

在武汉，体育课也能当“外卖”点了



教练带学生进行高位支撑训练。



上门教练正在小区广场对学生进行“敏捷性”训练。实习生刘梦楠 摄

■实习生刘梦楠 长江日报记者占思柳

“不要弯身体，两只腿要同时跳！”8月30日晚，武昌区新鑫佳苑小区广场的砖地上，5岁的果果正在家门口上“体育课”——敏捷梯训练。

教练朱颐带来了教具“绳梯”，果果在他的示范下前后跳跃。一旁陪同的果果妈妈李女士告诉长江日报记者：“能看到孩子在进步，身体协调性强多了。”

在武汉，正兴起上门“体育课”，教练带着体育器材上门，提供定制服务。在社交平台上搜索“体育课上门”，有大量内容涌现，热门帖文下咨询用户超200人。

家门口的体育课怎么上？是否安全有效？记者进行了走访。

内容个性化 训练地点由家长指定

“地点你定，器材我带。”朱颐在自己的社交账号的视频里写道。

朱颐是一名退役军人，有7年幼儿体育培训机构教练经验。

今年3月，朱颐开始从事体育课上门工作，并成立了公司，专做针对儿童、青少年的体能训练及搏击、跳绳等技能教学。

朱颐介绍，之前在体能馆做教练时，就有家长询问能否直接上门教学。他察觉到了“痛点”：大部分家长工作日需要上班，接送孩子的任务交给家里老人，若是遇到雨雪天气，老人接送很不方便。

家住江岸区的刘女士正打算购买10节课的课包。她说：“都是老人带娃，就在小区里上课，接送很方便。”

尝试了几节团课后，刘女士发现孩子也很喜欢。“她本身比较好动，一起上课的也都是小区里的熟面孔，积极性比较高，正好也能锻炼身体。”

市民李女士的孩子果果今年5岁，她觉得果果的体质较同龄人弱，希望通过锻炼来增强孩子体质。

“之前幼儿园也开展了一些体能训练，但

是孩子太多了，老师顾不过来，果果就太跟不上。”李女士说。

李女士认为，相比很多小朋友一起上的大课来说，上门体育课虽然费用高一些，但针对性更强。例如，教练发现果果的平衡力有所欠缺，就设计了针对平衡性的系统训练。

记者走访发现，目前上门体育课涵盖体能训练、田径、跳绳、搏击等技能学习以及调整体态、中考体育、考公体测等，主要有一对一私教和团课两种形式。

教练的工具包通常是一个简易拉杆箱，内含拳击手套、运动梯、敏捷梯、平衡球及安全防护包等。

训练地点由家长指定，通常为小区广场、户外公园。每节课的市场价格约为300元，费用可按人数均摊。

教练有门槛 教学全程视频记录

体育课上门，如何保证教学合格安全？记者发现，在准入门槛、安全保障等方面，不同机构的标准不一样。

根据国家体育总局办公厅印发的《课外体育培训行为规范》，执教人员应持有以下至少一种证书：体育教练员职称证书、社会体育指导员职业资格证书、全国性单项体育协会颁发的体育技能等级证书、体育教师资格证书、经人力资源和社会保障部确定的人才评价机构颁发的体育职业技能等级证书、经省级(含)以上体育行政部门认可的相关证书。

武汉七鱼体育文化有限公司相关负责人吴过介绍，团队教练需至少持有一种相关证书，且经过机构的培训和考核才能上岗。

上课时，教练需要提前架好摄像头，全程视频记录。吴过解释说：“一方面，我们要通过视频看他的教学有没有执行到位；另一方面，如果出事，便于后期查看。”

朱颐所在公司要求教练除了至少持有一种相关证书外，还要有2年以上或1000节以

上的儿童技能教学经验。

这两家机构都要求教练随身携带药箱或急救包上课，内含绷带及处理外伤的常用药物。孩子在训练过程中如出现磕碰、擦伤等，可当场包扎处理；如出现严重摔伤或其他意外情况，教练应立即判断情况紧急送医。

“我们主要目的还是提升体能，在课程设置上不会有一些很危险的环节。”朱颐说。

场地受限制 谨防运动损伤风险

记者发现，除了公司形式的上门培训机构外，在社交平台上，还有许多从业者为个人自由教练。

吴过认为，个人做的话，专业性没有第二个人进行监督管理，服务品类一般也较少，专业性可能经不起推敲。

武汉市六中位育中学体育教师李忠洋认为，上门体育课的存在有其合理性，与学校统一开设的体育课相比，这种模式针对性更强，时间地点更灵活，训练方式和方法更多样。

“但这种模式也有一定的局限性。”李忠洋分析，首先小区很少有专业的体育场地，多是沥青、水泥场地等，没有减震功能，在跑动或跳动时容易增加运动损伤的风险；场地和器材的限制也使得一些体育项目无法开展。

此外，小区内不可控的干扰因素过多，也可能导致一些突发情况，会有一定的安全风险。李忠洋说：“比如在小区里练习跑步时，不可避免地会受到行人、车辆等意外因素的影响。”

武汉市体育局竞技与青少年体育处工作人员表示，从安全性和专业性角度来说，家长应选择已进行工商注册登记、持有培训许可证的体育培训机构，并在交易时签署合同，这样风险较低，不建议找个人教练。

“一是无从判断他是否具备专业技能，对孩子来说有很高安全风险；二是难以监管。”这名工作人员解释说。



珞珈山迎来新学子

9月2日，武汉大学迎接7000余名新生报到。图为武汉大学大学生志愿者热情引导、服务，帮助新生完成报到程序。

长江日报记者胡冬冬 摄(实习生:罗飞扬)

■长江日报记者黄丽娟 通讯员武文旅

“一出高铁站，就感觉到武汉迎接大学新生的氛围很浓厚，武汉人也特别热情。”9月2日，来自重庆的武汉大学大一新生刘泽锦对长江日报记者说。开学季到了，30多万大学新生陆续抵达武汉，在这里开启新学期、新生活。热情的武汉人准备了盛大隆重的仪式，全城为新市民接风。

今年迎新季，武汉市文化和旅游局定制了一套限定款“花Young武汉”迎新印章，带到高校校园，给大学新生免费盖戳。9月2日下午5时，记者在武汉大学文旅迎新点看见，多名大学新生结伴而来，在迎新点扫码领取文旅惠民券，玩互动游戏，还获得免费的集章手册，盖上一套包括黄鹤楼、昙华林、巴公房子在内的五大景点地标印章。“哇，这套印章很好看，以后可以带着印章手册，和同学一起去这些著名的地标打卡了。”来自襄阳的大一新生赵嘉一表示，武汉文旅用集章的方式迎接新同学，很有仪式感。来自安徽的大一新生吴嘉飞由爸爸开车送到学校，他说：“我们经过了东湖，看到了凌波门，风景非常好。我对未来的学习和生活非常期待，希望在四年里对武汉更多一些深入的了解。”记者获悉，集章打卡活动一直持续到9月13日，在武汉大学、中国地质大学(武汉)、中南民族大学、武汉体育学院、湖北工业大学、武汉生物工程学院、汉口学院开启，欢迎新朋友前来偶遇。

大学新生来了之后，当然要领略大江大湖的魅力。武汉准备了10万份迎新文旅大礼包，内含武汉33项优质文旅产品的免费门票(包含黄鹤楼、武汉欢乐谷、两江游览、东湖游船等)，面向武汉市2024年大学新生免费发放。连日来，记者走访黄鹤楼、欢乐谷、极地海洋公园等地发现，已经有大学新生提前抵达核销免费门票，开启游玩之旅。“对黄鹤楼的印象之前只是在书本中、诗歌中，这次实地探访，感觉有了更深入的认识。”华中农业大学大一新生卢俊超来到黄鹤楼游览。他告诉记者，大学生更需要开阔眼界，将书本上的东西变成现实，他希望到处走走、多看看。在他的印象中，武汉早餐特别丰富。“去过大成路、粮道街，好吃的太多了，一个月吃不完。”他表示，“在武汉接下来的四年，希望认识新的朋友，探索更多未知的可能。”

迎新氛围“拉满”，武汉城市大屏、地铁灯箱、机场高速都换上了“新皮肤”。两江四岸双边超40公里长江灯光秀，包括黄鹤楼、龟山电视塔、武汉长江二桥等沿江建筑，放映“开学了”2024开学季灯光秀，“大学之城欢迎你”“来日方长”等欢迎语轮番弹出。《夜上黄鹤楼》“武汉开学了”主题灯光秀闪耀江城，为莘莘学子送上城市祝福。9月15日到17日，昙华林三期城墙灯光秀将闪亮登场，同时奏响大学生音乐会，让青春散发满满活力。

不止长江灯光秀，在武汉热门商圈的黄金广告位、人潮汹涌的地铁站、下飞机后进入武汉的高速公路上，写满对新同学的欢迎。“学长说，喝过藕汤就会慢慢对武汉感情拉丝”“别怕，武汉过早是用来吃的！不是要你起得很早”“听过江汉关敲钟，人在武汉仪式感+1”——在江汉路、光谷步行街、街道口、广埠屯、徐东、王家湾、钟家村等热门商圈的大屏上，以及汉口火车站、司门口黄鹤楼站等地铁站，这些为新同学定制的城市“新皮肤”写满：武汉文旅想和初来乍到的大学新生们分享的武汉生活小攻略。

“听过武汉的很多传说，但是只有来了武汉，才会看到真正的武汉。很开心和大家一起选择来到这里，度过未来的四年。”来自湖北荆门的武汉大学大一新生刘智超表示，希望在武汉的四年里积极学习，多参加社团活动，努力提升自己，“我的目的是四年后留在武汉，考上研究生。”

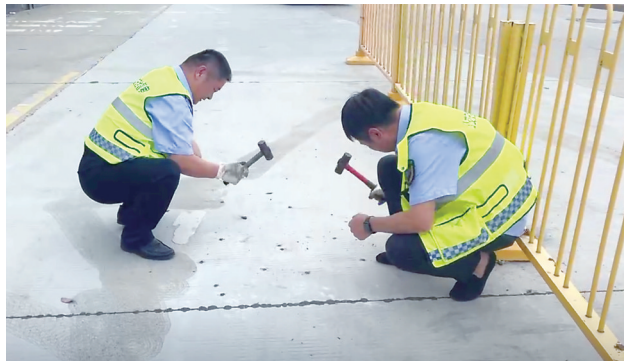
武汉市江汉区武汉照相总店股东分红通知

武汉市江汉区武汉照相总店原始股东81人，其中已故人员6人，有4人由其家属代签，另外各种原因无法联系人员6人。总共签名75人，其中同意此决议61人，不同意13人，有异议者1人。
该决议已同意人数超过法定的三分之二，故此决议生效。

公告

由我公司承建的汉阳区易潜水区域雨水干管涵提标改造工程一期EPC项目，因受长江汛期影响，导致我公司无法按时完工，我司已经向武汉市公安局交通管理局办理占道施工延期申请，本工期需延期至2024年12月30日。不便之处敬请谅解。
特此公告

武汉市汉阳市政建设集团有限公司
汉阳区易潜水区域雨水干管涵提标改造工程一期(EPC)项目部
2024年9月3日



公交员工清除路面施工遗留的钉子。

路面施工遗留钉子，公交员工出手排除隐患

8月28日，居住在华生汉口城市广场四期的张先生前往506路公交车调度室。他打开自己拍摄的一段手机视频，向工作人员询问视频中两名公交员工的姓名。原来他是来感谢这二人帮助居民清除路面钉子的。

经过辨认，视频中出现的二人正是506路公交员工肖振海和朱江。据张先生反映，他外出办事返回途中，看见肖振海和朱江正用铁锤敲击路面的钉子，于是迅速用手机捕

捉了这一瞬间。

“这些钉子是路面施工后未及时清理遗留下来的，它们在道路正中央，非常隐蔽。我早上开车经过，差点被这些钉子扎破轮胎。”张先生解释说，所以看见有人在处理马路上的钉子，就拍下来了，并对肖振海和朱江的行为表示赞赏，认为他们的小小举动体现了无私精神，值得大家学习和点赞。

506路公交工作人员透露，事后得知，除

了线路员工肖振海和朱江，姜涛和张志刚两位员工也参与了除钉行动。视频中，肖振海和朱江手持锤子，专注而熟练地敲平每一个尖锐的钉子，当时他们并未意识到自己的行为被市民张先生拍了下来。

张先生拍摄的视频很快在社交媒体上引起关注。网友们纷纷点赞留言，对公交员工的无私行为表示赞扬：“这样的好人好事应该让更多人知道，传递正能量”。“公交员工不仅在车上服务乘客，连路上的小细

节也不放过，真是让人感动。”

506路决定对肖振海等人进行表扬。面对表扬，肖振海等人谦虚地表示：“这只是举手之劳的小事，给别人行个方便，没什么大不了的。”

撰文：黄丽俊 余利军 晏杰 张望



青山区：推进老年教育向基层延伸，建设老同志家门口的老年学校

9月2日，青山区和畅社区老年学校正式开学，和畅社区老年学校是今年新建的社区老年学校。据悉，今年青山区将新建11所街道、社区老年学校，这些新建学校都将在9月份开学，到时青山区将有21所街道和社区老年学校建成。

坚持强化统筹，抓好组织化

为加强老年教育向基层延伸工作的组织领导和统筹协调，确保工作落到实处，青山区委老干部局成立了工作专班，全面统筹协调全区老年教育向基层延伸工作。通过实地走访街道，与主要领导协商沟通工作，形成工作合力。建立了社区老年教育工作队伍，明确社区专人负责学习活动场所管理、学习活动安排等具体事务，确保社

区老年教育有人抓、有人管，各项工作落地落实。

坚持科学管理，做到规范化

组织体系规范化，社区书记兼任老年学校校长，负责社区老年学校全面工作；社区副书记任副校长，负责学校日常管理和运行，聘请辖区内有影响且热衷于老年教育的老同志兼职学校的服务保障工作。学习场地规范化，整合了现有符合教学条件的教室、活动场地，按照要求配备必要的教学设施，合理安排课程、一室多用、错峰授课，进一步优化教室的功能。

坚持因地制宜，实现特色化

立足社区现有的党员群众服务中心和老年

人活动中心硬件设施，把社区老同志的需求作为建校宗旨，按照老同志喜好，确定办班模式、设置课程和授课方式，形成了“一校一特色”灵活多样的建校工作法。

钢花村街道加强对社区学校课程的统筹调配设置，将不同的12门精品课程分别设置在4个社区老年学校，辖区居民按照自己喜好参与，实现资源利用最大化；新沟桥街道蒋家墩社区因地制宜聘请老师，对有群众基础的课程聘请社区志愿者授课，对有需求的居民开设提升班聘请区老年大学专业老师授课；冶金街道碧苑花园社区老年学校根据居民需求合理安排授课时间，将部分课程设在晚间，学员爆满；绿景苑社区将党建融入老年学校建设，充分发挥社区

高级知识分子多的优势和作用，引导老师和学员参与社区基层治理；等等。

坚持共建共享，力争专业化

充分发挥区老年大学专业优势，在课程设置、教学计划、教学管理、师资选送、招生等方面给予街道社区老年学校专业指导和帮助。从区老年大学选派经验丰富的管理人员，参与社区老年学校教学点日常管理，建立了街道(社区)老年学校议事制度、校长职责、教师管理办法、学员管理守则、学员承诺书、安全事故预案等一整套工作制度。根据社区需求以及课程设置安排，从区老年大学师资库中选派专业老师到社区授课，提高社区老年教育专业化

水平。

在推进基层老年教育向基层延伸工作中，区委老干部局始终坚持“党建+文化养老+基层治理+共同缔造”相融合，以社区老同志的实际需求为切入点，整合利用街道社区现有资源，向区老年大学争取优质师资和精品课程，联动开展教学活动，进一步提升社区老年学校的教学质量。

下一步，青山区委老干部局将积极构筑“党建+志愿服务”工作模式，组织学员以志愿服务形式主动融入社区基层治理，参与基层民主监督、移风易俗、民事调解、文教卫生、关心下一代等活动，引导更多的老同志在社区美好环境共同缔造中发挥作用。