



“花式”过暑假 快乐好时光

——我市学生暑期体育活动剪影



↑三步上篮，提高球技。
↓挥汗如雨，享受快乐。



非常视觉

随着蝉鸣声起，我市暑期体育活动的热潮席卷而来。从室内体能训练到户外亲子互动，从传统球类运动到小众项目，孩子们在运动场上挥洒汗水，家长们也积极参与其中，共同开启活力四射的夏日篇章。

坚持体能训练 让锻炼不断档

7月5日上午，城中区体育路附近的一家体能运动场馆内坐满了陪同子女上课的父母，他们隔着透明的玻璃墙正注视着孩子们欢快地跟随教练奔跑、跳跃，这也成了暑期一道常见的风景线。

“手叉腰，脚后跟微微抬起，用脚尖跳！”10岁的覃昊昊在教练的指令下完成一个又一个动作，不一会他就满头大汗，但在课间休息时他却一脸开心：“好玩，还能和同学一起比赛。”这个暑假，体能运动馆成了他每天必到的“打卡地”。

“我家孩子半年前就在这里上体能课，放假了体能锻炼这块也不能落下，所以我每天早上都带他来上一个小时的课。”家长梁女士告诉记者，报体能班一方面是希望孩子能得到教练的专业指导，一方面是提高孩子的锻炼效果，“起码暑期这两个月孩子能得到全方位的锻炼，我们也不用担心他的体质了。”

记者了解到，许多家长都有着和梁女士相似的想法。“现在天太热了，户外跑跑跳跳一下子就大汗淋漓，孩子容易中暑。体能班活动在室内进行，孩子一边训练一边玩一些趣味的运动游戏，丰富假期生活。”家长黄先生表示。

参与亲子运动 乐享暑期生活

7月6日上午，鱼峰区凤起新都小区里传出活力满满的笑声，20组亲子家庭齐聚一场亲子运动会，有的家长和孩子在亲子障碍赛中默契配合、并肩闯关；有的在“过河拆桥”环节中机灵应变，交替铺路；还有的在“两人三足”环节中手挽手打起节奏，互相加油。

6岁的范玉轩和妈妈在活动中玩得津津有味，还认识了同龄的很多小伙伴。家长欧阳女士则认为，与其在一旁玩手机等孩子，还不如加入进来和孩子一同玩耍运动，在健身的同时增进亲情交流。

记者走访多个体育场馆发现，暑假期间很多家长都给孩子报了体育训练班，他们自己也在寻找合适的运动场馆，希望在陪伴孩子同时也能释放平日的压力。

自打放暑假，市民玉家琪每天上午10点准时带着5岁的女儿到游泳馆锻炼，“除了想培养女儿掌握游泳技能，我也想通过这样的陪伴加深和她的交流，一起享受运动。”玉家琪说。

小众击剑运动 暑期备受青睐

7月5日，滨江东路一击剑馆内，身着雪白击剑服、头戴面罩的学生们正在进行击剑训练。他们身姿矫健，金属剑刃的碰撞声

与呐喊声交织在一起，尽显少年的飒爽英姿。

“击剑很考验敏捷性，击中对手得分时，我特别有成就感。”今年四年级、已有五年击剑经验的洪紫桐说道。2020年，她和哥哥一同踏上击剑之路，并肩学习步伐、技巧，休息时分享训练心得。如今，击剑已成为兄妹俩生活中不可或缺的一部分。

洪紫桐的家长洪先生见证了孩子们的成长：“击剑需要高度集中精神，长期训练下来，孩子的专注力、反应力都有了很大提升，体能也增强不少。”

虽是小众运动，击剑近年来的关注度却持续攀升。该场馆负责人林勇介绍，暑期来咨询报名人数很多，馆内从早到晚开设多档课程，以满足不同年龄段和学习需求的孩子，让更多孩子感受击剑运动的魅力。

随着暑期的深入，越来越多的学生走出家门，投身到丰富多彩的体育活动中。在这场体育锻炼的热潮里，孩子们收获的不仅是强健的体魄，还有坚韧的意志，以及珍贵的亲子时光，一幕幕充实而有意义的暑假图景正在精彩上演。

全媒体记者 覃林薇 吴倩雯 报道摄影



↑体能训练，从小抓起。

↓击剑比赛，身姿矫健。



绣球过环，技高一筹。

乐享阅读 书香暑假

暑假里，孩子们迎来了期待已久的欢乐时光。不少孩子选择走进图书馆和书店，度过一个充满知识和乐趣的假期。

昨日，在市图书馆内，一些孩子正沉浸在书页间，汲取知识营养，十分安静；还有部分家长带着孩子享受亲子阅读时光，乐在其中。

市民吴女士表示，带儿子来图书馆主要是希望他能感受到阅读氛围，培养阅读兴趣，通过阅读书籍来增长

见识、开阔视野。随后，记者来到城中区图书馆，不少孩子正在阅览室自习。“这里环境很好，放假后我经常来这看不同种类的书籍。”正在读五年级的何芯琪说。在鱼峰区文昌路上的一家书店内座无虚席，孩子们安静地阅读着文学、漫画等类型的书籍，也有家长在为孩子选购读物。书店工作人员表示，暑假开始后，客流量明显增加。

全媒体记者 李炬宜 报道摄影



借阅书籍，汲取营养。



亲子阅读，分享乐趣。

7月4日，2025年柳州市中学生高杆绣球比赛在市第十二中学高新校区开赛，来自全市28所学校的近300名运动员参与角逐。

“高杆绣球是民族传统体育项目，作为竞技类运动，它对运动员的投球技巧和团队协作能力要求较高。”比赛裁判长周育红介绍，随着各学校对这项运动愈发重视，今年报名的参赛队伍数量是历年最多的。

本次比赛设置初中、高中中职男子/女子团体赛，以及初中、高中中职男子/女子组个人赛。其中，初中男子/女子组团体赛有16支参赛队伍，高中中职男子/女子组团体赛有12支参赛队伍。

据了解，高杆绣球团体赛时长为5分钟，每支参赛队派5名运动员上场，运动员按编号持不同颜色的球投向高杆上的圆环。个人赛时长为3分钟，比赛均以运动员在规定时间内投中的绣球数量作为成绩，最终各组别分别评选出前8名。

高杆绣球是一项民族传统体育运动，相关赛事在我市已举办多年。近年来，该运动项目逐步走进校园，这不仅是对传统文化的活态传承，更有助于推动传统民族体育焕发新生机。

全媒体记者 黄蕊 实习生 覃海路 报道摄影



瞄准投球，神情专注。

高杆绣球 秀出风采