

本周四立秋，高温能结束吗

前半周“热浪+雷雨”夏日标配，后半周高温缓解

这几天，久未见面的高温预警又回来了。这周前半周依然是“高温+午后热雷雨”的夏日标配，“小黄”（高温黄色预警信号）可能还要再见几天，后半周高温缓解，同时降水也将到来。

转眼这周四就立秋了，周五中伏结束，8月9日起进入末伏，今年三伏天威力虽然没有往年那么强，但高温天一天也不想多体验。

副热带高压回归后，升温的劲头又足了。

8月4日开局就阳光灿烂，白天气温依然比较“高调”，郊区中松江最高气温36.4℃，市区徐家汇站最高气温34.9℃。午后奉贤、金山、闵行、松江出现了小范围的热雷雨，妥妥的“局部”降雨。

今天继续以晴热为主，最低气温29℃，最高35℃上下。东到东南风3-4级，中午转偏南风4-5级。相对湿度95%-55%。热度不减，也存在产生对流的条件，大家注意防暑降温，及时留意午后小范围的阵雨或雷雨。

一直到本周中，最高气温仍将超过高温线，除了防暑防晒，午后继续防范雨水突袭，雷雨范围不大。

不过这个高温跟全国其他地方相比，已经算容易忍受的了。这一周，高温遍布华北到江南的大片地区，其中陕西关中、四川东部、重庆、湖北等地部分地区日最高气温可达40至42℃，部分地区将接近或突破8月上旬甚至全月最高纪录。大城市中，重庆沙坪坝8月以来已经连续3天冲上40℃，今天最高

气温仍保持在40℃左右，且最低气温在30℃左右。

上海的高温在周后期有望缓解。

本周后期副热带高压的位置发生变化，上海主要处在它的边缘，云量增多，热度缓解，最高气温在32℃上下徘徊。同时阴雨天气也有所增多，降水范围扩大。请大家多多关注临近预报信息，做好防范。

见习记者 唐 玮

市民日校秋季班首次推出即火爆

半小时内59门课程已被抢光，壁球课4秒满员

8月4日中午12点，上海市民日校秋季班开启报名。这也是继上海市民艺术夜校开设以来首次增设“日校”模式，在工作日日间作为夜校的补充设置多项课程，满足不同时段市民的学习需求。

根据后台数据，报名开启后一分钟内共有27门课程达到满员，以运动类和技能类为主。其中最快抢光的课程是长宁区世贸展馆克拉教学点的壁球，仅用时4秒。紧随其后的是成人芭蕾形体（零基础入门）、中式面点（总校）、旅游日本常用日语（总校）、摇摆舞课等。

半小时内59门课程已被抢光。

日校课程分为三个时段：艺术早课为9:30-11:00。午间一小时为12:00-13:00。都市（下）午茶时间为13:00-14:30和15:00-16:30两个时段。年龄从18岁至70岁均可报名。

仔细观察抢课数据不难发现，运动健康、品质生活以及职业技能比较受欢迎，不少课程的受欢迎程度延续了夜校的热度。三个时段的课程时间受欢迎程度分布比较均衡，日校兼顾了各类人群，成为夜校有益的补充和延伸，也分流了夜校的一部分人群。

日校总体报名年龄层分布为60后到00后群体。其中，70后、80后两大年龄段群体占比最高，均超过三成，00后占比最低。男女比例趋近于1:9，以女性学员为主。截至8月4日下午14点，共招收学员3201人，可开课程112门，最高峰时段同时在线抢课人数超过16万。

日校的课程和教师全部源自并精选于夜校课程库。合作方式、运营模式与夜校相同，采用500元/12次课的公益性收费模式，倡导激活文化馆及各类新空间的“错峰共享”效应。首批推出的上海市民日校拟设立78个点位238门课程。

艺术早课聚焦银龄人群和全职妈妈等，多在社区或居民集聚的空间；午间一小时主要针对在职人群，多在办公楼宇、产业园区或白领午休就餐的商圈等新空间开展培训，都市（下）午茶的场地则包含了更多可以“错峰开放”的优质空间。

静安区文化馆分校、普陀区文化馆分校首次均开设七个点位，并列各分校之首，闵行区群艺馆分校以五个点位排名第三。其中总校单点位课程最多，徐汇区文化馆分校的育林进修学校教学点20门课程排名第二，该分校上海房地产职业技术学校教学点以18门课程排名第三。

市民日校上海市群众艺术馆总校共开设21门课程，内容涵盖国风舞蹈、书法、乐器等传统课程，还精心准备了植物芳疗、旅游日语、手机摄影、iPad插画、花艺和中式点心等课程。艺术性、趣味性、生活性、健康养生是主



要关键词，一整天的时间可供不同群体选择。

由于白天银龄人群不少，因此不少分校专门为银龄群体研发了受他们欢迎但又区别于老年大学传统课程的多元新兴课程。

如徐汇文化馆分校的昂立日语教学点位于徐家汇商圈的汇银广场，在上午艺术早课时段，为区别于老年大学、社区学校传统课程，根据老年人特点开设记忆力训练与脑力活动课程。它还开设银发英语课堂独创“中文拼读+沪语谐音”双轨学习法，专门攻克银龄群体英语零基础“开口难、不敢发音”的核心需求”。



嘉定区文化馆分校的《金曲年代·流行音乐演唱课》专为老年群体优化的声乐演唱课，聚焦经典金曲演唱，在气息、节奏、音准训练基础上，更注重轻松演唱技巧的传授，帮助老年朋友克服发声难点，自信唱出熟悉的旋律，重温青春记忆，适合热爱金曲的老年爱好者。由毕业于上海电影艺术学院，深耕声乐15年的孙玮老师教授。

中国艺术职业教育学会国标舞委员会分校既有适配中老年群体艺术养老和健康需求的中老年古典舞、老年拉丁舞等，又有针对年轻舞蹈爱好者的成人拉丁舞、摩登舞和爵士

舞等，学完可融入都市社交场景，用舞蹈拓展社交圈，契合现代都市人“技能学习+社交拓展”的复合需求，让不同年龄、时间需求的人群，都能找到适配舞蹈学习的入口。

普陀自耕园教学点推出普陀区非物质文化遗产代表性项目、有“枯枝老梅、遍地梅花”雅誉的艺术早课《武郝式太极入门》，授课老师是武式太极拳郝派弟子、非遗代表性传承人龚艺老师。新开放的文化地标黄浦文化中心，开设“艺术早课”《八段锦健身功法》课程。

静安大融城雅马哈音乐中心推出从合唱到双排键演奏等五门“都市（下）午茶”音乐课程，静安文化馆、静安寺街道、曹家渡街道、彭浦镇街道、大宁路街道都设置了日校教学点位，推出不同时段的《手工皮具制作》《螺钿非遗手工课》《超级魔术变变变》《AI视频制作实战营》《收纳整理师考证》等课程。

徐汇滨江新地标——上海西岸大剧院教学点，在都市（下）午茶15:00-16:30时段开设芭蕾基础入门。另外上海徐汇区房地产职业技术培训学校教学点、育林进修学校教学点推出不同时段、适合不同人群的《颂钵冥想》《服装模特走秀》《收纳整理师积分考证班》和《插花师积分考证班》等课程。

据悉，日校报名截止日期为8月15日17:00，课程将会在9月1日-12月3日工作日的不同时段开设，满足市民日间学习的不同需求。

晨报记者 王 琛