

教练上门,体育课“配送到家”

从球场到小区空地,“体育外卖”打破传统体育培训时空限制,为体育教育注入新活力

长沙晚报全媒体记者 陈星源

你听说过“体育外卖”吗?它不是指在网上订购体育器材,而是一种把体育课“配送”到“家门口”的新模式。如今在长沙,家长们只需通过社交平台联系,“体育外卖员”便会身穿运动服,携带障碍桶、弹力带、防滑垫等专业器材来到小区空地或楼下,随时为孩子开展有针对性的体育训练。

随着“体育外卖”这一新型服务形式悄然走红,它不仅缓解了家长对孩子缺乏锻炼的焦虑,帮助孩子为中考体育测试等做好准备,也为高校体育专业毕业生拓宽了就业路径,形成一种“双赢”的局面。然而,这片“新蓝海”实际发展如何?家长在选择服务时应注意哪些问题?记者展开了一番调查。

锻炼“硬需求”催生“体育外卖”

“女儿这学期升初三了,体育成绩一直不太理想,就想报个课提升一下。”家住湖南湘江新区的曹女士告诉记者,面对即将到来的中考体测压力,她萌生了尝试“体育外卖”的想法,“身边有好几个家长都请了私教,反馈效果不错。”

像曹女士这样选择体育上门服务的家长正逐渐增多。记者在社交平台搜索“长沙体育外卖”,随即出现数十条相关信息。发布者既有体育培训机构,也有教练个人账号,均承诺提供“量身定制”的私教服务,帮助孩子达成健身目标、提升体育成绩或掌握新技能。

“体育外卖”效果是否真有这么神奇?“有时候只需要几节课,就能看到孩子的变化。”从事上门体育服务的周教练介绍,他带过的不少孩子通过上门训练实现了运动能力的明显提升,性价比相对较高,“每周只要坚持2~3小时训练,一个月几

百块钱,就能让孩子体质变好。”庞大的市场需求也吸引着不同背景的从业者加入,22岁的小左教练便是其中之一。作为一名持有篮球国家二级裁判员、教师资格证等资质的科班生,她目前主要专注于3至5岁幼儿的体能训练。谈及为何选择“体育外卖”,她坦言看中了这一行的灵活性,“之前在体育培训机构工作,看到身边同事纷纷转向这个方向,加上家长确实有需求,就顺势抓住了这个风口。”

记者在调查中发现,选择“体育外卖”的家长动机多样:有的为孩子应对体育考试,有的为增强体质,也有的是希望通过锻炼培养健康生活习惯。“孩子开学的时候总找不到学习状态,我们就请了一个私人教练来帮忙。”市民李先生表示,自从孩子爱上了体育锻炼,“开学综合征”的相关状况明显改善,轻松戒掉了放假期间散漫的作息习惯。

灵活专业选择多,性价比高热度攀升

记者调查发现,相比传统体育培训机构,“体育外卖”在灵活性、专业性和项目多样性方面优势明显。

“如果带孩子去体育馆锻炼,路上来回要1个多小时。现在教练上门,小区内、楼下空地都能上课,确实省心不少。”曹女士告诉记者,她之所以青睐“体育外卖”,正是看中了其方便的优势,利用空余时间就近开练,也相对安全。

专业体育院校毕业、国家一级运动员资质、CSEA青少年体能适能教练认证……目前,市面上的“体育外卖”服务提供方多以“专业”为卖点。此外,可供选择的体育项目也五花八门,不仅有长沙体育中考涉及的篮球、足球、排球等,还有更多可培养孩子兴趣爱好项目,包括但不限于网球、羽毛球、平衡球等。

值得一提的是,这些授课方都宣称“一人一策”,承诺根据孩子的体质情况和兴趣方向,单独制订合理的运动成长



小左教练在指导孩子练习双脚跳小标志桶。受访方供图

消除监管盲区,让“外卖”更放心

从政策导向看,“体育外卖”这块蛋糕有望越做越大。日前,国务院办公厅发布《关于释放体育消费潜力进一步推进体育产业高质量发展的意见》,提出拓展体育消费场景,引导商业综合体、景区、商圈、街区等引入体育健身、赛事活动等业态。

然而,资质不透明、安全保障弱、监管空白等问题,也成为不少家长心中的隐忧。由于信息不对称,家长很难在短时间内准确判断上门教练的专业资质,服务质量存在不确定性。同时,训练场地和教学方法相对随意,缺乏规范指导,若孩子在运动中受伤,责任划分容易模糊。此外,该领域目前尚未形成统一的服务标准和有效监管,加上多数服务未签订正式协议,一旦出现争议,双方权益难以保障,容易陷入纠纷。

面对这些现实隐患,从业者也在实践中摸索自己的应对方法。小左教练表示,她通常采取小班教学,一个班最多6人,并且上课时家长一般会在旁边陪同,“如果忙不过来或有突发情况,家长也能帮忙,起到一定的保护作用。”

然而,这种依赖于个人经验和家长监督的模式,难以替代系统性的行业规范。对此,有专家建议,应从三方面加强规范:一是设立教练资质准入门槛,核查其教育背景、教练员证、教师资格证等,确保专业合规;二是建立行业保险体系,引入第三方责任险或意外险,明确伤害赔付机制;三是推动教练持续培训与专业认证,提升整体服务水平。

针对家长如何精准选择,中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长于素梅给出了具体建议:“要详细了解教练‘专业强不强、经验多不多、学历有没有、口碑好不好’,规避盲目选择带来的教学风险。”

“体育外卖”的兴起,是消费需求与市场创新碰撞出的火花,它以灵活、便捷的优势,为家庭体育教育注入了新活力。尽管当前行业发展仍面临考验,但通过有效的监管引导、行业的自律以及家长审慎的选择,这片“新蓝海”有望在良性发展的轨道上行稳致远,让更多孩子享受到安全、专业、个性化的“上门”体育服务。

长沙小将国赛夺金

湖南砌筑项目实现“三连冠”

长沙晚报9月24日讯(全媒体记者 刘攀)9月23日,中华人民共和国第三届职业技能大赛(以下简称“国赛”)在郑州闭幕,湖南代表团派出116名选手参赛,共获得1金4铜和47个优胜奖。长沙选手中,来自中国建筑第五工程局高级技工学校学生李智烨获得砌筑项目金牌,实现了湖南在该赛项上的国赛“三连冠”。湖南信息职业技术学院学生张浩扬获得商务软件解决方案项目铜牌,另有14名选手获得优胜奖。

本次国赛共有来自全国的3420名选手角逐106个赛项,涵盖传统技能、智能制造、工业互联网、人工智能等新领域赛项占比超过50%。长沙在结构与建筑技术领域继续保持优势的同时,在工程机械、电子信息、服务业等行业领域有长足进步,在新业态领域的表现也十分突出。

长沙在三届国赛中获得砌筑项目“三连冠”,优异

成绩的取得,得益于长沙市委、市政府对技能人才队伍建设的高度重视,全市各级人社部门的不懈努力,以及各参赛单位的辛勤付出和选手们们的顽强拼搏。近年来,长沙在健全技能人才培养、评价、使用等方面先试先行,推行人才政策“升级版45条”等激励政策,深入实施“长沙工匠”铸造工程,连续举办长沙市职业技能大赛和各类行业性职业技能竞赛,引导更多劳动者走技能成才、技能报国之路,持续推动技能、产业和人才实现双向互动和赋能,为全面推进高质量发展、加快建设现代化新长沙提供了坚实的技能人才支撑。

记者了解到,对标国赛、省赛,长沙市第三届职业技能大赛正在谋划筹备中,旨在持续打造全市最大规模、最高规格、最具影响的综合性职业技能竞赛品牌,为长沙市广大技能人才搭建展示精湛技能、相互切磋技艺的平台。

长沙天气“换剧本”

夏天“返场”秋“控场”,短袖外套随时切换

长沙晚报9月24日讯(全媒体记者 舒元臻)“台风是来送温暖的吗?临走还加热一下”……台风还没准备走,长沙的天气舞台已经酝酿“换剧本”啦!据长沙市气象台最新天气预报,本周后半段,阳光将见缝插针“露脸”,气温也悄悄“回血”,本周末最高气温重回28℃至29℃,仿佛夏天还舍不得“说再见”。

总体来看,长沙天气君未来五天很“调皮”:一会儿夏天“返场”,一会儿秋天“控场”,雨时不时来“串场”,风不大但存在感强,北风3到4级持续吹拂。市气象台预计,24日到25日受台风“桦加沙”外围云系影响,有小到中雨,其中25日长沙阴天有小雨,气温20℃至23℃;26日到27日,阴天到多云;27日到30日,受高空波动及冷空气影响,长沙阴天有小雨。对应这种“调皮”的天气,建议市民朋友穿衣搭配也跟上节奏,短袖外套随时切换,谨防感冒“偷袭”。

湖南省内部分地区可没

这么“惬意”。记者从湖南省气象台了解到,预计24日晚上到25日受台风“桦加沙”外围云系影响,湘中以南风力加大、降水加强,湘南局地有暴雨;26日到27日白天,受东风扰动影响,湘西、湘南多阵性降水。有出行计划的市民朋友要注意,其中24日晚上到25日白天阴天有小到中雨,湘南大雨,永州南部、郴州南部和东部、衡阳西部、株洲南部局地暴雨,最低气温只有17℃至20℃;25日晚上到26日白天,阴天,大部分地区有小到中雨,邵阳南部局地大雨;26日晚上到27日白天,阴天间多云,湘西、湘南部分地区有小雨,最高气温升至25℃至30℃。

记者在此提醒,台风影响之下,雨量有所增大,体感偏湿冷,台风影响过后,26日到27日,降雨短暂停歇,气温稍有回升,市民可以安排户外活动,享受一下秋日的美好时光,但后期又将迎来新一轮降雨。总之,出门记得带伞,晴天遮阳,雨天挡雨,才是长沙秋天的正确打开方式。

小龙虾、湘绣“爬”上潮服

优衣库长沙城市旗舰店带你潮玩

长沙晚报9月24日讯(全媒体记者 刘捷萍)优衣库湖南首家城市旗舰店将于9月26日亮相长沙五一商圈。这是继武汉、成都后中国大陆第三家城市旗舰店,也是湖南目前规模最大的优衣库门店。24日,记者提前体验了这家超2000平方米、三层空间的“超级大店”。

位于长沙平和堂的优衣库城市旗舰店,三层透明橱窗加上巨幅品牌Logo,视觉冲击力十足,老远便能看到。小龙虾、臭豆腐、湘绣、一起呼么子咯……充满长沙文化的图案、方言等被悉数设计在了优衣库的服装上,记者在这一城市旗舰店看到,超2000平方米的店铺里满是长沙元素。

新店将湖湘文化与国际潮流相结合。独家发售的

从47起到12起

长沙“短斤少两”投诉大幅下降

长沙晚报9月24日讯(全媒体记者 周辉霞)记者从长沙市市场监管局了解到,今年以来,长沙开展电子计价秤专项整治,通过“月月查秤”“联合执法”“端窝捣点”等专项行动,重点打击“短斤少两”和改装、销售、使用作弊秤等违法行为。统计显示,7月份和8月份“短斤少两”投诉的举报量,已从6月份的47起,分别降至29起、12起,市场风气明显好转。

近日,该局通过前期摸排线索,对雨花区火焰城某隐蔽窝点开展突击检查,成

功端掉一个涉嫌改装、销售作弊秤的黑窝点,现场查扣作弊秤遥控器450套、按键面板149套、显示面板130套、主板149套、不合格秤12台,涉事商家已被立案调查。执法人员表示,这些配件一旦流入市场,商家只需简单组装,就能让电子秤“增重”10%甚至更多,消费者根本看不出来。此次行动彻底捣毁了这个集“改装、销售”于一体的黑窝点,从源头阻断了作弊秤流向农贸市场、街边摊贩的销售渠道。

浏阳市自然资源局国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

浏土网挂[2025]19号

根据有关法律、法规的规定,经浏阳市人民政府批准,我局决定以网上挂牌方式出让2宗国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:

(一)网上挂牌出让国有建设用地使用权的基本情况和规划指标等要求:

挂牌编号	土地位置	出让面积(m²)	主要规划条件			土地估价报告备案号	出让年限(年)	起始价(万元)	竞买保证金(万元)
			规划用途	容积率	建筑密度				
(2025)浏阳市030号	浏阳经开区金城大道南侧、南景路东侧(2025-JF-JDZY-02号)	35282.04	工业用地	1.0≤FAR≤3.0	35%≤D≤55%	4302925BA0199	50	1715	909
(2025)浏阳市031号	浏阳经开区石塘路北侧、健阳大道西侧(2025-JF-JSXC-16号)	43824.63	工业用地	1.0≤FAR≤2.0	35%≤D≤50%	4302925BA0239	50	1995	1040

(二)挂牌起始价中不包含本次挂牌交易过程中所发生的价外税费和挂牌服务费。

(三)凡符合原国土资源部有关规定及我局发布的《浏阳市国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》规定资质的中华人民共和国境内法人、自然人和其他组织均可申请参加本次宗地网上报价;申请人可以单独申请,也可以联合申请。

(四)本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按符合资质的价高者得的原则确定竞得人。

该2宗地块设置挂牌条件:竞得人在签订成交确认书的同时须与浏阳经济技术开发区管理委员会签订《浏阳经开区标准地项目开发监管协议》。

(五)本次国有建设用地使用权挂牌出让在互联网上交易,即

通过长沙市国土资源网上交易系统进行。凡办理数字证书及电子签章、按要求足额缴纳竞买保证金的申请人,方可参加网上挂牌交易活动。

(六)本次网上挂牌出让的详细资料和要求见《长沙市网上挂牌出让国有建设用地使用权规则》《长沙市国土资源网上交易系统操作说明》《浏阳市国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》等文件,有意竞买者可登录长沙市国土资源网上交易系统(http://gjty.csggzy.cn)查询。申请人可于2025年9月25日至2025年10月28日,在网上浏览或下载本次挂牌出让文件,并按文件规定的操作程序参加竞买。

(七)本次国有建设用地使用权网上挂牌出让办公地点为长沙公共资源交易中心(地址:长沙市岳麓区岳华路279号),网上

挂牌报价时间为2025年10月15日上午9时起(以网上交易系统服务器时间为准,下同)至2025年10月28日上午10时止。

(八)申请人应当及时登录长沙市国土资源网上交易系统并在系统上向长沙公共资源交易中心提交竞买申请并支付竞买保证金(保证金缴纳账号由交易系统随机生成)。网上挂牌竞买保证金支付截止时间为2025年10月27日下午5时。挂牌报价时间截止时,有2个或2个以上竞买人报价的,系统自动进入网上限时竞价程序,通过限时竞价确定最高报价人,最高报价人在线上传相关资料至网挂系统获取《最高报价人确认书》。最高报价人经竞得资格审核后符合网上挂牌出让须知要求的,签订《成交确认书》,网上挂牌交易活动结束。

(九)按《关于长沙市土地市场调控的七条措施》的规定,参加

商品住宅用地(含既有商业又有住宅用途的用地)竞买的,竞买人缴纳的竞买保证金不得为银行贷款、股东借款、转贷和募集资金。

(十)如果在参加本次网上挂牌交易活动的过程中遇到疑难问题,请及时联系,联系电话如下:

网上挂牌出让业务咨询电话:0731-83608166

网挂系统使用服务咨询电话:0731-89938892

数字证书办理地址:长沙市岳麓区岳华路279号一楼服务大厅(长沙公共资源交易中心)

数字证书办理咨询电话:0731-82238355

挂牌出让监督举报电话:0731-82290529(湖南省自然资源厅)

浏阳市自然资源局
2025年9月25日