白天上班 晚上学技 一起来解锁新的成长菜单

本报记者 高玲玲

宁波市江北区的桨板运动课程

丽水市莲都区的拳击课程

杭州市拱墅区的瑜伽课程

绍兴市奥体中心的网球课程

下班后的时光能做什么？是宅家刷手机，还是解锁新技能、认识同频好友？在浙江，不少青年选择上夜校。从杭州拱墅区的八段锦课程，到宁波江北区时尚动感的水上运动，再到丽水莲都区燃脂解压的拳击课，青年夜校正以丰富多元的课程，为年轻人打造充电赋能、以课会友的新平台。

夜校让传统运动“潮”起来

夜幕降临，对于许多在杭州拱墅区工作的年轻人来说，一天中最放松的时刻才刚刚开始。“白天上班，晚上练功”，正成为他们生活的新时尚，其中“闸们青年夜校”成为不少市民的选择。

作为一名典型的久坐“低头族”，张俊逸曾办过健身卡，去了几次就搁置；买过跑步机，沦为晾衣架。“我太了解自己，一个人运动很无聊，加班或者犯点懒，就坚持不下去了。”他笑着说，过去他的“运动”就是周末偶尔去爬个山，或者天气好的时候在小区里快走几圈。

去年，张俊逸偶然刷到一条朋友圈，看到有人发在“闸们青年夜校”练习八段锦的视频，他抱着试试看的心态报了名。“夜校上课有固定的时间、固定的同学，大家一起练，容易坚持。”他说，选择八段锦，是因为“听起来没那么累”，练起来发现，这种慢悠悠的运动其实特别“吃功夫”。“八段锦看似动作舒缓，实则每一式都有讲究，需要调动全身的气血和筋骨，练的是内在的协调与平衡。”张俊逸解释道，“同事都说我气色变好了，我自己也觉得颈椎舒服多了，人也更有耐心。”

在他的“安利”下，公司里有2位同事一起报了名。“现在我们是‘练功搭子’，下班一起吃饭，结伴来上课，动力更足了。”张俊逸笑着说，现在每周四晚上的课成了他们的固定行程。

今年的春季班，“闸们青年夜校”在八段锦的基础上，新增了太极养生拳等传统运动课程，为青年群体提供高品质、低门槛的学习平台。张俊逸今年抢到了太极养生拳的课，继续他的“练功”之旅。

水上“潮课”搭建运动朋友圈

3月7日，2026年宁波江北青年夜校第一期课程全面开课，在宁波市甬江街道星湖湾畔的皮划艇与桨板公开课凭借“又潮又酷”的属性，延续了自2025年以来的火爆人气，让青年们在碧波之上找到释放压力、结交同好的新舞台。

“真的就是眨个眼的工夫！”回忆起报名情景，学员周仕京仍忍俊不禁，“去年朋友参加过，说体验感特别好，今年我定闹钟才抢到。”2025年江北青年夜校首次纳入水上项目，这两门课便成“爆款”。依托星湖公园水域和臻冠体育水上运动中心的专业设施，年轻人在家门口就能体验这项小众时尚运动。“青年夜校开设桨板、皮划艇项目，很新颖，价格也便宜。”周仕京介绍。

皮划艇课上，主讲吴民哲，毕业于武汉体院，曾是湖北省皮划艇运动员、国家青年队队员。“救生衣是水上的‘生命盔甲’。”他细致讲解安全知识，将专业训练化繁为简，让零基础学员迅速掌握划行技巧。“不是要把每个人都培养成运动员，而是让大家安全、科学地感受水上运动的魅力。”吴民哲说。

桨板课上，集皮划艇、桨板、龙舟多项国家级教练员身份于一身的教练杨竣凌，教学风格幽默。“刚上板时腿一直在抖，不敢挪动。”周仕京完成跪姿前进后，挑战板上站立。在杨竣凌的指导下，他调整重心站起：“站起来那一刻视野完全不一样了。虽然晃，但没想象中那么难！”杨老师感慨：“桨板最迷人的地方，就是让你不断挑战自己的平衡极限。”

“我们青年夜校不仅提供技能提升培训，主要是通过搭建运动朋友圈，给青年搭建更多交流平台。”江北团区委相关负责人介绍，自2024年项目启动以来，采用“青年点单、政府制单、夜校接单”的定制化模式，完善终身教育中青年普惠教育环节。课后，学员们拉着两位教练合影，相约建立兴趣社团微信群，计划周末组织“划艇局”。

夜校新课 精准回应青年多元需求

“左勾拳！右直拳！注意重心！”3月10日晚，丽水莲都区夜校第二节拳击课准时开课。在退役女拳手周春芹的专业指导下，20名学员挥汗如雨，专注练习基础动作。令人意外的是，这支队伍中，女生占比高达90%。

拳击课的诞生，源于一次青年意见征集。莲都团区委工作人员小吴介绍：“去年我们开设了体育专场，包含网球、羽毛球、匹克球、街舞等9个项目。每次活动结束后，都会征集市民意见，拳击的呼声特别高。”之后，小吴跟同事们了解到莲都区有一位退役女兵周春芹是专业拳手，便主动联系，双方理念契合，课程迅速落地。

对于女生占绝大比例的现象，周春芹有自己的观察：“虽然在传统印象中这是‘男人的运动’，其实拳击非常考验技巧和协调性。女生身体灵活，学起来有独特优势。”学员们也用自己的体验印证了教练的说法。25岁的小林刚缠着崭新的拳击绷带在场边休息，她坦言报名是出于多重考虑：“既想学点防身技能，也觉得打拳击特别酷，能释放工作压力。”另一位学员陈阳则补充了更具体的感受：“没接触前以为是纯力量型运动，实际上拳击需要巧劲，站姿、前后手出拳发力，每个动作都有很多细节。”

除了拳击，本期夜校还新开设了电商直播实操、民族舞等课程，几乎都在开启报名后十秒内被抢空。为什么夜校课程如此火爆？小吴说：“我们每期都会尝试开设新课，找权威的老师授课。年轻人喜欢什么，我们就提供什么。”

此外，浙江多地也开展了各类形式的夜校课程。比如，绍兴市奥体中心自2024年3月起联合“绍兴夜校”推出绍兴奥体夜校项目，精准化服务，助力构建全民健身“15分钟品质生活圈”。截至目前已开设羽毛球、篮球、网球、匹克球、游泳等5类课程。