

## 体育教师向“体能教练”角色转型的必然逻辑与核心能力构建

钱亦霖 陶焘\* 韩淑婷 喻超 费辰  
湖州师范学院, 浙江 湖州 313000

**[摘要]**在“健康中国”与“体教融合”政策背景下,“体能进校园”对体育教师的专业角色提出了新要求。本研究通过文献分析与逻辑论证,系统阐述了体育教师从传统“技能传授者”向“体能教练”角色转型的必然性,并构建了相应的专业能力模型。研究认为,这一转型是政策导向、教育变革、专业发展和现实需求共同作用的结果。新角色要求教师具备科学的评估设计、个性化的训练指导、有效的风险监控和综合的育人引领能力。本篇文章最后从教师教育、学校支持和制度保障三个层面,提出了相应的转型路径。

**[关键词]**体育教师; 体能教练; 角色转型; 专业能力; 体教融合

DOI: 10.33142/jscs.v6i1.18523

中图分类号: G842

文献标识码: A

### The Inevitable Logic and Core Competency Construction for Physical Education Teachers Transitioning to the "Fitness Coach" Role

QIAN Yilin, TAO Tao\*, HAN Shuting, YU Chao, FEI Chen  
Huzhou University, Huzhou, Zhejiang, 313000, China

**Abstract:** Under the policies of "Healthy China" and "Integration of Sports and Education," the initiative of "Introducing Physical Fitness into Schools" has introduced new requirements for the professional roles of physical education teachers. Through literature analysis and logical reasoning, this study systematically elaborates on the inevitability of the transition from the traditional role of "skill instructor" to "fitness coach" for physical education teachers and constructs a corresponding professional competency model. The research suggests that this transformation results from the combined effects of policy orientation, educational reform, professional development, and practical needs. The new role demands that teachers possess scientific assessment design, personalized training guidance, effective risk monitoring, and comprehensive educational leadership capabilities. Finally, the article proposes corresponding transformation pathways from three dimensions: teacher education, school support, and institutional safeguards.

**Keywords:** physical education teacher; fitness coach; role transformation; professional competency; integration of sports and education

#### 引言

当前,我国学校体育正处于深刻转型期。《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》明确要求“每节课应达到中高运动强度”,这一量化指标对体育教师的专业能力提出了全新挑战。传统以技能传授为主的教学模式已难以适应新要求,教师必须掌握科学的运动负荷设计与监控能力。第八次全国学生体质健康调研数据显示,虽然学生体质健康达标优良率有所提升,但在力量、耐力等核心体能指标上仍存在明显短板<sup>[1]</sup>。单纯的技术教学无法有效改善学生体质,必须引入科学系统的体能训练方法。体育教师作为这一过程的直接实施者,其专业能力直接影响政策落地效果。本研究旨在厘清体育教师角色转型的内在逻辑,构建“体能教练”角色的能力框架,为教师专业发展和学校体育改革提供理论依据。本研究不仅有助于丰富教师角色理论,更能为有效实施“体能进校园”政策提供直接的实践指导。

#### 1 转型的必然逻辑: 四个维度的理论阐释

传统体育教师向“体能教练”的转型并非简单的职业

角色转换,而是基于多维度逻辑交织下的系统性重构。

##### 1.1 政策逻辑: 从“增强体质”到“科学锻炼”

近年来密集出台的体育政策呈现三个显著特点:一是要求具体化,如明确中高运动强度标准;二是内容科学化,强调遵循青少年身心发展规律;三是评价综合化,将体质健康纳入教育质量评价体系。这些政策变化要求体育教师从经验型教学转向科学化指导。2023年1月出台的《关于在学校设置教练员岗位的实施意见》明确提出“学校可根据工作实际,设立专(兼)职教练员岗位并主要承担学生体育运动专项技能、体能训练和体育后备人才选育工作”<sup>[2]</sup>。该意见推动了体教融合的实施,督促学校和教师重视学生的体能发展,更好地促进学生的全面发展。2025年11月,教育部等五部门提出《关于实施学生体质强健计划的意见》,其核心要求与目标为“2027年,以义务教育阶段为重点中小学生每天综合体育活动时间不少于2h要求全面高质量落实”<sup>[3]</sup>。该意见提出的“以专职体育教师为主体、体育教练员为辅助”的新型师资队伍,实质上是在官方层面认可并明确了“体能教练”作为学校体育必要补充的角

色定位,为体育教师的转型提供了直接的政策合法性。政策反复强调“重视体能练习”“科学设计运动负荷”“精准干预”,对应了体能教练区别于传统体育教师的核心专业技能,即运动机能评估、训练方案设计、负荷监控与调整等。“承担学生体质‘监测-干预’工作、实施‘一生一案’精准指导,”这些新职责要求教师必须掌握体能教练的知识体系。政策鼓励对教师和教练员进行培训,这指向了转型所需的继续教育和资格认证体系建设问题。

### 1.2 教育逻辑:核心素养导向的育人转型

体育教师角色的转型,其更深层的动因,在于学校体育价值内核与伴随其发生的育人范式的根本性变革。以“运动能力、健康行为、体育品德”三大要素为核心的体育与健康学科核心素养的提出,标志着学校体育的目标从知识技能学习转向学生全面发展,对教师角色的转变具有巨大的推动力。传统体育教学以传授“三基”(基本知识、基本技术、基本技能)为主要目标,教学过程往往围绕单一运动技术的分解与重复练习展开。在这种模式下,教师主要扮演着运动技术的权威示范者与矫正者,而学生则往往处于被动接受的地位。然而,核心素养框架下的体育教育,追求的是通过体育学习形成能适应终身发展和社会发展需要的必备品格与关键能力。“运动能力”不仅要求掌握技术,更强调在真实、复杂情境中综合运用体能、技能和战术的能力;“健康行为”着眼于养成体育锻炼习惯、掌握健康知识、塑造积极生活方式;“体育品德”则重在培养体育精神、道德规范和社会情感。因此教师必须从技术传授者转型为素养培育者。要成为学生运动能力发展的科学设计者,这要求超越经验,运用体能训练原理规划长期发展路径;成为健康生活方式的专业引导者,这需要整合运动营养、损伤预防、心理健康等知识;成为体育品德的深度浸润者,这要求能在训练和比赛中创设培养团队精神、意志品质和公平竞争的情境。由此可见,“体能教练”所代表的科学化、体系化训练能力,正是精准、高效培育“运动能力”这一核心素养的必需载体,同时也是贯通“健康行为”与“体育品德”培育的综合性实践平台。教育逻辑的变革,从育人本质层面规定了转型的内在必然性与高阶定位。

### 1.3 专业逻辑:训练科学化的必然要求

现代体能训练已发展为一门融合了运动生理学、运动生物力学、运动营养学、运动损伤防护等多学科知识的精密科学。青少年体能训练更是一门专业领域,强调依据不同年龄阶段的生长发育敏感期,进行差异化、周期性的刺激与干预。我国当前中小学体育教师的职前培养与既有知识结构,尚难以充分满足训练科学化的高标准要求。师范院校体育教育专业的传统课程体系,仍以运动项目教学法、学校体育学、普适性理论为主,而对青少年体能评估、训练周期理论、再生恢复策略、特殊体质学生的运动处方等

现代体能核心内容涉猎有限。体育教师若不主动更新知识体系,增强训练的科学化,将无法胜任新时代赋予的职责。这种转型实质上要求教师从“经验型实践者”转向“循证实践型研究者”,即具备解读体测数据生理学意义、设计实施基于证据的训练方案,以及科学处理训练问题与风险的能力。这实质上是教师专业标准的一次重要重构。

### 1.4 现实逻辑:应对体质健康挑战的迫切需求

转型最直接的驱动力,来自于我国青少年体质健康状况的严峻性及其挑战的复杂性。体能训练作为一项契合时代需求的干预手段,对全面促进青少年身心健康发展发挥着关键的切入功能与独特效能<sup>[4]</sup>。尽管学生体质健康达标率逐年上升,但小胖墩、小眼镜、小豆芽、小焦虑、小月牙等结构性健康问题交织并存<sup>[5]</sup>,且呈现低龄化趋势。这些复合型健康问题远非通过统一的广播体操或跑步就能解决。例如,针对肥胖学生,需要设计融合有氧、抗阻与保护关节的个性化方案;针对体质孱弱学生,需遵循循序渐进原则,重点提升基础肌力和心肺功能;针对姿态异常学生,则需引入矫正性训练。此外,体育中考改革的深化,使其“指挥棒”效应愈发显著。2023年相关监测数据显示,中小学生对《国家学生体质健康标准》达到优良的比例为56.6%,比2022年提高1.5个百分点<sup>[6]</sup>,但仍然有待提高。在追求成绩的压力下,缺乏科学指导的应试训练极易导致运动损伤、心理厌烦,甚至引发健康风险。这一现实逻辑,无疑将体育教师定位为应对上述健康挑战的直接责任人与首要执行者。它要求体育教师必须具备“运动处方师”的初步能力,能够对学生的体质健康问题初步诊断、分类指导和安全干预。这既是保障每一位学生平等享有科学体育锻炼权利的教育公平体现,也是学校防范运动风险、提升体育工作效能的现实需要。

## 2 “体能教练”角色的核心能力

体育教师向“体能教练”角色的转型,最终必须落脚于其专业能力的实质性重构与升级。这种能力不是对传统技能的简单修补,而是为应对“科学锻炼”与“素养育人”双重挑战所建构的一套全新的、系统化的专业行动体系。基于对角色内涵的深度分析,本研究提出一个包含“基础理论能力”“核心技术能力”与“综合实践能力”的三维核心能力结构模型。该模型体现了从“知”到“行”、从“技术操作”到“情境智慧”的递进关系。

### 2.1 三维能力结构

此能力结构的建构,旨在超越经验主义,实现科学化实践。它以三大支柱为支撑:基础理论能力、核心技术能力与综合实践能力。

#### 2.1.1 基础理论能力

首先,“体能教练”应具有深厚的运动人体科学知识,超越解剖学、生理学的常识层面,深入理解青少年在运动中能量代谢的特点(如有氧、无氧供能系统的年龄差异)、

神经肌肉控制原理、内分泌反应及其与生长发育的互动关系。其次，应系统掌握训练学原理及训练适应规律，并能够结合学校教育的具体情境（如学期制、课时安排），熟练设计适用于学校场景的周期性训练计划。再次，应了解精准的青少年生长发育知识，不仅了解一般性的身心发展规律，更要掌握“体能发展敏感期”这一核心概念。例如，明确知晓应在青春期前重点发展协调性与柔韧性，在青春初期引入速度训练，并在青春期中后期稳步发展力量。同时，能识别肥胖、脊柱侧弯、哮喘等特殊体质学生的生理限制与训练安全边界。

### 2.1.2 核心技术能力

体能教练区别于传统体育教师的显性特征，集中体现在其核心技术操作能力上，即能够将科学理论转化为直接的训练干预手段。该能力体系首先表现为科学评估与诊断能力。它意味着教师不仅能够规范实施国家学生体质健康标准测试，更能对测试数据进行深度解读与归因分析，例如辨析坐位体前屈成绩不佳的潜在原因（如腘绳肌紧张、核心力量不足或技术问题）；通过运用功能性动作筛查等工具进行动作模式与姿势评估，为后续干预提供精准依据。其次是个性化训练方案设计能力，即依据上述画像，遵循训练学原则，系统设计目标明确、内容具体、负荷合理、周期清晰的针对性方案，例如为超重学生整合低冲击有氧、基础力量与柔韧训练，并设定阶段性控制目标。再次是运动负荷监控与调整能力，借助主观疲劳感觉量表、心率监测及现场观察，综合判断训练刺激的有效性 with 安全性，并能实时调整训练参数，确保干预始终处于适宜负荷窗口。最后是动作教学与矫正能力，其教学层次包括准确的动作示范、技术要领解析、生物力学原理阐释以及错误模式的识别与纠正，例如在深蹲教学中，能指出膝盖内扣可能与臀肌激活不足相关，并提供针对性的激活练习与纠正策略。这些能力共同构成了一个从评估诊断、方案设计、负荷调控到动作教学的完整技术闭环，体现了体能教练在实践中的专业操作水平。

### 2.1.3 综合实践能力

在学校体育中，成熟教练角色的核心在于能够将创造性与灵活性应用于各项核心技术以回应复杂的教学情境。这首先表现为课程融合与转化能力，即能够将体能训练元素有机整合进常规体育课、大课间与课外活动中，例如在篮球教学单元内设计融合跑动、变向与跳跃的专项体能环节，实现技能与体能的同步发展。其次是差异化与个性化指导能力，这不仅要求在集体教学中熟练运用分层教学或小组合作学习等策略，为不同学生提供差异化任务，更体现在能为校队运动员或体质较弱学生等特定群体提供深入细致的“一生一案”式指导。再次是运动风险管理 with 应急处理能力，涵盖以预防为主的意识，通过充分热身、装备与环境评估降低风险，并掌握常见运动损伤的现场辨识

与初步处置技能，同时熟悉学校安全预案。最后是育人引领与动机激发能力，强调在艰苦的体能练习过程中，通过目标设定、即时反馈、团队竞赛与成功体验分享等方式，有意识地培养学生的毅力、韧性与成长型思维，从而将训练过程转化为品格塑造与心理建设的教育实践。这些高级能力的协同作用标志着体能教练从技术执行者向教育设计者与引领者的角色成熟。

## 2.2 与传统体育教师角色对比

相较于传统体育教师，“体能教练”角色在能力要求上呈现三个显著差异。

2.2.1 知识结构：从“运动技术中心”到“科学整合中心”

传统体育教师的知识体系主要围绕各运动项目的技术要领、教学方法与竞赛规则构建而成，因而呈现出相对单一和模块化的特征。而“体能教练”角色的知识结构则要求实现深度整合与跨界融合，以运动人体科学为根基，以训练学原理为框架，并合理融入运动营养、损伤预防、青少年生长发育学等多学科知识。这标志着从精通某一运动领域的“技术专家”，向能够理解并运用人体运动科学原理解决复杂问题的“科学整合者”的根本转变。

2.2.2 技能范式：从“经验驱动教学”到“循证精准干预”

在实践技能层面，传统角色侧重基于个人运动经验的“讲解、示范、组织与纠错”，其过程具有一定的主观性和模糊性。而“体能教练”角色则遵循评估、设计、监控、矫正的科学工作流程，能够运用标准化工具（如功能性动作筛查）进行精准评估与诊断；能依据评估数据设计个性化、周期性的训练方案；能利用主观疲劳量表、心率监控等手段量化并动态调整运动负荷；能基于生物力学原理有效矫正错误动作模式。这实现了从依赖感觉的“经验主义者”，到依靠数据和实证进行决策的“循证实践者”的范式革命。

2.2.3 育人导向：从“纪律规范管理”到“过程深度融合”

在育人层面，传统方式更多通过课堂常规、集体活动与比赛胜负进行纪律性和集体主义教育，德育与体育教学过程时常呈现双轨并行的现象。而“体能教练”角色则将育人目标深度结构化地嵌入科学训练的每一个环节，在挑战体能极限中培养坚韧意志，在团队协作任务中塑造合作精神，在遵循训练原则中树立规则意识，在克服困难与挫折中锤炼积极心态。这使得意志品质、体育品德与社会情感能力的培养成为训练过程本身自然生成的教育结果，从而实现了从维持秩序的“纪律管理者”到促进学生全面发展的“成长教练”的角色升华。

## 3 实现转型的现实路径

要将体育教师向“体能教练”角色的转型从理论必然

转化为实践现实,关键在于构建并遵循一套系统化、多层次、协同推进的实施路径。这一路径需覆盖从教师个体专业发展到宏观制度保障的全链条,形成一个由“教师教育变革”奠基、“学校支持系统”支撑、“制度保障机制”护航的立体化行动方案。

### 3.1 教师教育层面的系统性变革: 重构培养与培训体系

教师的专业能力是转型的基石,这要求对职前培养和在职培训进行系统性重塑。

#### 3.1.1 职前教育课程体系的重构

师范院校体育教育专业的改革是源头工程。课程设置须打破以运动项目教学法为核心的旧有框架,构建“教育理论+运动科学+训练实践”三维融合的新体系。将《青少年体能训练原理与实践》《运动技能学习与生物力学》《运动损伤的预防与急救》《运动营养学基础》及《体质健康测量与评价》列为专业必修课,确保毕业生具备现代体能训练的科学认知框架。同时,开展运动分析模式指导,该模式聚焦于学生运动技能掌握,强调教师通过创设情境与问题引导促进学习,其在职前教师培养中的应用,亦可通过准备、观察、评估、诊断、干预的系统过程有效提升教学能力<sup>[7]</sup>。在微格教学、教育实习中,强化对“体能训练环节设计与实施”“个体差异指导”的考核比重,并与中小学、青少年体育俱乐部建立实践基地,让学生在实践中体验从评估到干预的完整流程。

#### 3.1.2 在职培训的分层分类与常态化

针对在职教师群体庞大、水平参差的现状,培训必须精准施策,建立持续的专业发展支持系统。对于新手教师,重点培训基础体能评估方法和安全性高的团体训练设计。对于骨干教师,侧重个性化训练方案制定、运动负荷监控技术及常见学生体质问题的干预策略。对于专家型教师或教研员,着重培养其课程融合创新能力、校本培训能力以及带领团队开展行动研究的能力。减少单一讲座式培训,推广“工作坊+实操考核”“线上理论+线下跟岗”“校本研修+区域教研”等混合模式。鼓励利用国家级、省级智慧教育平台,建设优质体能训练教学资源库,为教师提供可随时获取的“数字工具箱”。

### 3.2 学校支持系统的关键性构建: 创设赋能型实践环境

学校是教师角色转型得以落地实践的“核心场域”。学校支持系统的完善程度,不仅影响教师的转型意愿,更直接关乎转型的实际成效。学校管理层应从“行政管理”思维转向“专业赋能”思维,提供三重支持。

#### 3.2.1 资源与条件支持

从物质基础来说,应依据学校规模,逐步配备基础的体能训练功能区,如力量训练角、柔韧训练区;以及必需的设备,如弹力带、小栏架、心率监测设备、体态评估工具等,保障科学训练的硬件条件。在学校课表中,可探索实行“弹性工作制”或“专业发展日”,为教师进行个体

评估、制定方案、参与培训留出必要时间,避免其因常规教学任务过重而无暇深耕专业。

#### 3.2.2 文化与激励支持

首先,营造专业氛围,在学校内部树立“科学锻炼”的价值观,通过体育文化节、体能挑战赛、优秀案例展示等活动,提升体能训练工作的可见度与认可度,让教师的专业努力被看见。积极推行改革评价与激励,将学生体质健康的提升幅度、科学训练方案的创新与实践、在体能指导方面的专业成果等,纳入教师绩效考核、职称评审和评优评先的重要指标。可设立“体能教学专项奖励”,对成效显著的教师和教研组予以表彰,形成明确的专业发展导向。

#### 3.2.3 专业共同体建设

在校内组建“体能教学研究小组”,由先行转型的教师牵头,定期开展集体备课、课例研讨和问题攻关,形成同伴互助的专业学习文化。鼓励与校外专业机构,如体育院校、科研院所建立合作关系,通过请进来和走出去的方式,为教师提供持续的高阶专业引领。

### 3.3 制度保障机制的协同性完善: 构筑顶层设计与长效机制

个体与学校的努力需要稳定、权威的制度环境来保障和促进。这要求政府及相关部门进行顶层设计,构建多部门协同的长效机制。

#### 3.3.1 标准与认证体系的建立

由教育部牵头,联合体育总局、卫健委等部门及权威专家,尽快制定并颁布《中小学体育教师体能指导能力标准》,明确不同发展阶段教师应具备的知识、技能与素养,为培养、培训和评价提供国家基准。借鉴国际经验,探索实施中小学体能指导员资格认证制度,可由省级教育部门委托专业组织实施系统培训、实践考核与继续教育要求,获得认证可作为教师胜任“教练员岗位”、承担专项训练工作的资质证明,并与其专业晋升通道挂钩,从而增强转型的动力。

#### 3.3.2 多部门协同与资源整合

需构建“政府牵头、协会组织、高校支撑、社会参与”的联合运作模式<sup>[3]</sup>,教育部门负责政策与标准,体育部门提供训练技术与赛事资源,人社部门在职业资格上予以衔接,高校与科研机构提供智力支持与培训课程,优质社会体育机构可作为实践补充力量。由地市级教育行政部门主导,建立区域性的学校体育与体能发展指导中心。该中心可整合本地专家、优秀教师和设施资源,承担起教师培训、教学研究、资源开发、质量监测与巡回指导等职能,成为推动区域整体转型的枢纽和加油站。

#### 3.3.3 试点推进与督导评估

鼓励先行先试,选择有条件的地市或学校作为转型示范区,在课程创新、师资配置、评价改革等方面给予更大自主权,探索可复制、可推广的经验模式。强化督导问责,

将学校体育师资队伍专业化建设、学生体质健康促进工作的科学化水平,纳入对地方政府履行教育职责的督导评估体系。通过刚性约束,确保各项支持政策和转型路径得以有效落实。

#### 4 结论与展望

体育教师向“体能教练”角色转型是时代发展的必然选择。这一转型绝非仅为应对政策要求的被动调整,实质上是体育教师群体追求专业精进、深化育人功能的主动进化与专业觉醒。成功转型需要教师个体、学校组织和教育行政部门形成合力,系统推进能力建设、资源配套和制度创新。随着实践的深入,未来研究可重点关注转型过程中教师身份认同的变化及其影响因素和不同地区、不同类型学校实现转型的有效模式,推动更多体育教师在新的角色定位上实现专业成长,为提升学生体质健康水平作出更大贡献。

基金项目:教育部人文社会科学研究青年基金项目“全面发展视域下我国体育人才‘群竞协同’培养的融合机理与实践方略研究”(编号:24YJC890050)。

#### [参考文献]

- [1]教育部体育卫生与艺术教育司.第八次全国学生体质与健康调研结果发布[J].中国学校卫生,2021,42(9):1281-1282.
- [2]国家体育总局,中央编办,教育部,人力资源社会保障部.关于在学校设置教练员岗位的实施意见[EB/OL].(2023-01-16)[2025-12-22].<https://www.sport.gov.cn/gdnps/html/zhengce/content.jsp?id=26015883>

- [3]教育部等五部门.关于实施学生体质强健计划的意见[EB/OL].(2025-11-12)[2025-12-22].[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_938/s3273/202511/t20251119\\_1420840.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/s3273/202511/t20251119_1420840.html)
- [4]王雄,苏晓红,周涛,等.我国青少年体能训练发展探析[J].体育文化导刊,2023(8):22-28.
- [5]毛振明,陈帅,向静文,等.体育课改面临的十大矛盾冲突[J].广州体育学院学报,2025,45(3):1-11.
- [6]国家统计局.2023年《中国儿童发展纲要(2021—2030年)》统计监测报告[EB/OL].(2025-01-24)[2025-12-22].[https://www.stats.gov.cn/xxgk/sjfb/zxfb2020/202501/t20250124\\_1958440.html](https://www.stats.gov.cn/xxgk/sjfb/zxfb2020/202501/t20250124_1958440.html)
- [7]吴相雷,陶玉流,李卫东,等.学科内容知识视域下我国体育教育专业运动技术技能课程教学改革路径研究[J].成都体育学院学报,2023,49(3):105-111.
- 作者简介:钱亦霖(2000—),女,汉族,浙江宁波人,硕士在读,湖州师范学院体育学院,研究方向:体育教学与训练; \*通讯作者:陶焘(1986—),女,汉族,浙江湖州人,硕士,湖州师范学院体育学院,副教授,研究方向:体育教学与训练;韩淑婷(2001—),女,汉族,浙江湖州人,硕士在读,湖州师范学院体育学院,研究方向:体育教学与训练;喻超(2001—),男,汉族,浙江嘉兴人,硕士在读,湖州师范学院体育学院,研究方向:体育教学与训练;费辰(2001—),男,汉族,浙江湖州人,硕士在读,湖州师范学院体育学院,研究方向:体育教学与训练。