紧密协作、同向发力,切实扛起助力学生成长成才的重任^[2];后续

收稿日期:2026-05-11

第一作者简介:宋柳鑫(2002~),女,河北石家庄人,在读硕士,研究方向:体育人文社会学、体育教学。

通信作者简介:虎晓东(1984~),男,宁夏固原人,博士,副教授,研究方向:体育人文社会学、体育教学,E-mail:342121285@qq.com。

教育部印发的《家校社协同育人“教联体”工作方案》,更是从责任联动、资源联动、空间联动3个维度,推动家校社协同破解学生成长过程中的新情况、新问题。政策脉络清晰表明,家校社协同育人已从实践探索上升为国家层面的制度性安排^[3]。

然而,政策顶层设计的高标准与基层落地执行之间仍存在较为明显的差距,家校社三方资源分散闲置,难以有效回应青少年多样化体育需求。在此背景下,“体育外卖”作为一种新兴体育服务模式应运而生,该模式凭借便捷性、个性化、即时性的核心优势,在改善学生体质、深化家校社体育协同育人方面发挥了积极作用。其不仅契合家校社协同育人的政策内核,更通过责任、资源、空间的多维联动,有效拓宽了学生体育参与渠道,破解了学生校外锻炼受资源、环境制约的难题,为青少年体质健康发展开辟了新路径。本文围绕“体育外卖”模式的发展机遇与现实挑战展开深入研究,并提出针对性推进策略,旨在助力青少年身心健康发展,推动构建高效、可持续的家校社体育协同共育机制。

1 体育外卖的核心内涵与特征阐释

体育外卖是数字技术平台赋能的新型体育模式,它系统整合专业教练团队、多样化课程体系与周边场地资源^[4]。该模式的核心实质,是专业体育指导人员响应群众健身需求,抵达用户指定地点开展一对一或小范围健身辅导,凸显了体育服务的个体化、便捷化与即时性特征。从服务定位来看,体育外卖以青少年为核心服务对象,实施场地集中在家庭所在社区、学校周边或校园内部,这一空间布局让其天然具备连接三方的潜在功能,成为打通校内外体育服务、衔接家庭健身需求与公共体育资源的重要载体。

体育外卖的服务流程形成“需求发起—服务实施—效果反馈”的完整闭环,全程嵌入家庭、学校、社区三重场景,是实现三方协同的基础载体(图1)。服务流程始于家庭端的需求触发,家长作为服务发起者与监督者,通过数字平台提交中考体育提分、青少年体质改善、运动兴趣培养等具体健身需求,平台结合学生年龄、运动基础、健身目标等维度,从专业教练库中精准匹配适配指导人员并完成派单对接;教练根据派单前往指定场地开展服务,场地主要涵盖社区公共空间、校园及周边闲置场地、家庭住所三类,这一环节既依赖社区与学校的场地开放共享,也反向盘活闲置资源,让社区从单纯居住空间转变为体育服务载体、学校从封闭教学场域转变为公共体育资源供给方,有效提升场地利用效率;服务效果的评估与反馈由家庭、学校、社区多主体共同完成,构成闭环末端环节,家庭负责过程监督与体验反馈,学校开展体质与运动表现专业评估,社区做好场地保障与服务监督,整个流程并非单向服务传递,而是以体育服务为纽带,将三方串联为有机整体,既明确各自功能边界,又在关键服务节点实现衔接互动,为家校社协同育人筑牢微观运作基础^[5]。

2 体育外卖赋能家校社协同育人的内在逻辑

2.1 资源供给逻辑:破除共育资源空间壁垒

家校社协同育人所面临的资源困境,在本质上指向一种空间维度的结构性障碍。学校作为专业体育资源的主要集聚地,其师资力量与场地设施囿于课时安排与班级规模的刚性

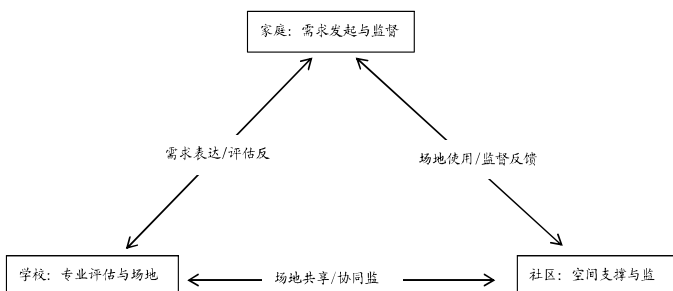


图1 体育外卖服务“家校社协同”闭环逻辑关系示意图

约束,难以向个性化需求充分释放;社区虽具备空间邻近性与日常可达性的区位优势,却因缺乏专业指导力量而难以承担体育育人的功能;家庭作为体育教育诉求的重要生发端,则受制于家长时间精力与专业能力的双重约束,无法独立完成体育教育的全过程^[6]。上述困境的核心症结在于:家校社三方各自占有不同类型的资源,却因信息壁垒与空间分割而难以形成有效耦合。体育外卖的兴起,正是以其特有的资源供给逻辑回应了这一结构性难题。在资源整合层面,该模式通过数字化平台将分散的教练资源、课程资源与场地资源进行系统性汇聚,实现“需求—资源”的精准匹配。在师资配置层面,体育外卖使专业教练从固定场馆中“解放”出来,其从业者多为体育专业毕业生、在校大学生或退役运动员,普遍持有教师资格证、运动员证或社会体育指导员证等资质,这一流动性配置方式使原本集中于学校的专业体育力量得以向家庭和社区延伸,形成资源的动态流动与均衡布局。在空间生产层面,体育外卖将小区空地、公园草坪、社区广场等日常空间赋予体育教育的功能意涵,使其转化为可移动的“训练场”,从而在不改变既有空间属性的前提下激活其育人潜能。在家庭资源释放层面,该模式通过“教练多跑腿、家长少跑路”的服务逻辑,将原本耗费于路途的时间转化为有效的锻炼时间或家庭休憩时间,为家庭参与体育教育创造了必要的时间前提。

由此可见,体育外卖并非简单地在既有家校社结构之外增加一个服务供给方,而是通过重构资源的流动方式与配置逻辑,从供给侧打破家校社之间的空间壁垒,使原本分割于不同场域的资源得以在需求端实现有效聚合。这一资源供给逻辑的实质,是以流动性突破空间固化,以平台化实现资源整合,从而为家校社协同育人提供可操作的资源配置方案。

2.2 主体协同逻辑:搭建家校社联动纽带

家校社协同育人的核心在于多元主体的有效联动,然而在实践中,三方往往处于各管一段的松散状态。学校体育限于校内,家庭体育流于自发,社区体育存在感薄弱。体育外卖的介入,正是以其独特的服务位置与服务方式,在三者之间建立起实质性的联结纽带。从家庭维度来看,体育外卖构建了家庭在场的监督与参与机制。与传统培训机构不同的是体育外卖将课堂设在家庭周边,使家长得以在场观察甚至参与教学过程,这种空间上的接近既便利了家长对教学的监督,也创造了亲子共同运动的可能。并且家长可以直观了解孩子的运动表现与教练的教学水平,课后也能够延续教练传授的训练方法,从而使体育教育从一次性服务延展为可持续的生活方式。从学校维度来看,体育外卖建立了学校体育的精准补充机制。体

育外卖的兴起很大程度上源于学校体育的有限性,即受制于固定的教学课时、场地资源以及统一的教学大纲要求,学校体育难以充分满足每个学生的个性化学习诉求^[7]。体育外卖通过一对一或小班化的定制服务,能够精准对接学生在校体育中未能满足的需求,无论是中考体育的薄弱项目突破,还是特定运动技能的专项提升,这种补充而非替代的定位使体育外卖成为学校体育的有益延伸。从社区维度来看,体育外卖激活了社区的体育教育功能。社区在家校社协同中往往是较为薄弱的一环,其育人功能常停留在理念层面而缺乏实现路径,而体育外卖将专业指导带入社区,使社区空间真正发挥体育育人的载体功能。通过立足社区场域整合社会资源、强化主体联动和提升服务水平,有助于打造高质量的社区青少年体育活动平台,促进社区青少年体育的持续发展^[8]。

2.3 价值落地逻辑:适配多元育人需求导向

家校社协同育人的目标是促进青少年的全面发展,然而这一目标高度抽象,需要在具体情境中转化为可操作、可评估的育人实践。体育外卖的价值落地逻辑正是体现在其对多元、多层、多类需求的精准识别与有效适配。在应对应试诉求与健康诉求的双重压力下,当前家长选择体育外卖的动机主要为对中考体育分值提升的焦虑,希望通过针对性训练提高考试分数,以及包含对孩子体质健康问题的担忧,如脊柱侧弯、肥胖、体质偏弱等^[9]。体育外卖的定制化特征使其能够同时回应这两类诉求。从更深层次来看,体育的价值不应局限于应试导向或单纯的健康目标,而应为幸福人生奠定基础,这不仅与教育目标相契合,也是为人民谋幸福的价值追求在体育领域的体现^[10]。首先,青少年的体育需求具有鲜明的年龄特征,而传统体育培训往往难以做到精细区分,体育外卖的一对一或小班模式则为因材施教提供了可能。教练可以根据不同年龄段儿童青少年的身心发展特点,设计相应的教学内容与方法,使体育教育更贴合个体成长规律。其次在实现兴趣启蒙与特长培养的双重引导下,体育育人的价值既包括面向全体的兴趣培养,也包括面向个体的特长发展。体育外卖的服务形态使其能够同时承载这两种功能,对于运动兴趣尚未形成的孩子,教练通过游戏化教学激发参与热情,让运动成为期待的事而非应付的任务;对于有专项发展意愿的孩子,教练则可以进行长期跟踪与系统训练,帮助其在特定项目上持续进阶。这种普适兼顾特长的服务逻辑,能够使体育育人从单一维度的技能传授转向促进个性发展的完整过程。

随着社会发展与科技进步,青少年锻炼习惯的养成途径已从过去较为固定的模式转变为多方位、多元化、个性化的方式。在这一背景下,建立家庭、学校、社区一体化的网络体系,在青少年不同的生活场域与年龄阶段实现体育教育的全方位渗透,有助于进一步促进青少年锻炼习惯的养成,使家庭、学校、社会三方面因素相互促进,从而真正实现体育外卖赋能家校社协同育人的价值落地^[11]。

3 体育外卖赋能家校社协同育人的现实困境

3.1 资源供给困境:服务供给与需求错位脱节

体育外卖以资源流动为核心主张,但在实践中,其服务供给在结构、时空、效率等层面与家校社协同育人的真实需求存

在显著错位。在供给结构方面,平台订单数据呈现热门集中、冷门缺位的特征。青少年群体在体能提升需求与体育中考的双重影响下,对专业、便捷的体育训练的需求持续增长,行业研究报告显示,当前我国上门私教模式约占中考体育培训市场的15%,且保持上升趋势^[12]。然而,大部分体育培训机构仅提供单一体育运动项目的培训,对于家长儿童的真实需求缺少关注,在青少年体质健康促进与未来发展规划等方面也缺少长远设计,供给结构与多元育人需求之间的结构性矛盾由此加剧^[13]。从时空匹配方面,区域失衡与时段错配并存。教练资源集中于交通便利的中心城区,偏远地区学生难以享有同等质量的体育服务;时段上则扎堆于工作日夜间和周末白天,工作日下午、寒暑假白天等弹性时段供给明显不足,不少家长反映“想约的时段约不上”,送课上门的便利性承诺难以兑现。在资源利用效率方面,校、社、平台三方梗阻并存。学校体育场馆在非教学时段大量闲置,但受开放政策和安全责任等制约,体育外卖服务难以进入校园;社区公共场地管理碎片化,同一小区内多家平台各自派教练授课,场地预约冲突频发,缺乏统筹协调。学校资源闲置、社区资源低效、平台之间割裂,共同导致本可服务于家校社协同的体育资源陷入低效运转的困境。

3.2 主体协同困境:多方联动机制松散缺位

体育外卖本应成为连接家庭、学校、社区与平台的纽带,然而在实践中,四方主体因职责定位模糊、利益诉求分化以及制度化联动机制的缺失,长期处于相对割裂的状态,致使协同育人流于形式。各主体对促进青少年体育活动的责任边界认识不一,且不同程度地受自身利益驱使,这种各自为政的倾向使得家校社教育行动呈现离散化特征^[14]。与此同时,三方主体普遍面临认知程度不足、合作条件匮乏以及校外指导力量薄弱的问题,这些因素相互叠加,进一步加剧了协同的难度,体育外卖因此沦为一种“孤岛式”服务,难以真正嵌入家校社协同的体系之中。信息沟通的断裂是协同困难的一个突出表现。教练无法获取学生的体质健康测试数据,也不了解学校体育的教学进度,其训练方案与学校课程形成两张皮;学校同样不清楚学生在校外接受了何种训练,难以在体育课上实现有效衔接;家长与学校、教练之间则缺乏制度化的沟通渠道,信息传递多依赖微信群内的零散交流,无法形成持续、双向的共享机制。各方利益诉求的分化进一步削弱了协同的基础,平台以“提分”“速成”为营销口号迎合家长的短期需求,家长对考试成绩和技能进步的重视远超对兴趣培养、人格塑造等长期价值的关注,而学校出于对市场化服务规范性的顾虑,往往持谨慎甚至排斥态度。这些矛盾使得协同育人难以在常态化的轨道上运行。归根结底,缺乏制度保障是制约家校社协同育人的根本性障碍,没有明确的政策规范、责任分工、沟通机制和评价体系,协同就只能停留于个案探索或偶发合作,无法形成可持续、可推广的稳定模式。

3.3 价值落地困境:育人核心功能弱化偏离

在商业逻辑的驱动下,体育外卖的服务实践逐渐偏离育人初衷,呈现出应试化、浅表化、外包化等倾向,导致体育的多元育人价值难以真正落地^[15]。从市场治理的现状来看,当前青少年体育培训市场的治理重点仍停留在保障有序运营层面,尚未深入触及内涵性建设。相关部门及主体在治理过程中的

专业性不强,对不同体育项目的本质属性及其育人价值识别不足,致使以体育人的价值旨向达成度不高。具体而言,当体育教育被简化为提分工具时,其在培养运动习惯、塑造健全人格、促进社会适应等方面的多元功能便被窄化甚至消解,体育外卖由此与普通应试辅导班趋同,失去了体育教育的本真意义。《2025年青少年体育培训行业报告》中指出过半数教练在低龄段课程适配、儿童心理认知及教学创新能力上存在缺口。并且体育外卖的便利性在某种程度上反而弱化了家庭作为体育教育第一场域的功能,家长从协同者异化为消费者,这与家校社协同的理念背道而驰。平台与家长普遍倾向于追求可量化的效果,例如跳绳数量、跑步成绩或考试分数的提升,而对运动兴趣的持续性、运动习惯的养成以及健全人格的塑造等长期价值,既缺乏有效的评估工具,也缺少足够的关注。这种短视导向进一步强化了应试化和技能化的倾向,使得体育外卖的服务实践持续偏离育人的核心目标。

4 体育外卖赋能家校社协同育人的优化策略

4.1 优化资源供给:精准对接供需提升效能

体育外卖供给“热门集中、冷门缺位”是市场逐利的必然结果,仅靠自我调节难以破解,需政府引导补位^[16]。资源利用低效源于教练资源分布不均与需求时空错配,质量参差不齐则根植于标准与监管缺失。优化供给需围绕送课上门的核心特征,从需求引导、调度匹配、质量管控3个层面协同推进。首先以需求侧补贴引导供给结构优化,政府不宜直接提供普惠服务,而应通过发放“体育外卖消费券”或“运动补贴”降低家庭下单成本,保留市场化运作机制。同时,建立基于学生体质健康大数据的需求识别机制,精准定位肥胖、脊柱侧弯等需干预群体,对有针对性的冷门课程实施定向补贴或平台接单奖励,激励平台开发特殊群体服务,以需求牵引供给结构调整。其次以智能调度平台实现教练资源动态匹配,平台整合教练实时位置、资质等级、可服务时段,以及家庭位置、需求类型、时间偏好等数据,通过算法实现就近派单、错峰推荐、拼单组团。对于偏远地区或非热门时段,可设置动态调价或平台补贴机制,降低服务成本,提升供给弹性。最后以统一标准与动态评级强化质量监管,由教育部、国家体育总局、国家市场监督管理总局三部门联合发布《青少年体育外卖服务规范》,明确教练资质、课程备案、安全预案、家长知情同意等要求,区分服务等级并公示;并建立常态化三部门联席工作机制,协同推进标准制定、信息共享与联合执法,确保政策落地。同时建立教练动态评级体系,综合教学时长、学生体质进步、家长结构化反馈、同行评议等多维数据,评级结果向家长开放查询。

4.2 强化主体协同:健全联动机制凝聚合力

体育外卖涉及家庭、学校、社区与平台四方主体,实践中常因职责不清、信息不畅、利益分化而各自为政。破解这一困局,可践行以家庭自主整合为基点、以平台派单一教练上门为路径的轻量化协同模式,具体实施从权责界定、信息衔接、利益激励三方面构建策略。权责界定上建立家庭主导、平台兜底、社区便利的框架,家长下单时自行填写学生信息并签署授权书,承担如实告知健康状况的责任;平台负责教练资质审核、安全保障及服务整合;社区公示场地信息、设立联络员协

调矛盾,不介入具体教学,规避数据合规风险。信息衔接上,建立以家庭为唯一信息枢纽的断点式衔接,构建家庭端集成、教练端闭环的通道。平台为学生建立私密成长档案,由家长和教练共同维护,家长可选择性向学校分享成果;教练完成周期训练后生成非强制性衔接建议卡,由家长决定是否转交学校,聚焦个性化补充需求。利益激励上,以声誉、积分、评选加分等低成本、可持续的柔性手段为主,设计多方相容机制。通过积分兑换,成长可视化激励家长参与;以星级评定、案例库建设提升教练专业声誉;将服务规范度纳入社区评选加分项,将体育外卖协同成效纳入“儿童友好社区”及“全民健身模范社区”的评选指标^[17],且允许社区收取管理费用用于设施维护。

4.3 锚定价值落地:回归体育育人本质内核

在商业逻辑驱动下,体育外卖容易走向应试提分、技能训练浅表化与家庭教育外包化等,体育人的核心价值因此被稀释。为此,需从评价导向、教练角色与家庭参与3个维度,将育人目标嵌入外卖服务全流程。评价方面,中考体育应逐步增加过程性权重,参考北京市2026年中考体育改革方案,其明确新增过程性考核,将每年体测数据作为参考依据,待条件成熟后再逐步调整权重^[18];平台同步建立体育素养成长档案,追踪兴趣波动、坚持时长、合作表现等非认知指标,并定期反馈家长,使关注点从单次技能测试转向长期成长。教练层面可推行双证上岗,在技能证书之外增设教育素养考核,内容涵盖儿童发展心理学、运动防护与沟通技巧,由教育部门或行业协会组织考核,在岗教练给予过渡期补考。平台还应定期组织育人案例研讨,将优秀教练的实践经验转化为培训资源,计入年度评级。家庭方面,需扭转付费旁观的局面。课程设计可嵌入亲子共动环节,例如每节课留出几分钟指导亲子游戏,并布置课后家庭练习。家长的陪伴与打卡可折算为积分抵扣课时费。社区亦可联合平台举办亲子运动会,将课程内容转化为趣味竞赛,促使家长从消费者转变为参与者。

通过上述措施,体育外卖有望从应试培训回归育人本位,使每一次上门训练不仅强健体魄,更在潜移默化中塑造品格、增进亲子关系,激发家庭、学校、社区各自的功能与资源优势,形成交互叠加的最强合力,真正实现家校社协同育人初衷,不仅契合新时代学生日益增长的美好生活需要的必然抉择,也紧扣促进学生健康成长的发展愿望与时代诉求^[19]。

5 结语

体育外卖并非在家校社之外简单叠加一个新主体,它通过资源供给的流动性配置、主体联动的纽带构建与需求适配,在机制层面推动三方从各自为政走向协同。其核心价值在于用市场化手段回应制度化协同的落地难题。然而体育外卖在赋能过程中暴露出的供需错位、协同松散与价值偏离,本质上源于商业效率逻辑与教育公益逻辑之间的矛盾,单纯依靠市场调节难以完全化解。为此,本文从资源、制度与价值3个维度提出系统性方案。未来研究可采用准实验设计验证策略的有效性,并进一步探讨体育外卖在县域、乡村等资源薄弱地区的适配机制。在政府引导、市场运作、家庭参与及社会协同的共同推动下,体育外卖才有可能从便捷服务真正转向育人载体。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国中央人民政府.关于提升学校体育课后服务水平促进中小学生健康成长的公告[EB/OL].(2022-06-14)[2026-03-12].https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-07/06/content_5699551.htm.
- [2] 中华人民共和国教育部.教育部等十三部门关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见[EB/OL].(2023-01-17)[2026-03-12].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3325/202301/t20230119_1039746.html.
- [3] 中华人民共和国教育部.教育部等十七部门联合印发《家校社协同育人“教联体”工作方案》[EB/OL].(2024-11-01)[2026-03-12].http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt/s5987/202411/t20241101_1160204.html.
- [4] 王旭东,张强弓.“体育外卖”模式的基层机遇、实施困境与未来展望[J].湖北体育科技,2026,45(2):98-102.
- [5] 张磊,殷子骏.场域理论视角下“家校社”协同推进以体育人研究[J].体育文化导刊,2024(8):91-97.
- [6] 赵超,于浩,刘健.“双减”政策背景下上门体育培训的兴起动因、面临挑战与未来展望[J].武汉体育学院学报,2024,58(11):82-88.
- [7] 刘宏磊,安晓丽,王勇.“双减”背景下上门体育培训的趋势、挑战与路径[J].湖北体育科技,2026,45(1):103-107.
- [8] 张杰,唐钰传,夏正清.双减政策下社区青少年体育“三社联动”模式发展机遇与路径[J].体育文化导刊,2022(3):33-38.
- [9] 王戡勋,沈克印,方千华.“双减”政策之下的我国青少年体育教育培训:机遇、困境与策略[J].西安体育学院学报,2022,39(2):240-248.
- [10] 于素梅.教育强国建设中体育的价值定位与使命担当[J].广州体育学院学报,2025,45(3):89-95.
- [11] 褚昕宇,肖焕禹.青少年体育锻炼习惯养成影响因素的模型构建与分析[J].体育学刊,2020,27(3):116-123.
- [12] 刘超群,李厚林,余雷.供需协同视域下“体育外卖”发展探析[J].体育文化导刊,2026(4):103-109.
- [13] 沈克印,吕斌,王戡勋.“双减”政策下体育教育培训业的高质量发展[J].体育教育学报,2022,38(1):23-30+95.
- [14] 陈森,姚小林.责权利视域下家校社协同赋能青少年体育活动促进研究[J].哈尔滨体育学院学报,2025,43(2):34-42.
- [15] 赵胜国,王健.新发展阶段我国青少年体育培训市场的治理转向:基于“双减”政策指向的分析框架[J].西安体育学院学报,2023,40(1):10-19.
- [16] 王亮,钟丽萍,范成文,等.我国青少年体育“家校社”协同育人实践与推进策略[J].体育文化导刊,2023(12):52-58.
- [17] 李泽阳.家校社协同育人背景下镇江市小学高年级学生与初中生参与课外体育活动的现状及对策[D].南京体育学院,2024.
- [18] 北京教育考试院.2026年北京初中中考体育现场考试问题解答[EB/OL].(2026-04-03)[2026-5-9].<https://www.bjeea.cn/html/zkzz/faq/2026/0403/88023.html>.
- [19] 李旭雯,刘辉,陈凯.“双减”政策背景下学校体育“家校社”协同育人的问题检视与实践超越[J].体育科技文献通报,2023,31(2):157-159+163.
- [20] The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)[J]. Depression and Anxiety, 2003, 18(2): 76-82.
- [14] 刘冯铂,张忠秋,刘书强.正念对运动员心流的影响:心理弹性的中介作用[J].成都体育学院学报,2024,50(2):143-150.
- [15] Tang Y, Jing L, Liu Y, et al. Association of Mindfulness on State-Trait Anxiety in Choking-Susceptible Athletes: Mediating Roles of Resilience and Perceived Stress[J]. Frontiers in Psychology, 2023, 14: 1232929.
- [16] Li Y, Ren Y, Du Z, et al. Competitive Pressure, Psychological Resilience, and Coping Strategies in Athletes' Pre-Competition Anxiety[J]. Scientific Reports, 2025, 15: 35467.
- [17] Eysenck M W, Derakshan N, Santos R, et al. Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory [J]. Emotion, 2007, 7(2): 336-353.
- [18] Stoyanova S, Ivantchev N, Gergov T, et al. Mental Resilience and Mindfulness in Athletes: a Preliminary Study across Sports and Experience Levels[J]. Sports, 2025, 13(10): 334.
- [19] Schwanhauser L. Application of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Protocol with an Adolescent Springboard Diver [J]. Journal of Clinical Sport Psychology, 2009, 3(4): 377-395.
- [20] 陈作松,季浏.运动员心理疲劳与运动投入、运动焦虑的关系:运动专注力的中介作用[J].体育科学,2006,26(11):37-43.
- [21] Yu X, Yang Y, He B. The Effect of Athletes' Training Satisfaction on Competitive State Anxiety—a Chain-Mediated Effect Based on Psychological Resilience and Coping Strategies [J]. Frontiers in Psychology, 2024, 15: 1409757.
- [22] 丁超云,周龙,宁明安,等.体育锻炼与大学生非自杀性自伤行为的关系:社会支持和心理韧性的链式中介作用[J].湖北体育科技,2025,44(1):73-78.
- [23] 陈思侠,崔红,周仁来,等.正念注意觉量表(MAAS)的修订及信效度检验[J].中国临床心理学杂志,2012,20(2):148-151.
- [24] Smith R E, Smoll F L, Cumming S P, et al. Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2 [J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2006, 28(4): 479-501.
- [25] 张钰,任景敏,黄健,等.心理弹性问卷中文版在军校大学生中的信效度[J].中国心理卫生杂志,2010,24(11):868-869.
- [26] 李志勇,吴明证,陈伶俐,等.大学生注意力控制量表的修订[J].中国临床心理学杂志,2011,19(6):742-744.
- [27] 汤丹丹,温忠麟.共同方法偏差检验:问题与建议[J].心理科学,2020,43(1):215-223.
- [28] 黄亚娟,董蕊,杨震,等.特质正念与专业运动员心理健康:链式中介作用及性别差异[J].心理与行为研究,2023,21(2):273-279+288.

(上接第82页)