

# 体育+社会工作：篮球提升儿童社交能力的新探索

姜浩亮，张婷婷

南京体育学院体育产业与休闲学院，江苏南京

DOI:10.62836/jer.v4n5.1155

**摘要：**本文以南京体育学院与马群街道未保站联合开展的暑期篮球训练营为案例，探讨体育与社会工作结合的服务模式在提升儿童社交能力方面的实践路径与成效。通过观察等过程记录，发现篮球运动不仅是体能训练的手段，更是儿童建立信任、合作、尊重与自我表达的社交平台。社会工作的介入使得体育活动更具教育性、结构性和支持性，促进了儿童的全面发展。

**关键词：**体育社会工作；社区篮球；同伴关系；儿童保护

## Sports + Social Work: A New Exploration of Basketball in Enhancing Children's Social Skills

Hao-liang Jiang, Ting-ting Zhang

Nanjing Sport University College of Sports Industry and Leisure, Nanjing, Jiangsu

**Abstract:** Taking the summer basketball training camp jointly organized by Nanjing Sport University and the Maqun Subdistrict Youth Protection Station as a case study, this paper explores the practical pathways and effectiveness of integrating sports and social work in enhancing children's social skills. Through observational records, it is found that basketball is not only a means of physical training but also a social platform for children to build trust, cooperation, respect, and self-expression. The involvement of social work makes sports activities more educational, structured, and supportive, promoting the holistic development of children.

**Keywords:** sports social work; community basketball; peer relationships; child protection

\*基金项目：南京体育学院大学生创新创业项目“社区为本的篮球运动提升儿童社交技能的干预实践”（项目编号：202410330025Z）的项目成果。

作者简介：姜浩亮(2003.09-)，男，汉族，浙江杭州人，本科，研究方向：社会体育指导与管理；张婷婷(1985.05-)，女，汉族，山东莱州人，博士研究生，副教授，研究方向为学校社会工作。

## 引言

儿童时期是社交能力发展的关键阶段。研究表明，良好的社交能力不仅有助于儿童建立积极的人际关系，还能促进其情绪调节、自我认知和社会适应能力的发展。然而，现代城市生活中，儿童社交机会减少、电子产品使用增多、家庭结构变化等因素，使得部分儿童在社交表达、情绪管理和团队协作方面存在困难。体育作为一种天然的社交媒介，能够为儿童提供结构化、低压力的互动环境，而篮球运动作为大众运动，具有低门槛、高参与的特点，易于吸引儿童参与，且其规则性与合作性互动天然适合社交训练。成为社会工作者和体育指导员促进儿童社交发展的有效载体。

南京市栖霞区马群街道未保站敏锐捕捉到这一契机，联合南京体育学院共同推出一场为期两个月的“篮球运动提升儿童社交技能训练营”，通过篮球训练与社会工作的融合，探索出一条体育+社会工作的儿童服务新路径[1]。

## 1 研究背景

### 1.1 “双减”政策落地重塑儿童课余生态

2021年7月，教育部正式印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，“双减”政策全面落地实施。政策明确要求压缩学生作业时间与校外学科类培训时间，小学阶段书面作业平均完成时间不超过60分钟，严禁休息日、节假日开展学科类培训，直接推动儿童课余生活发生结构性转型——义务教育阶段学生每周可支配自由时间较政策实施前平均增加3-4小时，85%的家长反馈孩子课后作业压力显著减轻，校外培训时间大幅压缩[2]。

“双减”的核心目标是让教育回归本源，为儿童提供更多元的课余发展空间，而非让儿童“无所事事”。在此背景下，社区作为儿童生活的核心场景，凭借空间便捷性、参与普惠性、群体聚集性等优势，成为承接“双减”后儿童课余活动的关键阵地。而社区体育活动因兼具健身性、互动性、集

体性特征，逐渐成为填补儿童课余时间、促进其全面发展的选择。

### 1.2 儿童同伴关系的现实困境及严重性

与“双减”后儿童课余时间增多形成鲜明对比的是，当前儿童同伴关系普遍面临交往不足、质量不高的现实困境，已成为影响儿童身心健康与社会性发展的突出问题。

从问题表现来看，一是社交参与不足与模式失衡。城市化进程带来的“独门独户”居住模式及“4+1”家庭结构，导致儿童缺乏天然的线下交往场景，我国青少年每周面对面社交时间不足5小时；数字媒体普及进一步加剧这一问题——65%的线上互动已替代面对面交流，12-15岁群体中因虚拟社交导致“共情能力下降”的发生率达28%，部分儿童呈现“线上活跃、线下沉默”的社交失衡状态。二是负面交往类型突出且低龄化。联合国儿童基金会2022年全球报告显示，约32%的学生曾遭受过校园欺凌，中学阶段发生率高达40%；班级中约15%的学生被孤立，25%的青少年报告有社交恐惧症状；低龄儿童中问题同样显著，中班幼儿中仅30%能经常与同伴合作，300名幼儿中约50%在游戏中经历同伴冲突。三是社交技能普遍缺失。75%的儿童“想交朋友但不知道怎么开口”，72%存在社交技能缺失，难以完成“对视-回应-合作-解决冲突”的基础社交流程，沟通效率低下成为普遍问题[3]。

从危害来看，这些问题对儿童发展形成全方位长期制约。在心理健康层面，遭受欺凌的儿童易出现抑郁、焦虑等心理问题，被孤立学生心理健康问题发生率是普通学生的3倍，社交焦虑学生学业成绩平均下降15%；长期发展层面，儿童期社交能力不足会直接影响成年后社会适应，童年缺社交的群体35岁前晋升率低42%。此外，“双减”政策释放的课余时间与儿童社交能力弱化的现实形成适配矛盾，82%的家长因安全焦虑限制孩子单独外出，儿童仍缺乏自然社交场景，政策倡导的“全面发展”难以落地[4]。

### 1.3 社区篮球作为干预载体的合理性

选择篮球作为改善儿童同伴关系的载体，是基于其独特的运动属性与大量实证研究支持，具体合理性如下：

其一，篮球运动的天然属性适配社交发展需求。篮球作为典型的团队运动，60%的战术执行依赖队员之间的传球默契，其“无法独立完成目标”的核心特征，强制要求儿童进行高频次、深层次的互动。与个体运动不同，篮球的传球、挡拆、攻防配合等每个环节都需要队员紧密配合、实时沟通，为同伴交往提供了自然、真实的协作场景。同时，篮球运动的规则性与竞技性，能为儿童提供真实的冲突处理实践机会，帮助其在实践中学会尊重他人、遵守约定、理性沟通，完美契合儿童社交技能培养的核心需求。

其二，篮球改善儿童同伴关系的实证研究支持。长江网2025年报道的研究显示，持续参与篮球活动的青少年，社交网络规模平均扩大37%，在“社会困境游戏”中的合作选择率从42%提升至78%。《幼儿园篮球运动与幼儿情绪发展的关系研究》证实，参与篮球活动的幼儿情绪调节能力显著提升，社交主动性与合作意识明显增强，针对社交被动儿童，参与篮球团队活动3个月后，被同伴接纳的比例提升41%，即使是自闭症儿童，参与篮球等球类运动后，社交技能与沟通能力也能得到有效提升[5,6]。

## 2 问题导向：寻找儿童社交干预的有效载体

马群街道是典型的城市低收入社区。未保站社工在入户走访中发现，不少儿童存在社交能力不足的问题：有的胆小怕生，不敢与人主动交流；有的习惯“单打独斗”，缺乏合作意识；有的脾气急躁，常因小事与同伴冲突；还有的因自身条件（如身材矮胖、运动能力弱）被边缘化，产生自卑心理。这些孩子并非不愿交往，而是缺少安全、自然的互动场景和有效的引导方式。

篮球运动恰好契合这一需求。它既是低门

槛、高参与的大众运动，又具备规则性与合作性，能在运动中自然催生传球、协防、加油鼓劲等亲社会行为。更重要的是，篮球场上的冲突与磨合，为孩子提供了真实的社会情境，使其在实践中学习尊重、沟通与包容。基于此，未保站决定以篮球为媒介，引入社会工作专业力量，开展针对性干预。

## 3 专业设计：“体育+社会工作”融合服务路径

本次训练营共有10名儿童参与，绝大多数为初次接触篮球的“零基础”学员。10名儿童是由儿童工作者通过入户走访，开展社交关系评估后筛查出的儿童，他们与朋友关系质量的得分都低于平均分。项目目标不仅是教授篮球技能，更在于通过篮球这一媒介，提升儿童的社交能力。具体包括，沟通表达、团队合作、情绪管理、规则意识与同理心[7]。

训练营共持续八周，每周4至5次训练，每次一小时训练加半小时讨论与分享。训练内容由社会体育指导与管理专业学生和社会工作者共同设计，社工负责观察、记录、引导和反馈。具体内容包括：一是基础技能训练，如运球、传球、投篮、三步上篮；二是团队合作训练，如二人传球、三人配合、分组对抗；三是规则意识培养，如共同制定队规、共同讨论什么是尊重他人；四是社交技能训练与反思，如在每次篮球训练前，社工和教练会以身作则，展示社交中的亲社会行为，在篮球训练中，开展相互认识、寻找“闪光点”的环节以及鼓励相互肯定，在篮球训练后，社工和教练共同带领分享与反思；五是家庭与社区联动，社工建立家长群，分享训练照片、孩子成长点滴以及相关育儿知识。

## 4 实践过程：从陌生到信任的社交演变

### 4.1 初识阶段：观察与试探

初期，孩子们表现出明显的社交距离感。第一次训练时，“你看看我，我看看你，这是来干嘛的？”是他们最真实的写照。教练和社工通过“破冰游戏”和“合作任务”引导孩子们建立初步联

系，如“一起安装篮球架”“说出你最喜欢的运动”等小任务，帮助他们打破陌生感。

## 4.2 建立规则：共同制定“尊重”的内涵

在第二周，社工和教练一起引导孩子们制定队规。孩子们提出“有问题要举手”“不嘲笑别人”“说话有礼貌”“学会说谢谢和对不起”等。通过集体讨论，他们不仅理解了规则的意义，也在过程中练习了表达和倾听。

## 4.3 情感连接：从“我”到“我们”

随着训练的深入，孩子们开始主动关心队友。有的孩子主动提出提前到场练习，有的孩子为队友加油鼓励。在“闪光点”分享环节，孩子们学会了发现他人的优点，并用语言表达出来。例如，有的孩子说：“他很尊重我们，我们投篮时他不会讲话，静静地看着我们加油。”在社工和教练的带领下，经过热烈讨论，孩子们将队伍命名为“战狼队”，并定制了队服，团队归属感悄然生长。

## 4.4 冲突与成长：在对抗中学会合作

当训练进入对抗赛阶段时，孩子们开始出现争执与误解。教练从技术层面给予指导和调整，并联合社工在比赛结束后，引导孩子们一起讨论“什么是公平”“我们哪里可以做的更好”“我可以怎么帮助队友”等各类话题，通过反思，孩子们逐渐理解合作与沟通的重要性，也学会反思自身、认识自我。

## 4.5 依依惜别：友谊的种子已发芽

最后的结营赛上，孩子们奋力拼搏，赛后紧紧拥抱。两个月前还是陌生人的他们，如今已成为亲密伙伴。张同学从不发言到主动组织热身，管同学从单打独斗到为队友助攻，赵同学从自卑逃避到积极参与……，每个孩子都带着改变，走向更广阔的天地(如图1)。

# 5 成效与发现：多维提升与四维驱动

## 5.1 社交能力的多维提升

通过观察与访谈，项目组发现儿童在四个方

面发生显著变化：一是社交连接，从被动回避到主动互动。张同学因目睹妈妈被公安带走，十分胆小畏惧，没有好朋友，在篮球营，他从最初只用点头摇头回应，到后来主动伸手要球、呼喊队友名字、分享训练心得。二是合作意识，从个人优先到协作共赢。管同学初期全场持球突破12次仅传球2次，后期主动为队友创造机会，认为“赢球比自己一个人进球更开心”。三是情绪适应，从宣泄指责到理性沟通。王同学从动辄与队友争吵，到学会克制情绪、主动沟通，成为团队的“情绪调和剂”。四是团队归属，从排斥抗拒到主动认同。赵同学从独自蹲坐场边，到全程参与防守、赛后主动帮队友捡球，坦言“队友们很好，和他们打球很开心”。

这些改变并非偶然。项目组提炼出“四维驱动”机制，认为篮球运动的合作属性强制互动，为社交提供天然场景；教练与社工的正向引导搭建互动桥梁，传授社交方法；团队氛围的感染力形成正向循环，让儿童在认可中更愿互动；儿童自身的成长需求构成内在动力。四者交互作用，共同推动同伴关系改善。

## 5.2 家庭与社区的积极反馈

家长们普遍反映孩子们“学会关心别人”“交到了朋友”“变得更主动”“更懂事了”，还有家长表示“孩子把外面能吹空调的篮球课退了，非要到你们这儿打篮球”“以前放假就在家玩手机，现在每天盼着去打球，还主动写训练日记”。

街道和社区的工作人员也表示，这种“体育+社会工作”的模式有效填补了社区儿童服务的空白，未来可推广到其他体育项目。

# 6 启示与展望：“体育+社会工作”模式的推广价值

马群街道未保站的实践表明，“体育+社会工作”模式有效填补了社区儿童服务的空白。其价值不仅在于改善个体同伴关系，更在于构建“双减”后儿童课余发展的优质生态。篮球运动中的真实冲突、即时互动场景，使儿童在实践中掌握的社交技能更易迁移到日常生活；社工的专业介入让体育活



图1. 孩子们冒着酷暑进行训练

动从单纯的技能训练升华为促进全面发展的教育实践。

这一模式具有可复制性。社区可加大对集体体育活动的场地与专业团队投入，引入“教练+社工”双重指导；活动设计需兼顾不同社交基础儿童的需求，如为低龄儿童简化规则、为社交被动儿童提供视觉提示卡；同时应构建“社区实践+家庭支持+学校引导”的协同体系，形成育人合力。

从治理难点到服务标杆，马群街道未保站以篮球为媒，用体育的力量和社会工作的温度，为儿童保护服务探出了一条新路。训练营结束时，孩子们许下约定：“说再见不说永远，再见不会是永远。”我们相信，这份在球场上建立的友谊与信任，将伴随他们走向更美好的人生。未来，街道将继续深化“体育+社工”品牌，让更多孩子在运动中收获成长，让社区真正成为儿童友好、守望相助的幸福家园。

## 参考文献

- [1]周航之.篮球项目运动干预对初中生社会适应能力的影响：社交焦虑和同伴关系的链式中介作用[D].扬州：扬州大学.
- [2]邹泓.青少年同伴关系的发展功能及其影响因素的研究[J].体育教学,(5),54.
- [3]王雅春,曹华.青少年同伴关系的作用及影响因素分析[J].长春师范学院学报(人文社会科学版),29(1),23-26.
- [4]盖妮娜.儿童同伴关系的影响因素[J].中小学心理健康教育,(3),36-37.
- [5]王婧.幼儿同伴关系的影响因素及培养策略研究[J].学前教育,(22),92-95.
- [6]张莹,聂洋溢,程凯宇,杨昕.我国幼儿体育活动的游戏元素探析及其应用路径研究[J].北京体育大学学报,2024(04).
- [7]代红兵,顾怡然.体育强国背景下我国幼儿体育高质量发展探析[J].体育文化导刊,2024(03).

Copyright © 2026 by author(s) and Global Science Publishing Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access