

上课铃未响 锻炼哨先鸣

晨练促成长、AI开良方，高安路一小全面促进体育高质量发展

跳绳、耐力跑、仰卧起坐……每天早上七点半，在徐汇区高安路第一小学的操场上，孩子们到校后的第一件事就是放下书包参加元气满满的晨练。体育老师不但会在旁边指导，还会根据每个孩子的身体素质情况设计不同的锻炼内容。

上周，上海出台了《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》，从课程、赛事、场地、师资、保障等九个方面建立深化中小学体育工作高质量发展长效机制，全方位呵护青少年体质健康、全面发展。而在高安路一小，为了保证学生每天的运动时长，学校每天早上都会开展晨练，还通过AI赋能打造智慧体育系统，为孩子们开“运动处方”，让体育锻炼更快乐、更有效。

青年报记者 刘春霞

上海昨日迎来今年首个高温日

本报讯 记者 刘秦春 昨天，上海中心气象台于11时发布了今年首个高温黄色预警信号，13时左右徐家汇站气温达到35℃，上海也正式迎来今年的首个高温日。

自6月7日入梅以来，雨水在上海“打卡”频繁。不过，受暖气团影响，上海周一开始告别连日阴雨，迎来了久违的晴好天气，气温也随之节节攀升。

昨天上午10时许，全市气温已经普遍突破30℃，并向高温线发起冲击。13时左右，上海中心气象台统计数据显示，市区徐家汇站气温已达35℃，晴热晒硬控，午间气温继续上升。这也意味着上海正式迎来了今年夏天的首个高温日。

历史气象资料显示，常年平均首个高温日为6月26日，去年出现较晚，在7月2日。前年首个高温日则偏早，为5月29日。相比常年，今年的高温来得有点早。

从6月19日起，上海主要处在梅雨带的边缘，湿度增大，降水增多。大气环流将进行调整，本市将出现多降水过程，其间可能伴有雷电、短时强降水等强对流天气。与上周的雨相比，此次重返的梅雨少了“温柔”，多了“任性”。而且，由于日最高气温接近或超过30℃，体感也会十分潮湿闷热。市民出行需做好防范，及时关注上海中心气象台的最新气象资讯。



体育老师指导学生晨练。



AI数据实时采集。

青年报记者 常鑫 摄

/阳光晨练/

开启元气满满的一天

“再往前坐一点，膝盖再高一点，手抱住耳朵……”早上7点50分左右，高安路一小康平校区的操场上，一个男生正在被同学压着脚踝做仰卧起坐，体育教师陆家俊就在他旁边不时指导他的动作。另一个男生仰卧起坐项目稍弱，陆老师就自己给他压腿，并鼓励他：“手交叉放胸口做做看……好，再做5个休息一下。”除了仰卧起坐，操场上还有一些学生在跳绳，旁边也有体育老师对他们进行指导。更多的同学则围着操场跑步，有的还拍打着篮球行进跑步。

这是高安路一小每天7:30—8:10都会上演的阳光晨练的场景。为了保证孩子们能有序、安全地开展晨练，每天7:20前，体育老师们会布置好场地。他们将校园操场划分为热身、运动和休息三个区域，考虑到每个年龄段孩子身体素质的敏感期，设计了并脚跳短绳、卷腹、慢跑等不同锻炼内容。

根据上海最新出台的《若干措施》，学校要全面落实学生每天综合体育活动2小时并基本在校内完成，包括每天70分钟左右的体育课、体育活动课、大课间，另外还有不少于40分钟的体育锻炼活动。

在高安路一小校长马骥看来，“每天综合体育活动2小时”不仅要确保时长，还要保证质量。所以，早在几年前，学校就推出了阳光晨练。“孩子早晨进行一定的运动，对他一整天的学习状态是很好的。”马骥说，学校希望孩子们坚持每天晨练，增强身体素质，培养健壮的体魄，同时培育坚强的意志和勇往直前的精神。为此，学校事先面向家长进行了宣传，欢迎有晨练需求的孩子进校进行体育锻炼。“一开始，我们也担心孩子不愿意参与，但这几年实践下来，孩子们的参与率达到了80%。”

除了受孩子们欢迎，晨练也得到了家长的认可，有家长特地请家委会转达自己的感谢，“晨练的举措太赞了，运动很重要，希望孩子们能够坚持”。还有家长特地请家委会转达自己的感谢家长们集体叫好的背后，是学校细致的保障工作。为

让孩子们更好地开展晨练，学校积极引导科学锻炼，比如运动前要热身；比如建议孩子们在晨练30分钟之前用完早餐，如果来不及可在运动结束后到学校指定的教室用餐；如果当天感到身体不适，可及时向护导老师请假暂缓运动。

“8:10晨练结束，学生休息平复一下，8:20开始元气满满上第一节课。”马骥说，早上锻炼后，学生的精力很旺盛，晨练和学习相辅相成。

/运动处方/

AI赋能让锻炼更有效

最新出台的《若干措施》明确，上海将实施学生体育素养评价，开展运动技能等级测试，针对学生体质健康等共性问题，强化耐力、上肢力量等训练。对体质健康水平处于良好以下或相关指标存在不足的学生，开具“运动处方”并予以跟进指导，加强对特殊体质学生的关心关爱。

而在高安路一小，体育老师根据学生身体素质情况开具“运动处方”也已经实施了好多年。随着AI的普及，老师们最近还自己开发了AI智能体，让体育锻炼变得更有针对性。

在高安路一小华展校区，青年报记者体验了一堂AI赋能的体育课。在三年级（1）班的体育课上，体育教师张雷正在组织学生练习30米跑，随着一声哨响，5个孩子从起跑点飞奔而出。当他们冲过终点后，跑道尽头竖立的一块大屏幕上，很快就显示出了各道次的成绩。“9秒5！我是第一！”4跑道的陈同学开心地的小伙伴说。

在立定跳远的区域，张同学面向屏幕“刷脸”，等自己的信息出现后，就按语音提示准备、起跳……落地后，他一扭头就在屏幕上看到了自己的成绩：172cm！除了跑步和立定跳远，仰卧起坐、跳绳等也都实现了AI数据实时采集。

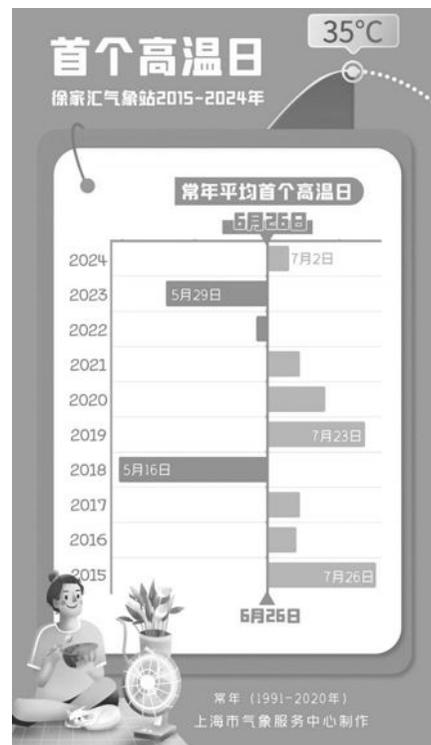
上完一节课，张雷在大屏幕上找到三年级（1）班，立即就能看到每个同学的运动数据及身体素质等情况。比如，点开一位陈同学的头像，“体育与健康成绩”页面就显示了他各个项目的成绩、得分等信息；“能力模型”页面，则显示着他的上肢肌肉力量、反应速度、核心肌肉力量、心肺

耐力、协调性、灵敏性等数据。

“从这些数据可以看出，他的身材是比较正常的，但个子是偏矮小的。”张雷滑动屏幕介绍说，针对他的身体素质情况，系统给出了任务训练清单，“总共有12组的任务量，每个项目的组数的推荐指数是不一样的。”针对陈同学的体型和个头，系统还为他推荐了食谱，比如要加强蛋白质摄入之类。而在小杰同学的页面，显示他有点肥胖，但他属于高个子肥胖，针对他的体质，系统也给出了相应的锻炼建议和饮食建议。“每个学生的各项数据都能看得到，对体育老师来说很直观，可以根据数据及时帮助学生提高薄弱项目。”张雷说。

除了华展校区，在高安路一小的宛平、康平校区，老师们也通过AI智能体对学生进行运动干预。比如晨练时，针对一些体育存在困难的学生，老师会让他戴上运动手环，对运动过程、运动心率进行监测，达到了一定的运动强度后，再为他进行调整。

“我们高一（小学）又叫‘七彩’高一，就是希望孩子全面发展。”马骥说，全面发展的背后，是希望孩子能接触更多的东西，所以除了国家课程外，学校还为学生们打造了丰富的体育课程，促进学生体质健康水平不断提升。



受访者供图

资产拍卖公告

根据《中华人民共和国拍卖法》及相关法规，受甘肃省陇财资产运营有限公司委托，铭华拍卖（上海）有限公司将对下列资产进行公开拍卖，现公告如下：

- 一、拍卖标的：相关中国书画、玉雕件、茅台酒等一百五十余件。详情请见铭华拍卖线上拍卖平台。
- 二、拍卖方式：采取有保留价的增价、限时拍卖方式。
- 三、报名参加竞买须提供或签署下列文件：法人单位：法人营业执照、法定代表人身份证及复印件等证件；其他经济组织：核准或批准本单位成立的文件、负责人任职证明、负责人身份证复印件等证件；个人：身份证复印件。竞买人签署《竞买人声明》，或线上确认同意。
- 四、上述文件或证件，经拍卖人审查认为合法、有效，则确认有效竞买人的资格，并由拍卖人通知竞买人于拍卖开始前向指定账户交纳参拍保证金人民币1万元。
- 五、竞买人交纳保证金后，由拍卖人发给《竞买证》方可参加拍卖。如竞买人竞得标的，保证金则作为首付款；如竞买人未竞得标的，保证金在五个工作日内如数退回，但不计算利息。

六、竞买人可向本公司索取拍卖清单。
 报名及咨询地址：上海市浦东新区崂山东路525号江苏大厦19层D505室；
 线上平台：微信小程序“铭华拍卖”；
 拍卖时间：2025年6月26日（以线上公告为准）
 联系人：王先生；联系电话：18621619381
 铭华拍卖（上海）有限公司
 2025年6月17日

上海市第二中级人民法院网络司法拍卖公告

拍卖标的：江苏东达集团股份有限公司持有盐城东飞房地产开发有限公司额度为60%的股权
 起拍价：5348万元
 评估价：7640万元
 拍卖平台：淘宝网
 拍卖时间：2025年7月24日10时起至2025年7月27日10时止（延时除外）
 拍卖辅助机构：上海天豪拍卖有限公司
 联系人：邵先生 许先生 021-68950200
 竞买人即刻可登录相关司法网络拍卖平台查看本标的物详细信息，并需仔细阅读并遵守《拍卖公告》、《竞买须知》中的相关内容。

青年报拍卖公告代理电话：
 021-65457515 13916569049