

# “上门体育课”靠谱吗？



网络图片

不仅购物、点餐送货上门，娃娃体育课居然也能在家点“外卖”了？

最近，成都家长吴女士在浏览某社交平台信息时发现，不少体育培训机构或教练推出“体育上门私教”“上门体能培训”服务。吴女士既好奇，也很疑惑：这上门教课的体育老师，靠谱吗？记者在小红书等社交平台上搜索发现，成都真有不少机构或教练推出上门体育服务，培训项目多样，甚至还有人专门上门教跳绳。

经查询，这类“上门体育课”出现在成都至少也有半年了。从社交平台的咨询量来看，“上门体育课”吸引了很多家长的注意。吴女士既心动也谨慎，“听起来蛮新鲜的，能省去接送的麻烦，但上门培训能保证场地安全吗？性价比高不高？”而杭州的家长陈女士，也希望培训老师到小区给孩子教滑雪，小区孩子组团请体育私教，性价比更高。

## 1对1上门授课 一节200至400元

戳中吴女士痛点的“省去接送麻烦”，也是体育培训机构和教练们公开亮明的卖点之一——上门服务。

10月18日，记者在小红书、大众点评等平台搜索“体育上门训练”关键词发现，平台发布了提供上门体育课的机构和教练信息，其中很大一部分相关关键词为“少儿体育”“中考体育”，分享和推广中，还有高频出现的“节约孩子路上的时间”“节约家长接送孩子的时间”等关键词。

吴女士告诉记者，家里两个孩子都报了兴趣班，除了钱包吃不消外，对精力也是一大考验。不少推广在介绍中提到，上门培训的地点和时间可由家长选择，“可在家附近空地练习，也可到附近有开放场地的中小学练习。”至于培训价格，记者在小红书平台搜索发现，一节“体育上门训练”课程（60分钟）一对一的价格区间普遍为200至400元，多人组团，价格另议。

这个“另议”或与组团人数有关。在“大众点评”平台，记者发现，某提供羽毛球培训、跳绳和体考培训的机构，其公开的团购项目几乎都提供上门培训服务，其中一对一体验课198元，暑假上门体能集训缴费199元上五次课，集训团队人数在4—8人之间。

## 私教包括“中考体育” 还包括体育兴趣班

除了方便，家长们之所以执着于课外让孩子上体育课、上门进行体育培训，无非就是增强孩子体质，培养孩子兴趣，以及面对体育中考。

从教育部公开的情况看，全国目前已普遍实施体育中考，尽管中考体育的分值差别还比较大，分值在30分到100分之间，但绝大多数省份的体育中考分值都有所增加。

记者注意到，这些面向青少年的“体育上门训练”服务，除部分培训专门做羽毛球、跳绳培训外，绝大部分训练内容都包含体考项目，其余培训内容还包括儿童体适能、增高减肥、游泳等项目。

今年暑假，广州各大高校田径场、体育馆多了许多中小学生的身影，当中有不少“卷中考体育”的初中生，为此趁机报体育机构的中考特训班，目标直指满分。采访中，许多人不约而同地表达了一个观点：想在中考体育中拿满分，单靠学校体育课远远不够，必须专门找机构教练“加餐”。而其中，找一对一教练加练，也成为了一些人的选择。

接送娃上兴趣班的爸妈，有时候一天要跑几个地方，难免有“疲于奔命”的感觉。家长想为孩子请体育私教，又觉得贵，就想小区里的孩子是否可以统一请个教练。杭州的陈女士有一个上一年级的女儿，已经学习滑

雪一段时间了，她发现有学员会将教练请到自己家里进行单独培训。“主要是练体能、核心力量和稳定性方面的。”

陈女士发现小区群里，有妈妈分享了一个链接，就是上门体育课的课包，分5次、10次等不同次数的体验卡，也可以选择一对一的私教课和一对多的精品团，主打的就是在小区楼下上体育课。而且收费也比自己想象中便宜，比如一对一只要300多元。“如果能跟小区其他孩子凑一下，组织一个精品小班，一节课只要200元左右。”

周浩杰是杭州某体育培训机构负责人，目前还是浙江大学体育教育专业的一位大四学生。早在2021年，他就跟合伙人一起推出了上门体育课服务。

“算是杭州最早的一批，课程主要针对的是3~16岁的孩子。”周浩杰介绍，大多数少儿体育培训机构基本都是固定门店、班级的形式，但每个班级学员出勤频率不太一致，训练计划容易被打乱，“而且有的孩子真的很忙，尤其周末，跟赶场子一样。”“这些家长比较注重孩子户外运动的时间，体能老师上门的话，固定训练时间、学员和教练，训练的针对性比较强，能够系统地进行体能等培训。”上门体育课打动家长的还有一点——体能老师是带着标准配套教具来的。

## 不能靠突击 平时锻炼更重要

不过，新兴的体育上门训练服务是否存在隐患呢？

对此，成都市上东学校教师发展室副主任汪诚认为，体育上门服务一定程度上让家长和学生免于长时间交通，时间更自主，但也有一些和传统体育培训类似的地方，家长在给孩子报名时，要注意两个问题，一是体育培训机构是否正规，有没有营业执照和办学许可证；二是老师是否持有证明专业能力的相关技能证书，这关系到孩子后续进行的体育培训是否专业。”

除此以外，若家长为孩子选择体育上门训练服务，汪诚还建议注意以下三个方面的安全性：首先是培训场地的安全性。比起在学校和在专业运动场馆，上门培训虽灵活度更高，但潜在的安全隐患也更大。比如在水泥

路上，不适合奔跑和跳跃，在不符合标准的运动场地，以及在雨后湿滑、积水的路面上，都可能对运动中的孩子造成身体损伤。

其次是老师提供器材的安全性。汪诚表示，要考虑运动器材的使用度和器材的安全性是否符合要求。还有学生运动时的安全保障问题。

最后，汪诚建议，家长们不要被部分“卷学习不如卷体育”的夸大宣传误导，强健体魄需要理性锻炼，好成绩也不是突击出来的，娃娃平时的科学锻炼更加重要，“除非是特殊体质的娃娃，否则只要在校期间跟着老师的节奏进行体育锻炼，在寒暑假认真坚持体育运动打卡，基本上在中考体育中，都可以得到一个较高的分数，因此家长不必过分焦虑。”

（据《南方都市报》）