

从跳绳到达标训练 老师上门,小区楼下就能上体育课



本报记者 朱丽珍

一届亚运会,拉近了杭州人与体育运动的距离,尤其在这个秋高气爽的季节,一些小区的妈妈群里,开始讨论组织带娃开展户外运动。

“现在居然有上门体育课的服务了?”

“蛮好的,大家凑一起可以搞一个。”

上门体育课,顾名思义,就是老师上门,在家门口给孩子上体育课,听起来蛮新鲜的,也吸引了很多妈妈的注意。在一些社交平台上搜索,发现杭州就有体能老师在做上门体育课的分享和推广。

上门体育课都上些什么内容? 家长的接受度如何?

忙着赶场子的孩子 在小区楼下就能上体育课

接送娃上过兴趣班的爸妈,都会有类似的感受,报班除了钱包吃不消,对精力也是一大考验,尤其兴趣班一多,有时候一天要跑几个地方,难免有“疲于奔命”的感觉。

陈女士有个上小学一年级的女儿,已经学习滑雪一段时间,她发现有学员会将教练请到自己家里进行单独培训。“主要是练体能、核心力量和稳定性方面的,教练上门肯定更方便,效果也好,但对场地应该有要求,收费也不会低。”

就在前段时间,陈女士发现小区群里有妈妈分享了一个链接,就是上门体育课的课包,分5次、10次等不同次数的体验卡,也可以选择一对一的私教课和一对多的精品团,主打的就是在小区楼下上体育课,而且收费也比自己想象中便宜,比如一对一只要300多元。

“如果能跟小区其他孩子凑一下,组织一个精品小班,一节课只要200元左右,那还是很划算的。”家门口的体育课,省去了接送的麻烦,价格也能接受,确实让陈女士很心动。

在杭州,有一些机构就摸准了家长和孩子的需求,推出了类似服务。周浩杰是杭州跃动成长的负责人,目前还是浙江大学体育教育专业的一位大四学生。早在2021年,他就跟合伙人一起推出了上门体育课服务。

“算是杭州最早的一批,课程主要针对的是3~16岁的孩子。”周浩杰介绍,大多数少儿体育培训机构基本都是固定门店、班级的形式,但每个班级学员出勤频率不太一致,训练计划容易被打乱,“而且有的孩子真的很忙,尤其周末,跟赶场子一样。”

针对需求比较强烈的家长和孩子,跃动成长尝试推出了上门服务。“这些家长比较注重孩子户外运动的时间,体能老师上门的话,固定训练时间、学员和教练,训练的针对性比较高,能够系统地进行体能等培训。”

从跳绳、达标到增高 老师带着标准教具来上课

在社交平台上,类似能够提供上门体育课的机构并不少。

有教练说,原本自己打算周末休息,但已经有八九个

家长预约了体验课,今年感觉大家接受度一下子提高了很多;还有教练分享,住在滨江的一位爸爸找到他,爸爸平时自己就喜欢健身,深知户外运动对孩子成长的重要性,发现体能老师能上门给孩子上课,直接报了一年的课,确保一周能有三次训练。

上门体育课,都上些什么内容? 除了方便接送外,打动家长的还有什么?

以跃动成长为例,主要以“体能+”的形式提供服务。比如“体能+跳绳”课程,针对的是刚开始学跳绳的小朋友,以幼儿园大班为主;“体能+达标”课程,面对的是小学生,包括跑步、立定跳远、坐位体前屈等体育课要达标测试的训练;另外还有“体能+增高”“体能+篮球”等特色训练。

“正式开班前会给孩子做一个基本的测试,根据孩子的情况制定周期性训练计划和目标,今年6月份,跃动成长社区体育服务管理系统上线,为孩子建立成长档案,记录体测和训练的相关数据,直观地给家长呈现训练效果。”周浩杰坦言,有些孩子有轻微的体态问题,可以通过牵引运动等改善;有的家长会提出增高需求,除了体育锻炼之外,还会给出科学良好的生活习惯指导,比如有的孩子晚睡,那肯定会影响身高,作息也要调整。

上门体育课打动家长的还有一点——体能老师是带着标准配套教具来的。

“杭州体育基础设施很到位,小区里基本都有运动场地,或者小区周边有嵌入式的体育场地,下雨天也可以在小区的架空层组织孩子一起上课。”运动梯角、敏捷梯、平衡球……这些上课会用到的教具,都不需要家长准备,体能老师会一一带到现场。

建议家长评估老师资质 体育课并不是简单的跑跑跳跳

周浩杰介绍,跃动成长目前有十余位专职体能老师,都是具备体育相关专业的教育背景,并且对执业资质、从业年限也有要求。“目前在杭州城区都有覆盖,工作日下午时间段的课程比较多,有点供不应求。今年下半年启动‘城市合伙人计划’,目前已在长沙市落地。”

在对接的家庭中,周浩杰发现,不少家长工作比较忙,基本是长辈或者保姆带娃,往往对孩子保护得很好。他认为,运动带给孩子的,不仅是强健的体魄,还有勇敢、信心和耐力。

不过,给孩子上体育课,并不是陪着跑跑跳跳就够了,而是需要系统、有计划地组织运动。

有教练介绍,之前接触了一位12岁的孩子,早在两年前也就是10岁时已经近视了。“视力问题其实不光是用眼问题,你会发现孩子坐着东倒西歪,写作业是趴着的,坐姿不良不止是习惯造成的,很可能是腰背力量不够。”还有一些家长觉得孩子写作业很慢,或者课堂上坐不住,有可能是背部肌肉、手臂肌肉和手指力量不足,“家长的体育认知程度不同,不太能分析背后的原因,而上门的体能老师给孩子测试后,会发现这些问题,再有针对性地进行核心力量训练。”

周浩杰说,今年身边确实一下子多了很多提供上门体育课服务的机构,大多以个体教练为主,建议家长在做选择时,可结合资质、稳定性等多方面进行评估。

200余位青少年 跟着课本游绍兴

本报讯 千年古城绍兴,金秋喜迎亚运。国庆假期,来自全国20余个省份的200余位青少年来到历史文化名城绍兴,开展为期5天以“立志大学自我探索营”为主题的研学活动。

“读万卷书,行万里路,在文旅融合的时代背景下,广大青少年需要结合书本、走出教室,在社会的大课堂中感知优秀传统文化的魅力。”首批浙江省文化和旅游智库专家、中国美术学院教授王其全说。

志不立,天下无可成之事,立志是每个中华少年人生的第一等事。同学们徒步登顶会稽山,瞻仰大禹圣地,在大禹铜像前立下自己的志向;走进绍兴名人馆,沐浴灿若星河之名士光辉,领略其伟大的精神风骨;徜徉绍兴清廉馆,追溯中华民族之清廉脉络,扬一身正气、骨气和志气。其中,同学们寻访鲁迅故里、阳明故里、蔡元培故居、周恩来祖居等场馆,走进圣贤伟人的成长故事,探寻他们立志、立德、立功、立言的人生密码。

此外,研学团成员还赴浙江大学、阿里巴巴等地进行参访,近距离参访历史悠久的高等学府,感受全球著名企业的国际化气息,并邀请专家学者、名校学子、亚运健儿等讲师进行专题授课,全方位解读浙江文化。

走进一座城,感受一种精神。活动正值杭州第19届亚运会举办期间,研学导师王广才介绍,“只有观世界,才有世界观。我们希望带青少年感受盛世中国的发展面貌,学习拼搏奋斗的运动精神,帮助同学们明确人生志向,为中华民族伟大复兴贡献力量。”

通讯员 王广才