



# “外卖”体育课 “下单”需谨慎

“上门体育培训”在福州兴起,方便家长和孩子的同时,也存在安全隐患;专家提醒,应选择有专业资质的教练,确保环境和器材安全

■海都记者 周婉怡 实习生 刘帆风 何丹莹

让教练带着锻炼器械来到家门口,将小区空地变为临时的健身地,或将公园绿地作为运动场……这种“上门体育培训”模式正在福州悄然兴起,尤其受到关注孩子“少儿体育”素质提升、“中考体育”应试需求的家长们的青睐。

那么,这种“外卖”体育课,将体育课堂搬到“家门口”的教学方式,是否靠谱?能否确保孩子们在非专业场地上进行安全有效的锻炼?

## 教练

### 体育中考临近 上门教培需求大

“注意节奏,步频保持住……”近日,福州的不少小区、公园变身迷你运动场,地板上摆放着足球、弹力带等各种运动器械,一些教练带着专业器械,来到孩子们的家附近,为他们定制个性化的锻炼方案。

记者通过多个社交平台了解到,目前福州的“上门体育课”由机构、团队或个人教练开展,课程价格普遍在150元至300元之间。

福州的张先生(化名)是一名从事“上门体育课”的教练。他介绍说,在售课程主要针对7~15岁的学生,收费和课时根据上课人数上下浮动,一节课的价格在150元至230元之间,每节课的人数控制在3人以内,不足3人时,课时为1小时;若刚好3个学生,课时为80分钟。训练内容针对不同年龄段孩子的不同需求来设置,包括体能训练、体育中考项目训练、运动长高训练等。

张先生说:“每当临近体育中考,就会迎来一大批初三学生前来报名,像这段时间,机构里的4位教练一周都有30多节课。”

另一位从事上门教培的郑教练认为,相对于到机构上课,选择“上门体育课”的学生所受到的指导、训练强度和训练程度相对较好。教练们通常会在第一节课给学生做情况测评,找出学员较为薄弱的地方,制定相应的课程计划,这种教学方式不仅节省了家长和学生的时间,还特别适合时间紧张,但又想得到专业训练的初三学生等群体。



## 家长

### 节省接送时间 也有安全隐患

陈女士家住福州鼓楼区,家里的孩子即将体育中考,她请了一位上门教练,在小区的绿地上授课。

陈女士告诉记者,上课的过程中,教练发现孩子的仰卧起坐、50米跑都比较薄弱,就针对腹部力量、耐力进行专项训练,通过几次训练,小孩的成绩有了明显提高。“目前,上课效果我还是比较满意的,希望孩子能在训练后取得好成绩。”

“我给儿子请了个足球教练,授课地在家附近的足球场,已经上了四个月了,一周一节。”家有7岁小孩的林女士告诉记者,这种授课方式,不仅在接送方面节省了不少时间,还能提高孩子的运动水平。

不过,林女士也提出了她的一些担忧:“在报名时,教练并没有给孩子提供安全保险之类的保障,同时也担心这个行业不太成熟,会不会发生预收学费后‘跑路’的情况。”

## 专家

### 要确认环境安全 选择专业教练

上门教练郑先生建议,在选择上门教练时,家长要选择正规机构、团队,并且查看教练的相关教学证书,还可以通过线下试课来感受孩子与教练的配合度以及教练的专业度。

从业9年的资深健身教练林先生认为,只要确认周围环境安全,同时教练具备足够的专业性,选用的运动工具安全可靠,就能保证上课的质量。

林先生表示,选择教练是关键,如果在不专业的教练引导下,做一些错误的运动训练,就会存在一定的风险隐患,比如在水泥地上进行跑步训练,其缓冲性能相较于塑胶跑道会差一些,会对膝关节和踝关节造成更大的压力,一旦摔倒,擦伤的程度也可能更为严重。

## 律师

### 缺乏明确的矛盾处理机制

那么,这种上门体育教培的模式合规吗?记者采访了福建律师海都公益团福建建达律师事务所的李洋律师。李律师表示,上门体育教培是一种新型的教培模式,法律法规并没有禁止。但李律师提醒,这种教培模式实质上是一种教育行为,教育机构或从业人员应当遵守国家法律法规,具备相应的教学资质,接受行政主管部门的管理。

李律师告诉记者,教育部相关规定明确:“学科类校外培训机构的教学和教研人员,应当取得教师资格。非学科类培训机构的教学和教研人员,应当取得相应的专业资质。”然而,目前上门体育培训在器材合规性、运动安全规范等方面仍存在隐患,缺乏明确的矛盾处理机制和政策。李律师提醒道:“如果发生安全问题或纠纷,与教培无法达成一致的,应及时收集证据材料,向行业主管部门投诉。如仍无法解决争议,可向法院起诉。”

# 男子心脏骤停 医护“跑赢死神”

莆田医院门口一男子突倒地,失去呼吸心跳;医护人员立即冲上前,上演教科书式抢救

A06

# 为福州立传 赓续“闽都”文脉

《福州传:闽海扬帆两千年》  
新书昨日首发

A05