

## 体育助推残健融合公共文化服务高质量发展

### ——基于上海体育大学高校体育助残志愿服务项目的实践探索

李小娜

广州市团校（广州志愿者学院），广东 广州 510000

[摘要]体育是实现残障人士社会融合的重要领域，又是促进残障人士社会融合的重要手段。本篇文章通过研究上海体育大学高校体育助残志愿服务项目，梳理其在整合人才资源、专业资源、空间资源、社区资源等残健融合体育体验，探索体育助推残健融合公共文化服务高质量发展的新路径，形成相关思考：一是探索“体育+科学体系建设”模式，构建残健融合人才培养体系；二是探索“体育+特殊教育”模式，探索适应性体育的多元实践；三是探索“体育+空间共建”模式，构建体育文化空间联建体系；四是探索“体育+特奥大学计划”模式，推动高校志愿者探索助残新模式；五是探索“体育+MATP训练”模式，构建全方位运动干预体系。

[关键词]体育；残健融合；残疾人；特殊教育；适应性体育

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16944

中图分类号: G769

文献标识码: A

## Sports Promote the High-quality Development of Public Cultural Services for the Integration of Disabled and Able-bodied Individuals —Based on the Practical Exploration on Shanghai Sport University's College Sports Assistance Volunteer Service Project for Disabled Individuals

LI Xiaona

Guangzhou Municipal School (Guangzhou Volunteer College), Guangzhou, Guangdong, 510000, China

**Abstract:** Sports is an important field for achieving social integration of people with disabilities, and also an important means to promote social integration of people with disabilities. This article explores the integration of talent resources, professional resources, spatial resources, community resources, and other disability integration sports experiences through the study of Shanghai Sport University's university sports assistance volunteer service projects. It explores new paths for promoting high-quality development of public cultural services for disability integration through sports, and forms relevant thoughts: firstly, exploring the "sports+scientific system construction" model and constructing a disability integration talent training system; The second is to explore the "sports+special education" model and explore the diverse practices of adaptive sports; The third is to explore the "sports+space co construction" model and build a sports and cultural space joint construction system; The fourth is to explore the "sports+Special Olympics University Plan" model and promote university volunteers to explore new models of assisting the disabled; The fifth is to explore the "sports+MATP training" model and build a comprehensive sports intervention system.

**Keywords:** sports; integration of disabled and able-bodied individuals; disabled; special education; adaptive sports

### 1 项目背景

党的二十大报告提出“完善残疾人社会保障制度和关爱服务体系，促进残疾人事业全面发展”，其中体育事业在此的过程中凸显重要地位。2021年中国残联、国家体育总局印发《“十四五”残疾人体育发展实施方案》，进一步强调要推动残疾人体育发展纳入国家残疾人事业、体育事业大局，融入全民健身公共服务体系，积极践行人类命运共同体理念，努力服务残疾人发展和健康，帮助残疾人参与体育、融合社会、全面发展。

上海体育大学20多年贯彻落实“特殊教育普惠发展”战略，实行“康教希望”计划，通过体育促进更多残障人士融入社会，发挥“体育+高校”双轮驱动构筑助残服务

新模式。本文通过研究上海体育大学高校体育助残志愿服务项目，梳理其在整合人才资源、专业资源、空间资源、社区资源等残健融合体育体验，探索体育助推残健融合公共文化服务高质量发展的新路径。

### 2 主要成效

#### 2.1 整合人才资源，打造高校体育助残志愿服务项目

上海体育大学特殊奥林匹克志愿者团成立于2003年，由全国残疾人体育先进个人、残疾人体育发展专业委员会副主任委员、上海高校特聘教授（东方学者）、上海市曙光学者吴雪萍教授创立。社团成员由上海体育大学在校本科生、硕博研究生组成，是全国第一支致力于用体育、教育、康复、心理跨学科融合的方式服务残障人士、宣传特

奥运动的高校志愿者团队。

社团成员以 100% 的 30 周岁以下青年的正能量年轻队伍，践行专业与社会服务结合，20 年来始终如一不忘初心，为智力障碍人士提供特奥运动指导和个性化的康复体育服务。截至 2024 年 12 月，社团志愿者人数已累计超过 2000 人，下社区 9000 余次，为智力障碍人士提供运动服务时长超 10000h，获得社会各界的好评与认可。这份一年又一年的执着和付出让特奥团被评为上海市“公益之申”的十佳公益项目之一，以及“中国百个优秀志愿服务集体”“上海优秀青年志愿者服务集体”等荣誉称号。2024 年上海体育大学“爱与碍，益同行”——阳光助残志愿服务项目作为代表上海入围中国青年志愿服务项目大赛终评的 22 个项目之一，喜获大赛银奖。

## 2.2 整合专业资源，助力残疾人体育赛事

上海体育大学自 2004 年加入特奥大学计划，已持续 20 年深耕特奥运动志愿服务，更连续 7 年公益承办国际特殊奥林匹克施莱佛夏令营，吸引近千名来自多个国家和地区的智力障碍人士及家庭参与，为来自蒙古、韩国、香港、台湾、澳门和上海的境内外特奥运动员提供针对性运动技能训练。这社团连续 3 年获得国际特殊奥林匹克颁发的融合学校技术指导团队荣誉称号、上海高校明星社团、杨浦志愿优秀集体等荣誉。

上海体育大学招募大学生志愿者服务“2025 长三角第一届特殊奥林匹克运动会”，这是目前国内唯一专门针对特殊教育学校开展的跨地区运动会，届时，上海市全部 16 所特殊教育学校，以及江苏、浙江、安徽三省的部分特殊教育学校将齐聚于此。比赛设置田径场、乒乓球馆、足球技术赛场、旱地冰球场地等多样化赛场，涵盖多个竞技项目。志愿者岗位包含赛事组、宣传组、健康筛查组、物料组、机动组等多岗位。通过服务残疾人运动员，让更多的大学生学会包容、接纳这些特殊群体。

## 2.3 整合空间资源，提升体育助残阵地服务

自 2004 年起，上海体育大学始终坚持为特教学校、阳光之家、福利院等单位提供长期规律的特奥运动指导和个性化康复服务。截至 2024 年 12 月，总服务次数已超过 8960 次，总志愿者人次总计 22756 人次，各种类型活动总计开展超过 750 场，取得了良好的服务效果和社会反响，被服务的智力障碍人士均不同程度地改善了身体健康状况，积极融入社会生活。

2016 年，上海体育大学以特殊人群的实际需求为导向，以志愿者和研究团队联动的形式，组建以大学生志愿者为主体，适应体育硕、博研究生为两翼，专家教授领衔的公益志愿服务团，以各福利院特殊儿童的身心特点和动作发展水平为依据，以各福利院的教养环境为基础，以各福利院特殊儿童的教养目标为导向，首创全国福利院孤残儿童的适应体育课程，课程现已覆盖包括南京、宁夏、武

汉、郑州、乌鲁木齐、深圳、合肥、广州等在内的全国 30 多所福利院。

## 2.4 整合社区资源，深耕运动推动融合力量

自 2004 年起，上海体育大学坚守 20 年始终如一，每周三开展“阳光之家”下社区特奥活动，发挥运动训练、体能教育专业优势，为智力障碍人士提供特奥运动指导和个性化的康复体育服务。同时，上海体育大学不定期举办“社区融合运动+参观高校”活动，社区残疾人运动员在比赛中由上海体育大学志愿者共同陪伴，志愿者化身“贴身教练”，深入钻研特奥运动员独特的身心特点，精心定制个性化训练计划。他们耐心指导，从握拍的细微姿势，到击球的发力技巧，都手把手示范，给予社区运动员全方位支持。志愿者用鼓励的话语、真诚的笑容，为残障运动员们驱散训练的疲惫，点燃他们对比赛的热情。在参观高校过程中，志愿者们陪同社区成员参观学校，以西田径场-中兵院-武术博物馆-吴蕴瑞雕像处的路线绕走一圈，使社区成员们更加充分地融于上海体育大学的体育氛围。

## 3 经验启示

上海体育大学一直深耕探索体育助残，助力残疾人更好融入社会，在探索“体育+科学体系建设”模式的同时，构建残健融合人才培养体系，这实践探索为推动残健融合公共文化服务高质量发展提供了重要经验借鉴具体实践经验与参考：

### 3.1 探索“体育+科学体系建设”模式，构建残健融合人才培养体系

为满足残疾人不断增长的康复健身指导需求，持续加强残疾人康复健身专业指导人才培养力度，进一步完善残疾人体育服务体系，上海体育大学围绕“残疾人运动员-残疾人体育师资-残疾人社会体育指导员-残健融合志愿者”不同领域志愿者开展分层分类培训，构建残健融合人才培养体系。

#### 3.1.1 培养高水平残疾人运动员

经了解，残疾人运动员缺少连贯系统的人才培养体系，严重制约了他们综合素质的提升和学历水平的提高。在残疾人运动员群体中，高中（不含）以下学历人数较多，义务教育结束后即中断学习的现象普遍存在。高校的招生名额相对有限，且无法做到竞赛项目和残疾类别的全覆盖，残疾人运动员只有极少数佼佼者能够拿到残奥会等顶级赛事冠军的运动员，才有机会申请进入高校进行学习。总体而言，残疾人运动员的求学之路非常“狭窄”。

2025 年上海体育大学招收优秀残疾人运动员免试（初试）攻读体育专业硕士学位，报考条件中提到，需要在近 3 届残奥会（含冬残奥会）中获得单项冠军或集体项目冠军的运动员（集体项目为队主力队员）。这个政策让优秀残疾人运动员有更多机会进入大学提升综合素质与专业能力搭建平台、提供助力，促进残疾人体育人才培养健

康发展。

同时上海体育大学非常注重本校学生的运动生涯培养,2021年东京残奥会上,上海体育大学成人高等教育学生谭淑梅等勇夺9枚残奥金牌,2023年杭州第四届亚洲残疾人运动会上海体育大学2023级运动训练本科学生肖蓉和2021级运动训练专科学生田雅娟共获得六枚金牌!

### 3.1.2 培养高水平残疾人体育师资

上海体育大学围绕体育教师职业发展前沿趋势,不断探索新时代体育教育卓越人才的培养规律,突出“体育+教育”的培养特色,构建“课程为基、赛事引领、三习(见习、实习、研习)融通”教学体系,着力培养“强教学、能教研、善组织、会沟通、懂管理、常反思”的“六卓越”体育教育人才。曾培养出陈忠和、范志毅、钟天使等一大批国内优秀运动员、教练员。

上海体育大学通过调研发现特殊教育的学校老师在体育学科上缺乏专业素养,为针对特殊教育老师群体专业能力的提升,上海体育大学采用线上线下相结合的模式,针对性设置《福利院特殊儿童适应体育课程的设计》《福利院特殊儿童适应体育课程的教学策略》《福利院特殊儿童适应体育课程的注意事项》等课程,解决当前福利院一线教师遇到的实践操作问题,让福利院的孩子们身心更健康、更好适应社会的进度,助力健康中国建设推动全生命周期和全人群健康保障。

### 3.1.3 培养高水平残疾人社会体育人才

针对残疾人社会体育指导员群体专业能力的提升,采取理论与实践相结合的方式,上海体育大学针对性设置《体育助力残健融合的机遇、挑战与未来》《赛事服务志愿者组织与实践培训》《残健融合理念与实践分享》《如何开展残障人体育活动》《上海市社会体育指导员概述——残障人群健身指导》《残疾人运动训练注意事项》《运动伤害现场急救处理虚拟仿真展示》《手语教学》《解读融合运动项目的竞赛规程》等课程,阐释社会体育指导员在残健融合规划中的责任与使命,不仅是全民健身的宣传者、科学健身的指导者、群众健身活动的组织者、体育场地设施的维护者、健康生活方式的引领者,在残健融合的大背景下,更是连接残障群体与健全群体的坚固桥梁与紧密纽带。

### 3.1.4 培养高水平残健融合志愿者

针对上海体育大学残健融合志愿者专业能力的提升,上海体育大学针对性设置《体育和特殊教育的内涵》《上海体育大学特殊教育专业的优势与特色》《适应体育》《工作坊》《经验交流》,提升特奥志愿者们的体育技能和志愿服务意识,认识到适应体育实践的重要性,为社区智力障碍人士提供更好的体育环境,让他们在体育运动中找到自己的价值和成就。

### 3.1.5 建立特殊教育实习与科研基地

2024年10月31日,上海体育大学体育教育学院与象山县培智学校签约“特殊教育实习与科研基地”,双方进入合作新阶段,将共同探索特殊教育的新模式,通过实践与科研相结合的方式,为特殊群体提供更加专业和全面的教育支持。这不仅有助于特殊教育的质量提升,为特殊儿童的成长和发展贡献力量,也为构建包容性社会书写新的篇章!

## 3.2 探索“体育+特殊教育”模式,探索适应性体育的多元实践

适应体育是指有特殊需要的人为达到个体与环境的最佳适应状态而进行的身体运动,通过被改造的体育手段,端正对体育的态度,最大限度的矫正和补偿特殊人群的身心缺陷的活动。

上海体育大学与上海市市光学校于2022年正式开营乐动训练营,其目标人群为注意力缺陷多动障碍(俗称多动症, attention deficit and hyperactivity disorder, ADHD)儿童,采用运动的方式进行干预。

本项目涵盖整个小学年龄段(一至五年级),由上海市市光学校负责招募、筛选符合标准的ADHD儿童参与本次运动干预项目。上海体育大学适应体育团队负责ADHD儿童的测试,包括:体适能、动作技能、执行功能和注意力四大维度。目的是给每位儿童建立多维度、全方位数据库,以便了解儿童们身心的动态变化,且用于评估运动干预的影响效果。本项目的ADHD儿童运动干预方案以吴雪萍教授提出的“功能联动·进阶发展”适应体育新范式为指导理念,由上体适应体育团队、资源教师、体育教师共同设计、开发。

一学期运动干预课程累计开展25次,由市光学校1名资源教师和上海体育大学适应体育团队的四名研究生共同组成。同时,根据ADHD儿童的核心缺陷(注意缺陷、多动/冲动)、前期学习内容、运动能力、身心发展特征及学校基础设施情况,本期运动干预采用篮球、跳绳和体适能小游戏作为课程的主要内容,以更好地促进ADHD儿童核心症状的改善及进阶发展。同时,在课程开始前为ADHD儿童佩戴Polar表,实时监测其心率和运动强度。其中,课程运动强度控制在中等强度及以上。

在此期间,孩子们在运动能力和核心缺陷上得到了一定的改善,同时也提升了孩子们的运动兴趣,这也坚定了家长对运动干预改善ADHD症状的信心及体现了运动干预对改善ADHD儿童症状的成效。

它不仅显著提升了ADHD学生的注意力水平,还明显改善了他们的学习态度与情绪。提出今后的特殊教育工作中,将进一步加强课程建设、教师培训,充分利用好和上海体育大学合作的资源,积极探索构建家校社一体育人模式,确保随班就读学生获得更好的受教育权

和发展权。

### 3.3 探索“体育+空间共建”模式，构建体育文化空间联建体系

随着残疾人多样化的体育健身消费需求的日益增长，残疾人体育文化空间的需求越来越大，残疾人体育设施、体育空间和服务供给方面不能及时满足残疾人的体育需求。在建设“体育强国”、促进全民健身的背景下，构建残疾人体育文化空间联建体系成为一项重要决策。

上海体育大学大力打造培智学校校园适应性体育区角，通过“适应体育”手段，利用农村已生成的“四季六源”乡土资源，围绕运动参与、感知功能、运动技能、体能、身心健康五大方面实施“适应体育”课程，打造覆盖县域各小学、幼儿园及各个村（社区）、家庭的体育活动场所，让特殊儿童在自然环境中达到个体与环境的最佳适应状态。利用新农村建设的运动场地，搭建特殊儿童与社区居民融合的平台，帮助他们重拾生活的乐趣和信心，真正融入社会。充分利用社区成人学校资源，通过社区“适应体育”融合活动，以点带面在全县范围内（如大徐镇）推广“适应体育”活动。让社区内的青年、幼儿、老年人等所有人一起参与到运动锻炼中，使特殊儿童与社会深度融合，成为融入社会、自立自信的好公民。

### 3.4 探索“体育+特奥大学计划”模式，推动高校志愿者探索助残新模式

特奥大学计划是由国际特殊奥林匹克东亚区、中国残疾人联合会等单位联合发起的公益项目，旨在通过体育融合活动促进智障人士的社会融入，同时提升大学生对特奥运动的理解与参与度。

特奥大学计划以体育融合活动为核心，整合高校、志愿者、特奥运动员及社会力量。该计划通过“大学生+运动员”的融合模式，既帮助智障人士提升社交能力、增强自信，也推动大学生群体通过特奥大学计划了解特奥运动、参与特奥运动、宣传特奥运动关注特殊群体，培养志愿服务精神。

### 3.5 探索“体育+MATP训练”模式，构建全方位运动干预体系

特殊奥林匹克机能活动训练计划（Motor Activity Training Program 以下简称：MATP）是为由于技术和/或功能能力原因，不能参加官方特奥体育竞赛的重度、多重障碍等有复杂支持需求的智力障碍人士设计的一项以运动为基础的独特计划。MATP致力于为包括重度肢体残疾在内的重度特奥运动员提供训练，为其参加适合他们能力的特奥体育项目做好准备。

上海体育大学适应体育研究团队联合浙江象山县培智学校针对培智学校特奥运动员的身心特点，精心策划8个兼具挑战又充满乐趣的活动站，其中包括4个MATP核心运动技能区，涵盖多样的运动项目，旨在为50名特奥运动员提供一个展示自我、锻炼技能的舞台，致力于为每一位特奥运动员打造一个平等、包容的运动环境。

实际上，MATP训练模式运用适应性体育活动提升特殊群体运动、生活自理技能，可构建一个由学校、社区及家庭三方携手合作的全方位、多层次运动干预体系。因为家庭是特殊群体成长的重要环境，家长对残障人士的情况是最了解的，鼓励家长与残障人士一起参与运动，在家庭中营造积极的运动氛围，家长也可成为残障人士的MATP训练师，让残障人士在家运动也能及时得到良性的指导。

## 4 结论

综上所述，未来各高校应持续发挥体育赋能作用，积极开展各类体育实践活动，推动残疾人体育运动在基层实现常态化、专业化发展，推动残健共融，让残疾人平等参与体育活动，营造更加包容、多元的体育环境，推进残健融合服务体系建设。

基金项目：本文系2025—2026年度广东省文化和旅游公共服务体系制度设计研究课题“公共文化服务体系的专业志愿服务协同制度研究——基于广州的视角”的成果之一，课题编号：GDWLGFW-202508。

### 【参考文献】

- [1]蔡可龙,刘宇飞,姜奕玥,等.运动联合cTBS干预对孤独症儿童核心症状的影响[J].中国体育科技,2025,61(2):24-37.
  - [2]陈爱国,蔡可龙,董晓晓,等.孤独症运动干预的研究进展:基础与应用[J].上海体育大学学报,2025,49(3):13-23.
  - [3]刘艳霞,孙小悦.自闭症儿童及家庭社区接纳的现实困境与突破策略——基于无锡市3个社区的调查研究[J].社会工作与管理,2020,20(3):24-29.
  - [4]吴卅,王阳慧,王逾贤,等.“残疾人融入主流体育”理念与实践对我国残疾人体育纳入全民健身公共服务体系的启示[J].体育科学,2024,44(7):51-61.
  - [5]Chenghao Zheng,Yitong Li,Fan Yang,et al.Development of An Individualized Important Skills Model Evaluation Tool for Children with Moderate Intellectual Disabilities in China[J].Health science and management,2024,3(3):1-19.
- 作者简介：李小娜（1985—），女，汉族，广东阳江人，硕士，广州市团校（广州志愿者学院），研究方向：体育教学与训练，大型赛会志愿服务、助残志愿服务。