

社会工作促进残疾人参与体育运动路径浅析

付森茂¹, 韩耀彬², 周莉敏³

1. 东莞城市学院, 广东 东莞 523000

2. 松山湖志愿者协会, 广东 东莞 523000

3. 东莞市普惠社会工作服务中心, 广东 东莞 523000

DOI: 10.61369/VDE.2026040046

摘 要 : 残疾人作为社会弱势群体, 其体育权益的实现是国家民生保障与社会文明进步的重要体现。当前, 我国残疾人体育服务多以政府主导的行政化供给为主, 在社会化、个性化的服务支持方面支持不足, 而大多数商业公司以经营为主要目的, 残疾人并非其主要的目标群体。因此, 探索社会工作介入残疾人体育参与的有效路径, 具有重要的现实意义与实践价值。本文以东莞市 L 镇的残疾人参与体育运动的情况作为研究对象, 通过实地走访、访谈的方式了解 L 镇残疾人体育运动的困境, 并尝试提出改善的路径。

关 键 词 : 残疾人体育运动; 社会工作介入; 路径构建

Preliminary Analysis of Paths for Social Work to Promote Disabled Persons' Participation in Sports

Fu Senmao¹, Han Yaobin², Zhou Limin³

1. Dongguan City College, Dongguan, Guangdong 523000

2. Songshan Lake Volunteer Association, Dongguan, Guangdong 523000

3. Dongguan Puhui Social Work Service Center, Dongguan, Guangdong 523000

Abstract : As a vulnerable group in society, the realization of disabled persons' sports rights and interests is an important manifestation of the country's people's livelihood security and social civilization progress. At present, most of China's sports services for the disabled are dominated by government-led administrative supply, with insufficient support in socialized and personalized service provision. Meanwhile, most commercial companies take operation as their main purpose, and disabled persons are not their main target group. Therefore, exploring effective paths for social work intervention in disabled persons' sports participation has important practical significance and practical value. Taking the participation of disabled persons in sports in Town L of Dongguan City as the research object, this paper understands the predicaments of disabled persons' sports participation in Town L through field visits and interviews, and attempts to propose improvement paths.

Keywords : disabled persons' sports; social work intervention; path construction

一、研究背景

我国在《残疾人保障法》、《“十四五”残疾人保障和发展规划》等政策文件, 明确提出“完善残疾人体育服务体系, 提升残疾人体育参与率”的发展目标, 将残疾人体育纳入全民健身战略统筹推进, 但在实际生活中残疾人参与体育运动面临着比普通人更多的困难。社会工作专业作为专业助人的学科, “助人自助”、“优势视角”是社会工作专业的基础理念, 在协助弱势群体解决问题、提升能力方面有天然的优势, 与残疾人体育参与的需求比较

契合, 探索社会工作促进残疾人参与体育运动有积极意义^[1]。

二、L 镇残疾人体育参与困境

L 镇常住人口约 51 万人, 全镇持证残疾人约 2400 人, 其中智力残疾 197 人, 精神残疾 359 人, 视力残疾 178 人, 听力残疾 378 人, 言语残疾 46 人, 肢体残疾 1117 人, 多重残疾 146 人。全镇残疾人一级和二级的重度残疾人约 850 人, 三级残疾人约 650 人, 四级残疾人约 900 人, 重度残疾人能够参与的体育活动极少, 部分

基金项目: 本文系东莞城市学院青年教师基金项目《社会工作促进残疾人参与体育运动的路径研究》(项目编号: 2022QJY008R) 的研究成果。

三级和四级残疾人具备参与一定体育运动的潜力，本文提到的参与体育运动的残疾人是指具备参与体育运动潜力的残疾人^[2]。

（一）残疾人体育运动的参与率和参与意愿低

残疾人体育运动参与率普遍不高。访谈政府相关工作人员得知，很多残疾人认为体育是健全人的事，与自己无关。身体功能限制是首要障碍，肢体残疾人行动不便、平衡差，视力残疾人缺乏安全环境，智力残疾人理解配合困难。同时，残疾人普遍缺乏体育技能学习与实践，成长中缺少伙伴、场地，也无专业老师或团队开展培训，导致参与率低^[3]。

多数残疾人心理上无参与意愿。不少人感受社会排斥，形成自卑、敏感心理，5位受访残疾人在公共场合参与体育会焦虑，担心被注视议论，从而放弃。工作人员称，后天意外致残者外出活动意愿不强，接纳自身残疾难，参与体育运动意愿更低。

（二）残疾人家属支持不足

残疾人家庭大多面临较重的照护压力，很多主要家庭照护者每日照护时间超过8小时，缺乏陪伴残疾人参与体育活动的精力。经济方面残疾人家庭收入低的占多数，难以承担专业体育器材、场地租赁等费用。在认知方面，部分家属对残疾人体育参与的价值认知不足，看作“额外负担”，甚至主动阻止残疾人参与，担心参与过程中发生意外^[4]。部分家属会提供物质支持，但在情感鼓励上较少，同事也缺乏指导残疾人参与体育运动的专业知识，难以有效激发残疾人的参与意愿。

（三）残疾人体育运动社会支持不足

场地是残疾人参与体育运动的重要保障，但目前残疾人体育运动场地不足，存在资源分配不均问题，体育资源多集中于中心城区，部分村居资源少^[5]。无障碍设施方面，多数社区体育场馆的轮椅通道、扶手等设施不能满足需求，部分有损坏或被占用情况。健身器材多面向健全人，缺乏针对残疾人的适配设计。服务项目上，社区体育活动多为通用性项目，缺乏针对不同残疾类型的个性化服务。社区氛围方面，部分居民对残疾人体育参与存在偏见，残疾人参与体育活动易遭异样眼光或负面评价，积极性受挫。媒体对残疾人体育宣传多聚焦竞技体育明星，对群众性体育参与关注不足，公众对残疾人体育认知停留在“特殊成就”层面，缺乏对其基本体育权益的关注与尊重^[6]。

三、L镇促进残疾人参与体育运动的实践探索

L镇的政府相关工作人员对残疾人的生活非常关注，在体育运动方面也积极探索，搭建沟通平台，推动Y机构开展促进残疾人参与体育运动的实践。Y机构是东莞市的一家社工机构，有面向残疾人的服务，对轻度自闭症、轻度精神残疾的人群服务较多^[7]。

（一）需求评估

社工主要采用访谈、实地观察开展需求评估，与L镇政府相关工作人员、10名残疾人开展访谈，了解核心的服务需求、体育运动场地、物资保障等情况，期间与L镇一家体育器材销售店争取到了部分物资和经费的支持。通过评估发现残疾人存在自信不足、缺乏社交、缺乏参与体育运动机会的需求，结合在地资源社

工确定了飞盘作为体育运动的形式，服务对象以轻度自闭症和精神残疾人群为主。

（二）服务开展

考虑残疾人的实际情况，活动以“亲子”参与的方式为主，计划招募12组家庭，一个残疾人服务对象需要一个主要照顾者陪同参与，共开展4次活动，每周1次，实际有11组家庭全程参与，1组家庭因自身原因仅参与2次活动。

活动基本采用健全人飞盘的规则，降低动作难度和精确性的难度，以残疾人中心，家属多引导残疾人投飞盘和接飞盘，降低对抗的强度^[8]。

（三）服务成效

1. 残疾人参与体育运动的意愿增强

全部12组家庭均表示，残疾人在参与活动期间感觉到开心、好玩等正向的情绪，参与体育运动的意愿增强。同时能够和相似的群体一起玩飞盘，增加了残疾人的社交范围，也降低自我认知是“异类”的感受，在自我认识、自信建立等方面都有一定的促进作用。

2. 残疾人家属支持意愿增强

参与活动的残疾人照护者，有4位初期的参与意愿并不强，是在朋友的分享和劝说下才参与活动，在活动之后都表示以后很愿意参加类似的活动^[9]。12组残疾人照护者都表示，在活动期间，感觉到了“喘息”，照顾残疾人是一件需要投入大量时间和精力事情，活动在一个相对封闭的场地开展，也有社工引导，不用担心残疾人的安全，照护者在心理上是一种放松的状态。在活动之后，12组家庭也会在活动群中进行交流，增加了社会支持的网络，在活动之外也会线上沟通，相约其他线下活动等，缓解心理压力。12位残疾人照护者都表示，今后愿意参与类似的体育活动，也支持残疾人参与适合的体育活动，并且会尝试自学残疾人体育运动的相关知识，拓展残疾人能够参与的类型和频次。

3. 残疾人活动场地得到拓展

本次活动的场地并非特定的残疾人活动场地，是属于普通的活动场地，飞盘活动也并非使用残疾人特定的器械，是和健全人一样的器械。本地活动的顺利开展验证了普通的场地、匹配的普通运动器械是可以让残疾人顺利参与体育活动的，很多社区内的场地能够满足残疾人开展体育活动的基本需求。同时也需要关注残疾人体育运动的特殊性，需要选取和设计适合残疾人的体育运动类型，在普通场地开展时，也要有明显的标识，让周围的健全人注意到活动场地的边界^[10]。

四、社会工作促进残疾人体育运动的路径构建

（一）个体层面精准赋能，提升参与能力

1. 个案工作介入提供个性化服务支持

社工通过一对一的个案服务，针对残疾人个体差异制定专属介入方案。在心理疏导上，帮助残疾人消除“自身无用”“参与无意义”等负面认知，缓解自卑、焦虑等心理压力，尤其能帮助后天残疾人员接纳自己，融入新生活。在需求评估方面，社工联合体育指导员、康复师等专业人士，全面评估残疾人身体状况、体

育兴趣和参与目标，制定个性化参与计划。在技能支持方面，社工链接专业体育指导资源，为残疾人提供一对一技能培训，并根据学习进度调整培训方案，确保培训效果。

2. 强化参与信心与能力

社工通过目标设定、阶段性反馈等方式，帮助残疾人提升体育参与能力与自我效能感。设定阶梯式目标，将体育参与目标分解为短、中、长期目标，短期是“每周参与1次体育活动，每次30分钟”，中期是“掌握1项体育技能”，长期是“常态化参与社区体育活动”，逐步实现目标以增强参与信心。同时建立反馈机制，定期与残疾人沟通参与情况，肯定进步并解决问题。此外，社工组织分享会，邀请体育参与效果好的残疾人分享经验，发挥榜样作用，激发参与动力。

（二）家庭层面协同支持，筑牢参与基础

1. 转变认知，提升支持能力

社工通过家庭访谈、小组活动等方式为残疾人家庭提供专业辅导，转变家庭成员对残疾人体育参与的认知。开展家庭认知教育活动，讲解体育参与益处、方法及安全事项，消除家属误解。提供沟通技巧培训，助家属倾听残疾人需求感受，采用鼓励支持的沟通方式，增强残疾人参与意愿。

2. 增强支持的实践性

社工组织亲子体育活动、家庭体育竞赛等，鼓励家庭成员共同参与，将家庭支持从“口头鼓励”转为“实际行动”。设计适合不同残疾类型的家庭体育项目，如肢体残疾人家庭可参与亲子瑜伽、双人自行车，视力残疾人家庭可参与盲人摸象、听觉寻宝，通过共同参与增强家庭凝聚力，让家属感受残疾人体育参与的乐趣与价值。建立家庭体育参与档案，记录参与情况，定期评选“优秀体育家庭”并给予表彰奖励，激发家庭参与积极性。

3. 缓解压力，保障支持持续性

残疾人照护者的压力缓解是保障残疾人体育参与持续性的重要前提。社工为照护者提供喘息服务，链接志愿者或专业照护机构，为照护者提供临时照护支持，让照护者有时间休息与自我调节。开展照护者小组活动，为照护者提供交流平台，分享照护经验与心理感受，缓解孤独与压力。提供心理疏导服务，帮助照护者应对焦虑、抑郁等负面情绪，增强其心理韧性。此外，社工协助照护者链接相关政策资源，如申请照护补贴、无障碍设施改造等，减轻其经济与照护负担。

参考文献

- [1] 马洪涛，郑旗. 我国残疾人公共体育服务供给的现实困境与路径选择 [J]. 体育科学, 2018, 38(05): 27-35.
- [2] 周晓虹，贾明学. 从“社会支持”到“社会融合”：残疾人体育参与的理论转向与实践路径 [J]. 北京体育大学学报, 2020, 43(11): 65-74.
- [3] 张建华，刘洋. 优势视角下社会工作介入残疾人体育服务的模式构建 [J]. 中国社会工作, 2019, (15): 25-29.
- [4] 王迪，刘永松. 生态系统理论视域下残疾人社区体育参与的影响因素及社会工作介入研究 [J]. 体育与科学, 2021, 42(03): 88-95.
- [5] 许婕，仇军. 家庭支持对残疾人体育参与的影响研究 [J]. 上海体育学院学报, 2017, 41(04): 33-39.
- [6] 李静，任波. 社区为本的残疾人体育志愿服务体系构建研究 [J]. 西安体育学院学报, 2022, 39(01): 45-52.
- [7] 陈新民，黄亚玲. 我国城市社区公共体育设施无障碍环境的评价与优化 [J]. 体育学研究, 2019, 2(04): 58-66.
- [8] 刘一民，宋昱. 后脱贫时代残疾人体育高质量发展的政策保障研究 [J]. 体育学刊, 2020, 27(06): 32-38.
- [9] 杨亚茹，杨剑，邱卓英，等. 深圳市中轻度残疾人社区康复健身活动及其健康效益研究 [J]. 中国康复理论与实践, 2024, 30(02): 189-194.
- [10] 李波，朱琳琳. 我国残疾人体育参与的无障碍环境建设实证调查与研究 [J]. 天津体育学院学报, 2023, 38(05): 519-524.

（三）搭建平台，优化参与环境

1. 无障碍体育设施建设与改造

推动社区体育设施无障碍改造与优化。先开展社区无障碍设施现状调研，了解残疾人需求与意见，形成调研报告提交社区居委会与相关部门。接着协助社区申请改造资金，链接社会资源提供资金支持。然后参与设施改造规划，邀请残疾人代表等共同设计，确保符合实际需求。最后建立设施维护机制，组织志愿者定期检查与维护，确保设施正常使用。

2. 社区体育服务供给优化

社工结合社区残疾人需求，开发针对性的体育服务项目，建立常态化参与平台。组建社区残疾人体育兴趣小组，如轮椅篮球小组、康复健身小组、盲人足球小组等，定期开展活动，培养残疾人的体育兴趣与技能。链接专业体育资源，邀请体育指导员、康复师等定期到社区开展指导服务，为残疾人提供科学的体育训练方案。开展社区体育节、残疾人体育竞赛等活动，营造“人人参与、平等包容”的体育氛围，增强残疾人的归属感与参与感。此外，社工根据不同残疾类型、年龄段残疾人的需求，开发差异化服务项目。

3. 志愿者队伍建设

社工培育专业残疾人体育志愿服务队伍，为残疾人体育参与提供持续支持。招募志愿者，重点吸纳体育专业学生、退休体育教师、康复师等专业人员，也鼓励社区居民、残疾人家属参与。开展志愿者培训，涵盖残疾人权益保障知识、体育技能指导方法、沟通技巧、应急处理等，提升其专业服务能力。建立服务机制，明确职责、服务时间与激励措施。建立结对帮扶机制，为有需求的残疾人配备1-2名志愿者，提供陪伴、指导、接送等服务。

4. 社区氛围营造

社工开展宣传教育活动，消除社会歧视与偏见，营造包容支持的社区氛围。利用社区宣传栏、微信群、公众号等平台，宣传残疾人体育参与案例、政策与知识，提升居民认知。开展“残疾人体育开放日”活动，邀请居民参观并共同参与体育项目，增进相互了解与信任。组织“平等包容”主题讨论、征文比赛等活动，引导居民树立正确残疾人观，尊重其平等参与权。此外，协助残疾人成立体育协会或自治组织，鼓励其发声，参与社区体育事务决策，增强话语权与影响力。