

## 乐享健康生活，公益课“秒空”

# “海岛运动家”点燃全民健身热情

□记者 姚舜好

晚上6点半，武道馆里传出拳风呼啸；中午12点，舞蹈教室旋律飞扬；午后2点，摩登舞步在阳光下优雅旋转……这些充满活力的场景并非专业训练，而是“海岛运动家”全民体育技能公益课现场。自开课以来，散打、搏击、拉丁舞、八段锦等免费课程频频“秒空”，成为市民追捧的健康新风尚。

## “不花钱也能学技能” 公益课成市民“心头好”

课程火爆程度远超预期。首期足球、拉丁舞、八段锦课程名额瞬间被抢空，网友纷纷留言“许愿”新课程。参训学员中，上班族占比超七成，大家把运动当作缓解疲劳、调节身心的“能量补给站”。

“不花钱还能体验，机会难得！”95后陈女士是散打搏击课的学员，也是一名“撸铁女孩”。她坦言，尽管平常泡健身房，但搏击是零基础，“既能锻炼身体、管理身材，又能学点防身技巧，何乐而不为？”

60后的郑女士是一名财务工作者，为了抢到拉丁舞课，她放弃午休专程赶来。虽有一点基础，她仍坚持从零学起：“老师教得细致，我学得也投入。”和她一同抢课的4位朋友中，仅有两人成功报名，课程火爆程度可见一斑。

保险行业从业者洪女士特意从新城赶到东港学习摩登舞，她笑着说：“兴趣是最好的老师，公益课为我打开了新大门。”在她看来，公益课不仅培养兴趣，更是市民深入体验运动项目的优质平台。

## “免费不注水” 专业教学护航课程质量

课程虽免费，教学质量却不打折扣。

## 普陀以航空教育 赋能低空经济“先飞区”建设

□记者 俞浙前  
通讯员 姚慧婧 钟宜燃

本报讯 4月16日，第五届航空特色学校工作能力提升研讨会在普陀举行，全国各地航空特色学校代表与中国航空学会专家齐聚一堂，共商以航空教育赋能低空经济发展，助力普陀打造“先飞区”联岛试点。

会上，举行了新一批全国航空特色学校、全国青少年航空科学素质等级考试考点授牌仪式，普陀小学作为全国航空特色学校代表，成功获授考点牌匾。

近年来，普陀区抢抓低空经济发展机遇，加快构建“基建+场景+产业”协同发展

## 岱山启动职工阅读活动 组建“匠心领读”队伍

□通讯员 东雁 宋陈敏

本报讯 4月17日下午，2026年岱山县“岱”阅四季，“读”聚匠心”职工阅读活动启动仪式暨首场读书会在县党群服务中心举行。来自各乡镇总工会、系统产业工会、企业工会及直属基层工会的干部代表、劳模工匠代表等40余人齐聚一堂，共同拉开全年系列阅读活动的帷幕。

启动仪式上，岱山县总工会向舟山岱山

拉丁舞教师宋老师制定了清晰的教学计划：“从伦巴基本功练起，四节课争取让学员完整完成一段组合。”她表示，公益课沿用专业班教学标准，难度更适配零基础学员，“第二节课就能跳组合，大家成就感十足。”

摩登舞教师李老师虽是00后，教学却严谨认真，一遍遍纠正学员的升降、转身等动作。洪女士称赞：“老师专业又耐心，完全超出对免费课的期待。”

散打课上，涂教练从热身、格斗式到出拳动作循序渐进，他介绍：“三节课就能掌握基础，五六十岁的学员也能学得有模有样。”

## “学会一项技能” 全民健身理念深入人心

“海岛运动家”不仅是系列课程，更是全民健身理念的生动实践。项目开设大众普惠课、特色进阶课、私教定制课等共16项课程，同步推出16套教练示范精品课、40条技能教学短视频，搭建“线上+线下”全场景学习体系。

“让每个人学会一项运动技能，让健康常伴身边。”这句口号正逐步照进现实。从60后到90后，从教师到职员，不同年龄、不同职业的市民因运动相聚，让课堂成为城市里最具活力的角落。正如学员所说“不必追求太多目标，享受运动本身，就是最简单的幸福”。

格局。在此背景下，当地立足“教育启智、产业赋能、生态共荣”思路，以普陀小学为龙头、城北小学无人机社团等为载体，打造“科普启蒙—课程研发—赛事培育—实践拓展”全链条航空育人体系，推动航空知识与编程、创客、机器人等跨学科融合，把低空经济实践转化为生动的校外课堂。截至目前，普陀学子已在国家级、省市级科创赛事中累计获奖百余项。

据悉，下一步，普陀将继续深化与各航空特色学校及专家的交流合作，重点优化航空教育资源配置，探索更贴合学生成长规律的教学路径，持续推动航空特色教育迈上新台阶。

长宏造船有限公司、浙江鼎盛石化工程有限公司、岱山饿了么工会等7家基层工会职工书屋代表，赠送图书共计2300册，以实际行动传递知识薪火相传的理念。活动还同步组建“匠心领读”队伍，并为领讲员颁发聘书。

近年来，岱山县总工会持续打造“工”字特色职工阅读品牌，从去年“春启书程，海上繁花”的精彩启航，到各基层工会蓬勃开展的读书活动，阅读正逐渐成为岱山职工的一种生活方式。

### 阳光热线·独立观察

## 文明出行靠大家 精细管理护万家

文明交通，安全出行，既需要每一位交通参与者自觉守法，也需要交通管理部门通过精细化治理提升管理效能，守护公共安全与道路秩序。

市民顾先生反映：新城旌旗山路旌旗山初中往金宸府小区方向，早间上学高峰通行效率不高。该路口虽设有红绿灯，但未安装监控，部分车辆存在闯红灯现象。例如旌旗山路西往东方向为绿灯时，对向部分车辆在左转红灯情况下仍强行通行，加剧拥堵，有时车队甚至排至往西的中湾佳苑小区附近。

市公安局交警支队新城大队答复：已在早晚高峰时段安排护学岗警力，在南海实验学校旌旗山初中校区路段维持秩序，提升路口通行效率。

市民王先生反映：海天大道普陀段辅路与海印路路口，东往西左转车道内，有车辆左转，也有车辆掉头，存在安全隐患。

市公安局交警支队普陀大队答复：该路口在左转信号灯放行时，允许车辆左转及掉头；目前早晚高峰安排警力现场执勤管理。

记者手记：

为整治城市交通秩序，相关部门已投入大量警力。但交通管理动态性强，往往老问题刚解决，新情况又出现。这就需要管理部门既要拿出及时有效的应急举措，更要谋划立足长远的长效机制，持续优化、动态调整。同时，也需要每位市民将安全理念内化于心、外化于行。多方共同发力，才能让城市交通环境持续向好。

### 阳光热线·焦点快评

## 守护滩涂生态 治理外来物种需久久为功

干礁镇居民李女士反映：舟山部分道路路边“加拿大一枝黄花”较多，有些滩涂出现类似狗尾巴草的植物，影响滩涂生态，导致泥螺等减少，希望加强治理。干礁镇政府表示，每年春秋两季开展药剂喷雾防治“加拿大一枝黄花”；滩涂上的植物叫互花米草，每年8月进行物理治理，但因这些外来物种繁殖能力强，根除难度较大。

《阳光热线》特约点评员、民盟舟山市委会委员、直属支部主委、浙江六和(舟

山)律师事务所副主任周世忠点评：政府回应实事求是，既正视问题，也客观说明了治理难度。防控“加拿大一枝黄花”等外来物种入侵，是地方政府的法定职责。此类治理无法一蹴而就，易反复复燃，必须建立长效机制。目前以物理、化学防治为主，还应探索更多生态治理路径。相关工作仅靠镇一级独立承担并不现实，建议在春秋集中蔓延期，广泛发动村民参与，可通过有偿服务等方式，先全面清理当前扩散植株。

## 污水溢流不可小觑 饮水安全重中之重

盐仓坝河村居民吴先生反映：村内化粪池堵塞多年，雨天污水溢流，担心影响下游虹桥水库。市水务集团回应，已与吴先生沟通并现场排摸，将组织专业施工队伍，采用机器人探测方式，疏通管道150米，修复窨井1座。吴先生对此表示认可。

《阳光热线》特约点评员、舟山市人大代表、法制委委员、舟山市律师协会监事长、

浙江震舟律师事务所主任邵汉军点评：虹桥水库是我市重要饮用水水源地，事关市民饮水安全。按相关规定，饮用水水源保护区范围内不允许设置化粪池等设施，该化粪池设置是否合规需进一步核查。如不符合规定，相关部门为何未及时发现或拆除？相关水务及监管部门务必高度重视，切实守护好全市人民的饮水安全。

## 《阳光热线》节目播出时间及平台：

《阳光热线》由舟山市人大常委会办公室与舟山市新闻传媒中心联合主办。每周一至周五 8:00—9:00，FM99.8 舟山新闻综合广播、FM97 舟山交通音乐广播、竞舟APP、“舟山交通97”视频号、抖音同步融媒直播。