

2025年12月28日  
星期日  
责编 缪佳祎  
版式 虞君明

# 一键拼课,教练上门,让体育训练像点外卖一样方便 舟山部分小区孩子家门口上起“体育课”

□记者 李晓旭

晚上8点,在舟山新城盛世名邸小区运动场,5个小学生正在路灯下练习折返跑,汗水浸湿了运动衫。站在一旁的马光磊抬手看表——晚上这节“上门体育课”已接近尾声。这个场景,已成为他近几个月的日常。

白天,马光磊的身份是舟山市车辆检测站的检验员,手握检测仪器,穿梭于待检车辆之间。而夜晚和周末,他变身为穿梭于各个小区的体育教练,带着小学生们跑跳投掷,完成90分钟的体适能训练。



马教练带着孩子们训练

## 亲身验证 他开始带更多孩子奔跑

马光磊与体育的缘分始于十多年前。作为一名资深越野跑步爱好者,他几乎踏遍了舟山本岛及周边岛屿的山路与海岸线。“跑步对我来说不是锻炼,而是一种生活方式。”他说。

这种生活方式潜移默化地影响了他的家庭。儿子上小学时,马光磊便开始有意识地带着他进行系统性训练。晨跑、体能练习、技术指导——这位父亲的业余时间几乎全部投入到了儿子的体育培养中。

努力没有白费,儿子凭借出色的田径中长跑成绩,作为体育特招生被舟山中学录取,目前正在读高二。“晚上他去上夜自修,我就有了自己的时间。”马光磊说,“看到现在很多孩子缺乏体育锻炼,我就想能不能做点什么。”

今年初,马光磊尝试性地在小区里带几个邻居孩子锻炼,每人每节课收费60元,4人以上成团。出乎意料的是,需求迅速增长。“现在每个晚上和周末都是满课,排都排不过来。”

他的课程内容并不复杂:热身运动、跑步训练、跳跃练习、协调性训练,偶尔加入一些趣味游戏。但正是这种贴近社区、灵活便捷的模式,契合了当下家庭的需求。

## 意外火了 “竞舟”视频引爆咨询潮

起初是朋友拍摄了一条关于他带孩子运动的视频,随后,“竞舟新闻”视频号发布了一条关于马光磊从事上门体育服务的短视频,短时间内获得了数万点击量。

“视频发布后这几天,我老婆一直在加微信,还帮我排课和家长对接。”马光磊翻



看着手机里密密麻麻的好友申请记录。

这种火爆现象并非偶然,随着体育成绩在中考中分量不断增加,以及家长对孩子全面发展的日益重视,体育培训需求持续升温。而传统的体育培训机构往往需要家长接送,占用大量时间成本。上门体育模式恰好解决了这一痛点——教练来到小区,孩子在熟悉的环境中就能接受专业指导。

马光磊的成功实践背后,是一位普通家长对体育教育的朴素理解:“我不只是教技术,更重要的是培养孩子们的运动习惯和坚韧品质。看到他们从最初的抗拒到现在的积极投入,这种成就感难以言表。”

## 机构入局 上门体育成为引流新入口

马光磊也是最近才发现,舟山做“上门体育”的教练并不只是他一个人。在舟山,越来越多的个人教练和培训机构开始探索“上门体育”这一新模式。

陈志俭作为舟山体育教育培训领域的资深教练,已有十多年的从业经验,目前经营着两家校区,拥有5名全职教练和数名兼职教练。今年,他的机构也开始试水上门体育服务。

“我们推出上门体育的主要目的是引流。”陈志俭坦言,“通过这种轻量级、低门槛的服务,让更多家庭接触到我们的教学理念和专业能力,进而转化为我们常规课程的学员。”

为了提升服务效率,今年暑假,陈志俭的团队还专门开发了一款小程序。家长可以在线根据所在小区位置进行拼团,系统会自动匹配附近的教练资源。

“通过技术手段,我们能够更高效地整

合需求和供给。”陈志俭介绍说,“比如一个小区有6个孩子报名,系统会自动成团并安排教练,家长无须自行组织。”

## 背后隐忧 安全、场地与器材难题

尽管市场反响热烈,但无论是个人教练还是专业机构,都面临着上门体育模式特有的挑战。陈志俭指出了三个核心问题:安全、场地和器材。

“安全是第一位的。”他强调,“在非标准场地进行体育活动,如何确保孩子不受伤?教练是否具备应急处理能力?这些都是我们必须考虑的问题。”场地问题同样棘手,不同小区的公共空间条件差异巨大,有的有专门的运动区域,有的则只能在楼房间的空地或停车场进行训练。“我们不得不根据场地条件调整训练内容,但这无疑会影响教学的系统性和专业性。”陈志俭说。

器材限制则是另一大瓶颈,上门教练通常只能携带跳绳、小障碍物等便携设备,大型专业器材难以搬运。“这限制了我们可以开展的训练项目类型,最近也有一些市内的体育培训机构找我合作,他们有室内训练场地,具体还没想好要以怎样的形式合作,还需要摸索、探讨。”马光磊表示,“我主要聚焦于基础体适能训练,更专业的项目还是需要到标准场地进行。”

## 未来之路 规范化与专业化发展

随着“上门体育”市场的不断扩大,如何实现规范化、专业化发展,成为行业必须面对的问题。

目前,上门体育教练的资质参差不齐,既有像马光磊这样拥有丰富实践经验但没有专业证书的“实战派”,也有体育院校毕业的“科班生”,还有一些仅是体育爱好者的“兼职教练”。

“建立行业标准是当务之急。”陈志俭认为,“应该对上门体育教练的资质、培训内容、安全规范等制定基本要求,既保护消费者权益,也促进行业健康发展。”

此外,与社区、物业的合作也成为拓展上门体育模式的重要方向。通过与社区合作,可以获得更稳定的场地支持;通过物业协调,能够更好地解决安全和扰民问题。

夜幕再次降临,马光磊拎着装满跳绳和小锥筒的背包,走向另一个小区的健身广场。那里,又一群孩子正等待着他的到来。

“有时候觉得自己像是个体育的‘快递员’,把运动送到每个需要它的家庭门口。”马光磊笑着说,“但这种感觉很好,看到孩子们因为运动而更加开朗、健康,我觉得自己正在做一件有意义的事。”

照片由受访者提供