高校开设跑酷课程的现状分析
——以湖北大学为例

张业琳子，问邱铭琦
（湖北大学　体育学院，湖北　武汉　430062）

摘　要：跑酷作为一项兼具自由性、创新性与实用性的新兴体育运动，近年来在社会上广受青年群体喜爱。本文以湖北大学为例，系统探讨高校开设跑酷课程的现状及其意义。文章首先梳理跑酷运动的起源、分类与基本特点，分析其在促进学生身心健康发展方面的积极作用；进而从体育文化建设与学生综合素质提升等角度，阐述高校开设跑酷课程的重要价值。基于对湖北大学跑酷课程开设规模、教学内容、考核方式、场地设施及师资配置等方面的实地调研，指出当前该课程仍存在覆盖面有限、教学资源不足等现实问题，并针对课程发展中面临的安全性、师资力量、场地条件及经费支持等挑战，提出相应改进对策。最后，文章展望跑酷课程在高校中的发展前景，强调应逐步扩大课程覆盖范围、优化教学体系、加强专业建设，以推动跑酷运动在高校中的可持续发展。

关键词：跑酷课程；高校体育；课程建设；现状分析

Analysis of the Current Status of Parkour Course Offerings in Higher Education
— A Case Study of Hubei University

ZHANG Ye-lin-zi，WEN Qiu-ming-qi
(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: As an emerging sport featuring by freedom, innovation, and practicality, parkour has gained increasing popularity among young people in recent years. Taking Hubei University as an example, this paper systematically explores the current status and significance of offering parkour courses in higher education institutions. It first sorts out the origin, classification, and basic characteristics of parkour, and analyzes its positive role in promoting students' physical and mental health development. Furthermore, it elaborates on the important value of launching parkour courses in universities from the perspectives of sports culture construction and the improvement of students' comprehensive quality. Based on field investigations into the scale of parkour course offerings, teaching content, assessment methods, venue facilities, and faculty allocation at Hubei University, the paper identifies practical problems such as limited coverage and insufficient teaching resources. Corresponding improvement strategies are put forward to address challenges in course development, including safety, faculty strength, venue conditions, and funding support. Finally, the paper looks into the future prospects of parkour courses in higher education, emphasizing the need to gradually expand course coverage, optimize the teaching system, and strengthen professional development, so as to promote the sustainable development of parkour in universities.

Key words: Parkour courses; University physical education; Curriculum construction; Current status analysis

基金项目：湖北休闲体育发展研究中心开放基金一般项目（2023B005）。
第一作者简介：张业琳子（1994–），女，讲师，硕士，研究方向：体操教学与训练。

随着全民健身战略的深入推进和高校体育课程多元化发展的内在需求，新兴体育运动项目逐渐走入校园，成为丰富体育课程体系、提升学生综合素质的重要途径。跑酷（Parkour）作为一项集实用性、挑战性和创造性于一体的时尚运动，近年来受到越来越多青年的喜爱。它不仅能有效提升练习者的体能、协调性和心理素质，还具有较强的教育价值和时代气息，符合当代大学生对个性化、趣味性体育活动的追求。然而，跑酷运动在高校中的课程化建设仍处于初步探索阶段，面临师资、场地、安全性等多方面的挑战。湖北大学作为湖北省较早开设跑酷课程的高校，具有一定的代表性和前瞻性。本文以湖北大学为例，通过分析其跑酷课程的开展现状、教学实践与现实困境，探讨高校开设跑酷课程的意义与可行性，并就其可持续发展提出对策建议，以期为推动跑酷运动在高校中的科学化、规范化发展提供参考。

1　跑酷运动概述

1.1　跑酷运动的介绍

跑酷运动是一项新兴且极具时尚感的体育运动，其核心在于凭借自身体能与技巧，高效、流畅地克服环境中的各类障碍。跑酷（Parkour）起源于 20 世纪 80 年代的法国，由大卫・贝尔（David Belle）等人受军事训练方法的启发而创立。跑酷的产生源于人的实际需求，人们通过提升自身身体能力，增强面对紧急情况时的应对能力，其初衷是帮助人们学会应对生活中的危险场景。跑酷不仅是一种体能训练方式，更是一种生活哲学，倡导克服障碍、突破自我、适应环境。随着时代发展，跑酷运动逐渐从欧洲传播至全球，并借助社交媒体和极限运动赛事获得广泛关注。2018 年，国际体操联合会（FIG）正式将跑酷纳入比赛项目，这一举措标志着跑酷运动进入规范化、国际化发展的新阶段[1]。近年来，随着“健康中国”战略和全民健身计划的推进，跑酷逐渐进入学校体育和社区体育的视野，部分中小学和高校开始尝试将其纳入体育课程体系。

1.2　跑酷运动的分类

跑酷运动主要分为跑酷（Parkour）和自由奔跑（Freerunning）两类。尽管“跑酷”与“自由奔跑”常被混用，但二者在理念和动作侧重上存在明显差异：跑酷强调高效、安全地穿越障碍，动作追求实用性与简洁性；自由奔跑则注重结合周围环境，将跑酷的基础动作与各类技巧、空翻动作相融合，更看重动作的独特性、创造性、自我表达，以及与环境的互动，因此更具观赏性和艺术性。

在正式的跑酷比赛中，核心项目主要包括竞速和自由式两种。竞速项目以计时跑为比赛方式，选手需在最短时间内完成规定路线；自由式项目则要求选手在限定时间内，利用场地内的障碍物，完成一套包含跑酷动作、技巧动作及空翻动作的连贯展示。

1.3　跑酷运动的特点与锻炼价值

跑酷是一项全身性的综合运动，能有效提升参与者的力量、爆发力、速度、协调性与心肺耐力。其动作丰富多样，涵盖跑、跳、攀、爬、滚等多种基本人体技能，其中猫爬、猫挂、猴跳、金刚跳等动作均源于对动物的模仿，具有良好的身体功能训练价值。从心理层面来看，跑酷训练在练习时过程富有乐趣，有助于缓解焦虑、抑郁等不良情绪，同时能提升练习者的自信心和应对挑战的心理韧性。此外，跑酷运动通常在户外或模拟自然环境中开展，贴近自然的运动环境场景可帮助缓解精神压力、改善情绪状态，对心理健康起到积极的调节作用。参与跑酷练习，既能丰富业余生活，有效缓解学习、工作和生活中的压力，还能让练习者收获跨越障碍、突破自我的成就感，这种成就感正是跑酷运动的独特魅力所在。

在运动特性上，不同跑酷动作的随机组合，以及各类技巧动作与不同环境的有效结合，让跑酷展现出鲜明的自由性和创造性[2]。不过，跑酷运动也存在一定特殊性：一方面，高难度技巧展示、翻越障碍时的不确定性，可能会让初阶练习者在训练中产生畏惧感，担心运动风险。尽管这种感受会随着训练时长的增加逐渐克服，但仍能看出这项运动存在一定危险性。另一方面，跑酷运动中的部分动作又具有较强实用性，有助于爱好者在遇到危险时降低受伤概率。例如，在身处极限环境时，能通过跑酷动作安全有效地越过栏杆、矮墙、高墙、大石块等障碍物，提升极限环境下的生存概率；遇到意外情况时，也能借助缓冲、滚翻等动作，避免头颈等重要部位受到损伤。

2　高校开展跑酷课程的意义

2.1　促进学生身心全面发展

高校体育课程不仅需增强学生体质，更应注重其心理健康与社会适应能力的培养。跑酷运动形式丰富多样且极具挑战性，符合当代青年的特点，容易受到青年学生的喜爱。跑酷课程在提升学生身体素质的同时，通过障碍克服、动作组合练习和小组训练等形式，培养学生的勇气、毅力、判断力和团队协作精神[3]；而完成一定难度动作或特定路线所带来的成就感，也有助于学生增强自我认同感、提升自信心。

2.2　丰富高校体育课程体系

当前高校公共体育课程仍以传统球类、田径、健美操等项目为主，难以满足学生日益多样化的运动需求。

跑酷作为新兴体育项目，具有较强的吸引力和时代感，能够吸引更多学生积极参与体育锻炼，尤其适合对传统体育项目兴趣不足的学生群体。高校开设跑酷课程，不仅能丰富学生的课程选择，拓展学生的运动知识与技能，还能对高校体育课程多元化发展及特色体育课程的形成起到积极推动作用。

2.3 培养终身体育意识与实用技能

跑酷动作源于生活，可用于实际环境中的应急避险与高效移动，具有较高的实用价值。通过系统学习，学生不仅能掌握一项时尚的运动技能，更能在日常生活中运用相关技巧提升自身安全保障与行动效率。同时，跑酷运动中独特且有趣的动作设计，能有效激发学生对体育锻炼的兴趣。此外，部分简单易上手的跑酷动作，不仅丰富了学生日常锻炼的选择，还便于学生在课程结业后自主开展锻炼，完全符合终身体育的理念要求。

2.4 推动校园体育文化建设

跑酷运动所蕴含的青春、活力、创新特质，与高校校园文化高度契合。通过开设跑酷课程、组织相关社团活动、举办校园跑酷赛事等举措，能够营造积极向上的校园体育氛围，丰富学生的课余文化生活，进一步提升校园体育文化的多样性与影响力[4]。

3 湖北大学开展跑酷课程的现状

3.1 跑酷课程开设背景与规模

湖北大学于 2022 年将跑酷课程纳入公共体育课程体系，是湖北省内较早开设该课程的高校之一。该课程主要面向本科生二年级各学院各专业（体育学院除外）的学生。由于学校公共体育课开设的体育项目较为丰富，涵盖球类、操类及其他类型等十几个项目，因此跑酷课程的覆盖面相对有限：每学年会开设 2 ~ 4 个跑酷课程班级，能够参与或愿意参与该课程的学生，每学年最多不超过 150 人。

3.2 跑酷课程教学内容设计与阶段安排

课程设置分为 1、2 两个学期，每学期课时为 32 学时。第一学期为初级阶段，侧重基础动作与安全技能教学，内容包括落地缓冲、滚翻、平衡、简易障碍跨越等；第二学期为高级阶段，适当提升动作难度，引入动作组合、特定路线与低难度技巧动作。具体教学内容涵盖三方面：一是基础动作，包括猫爬、平衡走、猴跳、定点跳（单腿、双腿）、连续定点跳（单腿、双腿）、懒人跳、钻杆、猴跳上台、猴跳侧下台、猫挂、定点猫挂、反手抓杠成猫挂、速过等；二是保护技能，包括前滚翻、侧滚翻、跳下落地缓冲、跳下落地接侧滚翻等；三是组合动作，包括连续跨越相同障碍、连续跨越不同障碍等。

从上述内容可见，公共体育课跑酷课程的学习动作数量不多，难度也相对简单。由于教学对象为非体育专业学生，教学内容设计需充分考虑学生基础水平，强调安全性与循序渐进，动作难度不宜过大，动作组合设置也不能过于复杂。

3.3 跑酷课程的考核与评价

1）课程成绩比例及评价

公共体育课跑酷课程成绩采用百分制，具体构成如下：平时成绩占 20%，主要评价出勤率、迟到早退情况及课堂表现；长跑成绩占 30%，评价男生 2000 米、女生 1200 米的跑步表现；体测成绩占 10%，评价学生身体素质，涵盖立定跳远、仰卧起坐（女生）、引体向上（男生）、1000 米（男生）、800 米（女生）等项目；专项成绩占 40%（第二学期专项成绩中含 10% 理论成绩），评价学生对动作技能的掌握程度及对基本理论知识的理解情况。

2）专项的考核设置与评价

专项考核主要采用计时跑（一个来回）的方式：在 15 ~ 20 米长的场地上，完成由 8 ~ 10 个跑酷动作组成的规定动作（动作可重复）。例如：起点→速过→钻杆→侧滚翻→懒人跳→折返→懒人跳→侧滚翻→钻杆→速过→终点。

学生完成一个来回的规定动作计时跑后，教师将根据完成时间、动作质量及流畅度进行综合评分；若学生跨越某一障碍时未按规定要求完成动作，则在完成时间上进行加时处理。

为激发学生学习兴趣、保障学生安全，每学期的考核动作会根据学生实际学习情况调整组合，动作组合的难易度需合理，符合学生现有能力水平。考核注重过程性与发展性，目的是鼓励学生勇于尝试、不断进步。

3.4 跑酷课程的场地器材与师资

目前承担公共体育课跑酷课程教学的教师仅有 1 名，为湖北大学体育学院体操教研室专任教师。该教师主要承担体育教育、运动训练、社会体育等专业课程教学任务，因此能够开设的跑酷课程班级数量有限。场地方面，因学校室内场馆资源有限，跑酷课程只能设置在室外开展，选择地面平整、不打滑且便于摆放器材的空地作为教学场地。跑酷教学所用器材均为可移动器材，具体包括：T 形跳箱（2 个）、可拆卸 T 形软体跳箱（2 组）、四合一软体跳箱（2 组）、可升降跑酷三脚架（2 个）、5 厘米硬质海绵垫（2 块）等。

3.5 课外活动与学生参与反馈

除常规课堂教学外，该课程暂未组织开展系统的课外活动，但学校在每年举办的运动会中，专门设立了跑酷竞速赛项目，目前该项目已成功举办 3 次。每次比赛

有 8 ~ 10 个学院参与，参赛人数在 60 ~ 80 人。从每学年课程的理论考试情况及学生对课程的评价来看，学生对该课程总体较为满意，认为课程有趣且富有挑战性，自身身体能力和协调性得到明显提升；不过，仍有部分学生反映课程强度较大，且存在一定危险性，也有少数身体素质较好的学生觉得课程内容略显单调。这些反馈表明，该课程在优化完善方面仍有较大空间。

4　跑酷课程未来发展面临的挑战与对策

4.1　主要挑战

自 2018 年国际体操联合会将跑酷纳入比赛项目后，跑酷运动被越来越多人了解和喜爱，在社会层面已呈现快速发展趋势，但在高校领域仍处于初步探索阶段。跑酷课程未来发展面临的主要挑战包括以下几方面：一是安全性问题。跑酷动作本身具有一定风险性，而选课学生人数较多、体育基础差异较大，在教学过程中容易发生扭伤、摔伤等安全事故。二是师资力量不足。能够承担跑酷课程的专业教师较为稀缺，现有教师人数无法支撑更多跑酷课程的开设需求。三是场地器材受限，缺乏室内专用教学场地，室外课程易受天气影响；同时，教学所用移动器材数量不足，对教学效率造成较大影响。四是学生认知偏差。部分学生对跑酷课程了解不足，容易产生“跑酷是危险运动”“参与跑酷不务正业”等偏见。五是经费投入有限。跑酷课程所需的器材购置、场地改造、教师专业培训等，均需要持续的资金支持。

4.2　发展对策

为推动跑酷课程在湖北大学的进一步发展，提出以下对策建议。

第一，扩大课程覆盖范围。增加公共体育选课名额，让更多学生有机会参与。同时探索在体育教育、休闲体育、社会体育等专业中开设跑酷课程，丰富体育专业学生的课程选择，帮助其掌握更多运动技能，并根据不同专业的人才培养目标和实际需求，持续改良优化课程内容。

第二，强化安全教学管理。加强课堂安全管理与安全教育，建立基于学生基础差异的分级教学体系；重点强化保护技能训练，制定完善的安全应急预案。

第三，加强师资队伍建设。鼓励现有体育教师参加跑酷教练员专业培训，提升教学能力；积极引进校外跑酷专业人才，组建专业化教学团队。

第四，优化场地器材配置。争取学校支持，规划建设多功能跑酷训练区；逐步增购高质量训练教学器材，建立场地器材维护与更新机制。

第五，提升课程认知度与影响力。通过课程开放日、跑酷表演赛、短视频宣传等形式展示教学成果，纠正学生对跑酷运动的认知偏差；吸引更多学生关注并参与跑酷课程。

第六，深化课程教学改革。探索“课内外一体化”教学模式，支持跑酷社团发展；组织校际跑酷交流活动与赛事，拓展课程实践维度。

5　结语

跑酷运动凭借其独特的锻炼价值、文化内涵和时代气息，成为高校体育课程体系的有益补充。当前，跑酷课程在高校的发展仍处于探索阶段，湖北大学公共体育课跑酷课程的初步实践表明，该课程深受学生欢迎，教学效果显著，但在课程覆盖面和普及程度上仍受限制，同时面临师资、场地、安全性等方面的挑战。

未来，高校应进一步重视跑酷运动的教育价值，加大资源投入力度，推进课程建设完善。可以将跑酷课程纳入体育教育、社会体育、休闲体育等相关专业的选修课程体系，丰富专业课程内容，加强相关专业人才培养，并结合专业人才培养目标和社会需求，构建适配的跑酷课程内容；还可开发线上线下混合式教学模式，拓展学习资源；此外，应加强校际合作与行业交流，共同推动跑酷课程的标准化、科学化发展。跑酷课程在高校中的推广，不仅有助于丰富体育教学内涵，更能为培养勇于挑战、善于创新、全面发展的新时代青年提供重要平台。

参考文献

[1] 王文生，张强，李楠，等. 国际体操联合会推广跑酷项目的措施及启示[J]. 首都体育学院学报，2023，35(4)：410-419.

[2] 杨光，范莉翎，白叶烨，等. 高校开设跑酷课程的现状与分析——以西安交通大学为例[J]. 当代体育科技，2024，14(33)：86-89.

[3] 陈开拓. 高校跑酷课程的开展现状与发展——以西安体育学院为例[J]. 当代体育科技，2022，12(25)：75-78.

[4] 李衍红，杨波. 高校开设跑酷课程的可行性研究——以云南师范大学为例[J]. 体育视野，2022(21)：30-32.