

用运动开启活力四射的夏日篇章

暑期体育活动掀起热潮 不少陪同孩子的家长也参与其中

〇〇全媒体记者 覃林薇 吴倩雯

暑假一开始，体育活动的热潮就席卷而来。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，一些家长也积极参与其中，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，城中区体育路附近一家体适能运动场馆内，坐满了陪同孩子上课的父母。他们隔着透明的玻璃墙，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，不一会就满头大汗，在课间休息时他一脸开心，“好玩，还能和同学一起比赛。”他说，这个暑假，运动场馆会是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，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，给孩子报体能班，一方面是希望孩子能得到教练的专业指导，另一方面是希望提高



学生正在进行体育训练。

孩子的锻炼效果，“起码暑期这两个月孩子得到全方位的锻炼，我们也不用担心他的体质了。”

记者了解到，不少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。体能班训练在室内进行，孩子一边训练一边玩一些趣味运动游戏，丰富假期生活。”家长黄先生表示。

参与亲子运动 增进亲情交流

7月6日上午，鱼峰区凤起新都小区不时传出笑声，20组亲子家庭正在进行一场亲子运动会，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，互相鼓励。

6岁的范玉轩和妈妈在活动中玩得意犹未尽，还认识了很多同龄的小伙伴。家长欧阳女士认为，与其在一旁坐着玩手机等孩子，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。

记者在走访多个体育场馆发现，暑假期间很多家长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，希望在陪伴孩子的同时也能释放平日的压力。

从放暑假起，市民玉家琪每天上午10点准时带着5岁的女儿



学生正在进行击剑训练。

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。”

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。

“击剑很考验敏捷性，击中对手得分时，我特别有成就感。”今年读四年级、已有5年击剑经验的洪紫桐说。2020年起，她和哥哥一同练习击剑，到如今，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，但击剑近年来的关注度持续攀升。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。

随着暑期的深入，越来越多的学生投身到丰富多彩的体育活动中。在体育锻炼的热潮里，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。

小暑时节 热浪来袭

→在五星商业步行街，市民手持小风扇和冰饮“清凉”出行。



昨日迎来小暑节气，我市最高气温超过35℃，暑气逼人，却挡不住市民外出的热情。当天上午，在龙潭公园，尽管阳光强烈，仍有不少市民游客漫步在湖边步道上，或在绿荫下拍照留影。

而五星商业步行街人流不断，市民游客手持冰饮、小风扇出行，在火热的阳光下尽情体验夏日生活。

(全媒体记者 周宁 摄)



龙潭公园里，市民游客在绿树下拍照留影。

演绎主题科普剧 讲述科学家故事

〇〇全媒体记者 苟诗媛

晚报讯 7月5日，2025年红领巾讲解员“我是小小科学家”活动在柳州科技馆举行，37名少年组成6支队伍登台演绎原创主题科普剧，讲述科学家的故事。

现场既有《钱学森——托举中国的航天梦》的壮志，更有《屠守锷——潜心为国铸长“剑”》的艰辛，6支队伍讲述了钱学森、钱三强、黄旭华、屠守锷、顾诵芬、欧阳自远6名中国科学家在航天工程、月球探测、核潜艇设计等方面的故事，以点带面地展现出中国科技从“跟跑”到“并跑”再到“领跑”的发展历程。

市滨江小学四年级学生廖薇妮告诉记者，参与《钱

三强——蘑菇云下的守护者》科普剧表演，她了解到钱三强冲破重重阻力回归祖国，投身于国家核物理事业，带领团队开展基础研究和核应用研究的故事，从中感受到科学家为国家开发核能、研制核武器的爱国精神。

市科协相关负责人介绍，科学家是科技发展的引擎，也是青少年树立正确价值观的榜样。通过组织红领巾队员们展演原创主题科普剧，向观众讲述科学家故事、弘扬科学家精神，让少年们在科学家精神中汲取力量，将来成长为有理想、有本领、有担当的接班人。

当天，37名少年还获聘为柳州科技馆红领巾讲解员，他们将在暑期期间参与柳州科技馆的各类志愿服务活动。