2026年

上海市民日校春季班今天开学

国家队名师授课“家门口的美育点” 招收学员近7000人

市民文化节

“夜校抢了好几次都没抢到，这次日校终于圆梦了！”今天上午9时30分，2026年上海市民日校春季班在古宜路总校正式开班，孙先生终于如愿走进心仪的中式点心课堂，给他授课的正是从业近20年的国家级资深名师陈琰。据悉，今年的市民日校规模大幅提升，设126个教学点、367门课程，招收学员6777人，让市民在家门口就能享受高品质美育。

点心教程颇受学员欢迎 本报记者 **王凯** 摄

日校启幕 名师上台

市民日校春季班率先开课的“中式点心”“民族民间舞入门”“中外流行歌曲演唱”三门课程中，学员跟着名师学做青团、练舞韵、唱《送别》……亮点纷呈，三门核心课程由资深专家执教。中式点心课上，授课的国家高级西点师、注册营养指导师陈琰已经从业近20年，第一节课教大家做青团，她创新采用虾饺原料制作，成品晶莹剔透、Q弹不黏。陈琰笑言：“我分享独家选面粉秘方，即便出国也能复刻地道中式风味。”零基础入门的孙先生认为中餐讲究“适量”，分寸感需跟着老师系统学习，希望全面掌握中式点心制作技艺。

民族民间舞入门课由中国舞考级双资质教师李媛授课，带领学员感受民族文化活力。在另一节中外流行歌曲演唱课上，原本的老师是上海城市音乐剧团音乐总监王珊，由于她临时被安排了重要演出，将赴延安参与《黄河大合唱》的钢琴伴奏工作，为确保首次课程的质量并如期进行，日校特邀国家一级指挥、作曲家王耀明为同学讲授开学第一课。

日校汇聚众多名家名师，普陀文化馆分校的“指尖铜艺·铜瓷焕新手作”课程的老师施威联是篆刻书法大师高式熊先生的再传弟子，其掌握多门陶瓷器修复技艺，是上海非遗铜瓷技艺传承人，能为学员带来跨领域、多层次的文化艺术熏陶与技艺学习。金山区“翰墨传承·书法精品课”的老师陈维友，是江苏师范大学书法篆刻专业硕士研究生，不仅具备扎实的书法专业学术背景，还身兼上海市书法家协会会员。

位于浦东新区国展体育公园内的乐之艺术中心教学点，推出小提琴、长笛、声乐等课程，其中“小提琴演奏初级”课程由苏州市音协小提琴学会副会长、时代重奏团常驻小提琴演奏家俞馥君老师教授。在公园里的艺术课，也为学习增添了别样的诗情画意。

上海体育国家大学科技园分校也是首次加入日校，课程涵盖传统养生、现代塑形、生活技能、传统文化，其中“养生八段锦”由上海体育大学武术学院周颖老师亲授，确保功法学习的科学性与系统性，帮助学员精准掌握“意、气、形”合一的核心要领。

夜校加量 品质提升

除了日校之外，市民艺术夜校今年设604个点位、1952门课程，学员超4万人，课程数量与覆盖范围再创新高。夜校聚焦中青年群体，拓展医院、中学、家居卖场、创意园区、航空基地等新场景，静安区十院教学点、普陀红星美凯龙、宝山复旦软件园等全新亮相，满足不同人群学习需求。AI办公、短视频剪辑、人工智能应用等新课程紧跟时代，非遗、传统武术、器乐舞蹈等经典课程持续升级。夜校还为外籍人士开设定制课程，推动中外文化交流。

市民美育项目在扩展“量”的同时，把好“质”的关。据了解，日校和夜校建立了可共享的课程库和师资库，设置教师、教学点等准入门槛的标准线，确定课程设计之前进行需求调研、课程过程中加强质量管理，课程结束后进行问卷调查的以学员为导向的课程服务流程，学员课程结束后可对课程和老师进行评价打分；组建巡查专班及第三方专家评估组，根据评估调研情况提出指导意见或整改意见，同时也有明确的退出机制。如2025年秋季班夜校中保利国际艺术中心教学点的芭蕾班违规操作，遭到市民投诉，经调查属实，予以退出夜校教学点教学。

此外，各分校进行了更为细化的各具特色的属地化管理，如除巡查管理之外，还有强化教案审核，关注意见反馈整改方案，搭建“经验总结促提升”的交流平台，形成“评价—整改—优化—推广”的良性循环等。

本报记者 **吴翔**

记者手记

从解忧气到增技能

从跟着名师学做中式点心，在家就能做出地道风味，到凭借手艺开启副业甚至创业，如今，走进上海市民日校、夜校与周末美育课堂，你会真切感受到：这里不只是轻松消遣的兴趣班，而是能学到真才实学、提升硬技能、助力副业与职业成长的高质量学习平台。

如今的美育课程兼顾艺术与实用，中式点心、民族舞蹈、声乐鉴赏夯实素养，AI办公、短视频剪辑、养老护理、咖啡烘焙、箱包鉴定等直击生活与职场需求，部分课程还开设技能考证与就业导向班，让学习更有目标、更有实效。

师资阵容堪称“名家云集、专业顶配”：国家高级西点师陈琰、非遗锡瓷传承人施威联、上海体育大学武术学院教授周颖、京剧国家一级演员王玉兰、国家一级摄影技师朱良城轮番授课；小提琴专家俞馥君、书法硕士陈维友等行业翘楚亲自执教。上海出版印刷高等专科学校、上海济光职业技术学院、上海农林职业技术学院等职业院校强势加入，带来系统规范的专业教学。

课堂之外，成果转化通道畅通。宝山淞南孵化出手作工作室，黄浦诞生电声乐队“13Hz”，爱暖文化提供作品展与市集变现机会，新长宁东展教育对接实战场景，形成“学习—实践—产出”的完整闭环，许多学员在此解锁副业技能，实现从爱好者到实践者的转变。

从兴趣体验到技能增值，从兴趣学习到名师精教，上海市民美育让市民在晨昏与周末学有所获、学以致用，真正把美育变成可触摸、可应用、可成长的真才实学。

吴翔

大鲨鱼提前四轮锁定常规赛冠军

总冠军之梦触手可及

“哗啦—哗啦—”赛后休息室内，大鲨鱼球员们将一瓶瓶矿泉水浇向主教练卢伟的头顶，不过后者并未生气和闪躲，反而面带笑容张开双臂，欣然接受了这场“洗礼”。

理由简单而充分：上海久事男篮昨晚在客场以88比83战胜北京队，豪取十九连胜的同时提前4轮锁定常规赛冠军！这也是大鲨鱼自2001—2002赛季以来，时隔24年再度捧起常规赛冠军奖杯，少帅卢伟率队创造历史。

逆境中取胜

本场比赛前，大鲨鱼面临严峻考验：怀特塞德脚伤、洛夫顿手伤，两大外援高挂免战牌，只能以两名小外援阵容出征。缺少了两名外援，一方面是实力上的损失，另一方面也让卢伟的排兵布阵少了许多变化。

面对阵容不整的困境，卢伟打出了一场“非典型”比赛：首发五人上场时间全部超过32分钟，老将弗格更是鏖战38分钟，仅休息2分钟。全队仅9人轮换，4名替补合计出场不足26分钟——这在本赛季兵多将广的大鲨鱼比赛中前所未见。然而，正是这手“明牌”，让北京队主帅许利民整场比赛无计可施。他赛后无奈地表示：“我觉得这就是能力问题。我们该布置的都布置了，队员也都很努力，但就是能力上的差距。今年的上海队值得我们学习。”

周琦（左）防守王哲林 新华社 发

冷静与雄心

自己足够争气，运气也来眷顾。大鲨鱼的这场胜利，不仅创造了队史第二长的十九连胜纪录，更直接锁定了常规赛冠军。

“这是我本赛季最高兴的一场比赛。”赛后卢伟表示，他上赛季是中途接手球队，这是首次完整带队一年，能够获得常规赛冠军非常荣幸，“我也很高兴能遇到这么好的外援、这么好的本土球员。王哲林这个赛季牺牲了很多，每个球员都牺牲了很多。”高兴之余，卢伟保持着清醒，“到季后赛，年轻球员可能会发挥失常，还有不确定性。我们还要一场一场拼，希望有个好结果。”

季后赛即将到来，大鲨鱼上下已做好准备。“我们整个赛季都在拼，要在季后赛取得主场优势，如今终于如愿以偿。”弗格信心满满，“我已经准备好大干一场，昂首阔步继续前进。”王哲林也同样将目光投向更高目标，“更重要的比赛在后面。”

如今，上海男篮距离上一次夺冠，已经过去24年。当年，大鲨鱼在夺得常规赛冠军后如愿登顶；如今，又一次站在常规赛之巅的大鲨鱼，能否再圆总冠军梦？

本报记者 **李元春**

国羽亚锦赛收获两金两银两铜

男单打破9年冠军荒

2026年亚洲羽毛球锦标赛昨天在宁波落幕，中国羽毛球队以两金两银两铜收官。石宇奇打破男单9年冠军荒、李怡婧/罗徐敏首夺女双桂冠是最大亮点，但男双、混双的集体失守以及女单决赛的惜败，为国羽巴黎奥运周期后调整敲响警钟。

中国队此番派出最强阵容在家门口作战。男单决赛中，石宇奇以21比8、21比10轻松击败印度黑马阿尤什，夺冠征程未失一局，上一次中国选手夺得亚锦赛男单冠军还要追溯到2017年的谌龙。凭借这次夺冠，石宇奇也重返男单世界第一宝座，他坦言：“一场比赛、一场比赛地调整好心态，灵活使用战术，追求胜利，我觉得不容易。”他将目标直指即将到来的汤姆斯杯：“能够去坚守自己的一分，希望自己的表现给队友们好的榜样，大家能够在汤杯上好好配合，取得一个好成绩。”

王祉怡在女单决赛中与韩国名将安洗莹鏖战100分钟，虽以1比2（12比21、21比17、18比21）惜败，但决胜局曾从7比13追至18比19，展现了极强的韧性。而决赛前她曾连续淘汰辛杜、山口茜等名将，含金量十足。“我想看看自己体能的极限到底在哪儿。”王祉怡赛后复盘时表示。

女双决赛国羽实现会师，李怡婧/罗徐敏因对手刘圣书/谭宁伤退直接夺冠，拿下职业生涯首个亚锦赛冠军。相比之下，国羽在男双和混双两个项目较为失意。男双赛场，何济霆/任翔宇在四分之一决赛淘汰队友梁伟铿/王昶，但半决赛不敌韩国强档金元浩/徐承宰，陈柏阳/刘毅、胡珂源/林祥毅则均止步八强，暴露出在关键分处理和稳定性上的短板。混双方面，世界第一组合冯彦哲/黄东萍在半决赛与泰国组合德差波/苏皮萨拉激战90分钟，决胜局战至20平后因关键分处理失误以20比22憾负。

国羽将转战丹麦，于4月24日至5月3日冲击汤姆斯杯和尤伯杯。石宇奇的稳定发挥与王祉怡的不断进步为团队注入了信心，但国羽要想取得好成绩，仍需在接下来的集训中重点打磨双打项目。

本报记者 **李元春**