

家门口就能上课！ 一种很新的体能课在宁波出现



家门口的体能课。

专业教练自带器材，上课地点就在家门口或小区……最近，一种很新的“上门体能课”热度持续递增。记者走访了解到，宁波市场上已出现多家专门提供“上门体能课”的体育服务机构。

1 教练自带教具，家门口就能上课

随着“上门服务”越来越火，这种新型模式已经出现在各个行业，“上门体能课”就是其中一种。

4月23日傍晚，在鄞州区风格城事小区，记者见到22岁的“上门体能课”教练吴宇航。每次上课，他都会带一个大包，里面有敏捷梯、标志桶、跨栏架、弹力带、标志碟、瑜伽垫、平衡垫等便携式教具，根据具体训练内容使用。

在等待小学员来的时间里，他在单元门外的空旷处摆放好便携跨栏架和标志桶。

吴宇航告诉记者，“上门体能课”的内容分为基础体能和专项体能两方面。基础体能锻炼学员的灵敏性、协调性、爆发力等；专项体能则根据单一项目需求，提供针对性训练。“主要训练跑、跳、爬、投掷等简单基础的运动能力，或者针对孩子某项运动薄弱的方面进行加强训练，如爆发力、协调力、速度、平衡等。接触过的学员中，低龄段孩子的需求集中在基础体能；也有不少小学生会结合学校的体育课考核要求，对短跑、

仰卧起坐等单一项目有比较明确的需求。”

记者注意到，宁波市场上已有多家体育服务机构推出“上门体能课”，一节课的费用140元至220元不等，以一对一、一对二的小课模式为主，时长通常在60分钟，既有常见的体能训练课，也有运动助高、针对中考体育的定制训练，其最大特点就是上课场所较为灵活多样，以便捷为主，小区楼下、附近公园里都是训练场所。

2 “安全+专业”才能上好这门课

家住海曙兴茂府的陈女士，最近就正忙着给孩子找“上门体能课”的教练。“下半年就要上小学了，我们希望加强一下体能锻炼，学习正确的跑步姿势。”在陈女士看来，“上门体能课”减少了送孩子上下课的时间，省时方便。

记者在采访中了解到，也有不少家长选择“一对多”模式，通常是一对二或一对三四，多为同年级学生的家长。“在学校，孩子们有相同的考核需求，训练时教练所讲内容适合所有孩子，几人一组合训练，还有竞争性在里面，有促进作用。”吴宇航告诉记者。

面对“上门体育课”这一新兴事物，虽然方便了不少，但也有家长关心安全和专业问题。据了解，此前国家体育总局已出台相关政策，对课外体育培训行为进

行了规范，执教人员需持有体育教练员职称证书，社会体育指导员职业资格证书等相关资质，确保教学质量和安全。

宁波凡体体育是本地较早推出“上门体能课”的机构，机构负责人孙八凡告诉记者，目前团队提供上门体能课的教练有10余人，学员覆盖宁波主城区。“我们在招聘教练时，首先要求专业对口，具备国家二级运动员资质是基本门槛。同时，在入职培训后需要具备体育教练员职称等资质，能够针对学员不同的基础和身体素质制定教案。只有在安全和专业的前提下，上门体育服务才能为孩子们带来真正的益处。”

孙八凡坦言，作为新型服务，“上门体能课”更多的适用场景还是基础体能训练项目，教练携带

的训练器材可满足需求。而一些专业性强的项目，对社区和社会公共体育设施的配备及管理提出了更高的要求。大部分小区缺少专业的体育场地和器材，会导致部分项目无法在上门体能课中展开。“目前，我们也正在尝试开辟专业化的新场地、添置新设施，能够与上门服务同步，更全面地满足学生和家长的 demand。”

对于有上门体能课需求的家长，这份“避坑指南”可供参考——选择上门体能课服务前，明确孩子的需求，有规划、有指向性地选择相应课程；无论选择机构还是个人教练，都要检查机构与教练的资质；教练上门训练时，家长需确认教练是否评估了场地安全隐患，以及确认训练是否妨碍小区其他住户的日常生活出行等。

记者 史妮超 文/摄

含“金”类理财产品 密集待售

近日，现货黄金价格在跌宕起伏中保持上扬势头，含“金”类理财产品随之成为理财中的热门，兴银理财、光大理财、民生理财等多家银行理财子公司顺势推出含“金”类理财产品揽客。

记者在中国理财网看到，截至目前，名称中带有“黄金”字样的理财产品有63只。其中，45只产品处于存续状态，18只产品处于待售状态。18只待售的黄金主题理财产品均为固定收益类理财产品，风险等级相对较低，多数为二级中低风险。在运作模式上，以封闭式净值型理财产品为主，包括3个月至6个月（含）、6个月至12个月（含）、1年至3年（含）等不同期限。

记者注意到，待售的黄金主题理财产品主要分两类：一是“固收+黄金”理财产品，即以配置固定收益类资产为主，同时配置少量的黄金类资产；二是挂钩黄金的结构化理财产品，即在配置固定收益类资产的同时，投资与黄金相关的衍生品。

业内普遍认为，多家银行理财子公司加大力度布局含“金”类理财产品，主要是因为不少存续黄金主题理财产品近年来收益较好，多只产品的最新单位净值均大于1。与直接购金不同，含“金”类理财产品由机构打理。但在风险把控上仍需要注意。

今年，国际金价延续去年的狂飙走势，年内相继突破3000美元/盎司、3100美元/盎司、3200美元/盎司、3300美元/盎司大关，屡次打破机构预测值。高盛将2025年黄金目标价从此前的3300美元/盎司上调至3700美元/盎司，上调幅度高达12%。

招银理财表示，短期来看，金价上涨较快，或有震荡回调、波动加大的可能。但从长期看，受去美元化趋势、全球经济政治不确定性等中长期因素影响，具有显著避险、替代储备货币属性的黄金，依然有相对较高的配置价值。

业内人士表示，对于不同类型投资者，选择黄金理财产品需结合自身风险承受能力和投资目标。风险厌恶型或稳健型投资者，更适合“固收+黄金”类产品。此类产品将大部分资金配置于固定收益资产，黄金仅作为补充，既保证基础收益，又降低单一资产波动风险；风险承受能力较强、追求更高收益的投资者，可考虑挂钩黄金的结构化产品。这类产品在特定条件下可能实现超额收益，但需承担衍生品价格波动的潜在风险；短期交易型投资者，可关注黄金ETF的高流动性优势，其便于快速进出市场；长期配置型投资者，则可选择实物黄金，或长期持有黄金ETF。

记者 周雁