

体教融合视域下普通高中体育人才培养创新路径与实践探索——以石门中学游泳梯队建设及多元升学为抓手

余丽红

佛山市南海区石门中学，广东 佛山 528000

DOI: 10.61369/SDME.2026060004

摘 要： 在《学生体质强健计划》深入实施与“五育并举”全面落地的新时代背景下，普通高中体育人才培养正经历从“竞技单一导向”向“综合育人导向”的深刻转型。针对传统模式中学训割裂、梯队断层、升学通道狭窄等核心痛点，本文以石门中学游泳项目为实践样本，构建“生源优选+竞训提升+学训规划+家校协同+多维支撑”的培养体系，通过“校本普及——特长提高——达标精进——多维贯通——多元输送（升学）”的培养模式，完善学训协同机制，打通高水平运动队、体育单招、体育统招、普通高考等多元升学路径，形成“技能提升—文化夯实—人格塑造—升学赋能”四位一体的育人模式。实践表明，该模式已培养游泳国家一级运动员24人（36项）、二级运动员200余人次，近五年游泳人才升学率达90%以上，2023、2024年实现100%输送率，连续两年诞生佛山市游泳单招状元，为区域高中体教融合高质量发展提供了实践范例。该成果不仅验证了体教融合路径的可行性，更凸显出梯队建设、科学规划和系统贯通培养对青少年全面发展的支撑力。

关 键 词： 体教融合；普通高中；游泳人才；梯队建设；贯通培养；多元升学；学训协同

Innovation Path and Practical Exploration of Physical Education Talent Training in General High Schools from the Perspective of Sports-Education Integration—Taking the Swimming Echelon Construction and Diversified Admission of Shimen Middle School as the Starting Point

Yu Lihong

Yu Lihong Shimen High School, Nanhai District, Foshan City, Foshan, Guangdong 528000

Abstract： Under the new era background of the in-depth implementation of the "Student Physical Fitness Enhancement Plan" and the comprehensive implementation of "simultaneous development of morality, intelligence, physical education, aesthetics and labor education", the training of physical education talents in general high schools is undergoing a profound transformation from "single competitive orientation" to "comprehensive education orientation". Aiming at the core pain points of the traditional model, such as the separation of study and training, echelon fault, and narrow admission channels, this paper takes the swimming project of Shimen Middle School as a practical sample, and constructs a training system of "excellent student source selection + competitive training improvement + study-training planning + home-school collaboration + five-dimensional support". Through the training model of "school-based popularization -- specialty improvement -- standard achievement -- multi-dimensional connection -- diversified delivery (admission)", it improves the study-training collaboration mechanism, opens up diversified admission paths such as high-level sports teams, independent physical education enrollment, unified physical education enrollment, and general college entrance examination, and forms a four-in-one education paradigm of "skill improvement - cultural consolidation - personality shaping - admission empowerment". Practice shows that this model has cultivated 24 national first-class swimmers (36 items) and more than 200 person-times of national second-class swimmers. In the past five years, the admission rate of swimming talents has reached more than 90%, achieving 100% delivery rate in 2023 and 2024, and producing the top scorer in Foshan's independent physical education enrollment for two consecutive years, providing a practical example for the high-quality development of sports-education integration in regional high schools. This achievement not only verifies the feasibility of the sports-education integration path, but also highlights the supporting role of echelon construction, scientific planning and systematic integrated training for the all-round development of adolescents.

Keywords： sports-education integration; general high schools; swimming talents; echelon construction; integrated training; diversified admission; study-training collaboration

引言

体育强国与教育强国建设深度融合，青少年体育人才培养已提升至战略高度。体教融合的核心，在于打破体育训练与文化教育二元对立，构建资源整合、目标同向、过程协同的育人新生态。普通高中作为基础教育与高等教育的衔接枢纽，肩负着强健体魄、发掘特长、规划成长的重要使命。当前部分学校仍存在明显短板：培养目标片面，重竞技轻育人；资源配置失衡，训教体系脱节；升学指导不足，难以适应体育单招扩容、高水平运动队政策趋严的新形势。

石门中学立足校情，以游泳为特色抓手，坚持体教融合、育人为本理念，通过梯队建设系统化、学训管理精细化、升学指导全程化，打造出竞技成绩与文化素养双优、个性成长与升学发展双赢的培养模式。学校不仅在省级以上赛事斩获多项团体冠军，全国赛事多人跻身前八，市区级赛事屡获第一，更向985、211高校输送多位优秀人才，生动践行了新时代高中体育以体育人、赋能终身的育人初心。

一、体教融合下高中体育人才培养的时代价值

（一）践行立德树人，推动五育深度融合

体育不仅是体质提升的载体，更是意志锤炼、品格养成的重要途径。石门中学的实践证明，科学的体育人才培养能有效扭转“重训轻学、重绩轻育”倾向，让学生在高强度训练中锤炼坚持、协作、抗挫等核心素养，在文化课学习中提升自律、专注、规划能力，实现“体魄与心智同步发展”，成为落实立德树人根本任务的重要抓手。

（二）完善培养体系，夯实人才成长基石

传统体育人才培养面临“小学—初中—高中”衔接断裂、训练碎片化等难题，易造成人才流失与水平波动。石门中学构建初高贯通梯队建设体系，实现从兴趣普及到专项精进的贯通培养，稳定后备人才储备。

依托校园体育氛围辐射与游泳特长生示范效应，带动学生积极参与游泳运动，每年举办“校长杯”游泳赛，高中学考近300人选修游泳，既筑牢终身体育基础，又契合《学生体质强健计划》要求。

（三）拓宽发展通道，赋能学生多元成才

随着近年来体育招生政策的不断迭代，目前体育单招院校增至168多所（含多所双一流），但高水平运动队院校缩减至80所以内，且需一级运动员以上资质。石门中学一早精准对接政策变化，构建多元升学通道，让不同运动等级、文化水平的学生均能找到适配路径，实现“人尽其才、分途精进”，使体育特长真正转化为成长优势，破解了传统体育生“升学难、出路窄”的困境。

二、石门中学游泳人才培养的实践架构：“三阶五维”体系创新

（一）三级贯通梯队：构建分层精准的培养体系

石门中学建立覆盖高一至高三的动态梯队体系，形成“入口严、中间精、出口畅”的培养格局，从男女、年龄、项目部署，形成全面梯队建设，以便保持高水平运动的稳定与发展。

1. 基础层（普及阶段）：面向全体学生，开展校本选拔模式，结合校队招新、每年举办“校长杯”游泳比赛、班级联赛，挖掘兴趣潜能，进行游泳后备人才选拔与培养。

2. 提高层（专项训练）：近年来通过与区域内多所初中游泳项目优质生源校联动选拔，招收优秀游泳体育特长生，实施专项培

训与合作，确保每年招收具有一定高水平游泳体育特长的学生，并在高中阶段经过精心培训与规划，制定科学训练计划，从专项技术技能提高到竞赛获奖和学训同进等方面取得重大成效。

3. 达标层（精进阶段）：聚焦核心队员，围绕“等级达标、专项突破、文化提升、高校衔接”四大目标，实行“专项训练+文化课冲刺+升学模拟”一体化培养，确保人才培养的连续性与稳定性。

（二）五维支撑体系：破解学训矛盾的关键抓手

在纵向梯队建设基础上，以“学训联动、心理调适、升学规划、队风建设、家校协同”五大维度为保障机制，实现“训练与学业双保障、成长与规划双引领”。

1. 学训联动管理维度：体育特长生实行平行分班，以“班主任+年级组+教练”三方联动建立学训跟踪机制。针对薄弱学科开展一对一帮扶，明确各学段学训目标，动态管理专项与学业成绩，科学统筹训练与学习时间，确保高考前50%特长生达到高优线，避免文化课短板影响升学。

2. 心理辅导维度：文化课教师和专项主教练均持有心理B证以上资质。针对训练与升学压力，每年定期开展团体辅导4-6场，个别谈心10余人次，队员心理测评优秀率稳定在93%以上，为学训并进提供坚实心理支撑。

3. 生涯升学规划维度：实施高一至高三全周期生涯规划与升学指导，为每名队员建立个性化升学档案，精准对接政策、院校需求与备考方案。高一固化学业与专项基础，以赛代练积累经验；高二强化专项突破与文化提优，优化升学路径匹配；高三聚焦升学分流，提供政策解读、模拟测试、志愿填报闭环服务，确保98%以上队员升入本科院校，1-2人进入“双一流”高校。

4. 队风队纪建设维度：以“责任、坚韧、协作、卓越”为核心，融入日常训练与管理。通过每日训练管控、榜样评选、竞赛奖励、成长档案跟踪等机制，强化学生自我管理与集体荣誉感；制定《特长生管理条例》《告知书》等制度，实现“行为有规范、成长有记录、发展有路径”。该模式连续多年实现双优协同，升学率稳居佛山市体教融合特色校首位。

5. 家校协同维度：每学期召开2次学训家长联席会，通过微信群、竞赛动态、阶段报告等同步学训与升学信息；建立游泳队家委会，引导家长参与学训管理、竞赛保障，构建“学校主导、家庭支撑、家校协同”的育人合力，家长满意度达98%以上。

三、实践成效与数据验证

（一）竞技成绩显著提升

近五年，石门中学游泳队在省级以上赛事中屡创佳绩：蝉联2020、2021年广东省冬季中小学生游泳锦标赛团体总分冠军，斩获2024、2025年广东省中学生游泳锦标赛团体一等奖、2024年广东省青少年游泳锦标赛学校组团体第一名，2023年至今在全国体育传统项目学校及U系列比赛中获得个人前三至前八名16项，彰显了梯队建设的系统性成效。

（二）人才输送质量突出

累计培养国家一级运动员24人（36项次）、二级运动员200余人次，形成稳定的人才输出机制。近五年游泳体育人才升学率达90%以上，2023、2024年实现100%输送，其中985/211高校录取率远超佛山市平均水平，涵盖同济大学、中山大学、暨南大学、湖南师范大学、大连海事大学等名校，以及武汉体院、广州体院、成都体院等专业体育院校，并有校本培训和体育特长生学生通过普通高考被清华大学、北京大学、北京师范大学（珠海）、华南理工大学等名校录取，实现了“竞技成才”与“学术成才”的双重突破。

典型案例1：单招状元的成长轨迹

2024届郑某：蛙泳主项，高一入校运动等级仅为二级，文化成绩年级排名约1000名。通过进阶层训练，高二50蛙、100蛙均达国家一级运动员标准，文化成绩提升超高优线；高三进入冲刺层，针对性强化100米蛙泳技术，在高考全国专项统测中以95.5专项分，单招文化成绩483分，综合分91分获全国第21名、广东省第三名、佛山市第一名（状元），被同济大学高水平运动队录取。

典型案例1：普高名校的成功之路

2025届陈某：蛙泳主项，入校时运动等级二级，高二下学期50蛙、200蛙均达国家一级运动员标准，且文化成绩优异。进入高三阶段，结合其专项成绩（985线），参考文化成绩及学生志愿方向，为其制定“普高为主、特长为辅”方案，文化促优，专项保底，最后高考以630分（物理类）被北京师范大学（珠海）第一志愿录取。专项特长也在高考后的广东省中学生运动会游泳比赛中代表佛山队参赛，取得2金1银的优异成绩。大一代表高校参加省大学生游泳比赛勇夺2金，创历史最佳成绩，为学校争光。

四、体教融合视域下高中体育人才培养的创新思考

（一）目标重构：确立“五维一体”育人目标

立足学生终身发展，摒弃单一竞技导向，确立“体质达标、技能精进、文化合格、品格优良、升学可期”的综合目标。面向全体学生强化体育素养（体质健康达标率98%以上），面向特长生兼顾专项提升（一级运动员转化率40%以上）与全面发展（文化成绩达标率95%以上），面向毕业阶段突出升学规划（多元升学适配率95%以上），培养目标既贴合校情学情，又呼应国家“健康第一”的教育理念。

（二）机制创新：构建“三协同”运行体系

1. 学训协同：科学统筹学训关系与安排，利用课后业余活动时段开展1-2小时专项训练，不挤占文化课核心课时。高一高二衔接选科与专项培养方向，聚焦语数英政四科，学训培优、动态优化；高三精准对接升学路径，双线并行单招冲刺与高考复习。依托网课学习、名

师指导、定期测评构建闭环管理体系，实现训练管理与学业进度动态平衡。近三年特长生文化课均分稳步攀升，本科上线率95%以上。

2. 师资协同：建立“专项教练+班主任+年级小组+家长”形成四方联动机制，结合阶段性考核（专项、文化、竞赛等）定期开展线上线下等多形式学情训情分析会，形成《多维多元路径培养方案》。

3. 双高协同：共建“高中-高校”人才双高协同培养机制，与多所初中、大学共建“游泳人才贯通培养”模式，加强校地协同、双高协同育人成效，获各级主管部门肯定，学校近年被评为“首批广东省游泳体育项目推广学校”“广东省体育传统项目游泳学校”、佛山市和南海区“体育传统项目（网点）游泳学校”等称号。

（三）保障强化：夯实“四要素”支撑基础

完善制度保障，制定《体育特长生管理条例》等多项制度；多方寻求资源保障，近五年学校也加大专项经费投入，改造完善25米×50米标准恒温游泳馆，补充购置专业训练器材；优化后勤保障、安全保障和竞赛保障（每年参加全国、省、市各级竞赛8-11个）；完善游泳队文化建设，加强达级升学保障，实时跟踪招生政策变化，提供“政策解读-材料准备-学训备考-测试模拟-志愿填报”全程指导服务。

（四）生态营造：推动“全员体育”氛围升级

以游泳特色项目为引领，带动足球、田径、篮球等项目协同发展，年均开展校园体育赛事20余场，丰富体育供给。通过宣传栏、表彰会、体艺墙、视频号、体艺节等多种载体，宣传优秀学子事迹，营造崇尚运动、追求卓越的校园体育文化。将体育素养纳入学生综合评价，推动体教融合从特长培养向全员育人延伸，让体育赋能学生全面成长。

五、结束语

体教融合背景下，普通高中体育人才培养的核心在于回归育人本质，破解“学训矛盾”与“路径单一”两大难题。石门中学以游泳梯队建设为抓手，通过“三阶五维”体系构建、多元升学路径拓展、协同育人机制创新，优化“选拔-培养-升学-跟踪”全链条机制，推动游泳特色从项目优势多轨并入育人优势，实现了学生竞技水平、文化素养、人格品质的同步提升，彰显了“以体育人、赋能成长”的育人导向。

参考文献

- [1] 体育总局,教育部.关于印发深化体教融合促进青少年健康发展意见的通知[Z].2020-08-31.
- [2] 教育部等五部门.关于实施学生体质强健计划的意见[EB/OL].(2025-11-19).http://www.moe.gov.cn/srcsite/a17/moe_938/s3273/202511/t20251119_1420840.html.
- [3] 中共中央办公厅,国务院办公厅.关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见[Z].2020.
- [4] 王登峰.体教融合的历史背景与现实意义[J].体育科学,2020,40(10):3-10.
- [5] 杨国庆.中国体教融合推进的现实困境与应对策略[J].成都体育学院学报,2021,47(1):1-7.
- [6] 丁省伟,储志东.是何·为何·如何:体教融合研究综述与展望[J].上海体育大学学报,2022,46(7):89-102.
- [7] 张义亮,高捷,胡莹菲.体教融合背景下游泳项目中小学贯通培养模式的实践研究——以北京师范大学附属实验中学游泳项目“金奥+”培养模式为例[J].北京体育大学学报,2022,45(7):95-103.
- [8] 缪律.深化体教融合背景下我国运动员选材和培养的发展机遇与创新策略[J].武汉体育学院学报,2021,55(9):74-78,87.
- [9] 蒋云龙,高力翔.“体教融合”视域下高校体育教育领域的发展策略研究[J].南京体育学院学报,2021,20(9):62-65.