

2025·10·30 星期四 新闻热线 15004520099

趣味体育、中考专项、健身塑形……哈市流行“体育外卖”

# 有从业者旺季月入3万 年轻人和学生是主要受众



文/摄 实习生 韩晴 生活报记者 刘维娜 李丹

近日,一种被称作“体育外卖”的新型服务,在哈尔滨悄然兴起。打开众多社交平台,搜索“上门体育”相关内容,趣味体育、中考专项、健身塑形比比皆是,有的从业者已实现月入一万元。为了解这项服务的实际情况、受众人群、未来发展趋势,记者连续三日走访,深入了解这一业态的现状。

## 薪资随季节变化

记者在调查中发现,“体育外卖”授课内容多样化,有的是针对单项运动提升技能,如篮球、足球,有的是针对专业考试提高拿分点,如中考跑步、排球颠球等。体育教练的薪资待遇随季节变化,总体来说尤为可观,夏季个人薪资大概是每月2万,冬天淡季个人薪资也能达到每月1万元左右。

27日,记者在哈尔滨市南岗区某小区的休闲广场上看到,25岁的李子龙正半蹲身子,手把手纠正一名小学生跳绳时的发力姿势。这个曾在自行车赛场上追风的运动员,如今以“上门体育教练”的身份,把专业的运动指导,送到了更多孩子的家门口。

2020年,李子龙凭借国家一级运动员的资格,考入黑龙江冰雪职业学院体育运营与管理专业。2022年,收到在南京经营体适能场馆的师姐邀请,他前往南京任该店店长兼经理,恰逢特殊时期,李子龙开始尝试上门教学,由此与“上门体育”结缘。2024年底,李子龙带着经验回到哈尔滨。

李子龙累计教过1000余名学员,目前主打体能加强与中考体育专项课程。“去年有个初三学生,立定跳远一直差5厘米达标,800米跑耐力不足。我结合冰城孩子冬季户外活动少的问题,设计了阶梯式爆发力训练和间歇跑方案,3个月后孩子两项都拿了满分,家长还给我送了面锦旗。”他说,“旺季时我的薪资是每月3—5万元,冬天淡季薪资是每月2—3万元。”



## 一堂课收费100元至300元

记者采访了10多位“体育外卖”教练了解到,哈市上门体育多为一对一指导,也有一对二或者一对多,一般不会超过8人,一堂课根据人数收费100元至300元。

今年24岁的朱帅是哈尔滨师范大学运动训练专业的研究生,同时也是一家中上门体育训练团队的创始人。2025年春天正式开启“体育外卖”,如今他带领15人的团队,已经服务了500多位学员,不仅帮助孩子提升了体能,还改变了不少孩子的生活状态。

曾在本科时兼职游泳教练的朱帅,在研究生阶段受到导师体能课程的启发,决定创业,专做体能训练。“体能训练的受众面广,无论是低龄儿童培养运动习惯,还是青少年应对中考体育,甚至是成年人减脂塑形都能用得上,这正是我想做的。目前,年轻人比较青睐这种形式,还有学生家长越来越重视孩子的体能,也是促进‘体育外卖’渐火的原因。”朱帅介绍。

## 受年轻人和学生家长青睐

从事5年“体育外卖”教练工作的王强告诉记者:“团队服务的500多位学员里,8到15岁的中小学生占比超四成,大多是因为应对中考体育或改善体质而来。成人客户约占五成,以30到45岁的职场人为主,多住在南岗、道里的成熟社区,要么想减脂塑形,要么想通过简单运动缓解久坐疲劳。还有少数学龄前儿童,家长是看重‘家门口学跳绳、练平衡’的便捷性。也有一部分特殊客人,他们可能是‘小眼镜’‘小胖子’,有的沉迷网

## 服务项目多元、付费灵活

记者走访发现,传统青少年运动培训的“固定场馆、固定时段”模式,让不少双职工家庭陷入“接送难、时间紧”的困境。而“体育外卖”的出现,恰好破解了这一痛点。选择上门体育虽然单节课时费贵一些,但是却节省了我们很多的时间成本,另外一对一的训练也比大班课有效率,孩子进步很快。”家长王成龙表示,“孩子在跑姿、爆发力、协调性上都有明显改善。”

灵活的付费模式进一步降低决策成本,年轻用户大多选择单次付费或短期套餐,“不用承担高额年卡压力,想运动就约,不想动就停”成为主流消费心态。“体育外卖”以碎片化时间利用、个性化需求满足、轻量化消费模式为核心,将运动从“需要专门安排的事”转化为“融入日常的便捷选择”,这正是其持续走红的关键所在。

记者了解到,针对年轻群体的服务项目更趋多元,除了常见的瑜伽、羽毛球私教,飞盘基础、滑板入门等小众运动也占据一定市场份额。“我一直想学飞盘,

## 冰城律师提醒: 注意核实资质并保护个人隐私

黑龙江同长律师事务所执业律师徐凌在接受本报记者采访时说到,“体育外卖”作为一种灵活、便捷的新兴模式,其持续发展离不开规范的法律框架。

“首先要核实教练资质,另外要查看个人教练或团队是否进行过工商登记,是否存在无证经营或主体资格不明确。签订合同时还要注意,合同条款约

定是否完善,如内容过于简单,未能全面涵盖课程内容、课时、费用、双方权利义务、违约责任、退费机制、争议解决方式等,容易在履行过程中产生纠纷。”

最后,徐律师温馨提醒,服务过程中会收集学员及家长的个人信息,如姓名、联系方式、住址、健康状况等,若这些信息保管不当或被泄露,将存在侵犯隐私与数据安全的风险。

●刘智勇遗失哈尔滨医科大学附属第一医院开具的住院收费票据,票据号9901647314,金额:18451.26元,特此声明作废。

●本人姜晓博(身份证号:230103198303271312)于哈尔滨大街1号金域蓝湾购买的G4-2-701室房产,不慎遗失购房首付款票据原件(收据编号No:2038561,金额203750元,按揭贷款200000元)票据丢失,特此声明。

●本人高俊昌,在哈尔滨君豪义乌小商品城有限公司购买12号地块集中商业A-1-B-44室房源,因保管不善,将交款收据丢失一张。开票日期:2018年4月26日,票据编号:H0019957,票据金额:20000元,特此声明作废。

## 公示

根据哈尔滨市人民政府关于历史遗留不动产办理的相关规定,现对以下房屋不动产权现役让人及相关情况予以公示:

本人李文华(身份证号:15042419911135124)现为汇维生态汇小区A2栋2单元2004号房屋的受让人,原房屋所有人赵玉兰,已将该房屋实际交付本人,由本人实际占有,协议编号:01110270219。本人自愿做出承诺:该房屋实际为本人所有,获得途径合法,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋所有权发生任何纠纷由本人承担全部法律责任,与开发建设单位、棚改办、不动产部门无关。

如对上述房屋所有权人存有异议的,请在此公示公告发布之日起15个工作日内,向哈尔滨市道外区棚户区改造工作领导小组办公室和哈尔滨市不动产登记交易事务中心道外第二分中心提出异议申请,请到窗口办理《不动产权登记证书》相关手续。

哈尔滨市道外区棚户区改造工作领导小组办公室,地址:道外区兴业街157号409室;电话:87822575。

哈尔滨市不动产登记交易事务中心道外第二分中心,受理地址:道外区南直路703号,电话:8702843

## 诚聘

哈尔滨卓易科技开发有限公司是一家专业从事安防产品、家庭防盗报警系统设计安装企业。

公司承接  
闭路监控、远程监控、门禁系统、停车场一卡通、入侵防盗系统、防盗报警、视频会议、公共广播、楼宇对讲、电子显示屏等智能建筑弱电系统的工程设计及安装。

应用领域  
政府机关、银行、公共交通、体育场馆、学校、商场超市、小区、娱乐场所及公共基础设施场所。

公司拥有专业的销售团队,及在安防领域具有深厚技术力量的专业施工队伍。坚持“以人为本、科学经营”的经营理念,以“用户至上,信誉第一”的优质服务赢得了广大客户的认可和信任。

## 招聘:技术实习生 10人

岗位要求:

1、监控、计算机及办公设备安装调试。  
2、有责任心,良好的沟通能力。

3、工作认真,态度端正。

薪资待遇:

2800~3500元/月,试用期6

个月,试用期转正缴纳五险。

地址:哈尔滨市南岗区南通大街258号船舶电子大世界西区356室

联系人:张经理

电话:15945696495

## 生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地

段街1号生活报一楼103室

刊登 84681180

15004697804

电话 13613600156

敬告客户

刊登广告请通过中缝广告处办理并需提供相关材料,1.打字机打印的中缝广告请提供

客户盖章或签字,2.第三联中的非复印机印制

广告由广告公司盖章,3.打字机打印的中缝广告请自行复印并盖章,4.中缝广告不得

协商商谈,5.广告请将活动提供必须信息,且不能影

响广告效果。

敬告客户

刊登广告请通过中缝广告处办理并需提供相关材料,1.打字机打印的中缝广告请提供

客户盖章或签字,2.第三联中的非复印机印制

广告由广告公司盖章,3.打字机打印的中缝广告请自行复印并盖章,4.中缝广告不得

协商商谈,5.广告请将活动提供必须信息,且不能影

响广告效果。