

# “体育外卖”走红 便利与隐忧并存

据解放日报 这个暑假,一种新兴的体育教育服务模式——体育上门家教,已在上海悄然兴起。这种创新的教育方式,被称作“体育外卖”,让专业体育教练带着器材走进家庭或指定场所,为孩子提供个性化的体育训练,一经出现便迅速吸引了众多家长的目光。

随着这种灵活便捷的服务逐渐融入生活,教练带孩子的小区、公园等地“上课”,有没有潜在安全风险?该如何规范、防范?

## 省时、定制成核心吸引力

“以前带孩子去体育馆跳绳,来回路上要1小时,现在教练上门,小区空地就能上课,省了不少事。”浦东新区的王女士最近为上小学三年级的儿子请了体育上门家教,解决了孩子运动训练的“时间成本”难题。如今,像王女士这样选择体育上门家教的家庭正逐渐增多,“家门口的定制运动服务”成为家长们改善孩子体质、应对体育考核的新选择。

记者走访发现,课程涵盖中考体育特训、低龄儿童体能启蒙等,一对一课时费多在200—400元,多人团课人均100—200元。价格虽高于普通机构大班课,但家长普遍认为“节省的时间成本值得”。

“孩子平时晚上7点后才有空,机构早就下课了,上门教练能灵活排班,这点特别打动我。”杨浦区的周先生为初三儿子报名了中考跑步特训。他表示,经过两个月辅导,孩子1000米成绩从4分20秒提升到3分50秒。

记者了解到,市面上“体育外卖”课程涵盖内容丰富,从4—7岁儿童的基础体能训练,到中小学生的体测辅导、中考体育特训,再到篮球、足球、网球等各类专项运动培训,应有尽有,能满足不同年龄段和不同需求孩子的学习要求。

## 资质、安全与效果成隐忧

不过热潮背后,家长的吐槽与担忧也逐渐显现。

记者发现,家长们请“体育外卖”,主要通过两个途径——闲鱼、小红书上的“个人工作室”和培训机构的“体育外卖”服务。

“个人工作室”往往都由一些大学生或教练“单干”,如何甄别资质,对家长们是一个考验。

“花380元请的‘专业篮球教练’,上了两节课发现,他只会让孩子拍球、跑圈,连基础的运球姿势都没纠正过。”静安区的陈女士说,教练所谓的“资质证书”无从考证,仅有一张大学的毕业证,“后来想退费却被对方拉黑,只能吃哑巴亏”。

安全问题更是家长心中的“紧箍咒”。陈女士说,教练上门时未携带急救包,有一次孩子训练时不慎崴脚,教练只能手忙脚乱地找她要冰块。“万一发生更严重的意外,连基础的应急处理都不会,太让人后怕了。”还有家长担心“陌生人上门”的安全隐患,“教练的背景信息、有无不良记录,根本没法核实”。

此外,“效果夸大”也成投诉重灾区。“报名时说‘一个月提升跳绳成绩

50个’,结果孩子练了一个半月,只多跳了20个,找教练理论,对方却说‘孩子不认真练,不能怪教练’。”虹口区的吴女士无奈表示,由于缺乏明确的教学标准,家长很难界定“效果不达标”的责任,维权时往往陷入被动。

## 体育上门家教是辅助手段

体育上门家教尚处于发展初期,缺乏统一的标准和规范,确实存在一些问题需要关注和解决。

家长们在选择体育上门家教时要谨慎考量。

首先,务必核实教练的资质,查看相关的教练证书、专业背景以及教学经验,优先选择毕业于体育专业院校、有丰富教学经验的教练;其次,要与教练充分沟通,明确教学目标和课程内容,确保教学计划符合孩子的年龄、身体状况和学习需求;此外,在签订服务协议时,一定要仔细阅读条款,明确双方的权利和义务,特别是关于教学质量、课时安排、收费标准、安全责任等关键内容,避免日后产生纠纷。

同时,家长也不能过度依赖体育上门家教,鼓励孩子养成日常运动的习惯,注重运动兴趣的培养,让运动成为孩子生活的一部分,才能真正提升孩子的身体素质和体育素养。家长特别要注意,切勿轻信“短期提分”“快速见效”的夸大宣传。

专家指出,体育上门家教是辅助手段,更重要的是培养孩子日常运动习惯,比如每天跳绳10分钟、周末骑行,只有长期坚持才能真正提升体能。

■ 龚洁芸

## 全国铁路暑运 发送旅客破8亿人次

2025年铁路暑运自7月1日启动



记者8月24日从中国国家铁路集团有限公司获悉

自7月1日至8月23日  
全国铁路累计发送旅客

8.23亿人次

同比增长6.4%



日均发送旅客1523万人次



暑运期间,铁路部门在三季度列车运行图的基础上,编制实行暑期临客运行图

### 一方面

用好京哈高铁京沈段、沪昆高铁杭长段高标准运行和渝厦高铁重庆东至黔江段、重庆东站等新线、新站能力

### 另一方面

动态分析铁路12306售票大数据,根据旅客出行需求灵活调整售票策略,及时增加热门方向、区间和时段运力投放



新华社发(王威制图)

## 《关于加强本市公园绿地开放管理的指导意见》将施行 公园绿地尽量扩大帐篷区域

据解放日报 上海将加强公园绿地的管理。记者日前从上海市绿化和市容管理局了解到,《关于加强本市公园绿地开放管理的指导意见》(以下简称《指导意见》)将于9月1日起施行。

每年春秋两季是上海公园绿地搭设帐篷的高峰期,帐篷挤占公共空间、破坏草坪、绳线绊人伤人等问题层出不穷。

《指导意见》要求公园绿地尽量扩大帐篷区域,不得随意以安全为由,禁止搭设帐篷。同时,提出疏堵结合,要求公园绿地事先科学核定帐篷区最大承载量,在使用高峰时段,公园管理单位可以采取控流措施。

对于饱受争议的天幕,《指导意见》没有“一刀切”地禁止搭设,而是要求有条件的公园将帐篷、天幕搭设的区域分开,设置明显标识引导游客;的确不具备天幕搭设条件的公园绿地,应当明确告示,并做好宣传引导。对于风险较高的地钉、风绳,《指导意见》要求公园管理单位加强安全检查。

儿童自行车、儿童三轮车、玩具滑板车等能否入园,由公园绿地根据实际场地条件、游客量等因素决定。规定其不能入园的公园,要明确告示;允许入园的,要提醒、督促监护人落实儿童骑行、滑行之安全防护措施,并确保其行为不影响其他游客正常游园活动。

对于骑行族,《指导意见》明确了开放“门槛”——允许自行车入园的公园,须单独设置骑行道,并在出入口设置减速设施及警示标识。骑行道应施划清晰标线、设置明显标志,避免人车混行。

截至目前,上海已有862座公园实现24小时开放,占总量的八成以上。从夜晚至清晨,它们为部分市民游客提供了锻炼和放松身心的空间。《指导意见》明确,要保障游客如厕需求得到满足,24小时开放的公园内至少有一座厕所24小时开放。现阶段不具备设置厕所条件的公园,可以在显著位置设置清晰的指示牌,引导游客到周边开放的公厕。

■ 陈玺撼

## 最大恐龙胚胎化石首次来沪

据文汇报 全球最大恐龙胚胎化石——中华贝贝龙,日前首次在沪亮相,将在上海自然博物馆展出3个月。在“龙吟九州·中国恐龙大展”河南主题周启动仪式上,中国科学院院士、古生物学家徐星与河南自然博物馆馆长徐莉共同“开箱”,揭开了这枚国宝级化石的神秘面纱。

中华贝贝龙化石是迄今保存最完好的恐龙胚胎化石之一,含4枚长约43厘米较完整的巨型长形蛋,以及1个保持左侧卧姿态的恐龙幼体。它于1992年在河南西峡被发现,

一度流失海外20年,以“路易贝贝”的名字家喻户晓,经多方努力,直到2013年才回归祖国。

“这个宝贝确认无疑是从河南西峡流失出去的,回来后就给它起名叫‘中华贝贝龙’。”徐莉说,自此,这个未出世的恐龙宝宝有了“中国国籍”。

徐莉解释,恐龙胚胎化石是恐龙宝宝在蛋中破壳之前就被掩埋而成的化石,此时蛋中的骨骼还很软,比硬体骨骼化石的形成更加不易。特地从广东追来上海一睹中华贝贝龙真容的小恐龙迷廖云隆十分激动:

“恐龙胚胎里居然保存了骨骼,一定得来亲眼看看。”

徐星介绍,此次展出的这枚中华贝贝龙胚胎化石十分罕见,是科学研究的珍贵样本,可帮助科学家了解恐龙的生殖行为、发育过程,解答巨型恐龙的身世之谜。通过研究中华贝贝龙胚胎骨骼化石,科学家确认其为窃蛋龙类,属于近颌龙家族中的新物种。他说:“中华贝贝龙承载了一段流失海外多年终归故土的传奇,为我们探究恐龙演化奥秘打开了一扇重要窗口。”

■ 刘琦

## 上博9月起试行免预约

据解放日报 上海博物馆日前发布公告表示,为进一步优化参观体验,简化入馆流程,自2025年9月1日起,上海博物馆人民广场馆将试行散客免预约凭证入馆参观。这也意味着上博两个场馆如今均可免预约参观。

上博人民广场馆开放时间为9时至17时(16时停止入场),每周一闭馆(除国定假日外),观众可持有效

身份证件,从南门通过安检后入馆。国定假日、寒暑假以及举办热门特展等参观高峰期间仍需预约入馆参观。当馆内参观人数超过最大日承载量或瞬时承载量时,上博将启动限流措施。

上博在公告中表示,为确保观众人身安全及文物安全,提供良好的参观体验,后续还将视情阶段性调整入馆方式。

■ 钟菡