

用户一键下单,教练上门提供个性化体育培训 供需双赢 “体育外卖”火了

“用户一键下单,教练上门提供个性化体育培训——这种“体育外卖”新业态近来兴起,开启了便捷、高效的健身新模式,也开辟出一片创业蓝海。如今,这股“送上门的体育服务”热潮正引发关注:如何让其摆脱短期热度,实现持续走俏、持久飘香?”



图片由AI生成

1 需求火爆

秋日的一个下午,沈阳市和平区一处小区空地,9岁的张晓宇身着运动服,在教练的指导下练习跳绳,身旁摆放着折返跑所需的教具。不远处,他的妈妈李女士快步走来,顺路接上孩子,“比专门跑培训机构方便多了”。
这种“体育外卖”——像点外卖一样预约教练上门授课,进行体能训练、体育中考项目培训等,作为全民健身热潮下的新兴产物迅速兴起,凭借“送课到家”“随时开练”等特点,开辟了体育产业一条新赛道。
“小区花园、口袋公园甚至家里的客厅,都可以成为临时运动场。”有7年体育培训经验的教练郑晨说,自己近期专注于上门授课,通常携带便携器材到社区指导。经过3到6个月的定制训练,学员体能普遍明显提升。

这一模式正为体育从业者带来新机遇。在各大网络平台,不少体育机构和健身教练通过发布视频吸引客户,逐步积累起稳定的客源;一些体育专业院校大学生兼职做体育“外卖员”,不仅锻炼了专业能力,还攒下了“第一桶金”。
从外地到深圳创业的健身教练谢火,正是通过在社交媒体分享教学视频吸引客户,逐渐积累口碑,如今月收入稳定在万元左右。“当初没想到市场这么大,这是一片创业蓝海。”他说。
个人教练之外,规模化运营的第三方平台也在逐渐崭露头角。北京“乐时运动”上门体育平台联合创始人陈学利介绍,平台专注做“体育外卖”,上线10个月以来,用户已突破30万,覆盖全国超百个城市,复购率约45%。

2 “体育外卖”为何能火?

“不用接送,省时省力”“一对一教学,效果有保障”“价格实惠”……不少家长道出了“体育外卖”的核心优势。事实上,这一业态的走红,背后有着多重因素。
——满足备考需求。近年来,多地提高了体育在中考中的权重,让学生群体的体育训练需求显著增长。陈学利介绍,体能、中考体测相关课程约占平台订单的八成。客户选择“体育外卖”,也是为了获得更有针对性的服务。一位初中体育教师坦言:“一个班50多个学生,老师很难针对每个孩子的薄弱环节进行指导。要强化训练的孩子,可能更有动力寻求校外服务。”
与此同时,“体态矫正”“增高训练”“改善视力”等特定需求不断增长,以及越来越多成年人想要学习一门体育技能,这也让“体育外卖”有了不同“菜系”。
——付费方式灵活。陈学利团队认为,“体育外卖”解决了体育培训业的一个消费痛点。在传统体育培训模式中,家长往往需要一次性预付数千甚至上万元学费,“体育外卖”采用的单次付费、灵活

团课、即时评价与反馈等模式,让家长不必担心机构“跑路”,付费方式灵活、可控。
——场地条件改善。家门口体育场地的持续改善,为“体育外卖”的兴起提供了重要支撑。根据2024年全国体育场地统计调查数据,全国共有体育场地48417万个,体育场地面积达423亿平方米,全国人均体育场地面积达到3平方米。社区健身房、口袋公园等设施增加,公共体育场馆开放程度提高,为上门教练提供了便利的教学场地。
多位从业者表示,“体育外卖”的走热,本质是体育培训和“上门经济”深度融合的结果。一方面,青少年体育培训市场潜力持续释放;另一方面,上门喂宠、上门收纳等服务的普及,让消费者在上门服务的接受度和认可度显著提升,这些都为“体育外卖”奠定了市场基础。
“上门体育服务实现了供需双赢。”中央财经大学体育经济研究中心主任王裕雄认为,这一模式既帮助体育从业人员拓宽了增收渠道,也让家庭能以更低成本满足健身需求。

3 规范管理,别让安全成隐忧

尽管“体育外卖”前景广阔,但和许多快速发展的新业态类似,该行业也面临准入门槛低、缺乏行业规范等问题。记者调查发现,当前从业者主要包括专业培训机构教练、兼职体育专业大学生、自学出身的“野路子”教练等。除专业培训机构的教练水平参差不齐外,其他教练群体的教学水平参差不齐。
“有的教练只是自己爱运动,看几个视频就敢教学。”一位业内人士透露,“尤其在体态矫正等专业领域,不科学的训练可能适得其反。”
社交媒体上,个人教练发帖就能“接单”。教练未经培训上岗,甚至出现非专业学生冒充教练的情况,不仅影响教学质量,更埋下了运动损伤的隐患。
陈学利表示,个别平台会为客户提供运动意外险,学员在课上发生磕碰或损伤可申请理赔,但多个个体接单的“体育外卖”采取按次付费的方式,很多情况下既不签合同,也不购买保险,一旦发生损伤,责任难以厘清。
这让不少家长心存顾虑。“教练口头

承诺会保护孩子,可真的受伤怎么办?”有家长反映,孩子在课上训练不当造成骨折,但和教练就医疗费用、护理费用难以达成共识,向市场监督管理部门求助后,也未获得满意的调解结果。
目前,“体育外卖”行业尚处于发展初期,针对该领域的行业规范尚未出台。不过,已有平台主动参考国家体育总局办公厅印发的《课外体育培训行为规范》,对线上教练设置资质证书、教学案例、身份证及人脸识别的“四重审核”,试图从源头把控服务质量。
在业内专家看来,“体育外卖”关乎消费者的人身安全、健康保障,特别是面临中考升学的孩子,不能全靠“市场调节”,外部监管必须及时跟进。
“重点是要加强监管,建立准入制度,同时要制定相应标准保障服务质量,从制度上守住消费安全底线。”王裕雄说,要引导从业者规范运营,才能让“体育外卖”避免一时火热,真正实现长远发展。

来源:新华社

资讯

广州

首批中小学体育场馆对外开放

10月24日,记者从广州市教育局获悉,广州市进出校园管理系统体育场馆预约小程序——“校体通”上线,第一批约800所中小学的1300多个体育场馆可接受预约。
据广州市教育局介绍,这是在“十五运”来临之际为广市民送出的“健康大礼包”。2025年5月,广州市教育局联合多部门印发《广州市中小学体育场馆向社会开放实施办法》,推动公办中小学、鼓励民办中小学体育场馆向社会开放。学校向社会开放体育场馆,前提是必须保证学校教育教学秩序、师生安全、学校安全不受影响,确保学校体育场馆、设施和器材等安全可靠。
此外,全市公办中小学数量多、类型多,各有各的实际情况,每个区又有不同的要求,所以各区各校开放的场馆范围、设定开放的人数、限定开放的时间、是否收费等情况均有不同,如有的学校不具备开放条件可能近期不能开放,有的学校是寄宿制学校,可能只能在寒暑假开放,有的学校晚间会有学生上晚自习、各种高水平学生团队训练,有的学校下午放学后要为学生提供课后服务等。
市教育局还提到,可能有部分市民心仪的学校体育场馆还未开放,可能学校开放的时间达不到市民的预期,可能学校在试开放期间不收费,但随着场馆设施损耗、管理成本等的增加,后续可能会收费,可能“校体通”预约小程序的功能还不能涵盖各种各样不同场景等等,这些都需要广大市民合理预期,给予一些时间、耐心和理解。如市民有任何问题,都可以拨打12345热线进行反馈,学校属地教育部门及时解答。

来源:南方都市报

福州

海峡两岸大学生以球会友



10月25日,来自海峡两岸和港澳地区的10支大学生棒球队齐聚在福建平潭——祖国大陆距离台湾岛最近的地方,参加25日至26日在这里举办的2025海峡两岸暨港澳大学生棒球交流活动。
本次活动邀请10支海峡两岸和港澳的大学生队伍参赛。中青校媒从全国选拔、组织21名大学生记者,以学生视角报道学生赛事。根据赛程,这10支大学生队伍将在两天时间里进行小组赛、排位赛和决赛,最终产生冠军。
除赛事外,活动还组织大学生们参观壳丘头文化遗址、68海里景区等,帮助参赛大学生加强对祖国的了解,增进年轻人之间的友谊。在68海里景区,台湾大学生向对岸眺望并感慨,“原来大陆与台湾之间这么近”。

中国垒球协会秘书长郑璐表示,棒球运动是两岸交流的重要内容之一,慢投垒球在大陆、台湾及港澳地区年轻人群体中的普及度越来越高,中国垒球协会未来将举办更多棒球交流活动,吸引海峡两岸及港澳大学生参与。
作为本次比赛承办地的福建平潭综合实验区是两岸融合的“桥头堡”。平潭正将棒球打造为“岚台融合第一运动”(平潭简称“岚”——记者注),常态化举办岚台棒球赛事、教练员互派、青少年集训营等活动。同时,平潭还在打造“全球知名的滨海运动休闲目的地”,让体育成为平潭国际旅游岛的“核心竞争力”。

来源:中国青年报

湖南

“真金白银”支持大学生创业 预计每年省财政最高投入3.87亿元

近日,湖南省财政厅等13个部门、单位联合出台《湖南省财政支持大学生创业若干政策措施》,通过财政直接补助、后奖补、贴息、基金支持等多种方式推出十条措施,预计每年省财政最高投入3.87亿元(不含基金出资)。“真金白银”支持大学生留湘来湘创业。

今年以来,湖南省财政厅立足职能,多措并举支持大学生创新创业。近期又联合12个部门、单位,围绕大学生创新创业的难点、堵点出台新文件,从高校创业课程、创业孵化基地、创业“导师+工作室”、科研设备开放共享、创业场地、住房保障、创业服务体系、创业金融政策和产品、大学生创业投资基金扩面提效、引导社会资本支持创业等方面,系统解决大学生创业设施缺乏、创业经验不足、启动资金不够等后顾之忧,提供全方位、全周期的财政保障服务。

其中,不少是财政直接拿出“真金白银”给予支持,如安排2亿元对高校按照大学生创业工作绩效予以奖补、安排3000万元支持认定大学生创业孵化基地、安排1500万元支持大学生创业指导工作室建设等。

来源:中国教育报

步入职场 “学习”还要继续吗? 96.0%受访职场青年认为工作后更应注重个人成长

金秋十月,不少2025届毕业生已步入职场。当身份从校园学子切换为职场人,一个关键问题随之浮现:“学习”这件事,还要继续吗?有人觉得学生时代已落幕,没必要再主动更新知识、提升自我,把“学习”抛到了脑后。但实际上,步入社会后,更多维度的学习才刚刚开始。
中国青年报社社会调查中心对1919名职场青年进行的一项调查显示,毕业后步入职场,96.0%的受访职场青年认为更应该注重个人成长。专业技能、工作业务和人际沟通是受访职场青年看重的三大方面。工作后的持续学习,让54.8%的受访职场青年感觉在工作中表现更从容,让47.1%的受访职场青年更有自信和成就感。

96.0%受访职场青年认为工作后更应注重个人成长

“学如逆水行舟,不进则退”,方珍是四川宜宾人,今年是她工作的第六年。在她看来,持续学习是职场中的“前进法则”,“而且自我提升本身也是在考验个人能力,不管是时间管理能力,还是执行力,当你做到了,就会进入良性循环,变得越来越好”。
叶文旭在北京一家互联网公司从事人力资源工作近10年。他表示,进入职场后继续学习十分必要,“相比学生时期,工作后的学习积累更是每一步都决定着一个人未来的职业道路能走多远。”现在,他每周5个工作日有两个晚上会自学,两个晚上去健身,周末两天也尽量安排一天学习。“大概一半的业余时间都用在了自我提升上。”

32岁的张洋是一家教育机构的辅导老师,他也深感工作后更得注重学习,与时俱进,“现在行业环境瞬息万变,知识技能不断更新,跟不上就会落后。而且教师这个职业接触的是最有活力、最年轻的一群人,一落后就很难和学生打成一片。”在他看来,工作后的自我提升也是对职业的一种尊重。
调查发现,96.0%的受访职场青年认同,毕业后步入职场,更应该注重个人成长。

超七成受访职场青年看重专业技能的提升

“我一直对编程感兴趣,最近在自学电脑软件编程。”叶文旭认为,工作后涉及的知识面比学生时期广得多,他就在看心理学、社会学、管理学等多个领域的书籍,“拓宽知识面还能帮助我从自己单一的工作圈子走出来,认识更多人”。
张洋感慨,进入工作岗位,其实大多数时间都在重复同样的工作内容,如果不注重学习与更新,很难有改变和新的收获。他这段时间在不断尝试调整自己的授课方式,提高沟通交流能力。“我最近还迷上了摄影,没事了会研究研究摄影技巧。”
中国就业研究所研究员夏青青提醒职场

青年,工作后,要努力将自己从“专才”转变成“全才”。“首先就是注重专业技能的提升,其次要强化社交能力与责任担当意识。此外,青年应尽量多涉猎一些方面,包括投资理财、时间统筹、管理能力等,以获得更大的职场发展空间。”
大家更重视自己哪些方面的成长?数据显示,专业技能(70.9%)位列第一,工作业务(68.0%)排在第二。排在第三位的是人际沟通(53.4%),其他方面主要还有:理财投资(41.7%)、时间管理(41.1%)、为人处世(39.9%)、文学素养(36.5%)、气质涵养(28.9%)等。



“毕业后的持续学习能决定一个人未来在职场中发展的高度”

“我刚工作那段时间,每天下班不是打游戏就是躺着,很空虚,觉得自己的生活没什么值得记忆的地方,很有负罪感。”现在,叶文旭的作息规律多了,“每一天都过得很充实”。除了这些,让他感触最深的是自信心的提升,“我明显地感到自己‘肚子里有东西’了,工作中更加游刃有余,我现在对未来发展很有信心。”
调查中,54.8%的受访职场青年感觉,工作后持续的自我学习投入让自己在工作中表现更从容,52.9%的受访职场青年认为能有更广阔的个人发展空间,47.1%的受访职场青年直言更有自信和成就感,46.1%的受访职场青年感叹提高了个人综合能力,43.7%的受访职场青年每天都有

精气神儿,41.0%的受访职场青年精神生活更充实富足。
“毕业后的持续学习能决定一个人未来在职场中发展的高度,同时也是年轻人对自己负责任的表现。”夏青青表示,从短期来看,持续自我成长与提升能使人保持职场竞争力,避免出现能力断层,眼界和能力不会受限于日常琐碎工作。从长期来看,注重自我提升可以帮助青年在职场拥有更广阔的成长与晋升空间,获得极大的成就感。
受访职场青年中,工作所在地为一线城市的占36.4%,二线城市的占51.3%,三四线城市的占12.0%,其他占0.3%。

来源:中国青年报