

体教融合视域下青少年专项运动训练与学业协同发展路径研究

刘志豪，滕育松

辽宁师范大学体育学院 辽宁大连

【摘要】体教融合是破解青少年专项运动训练与文化课程学习分离的重要理念。本文采用文献分析与实践归纳法，围绕普通学校青少年体育特长生训学协同问题，梳理专项训练与学业发展的内涵及矛盾表现。研究认为，训学协同的本质在于训练周期性与学业连续性、竞技目标与育人目标之间的协调。基于此，课程统筹需建立训学一体化课表和赛事补偿机制，师资协同应形成周沟通、月研判的多主体联动框架，评价保障则依托成长档案开展过程记录与动态反馈，从而促进运动能力、文化素养和综合素质协调发展。

【关键词】体教融合；青少年；专项运动训练；学业协同

【收稿日期】2026 年 7 月 3 日

【出刊日期】2026 年 8 月 1 日

【DOI】10.12208/j.ije.20260090

A study on the collaborative development path of specialized sports training and academic performance for adolescents under the perspective of sports-education integration

Zhihao Liu, Yusong Teng

School of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian, Liaoning

【Abstract】The integration of sports and education is an important concept for addressing the separation between specialized sports training and cultural curriculum learning among adolescents. Using literature analysis and practical induction, this paper focuses on the coordination between training and learning among adolescent sports students in ordinary schools, and examines the connotation and contradictions of specialized sports training and academic development. The study argues that the essence of training-learning coordination lies in balancing the periodic nature of sports training with the continuity of academic learning, as well as coordinating competitive goals with educational goals. On this basis, curriculum coordination should establish an integrated training-learning timetable and a competition-related academic compensation mechanism; teacher-coach collaboration should form a multi-subject linkage framework based on weekly communication and monthly analysis; evaluation support should rely on growth portfolios to conduct process recording and dynamic feedback, thereby promoting the coordinated development of athletic ability, cultural literacy, and comprehensive competence.

【Keywords】Sports-education integration; Adolescents; Specialized sports training; Academic coordination

引言：青少年阶段是身体发育、运动技能形成和学习能力提升的关键时期。随着学校体育改革持续推进，普通学校中的专项运动训练逐渐成为培养学生运动兴趣、提升竞技水平和发现体育后备人才的重要方式。现实中，部分青少年体育特长生在训练与学习之间仍面临时间安排冲突、文化课程支持不足、评价标准衔接不畅等问题，影响运动发展与学业成长的协同效果。体教融合强调体育与教育在育人目标、资源配置、过程管理和评价反馈上的统一，为破解专项训练与文化学习分离提供了现实路径。本文所称“训学协同”，特指在体

教融合框架下，专项运动训练与普通文化课程学习之间，在时间安排、内容支持和评价反馈三个维度上的协调运行机制。本文所述专项运动训练，主要指普通学校依托运动队、体育社团或课后服务开展的项目化训练活动，区别于体校专业运动员的封闭式竞技训练。

1 体教融合视域下青少年专项运动训练与学业协同发展的基本概述

体教融合视域下，青少年专项运动训练与学业协同发展并非简单压缩训练或减少学习任务，而是在共同育人目标下实现体育训练、文化学习和身心成长的

作者简介：刘志豪（2002-）男，汉族，籍贯：河南省驻马店市，辽宁师范大学体育学院在校硕士研究生，主要研究方向为体育教育训练学

系统衔接。专项运动训练以特定运动项目为载体,通过技术动作学习、体能训练、竞赛体验和规则意识培养,提升青少年的运动能力、心理韧性和团队协作意识。学业发展则强调知识积累、思维训练和学习习惯养成,是青少年持续成长的重要基础。二者具有不同的实施方式,却共同服务于学生全面发展。若训练与学习彼此割裂,容易造成时间冲突、精力失衡和评价单一等问题。体教融合要求学校、教练、教师和家庭共同参与,将训练计划、课程安排、学业辅导和成长评价纳入同一育人框架,使青少年既能在专项运动中形成优势能力,也能保持稳定的学业发展状态^[1]。

2 体教融合视域下青少年专项运动训练与学业协同发展的意义

2.1 促进青少年全面发展,拓展综合素质培养空间

体教融合强调体育训练与文化教育共同服务于青少年成长目标,专项运动训练不仅能够提升速度、力量、耐力、协调性等身体素质,也能在长期训练和竞赛实践中培养规则意识、抗挫能力、团队精神和责任观念。学业发展则通过知识学习、逻辑思维和问题解决能力培养,为青少年形成稳定的认知基础提供支撑。推动训练与学业协同,有利于打破“重训练轻学习”或“重成绩轻体育”的单一倾向,使学生在身体发展、知识积累、心理品质和社会适应方面获得均衡提升。青少年在专项运动中形成的自律意识、目标意识和坚持精神,也能反向促进学习习惯改善,进而拓展综合素质培养空间^[2]。

2.2 优化体育后备人才培养,提升专项训练育人质量

青少年专项运动训练是体育后备人才培养的重要环节,传统训练模式容易过度关注竞技成绩,对文化学习、身心发展和长期成长关注不足,导致部分学生运动潜能开发与未来发展空间之间出现脱节。体教融合视域下,专项训练不再只是技术动作和竞赛成绩的提升过程,而是融入学校教育体系的育人过程。通过课程安排、训练计划、学业辅导和成长评价协同设计,可以帮助有运动特长的学生在保持专项优势的同时夯实文化基础。训练质量的提升也不再局限于运动技能层面,而是体现为运动能力、学习能力、品格养成和发展选择能力的综合提升,从而推动体育后备人才培养更加科学、持续和稳定。

2.3 缓解训学矛盾冲突,推动学校体育高质量发展

青少年专项运动训练与学业之间的矛盾,集中表现为时间安排冲突、学习精力不足、评价标准分离和支持机制不完善。若学校体育训练与课堂教学缺少统筹,学生容易在训练任务和学业压力之间被动平衡,影响

学习状态和运动表现。体教融合为解决这一问题提供了制度化思路,即通过课程统筹、弹性学习、课后辅导、教师教练沟通和家校协同,形成训练与学习相互支持的运行机制。训学矛盾得到缓解后,学校体育不再停留于课外活动或竞赛选拔层面,而是深度嵌入育人体系。专项运动训练能够成为学校体育特色建设、学生发展指导和校园文化塑造的重要载体,进而推动学校体育向高质量方向发展^[3]。

3 体教融合视域下青少年专项运动训练与学业协同发展的实践路径

3.1 完善课程统筹机制,促进训练学习有序衔接

课程统筹是实现专项运动训练与学业协同发展的基础环节,青少年专项训练具有周期性、强度性和阶段性特征,文化学习则具有连续性、系统性和递进性要求。若二者缺少整体安排,容易出现训练挤占课堂、赛事影响复习、疲劳降低学习效率等问题。学校应将专项训练纳入课程管理体系,依据学生年龄特点、项目规律和学业任务设置弹性课程方案,形成“日常训练有计划、重点赛事有预案、学业补偿有安排”的运行机制。课程统筹不等于降低学业要求,而是通过时间重组、内容衔接和资源支持,保障学生在专项训练中保持学习连续性,在学业发展中保留运动成长空间^[4]。

在具体实践中,学校可针对篮球、足球、田径、游泳等专项训练学生建立“训学一体化课表”。以青少年足球专项训练队为例,学校可将每日训练时间固定在下午课后服务时段,避免占用上午语文、数学、英语等核心课程。赛前两周根据训练负荷适当调整作业数量,由班主任、任课教师和教练共同确定“基础必做、能力选做、薄弱补做”的学习清单。参加市级比赛期间,学校可提前录制重点课程微课,安排学生利用晚自习或返校后一周内完成补学。教练每日记录训练强度和學生身体状态,班主任同步关注学生课堂表现和作业完成情况。若学生因高强度训练出现上课疲劳、作业拖延等现象,学校可临时降低训练量,并安排同伴助学或教师个别辅导,使训练安排与学习节奏形成动态衔接。

3.2 优化师资协同体系,增强专项指导育人合力

师资协同是提升专项训练育人质量的重要支撑,体教融合背景下,青少年训练指导不能仅依赖教练完成,学业支持也不能只由任课教师单向承担。专项训练涉及身体负荷、技术提升、心理调适、竞赛管理和习惯养成,学业发展涉及知识掌握、学习方法、课堂参与和阶段评价^[5]。学校应建立体育教师、专项教练、班主任、任课教师、心理教师共同参与的协同机制,明确不同主体的职责边界

与沟通方式。教练关注运动表现和训练安全, 任课教师关注学业进度与学习困难, 班主任承担日常协调和发展指导, 心理教师参与压力疏导与情绪支持。多方联动能够避免“只管训练”或“只管成绩”的片面倾向^[6]。

在具体实践中, 学校可建立“周沟通、月研判、赛后复盘”的师资协同制度。以青少年田径专项生培养为例, 每周由班主任收集学生课堂听课、作业完成、训练出勤和身体状态信息, 形成简明记录表; 体育教师和教练根据学生短跑、跳远、耐力等项目表现调整训练内容, 避免因过度训练影响课堂学习。每月召开一次学生发展分析会, 语文、数学、英语教师反馈学生知识薄弱点, 教练反馈训练态度和竞赛准备情况, 心理教师关注学生因升学、比赛失利或成绩波动产生的焦虑情绪。针对文化课基础较弱但运动潜力较强的学生, 可安排任课教师提供错题讲解和学习方法指导; 针对学业成绩稳定但比赛心理紧张的学生, 可由心理教师开展赛前放松训练。通过师资协同, 专项训练、文化学习和心理支持能够形成连续服务链条。

3.3 健全评价保障机制, 推动训学发展闭环落实

评价保障机制直接影响青少年专项运动训练与学业协同发展的持续性。体教融合背景下, 评价不宜将体育成绩和文化成绩分开考察, 也不宜简单合成为单一总分, 而应采取过程性档案评价与阶段性综合评定相结合的方式^[7]。学校可将评价维度划分为训练发展、学业发展、身心状态和综合表现四类, 由教练每周记录训练出勤、技术进步、体能变化和竞赛表现; 由班主任、任课教师每月汇总课堂参与、作业质量和阶段测评情况; 由心理教师或班主任记录疲劳反应、竞赛焦虑和情绪状态。相关信息独立采集后统一归入个人训学成长档案, 学期末形成阶段性发展报告, 重点呈现学生优势、短板与改进方向。评价结果主要用于调整训练负荷、补学安排和心理支持方案, 推动训学协同从结果判断转向过程改进^[8]。

在具体实践中, 学校可面向普通学校青少年体育特长生建立“个人训学成长档案”。以青少年游泳专项学生为例, 档案内容包括月度训练出勤率、专项技术测试成绩、体能变化、比赛记录、主要学科阶段成绩、课堂参与情况、作业完成质量和心理状态记录。每月末由教练、班主任、任课教师共同填写发展建议, 并向学生和家長反馈。若学生处于常规训练期, 专项成绩提升明显但数学成绩持续下降, 学校可适度控制非必要加练, 安排数学教师每周开展两次基础题辅导, 引导学生完成错题归类和知识补漏。若学生进入市级比赛备战期, 训练

负荷增大且学业出现短期波动, 则不宜简单压缩专项训练, 而应启动“竞赛期学业支持方案”, 通过专题微课、重点知识清单、返校补学和赛后复盘保障学习连续性。教练可依据赛前减量原则调整训练节奏, 班主任同步跟踪课堂恢复情况, 使学业支持与训练周期科学匹配。

4 结束语

体教融合视域下, 青少年专项运动训练与学业协同发展是落实全面育人要求、破解训学分离问题的重要方向。专项运动训练能够提升学生身体素质、运动技能和意志品质, 学业发展则为学生持续成长和未来选择奠定知识基础。二者并非相互排斥, 而应在共同育人目标下实现协调推进。学校应立足青少年成长规律和专项运动项目特点, 完善课程统筹机制, 优化师资协同体系, 健全评价保障机制, 使训练安排、课堂学习、学业辅导、竞赛参与和成长评价形成稳定衔接。只有将体育训练纳入学校育人整体框架, 把文化学习融入运动人才培养全过程, 才能缓解学生时间冲突和发展压力, 促进青少年在体能、智能、心理和品格方面同步提升, 推动学校体育由单一训练走向综合育人。

参考文献

- [1] 虎良成. 体教融合视域下小学体育与学科核心素养协同发展研究[J]. 江西教育, 2026, (20): 109-111.
- [2] 石霞, 贺丽娟. 职业院校操舞赛事体教融合与学生心理健康互动[J]. 冰雪体育创新研究, 2026, 7(8): 43-45.
- [3] 苏英亮. 新时代体教融合背景下传统体育项目的发展与展望[J]. 中华武术, 2026, (4): 141-142.
- [4] 席晓磊, 蔺新茂. 体教融合新范式驱动教育高质量发展的路径探寻[J]. 冰雪体育创新研究, 2026, 7(5): 43-45.
- [5] 张帆. 体教融合背景下高校体育教学核心素养的培育路径研究[J]. 中华武术, 2026, (3): 112-113.
- [6] 柳鸣毅, 龚海培, 孔年欣, 等. 深化体教融合视域下体育运动学校发展的影响因素与现代化治理路径[J]. 体育与科学, 2025, 46(4): 53-66.
- [7] 赵西堂, 李晓琨. 多元耦合: 运动员长期发展理论与体教融合的共生逻辑[J]. 体育世界, 2025, (8): 48-52, 56.
- [8] 辛文娟, 蒋东云, 冯富生, 等. 体教融合促进青少年体质健康的现实审视与推进路径[J]. 体育科技, 2024, 45(5): 151-153.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS