

# 足球赋能下的双重成长：女子高校足球育人的赋能机制与实践路径探析

刘壮 陈樱樱

中华女子学院，北京，100101；

**摘要：**为落实体育强国与健康中国战略，针对民族地区足球教育薄弱与高校体育育人实践脱节的双重困境，中华女子学院联合多所高校发起“足球赋能 石榴花开”女大学生足球支教三年行动计划，构建了独具特色的女子高校足球育人体系。本文以此为案例，运用文献研究法与案例分析，结合体育迁移价值理论与中华民族共同体理论，系统剖析女子高校足球公益育人的“赋能机制”与“实践路径”。研究发现，项目通过构建“课程-实践-科研”三位一体的内部培养模式与“教学-文化-关爱-协同-赛事”五维联动的外部支教机制，形成了有效的双重赋能体系：既赋能女大学生（提升社会责任感、综合素养与专业能力），也赋能民族地区青少年（促进足球技能、全面发展与共同体意识）。这两条并行且互促的成长路径，共同诠释了“足球赋能下双重成长”的核心内涵，为新时代高校体育育人改革与铸牢中华民族共同体意识提供了可资借鉴的实践范式。

**关键词：**女子高校；足球公益；育人路径；中华民族共同体意识；体教融合

**DOI：**10.64216/3080-1494.26.03.053

## 1 引言

### 1.1 研究背景

习近平总书记强调“足球要从娃娃抓起”，《中国足球改革发展方案（2022—2035年）》明确提出“扩大青少年女子足球人口，夯实女足发展基础”的目标。民族地区青少年足球发展既是体育强国建设的重要环节，也是铸牢中华民族共同体意识的有效载体。教育部数据显示，截至2022年，全国校园足球特色学校已达3.2万多所，但民族地区足球师资缺口依然突出，专业足球教学覆盖明显不足。女子高校作为女性人才培养高地，在发挥体育育人功能方面具有独特优势。2021年，中华女子学院获中国足球发展基金会支持，率先开展大学生足球公益项目；2024年联合中国女子高等院校联盟3所高校及国家民委6所直属高校发起“足球赋能 石榴花开”女大学生支教三年行动计划，该计划以“培训千名指导员、结对百所学校（社区）、服务万名儿童”的“百千万目标为牵引，探索出一条女子高校足球育人的新路径。相关实践案例已入选2025年全国“高校体育风采典型案例”，具有重要的研究与参考价值。

### 1.2 研究意义

**理论意义：**突破传统校园足球研究偏重竞技人才培养的局限，构建“公益赋能+价值塑造”的女子高校足球育人理论框架，一方面丰富体育迁移价值理论在女性教育领域的应用内涵，另一方面也为共同体理论与体育育人实践的融合提供新的观察视角。

**实践意义：**直面民族地区足球教育现实短板，探索形成一套可复制、可推广的高校足球支教行动模式；不仅明确了女子高校以足球为载体的育人实施路径，为高校落实“立德树人”根本任务提供具体方案，同时也有力促进了体教融合政策在民族地区的深入实施与落地见效。

## 2 女子高校足球育人的理论基础

### 2.1 “体育迁移价值”理论

马约翰先生提出的“体育迁移价值”理论认为，体育运动中所培养的坚韧、协作等品质可迁移到社会生活中，是塑造优秀公民的有效途径。基于此理论框架，本研究发现：女大学生在足球训练中形成的规则意识、抗压能力，通过支教实践迁移并转化为社会服务能力；民族地区儿童在足球活动中培养的团队精神，也有助于其融入多元社会，从而实现了体育价值的双向迁移。

### 2.2 中华民族共同体理论

中华民族共同体理论强调通过各民族深度交融,形成共同的归属感。国家《关于体育促进铸牢中华民族共同体意识的指导意见》指出,体育是促进各民族交往交流交融的重要纽带。足球运动的团队属性与竞技特征,使不同民族青少年在共同训练、比赛中打破文化隔阂,形成“共荣共生”的群体认同,为构筑中华民族共有精神家园提供坚实的情感基础。

### 2.3 公益期望模型

研究表明,职业发展、自我提升与价值实现等是大学生参与公益的核心动机。女子高校足球公益项目通过“技能培训-实践服务-成果转化”的闭环设计,有效契合了这些动机:技能培训实现能力提升,实践服务创造社会价值,成果转化则强化了意义感与持续参与的动力。该设计系统性地满足女大学生职业发展与社会价值实现的双重需求,形成可持续的公益参与机制。

## 3 “足球赋能 石榴花开”行动的育人实践路径

### 3.1 构建“三位一体”的女大学生培养体系

为系统提升女大学生的综合素质,“足球赋能 石榴花开”项目通过整合课程、实践与科研环节,构建了“分层培训-阶梯实践-科研反哺”三位一体的培养体系。

#### 3.1.1 分层分类的技能培训

联合地方足球协会建立“理论+实操”双轨培训模式,课程内容涵盖足球规则、应急处理、民族地区教学技巧等,并邀请退役女足运动员开展专题讲座。截至2025年11月,已累计培训女大学生170余名,帮助其考取足球社会体育指导员或裁判员资格证书。

#### 3.1.2 阶梯递进的实践能力培养

采用“校内模拟教学-民族地区试点支教-跨省集中服务”的递进式实践路径。学员首先在校内社团进行模拟教学,随后在学校周边社区开展试点,最终选拔骨干成员赴新疆、四川等民族地区开展集中支教,完成从模拟到实战的综合能力升华。

#### 3.1.3 同步深化的科研能力反哺

坚持将支教实践与课题研究相结合,通过申报“大学生足球公益项目对女子高校足球育人路径研究”校级重点课题,引导学生围绕教学方法、文化融合等主题开

展调研,已形成10份实践报告,为优化项目设计与相关政策提供了实证依据。

### 3.2 打造“五维联动”的民族地区足球支教模式

本项目在民族地区探索并实践了一套涵盖教学、文化、关爱、协同与赛事的“五维联动”足球支教模式,旨在实现足球教育的多维赋能。

#### 3.2.1 足球教学专业化

针对民族地区儿童年龄特点,开发“游戏化+模块化”教学内容,低年级侧重兴趣培养,高年级逐步开展基础技能训练。例如,在新疆喀什的试点村庄,每天开设2节足球课,参与学生达1200余人。

#### 3.2.2 文化融合常态化

将国家通用语言推广有机融入足球教学,通过战术讲解、团队口号等场景强化语言应用;同时,结合民族文化设计足球游戏,实现体育育人与文化传承的双向赋能,有效提升了儿童在运动情境中运用国家通用语言文字的意愿与能力。

#### 3.2.3 儿童关爱精准化

针对留守儿童现状,建立“1名志愿者对接5名儿童”的长期关爱机制,提供心理疏导、学业辅导等延伸服务,累计组织“足球夏令营”“民族团结主题球赛”等活动20场,覆盖儿童3200人次。

#### 3.2.4 家校协同立体化

通过“家长足球课堂”“亲子趣味赛”等形式,吸引家长参与,将家庭家教家风建设融入体育活动,在四川等地,初步形成了“学校主导、家庭参与、社区支持”的青少年足球教育生态。

#### 3.2.5 赛事体系多元化

构建“校园联赛-区域邀请赛”的两级赛事体系,2024年至2025年间,在项目点组织校际联赛10场,并邀请全国女子高校足球队开展交流赛,旨在以竞技为纽带,推动各族青少年深化交往、增进友谊。

该模式通过五个维度的协同发力,将足球教学拓展为促进民族团结、助力青少年全面成长的综合实践平台。

### 3.3 建立“多方协同”的保障机制

#### 3.3.1 校地联动机制

与民族地区教育部门、妇联系统签订合作协议,明

明确双方权责,并以此为基础共建足球支教实践基地,从制度上保障了支教活动的常态化与规范化运行。

### 3.3.2 资源整合机制

高效整合中国足球发展基金会的专项资金、高校科研资源、企业捐赠物资等多方力量,累计为支教地区配备足球1000余个、训练器材150套,有效改善了当地足球教学的硬件条件。

### 3.3.3 评价激励机制

将支教服务经历纳入女大学生综合素质评价体系,对表现突出的志愿者予以奖励,有效激发并维系了学生的长期参与动力。

以上三种机制相互支撑,共同构成了项目稳定运行、持续发展的坚实保障。

## 4 女子高校足球育人的实践成效

### 4.1 足球为媒聚合力,“五育并举”成效显著

研究案例以足球支教为实践纽带,将“五育并举”的培养目标系统融入活动设计各环节,在民族地区这一特定场域中实现了对参与者知识、能力与价值观的协同塑造。

#### 4.1.1 足球+德育:铸魂育人强信念

女大学生通过深入民族地区支教,实地体察国情民情与民族教育现状,爱国情怀与社会责任显著增强;支教中融入爱国主义教育,引导民族地区青少年在团队协作中养成规则意识、竞争精神,在跨民族互动中强化国家认同感与归属感,为各族青少年交往交流交融搭建情感桥梁。

#### 4.1.2 足球+智育:学用融合提能力

推动女大学生专业知识与实践场景深度对接,实现“以用促学”的目标。学前教育专业学生精准掌握儿童体育课程设计方法,以体育游戏赋能基础教育;社会工作专业学生依托足球活动开展团体辅导,提升实务能力;播音专业学生将足球教学与普通话推广结合,尝试体育赛事解说拓展专业边界;法学专业学生借支教契机开展普法宣传,强化专业服务社会的能力。

#### 4.1.3 足球+体育:强体塑品双提升

足球教学、训练与赛事活动,有效增强女大学生身体协调性、灵敏性等素质,促使其体质测试优秀率稳步提升;在团队协作中,女大学生锤炼出信任与包容、默

契配合的团队精神,在竞技挫折中,则培养了坚毅品格与抗挫能力,形成了勇于面对挑战的积极心理品质。同时,项目也为民族地区青少年提供了系统的体育教育,夯实他们的体素质基础。这充分体现了体育运动在促进身心健康与健全人格方面的双重迁移价值。

#### 4.1.4 足球+美育:以美育人润心灵

通过“足球文化节”、“足球训练营”等活动,搭建“大手拉小手”美育平台。支教大学生与民族地区青少年共同参与队徽设计、表演编排等创意活动,探索足球与传统文化融合的创意之美;在绿茵赛场共赴竞技,体悟奋力奔跑的力量之美;在胜负历练中,领悟越挫越勇、永不言弃的精神之美,实现美育浸润的双向赋能。

#### 4.1.5 足球+劳动教育:实践赋能担使命

以足球支教为劳动实践载体,组织女大学生开展涵盖文化传播、推普教学、儿童关爱等多领域的服务。此项实践尤其注重助力民族地区青少年(特别是女童)的教育发展,使劳动教育的内涵从个体锻炼升华为推动社会进步的切实贡献。彰显劳动教育的社会价值。

### 4.2 女大学生综合素养升级,实践与担当双向赋能

依托“三阶能力培养体系”,女大学生实现专业能力与思想境界的同步跨越。在专业资质方面,项目累计培养女大学生社会体育指导员125名、足球裁判员33名;另有8名学生正在接受中国足协足球教练员系统化培训。在竞技与实践方面,62人次在首都高校足球竞赛中斩获佳绩;在集体建设方面,足球社团获得2024年首都高校女生体育社团评选一等奖。尤为重要的是,通过支教实践,女大学生在教学组织、跨文化沟通与应急处置等核心能力上取得了突破性进步,真正构建起“学、思、用”贯通的良性循环。

### 4.3 体育与全人教育融合,民族地区青少年多元成长

“足球+N”融合服务模式精准匹配民族地区需求,有力推动了青少年的全面发展。该案例已与民族地区多所中小学及社区建立了稳定的结对帮扶关系,累计覆盖各族少年儿童1000余名,其中女童参与占比达60%以上,有效填补当地女童足球教育空白。案例超越了单一的技能传授,实现“体育育体、服务育心”的双重育人

价值。

#### 4.4 民族团结之花绽放，共同体意识根植人心

足球运动成为促进各族青少年交往交流交融的有效载体，通过常态化开展“石榴花开”系列跨民族足球赛、文化展示等活动，不同民族青少年在团队协作中深化了理解、建立了友谊，生动展现了“各民族一家亲”的团结图景。女大学生积极学习民族习俗、传播中华优秀传统文化，并主导创作了62件融合民族传统体育与足球元素的创新作品，有力推动了民族文化的创造性转化与互鉴。由此，铸牢中华民族共同体意识从一个核心理念，具体化为可感知、可参与的社会实践，并逐渐内化为参与者的情感认同与行为自觉。

#### 4.5 高校育人模式革故，示范辐射效应广泛

本案例为高校体育教学与社会服务融合，提供了一个可复制、可推广的创新范式，有效提升了育人实效。在实践层面，中华女子学院及联盟高校将支教实践纳入学生综合素质评价与奖励体系，并开设“足球支教实践”等特色课程，实现“以实践反哺教学”的改革目标。基于上述成效，该育人模式获得了广泛社会认可，项目成功入选2025年全国“高校体育风采典型案例”，形成了“公益项目引领、高校协同参与、民族地区受益”的多方共赢格局，示范辐射效应显著。

### 5 结论与展望

“足球赋能 石榴花开”行动的实践表明，女子高校可通过足球公益项目，成功构建“技能培养-实践服务-价值塑造”三位一体的育人体系，在显著提升女大学生社会责任感的同时，有效助力民族地区青少年足球发展与民族团结进步。总之，这一模式突破了传统校园足球偏重校内竞技的发展边界，实现了“体育育人”与“民族团结”的有机统一。

展望未来，女子高校足球育人应在以下维度持续深化：一是地域延伸，将服务网络拓展至更多边疆民族地区；二是内容创新，积极融合数字体育与智慧教学等新

形态；三是机制贯通，探索与职业足球青训体系衔接的可能路径，从而为体育强国建设与中华民族共同体意识铸牢贡献独特力量。随着“百千万”目标的推进，足球公益必将成为连接女子高校与民族地区的坚实纽带，推动女性体育人才与民族青少年在共同成长中绽放光彩。

#### 参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 对十四届全国人大一次会议第4664号建议的答复[EB/OL]. [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xxgk/xxgk\\_jyta/jyta\\_twys/202401/t20240102\\_1097505.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/xxgk_jyta/jyta_twys/202401/t20240102_1097505.html), 2024-01-02.
- [2] 张三. 公益期望模型下高校体育专业学生公益参与动机的研究[J]. 体育科技, 2025(3): 45-51.
- [3] 国务院妇女儿童工作委员会. 让更多“铿锵玫瑰”在民族地区盛放[EB/OL]. <https://www.nwccw.gov.cn/2024/12/16/99709030.html>, 2024-12-16.
- [4] 中华人民共和国教育部. 新疆维吾尔自治区加快推进校园足球高质量发展[EB/OL]. [https://hudong.moe.gov.cn/jyb\\_xwfb/s6192/s222/moe\\_1763/202407/t20240716\\_1141299.html](https://hudong.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s6192/s222/moe_1763/202407/t20240716_1141299.html), 2024-07-16.
- [5] 国家体育总局. 全国大学生足球公益项目点燃高校足球热情[EB/OL]. <https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20067626/n20067766/c28405361/content.html>, 2025-01-09.
- [6] 清华大学体育部. 完善体育教育理念传承体育育人传统[EB/OL]. <https://www.tsinghua.edu.cn/info/2905/97296.htm>, 2022-08-16.
- [7] 搜狐网. 上海体育大学女足全胜夺冠! 中国高校足球的骄傲[EB/OL]. [https://m.sohu.com/a/942807412\\_122001004](https://m.sohu.com/a/942807412_122001004), 2025-10-11.

作者简介：刘壮（1981.04-），男，汉族，吉林长春，中华女子学院体育部，博士，讲师，主要研究方向：体育训练学。

项目基金：大学生足球公益项目对女子高校足球育人路径与策略研究，2023QN-0212。