

这个夏天,浙江少年的体育课有点潮

本报记者 高玲玲 陈素琴 洪漩



嘉兴南湖短道速滑课

杭州：老牌夏令营的“新玩法”

由浙江省全民健身中心主办的暑期公益体育夏令营将于7月20日开课。今年是该大型公益活动连续第16年举行,公益免费名额增加至240个,涵盖篮球、足球、匹克球、飞盘、攀岩、体适能等八个热门项目,其中匹克球项目为今年新增。

浙江省全民健身中心相关负责人介绍,匹克球是目前国内青少年群体中热度攀升较快的新兴运动,更重要的是,这个项目安全性高,能让更多孩子在城市公共空间轻松动起来。将它纳入公益夏令营,正是为了给青少年提供更多元的运动选择、拓展运动视

野,也让孩子们在新鲜有趣的体验中,找到真正热爱的项目。

孩子们对夏令营的喜爱,写在汗水里,也挂在嘴边。提起去年体验攀岩课的经历,杭州安吉路小学何子宸和吴泊成兴奋地说:“攀岩课太有趣了,我们想每天都来玩!”在他们眼里,能接触到攀岩这种奥运会项目,本身就是一件“好酷”的事。“爱体育的孩子,总是眼里有光!”这是在往届公益夏令营家长群里,一位杭州妈妈的感叹,去年,三年级的儿子是被她拖去参加的。“足球训练在室外,30多度的高温天,每次训练完衣服都拧出水。我们一分钟的课都没缺过。

夏令营结束后,孩子黑了,但壮了!不只是体质,更是意志。”

体育让孩子在“不断失败、不断站起来”的过程中逐步建立真实自信。该负责人表示,这几年公益课程不断丰富,从过去以足篮排“三大球”为主,拓展到如今包括攀岩、匹克球、飞盘等在内的八个项目,就是希望给孩子更多选择、拓展运动视野,让他们在汗水中找到真正热爱的运动。

据悉,本次夏令营为期10天,面向小学一年级至初中三年级学生,全程公益免费。环卫、消防、医护等一线工作人员子女可报名优先。

慈溪：家门口的“体态矫正师”

7月5日,宁波慈溪古塘街道省级试点“好社区”运动健康中心暑期体育夏令营开营。作为浙江省首批“好社区”运动健康中心试点,该中心紧扣青少年“五健”促进行动,真正把优质体育资源送到了百姓家门口。

“我们打造的是‘筛查+训练+精准干预’的一站式服务,就是要让专业体态矫正变得触手可及。”中心负责人沈丹萍说,依托省级“好社区”服务体系,本次夏令营从报名之初就为每位孩子建立体态档案,通过专业评估制定个性化方案,再跟进系统训练和后续干预,形成完整的服务闭环。

家住科技路的一对11岁双胞胎兄

弟,是夏令营的首批学员。兄弟俩都有明显的高低肩问题,妈妈看在眼里急在心里,却一直苦于找不到合适的矫正渠道。“之前也打听了不少机构,要么太远,要么费用太高,实在不方便。”孩子妈妈坦言,“这次在家门口就能上公益课,真的特别贴心实在。不仅希望能纠正孩子的体态问题,也想借着规范的课堂节奏,帮他们收敛浮躁心性。”

据悉,中心采用“公益普惠+一对一制定专属训练方案”的双线运营模式,大大降低了市民参与专业体态矫正的门槛。沈丹萍说:“围绕青少年体态矫正需求,中心精心设计了五大专项课程,融合器械与辅具,全方位覆盖常见体态问题,

公益课让更多家庭有机会接触到专业服务。”此外,为了保障教学质量,所有授课教练均持有国家级专业资质,深耕青少年体态干预领域多年。教学设计上也花了不少心思,把枯燥的矫正训练融入游戏和互动中,让孩子们在玩中学、学中练。此外,孩子锻炼的同时,家长也可以自由锻炼。

一堂家门口的体育课,不仅改善了孩子们的体态,更拉近了邻里之间的距离。“以前邻居们见面最多打个招呼,现在因为孩子一起上课,家长们也熟络了不少。”一位陪孩子上课的家长说。在沈丹萍看来,中心不仅是一个运动场所,更是一个社区治理的重要载体。

嘉兴：江南也有“冰雪课”

日前,为期十天的2026年嘉兴市南湖区政府民生实事项目——南湖暑期青少年儿童体育技能培训落下帷幕。千余名少年在30家培训机构和公办运动场地解锁运动新技能,相较羽毛球、篮球等大众项目,冰球、短道速滑等冰上小众课程一票难求,家长抢课热情高涨,成为今夏南湖最火热的体育惠民风景线。

本次公益培训全程零收费,训练器材统一配备,仅需孩子自备运动衣物护具。活动共开设74个培训班级,覆盖球类、潮流运动、益智棋类、冰雪运动四大类项目,兼顾普及性与独特性,满

足不同年龄段青少年运动需求。以冰球为例,一个班12人,但总人数约有60—70人。其中,设在清华附中嘉兴实验学校冰场的冰球班,凭借江南地区稀缺的真冰体验资源,上线即被家长“秒光”,不少家长多次蹲守报名通道才抢到名额。

市民厉云涛便是抢到课程的幸运家长之一,他成功为5岁双胞胎儿子厉多祺、金多益抢到本次冰球培训名额。谈及抢课经历,厉云涛直呼“幸运”。“孩子之前一直在练轮滑,本来是为冰上运动打基础,上完冰球课后直接跟我说轮滑先放放,一心想滑冰。”厉云涛分享,整个培训流程专业又贴心。通过培训,两个孩子的变化肉眼可见。“起初跌倒

容易哭闹,后来在冰场跌倒后能自主起身,即便比赛中重重摔倒,也能起身坚持完成全程,通过运动磨砺出的坚韧品格,是体育教育特有的收获。”厉云涛说。

培训结束后,教练组织学员集中开展课堂小结,不少家长像厉云涛一样主动添加教练微信,细致咨询冰刀选购、冰球与轮滑训练差异等专业问题,甚至计划让孩子长期练习冰上运动,持续培养孩子冰雪特长。“看孩子练了后的确心动,我甚至动念打算选择清华附中嘉兴实验学校,让孩子能有机会长期接受冰球训练。”课程体验结束后,厉云涛第一时间在朋友圈分享了这一想法。



慈溪“好社区”青少年瑜伽课

盛夏逐光,运动逐热。暑期是青少年走出课堂、强健体魄、磨砺意志的黄金时段。多年来,浙江持续推出公益免费青少年暑期体育课程与夏令营活动,同时,打破传统运动课堂边界,兼顾大众普及、潮流新兴、特色小众等需求,为全省青少年打造了丰富多样、触手可及的运动平台,让孩子们在夏日假期告别枯燥宅家,在汗水与欢笑中收获成长与蜕变。