

魔镜、AI……体育课都这么科幻了吗

——学校体育改革调研之二



减少“小眼镜”妙招 新华社发 朱慧卿 作

新华社记者 周畅 李丽 许仕豪

提到体育课，你会想到什么？跑步？跳远？

但在安徽合肥许多中小学里，魔镜跳绳PK、AI动作指导……这看似科幻的场景已是体育课的日常。

近年来，青少年身心健康问题凸显，体育育人功能日益受到重视，中考体育分值不断提升。今春以来，各地全面落实“每天一节体育课”“体育活动两小时”“15分钟大课间”等要求。但是，如何避免体育“应试化”？两小时用哪些活动来填满？学生“喜欢体育，不喜欢体育课”怎么破？

“科幻”体育课，正是基层学校针对这些痛点的探索。

魔镜PK玩起来 运动“更有趣”

走进合肥市第四十八中学滨湖校区的室内体育馆，还以为误入了电游馆的跳舞机PK现场。

12面魔镜被固定在墙上，每面魔镜前学生4人一组，队首学生根据屏幕上的指令，同时开始了跳绳PK。

1分钟比赛结束后，根据智能计数，现场决出“冠军”，让学生们大呼“过瘾”“好玩”！

“这样上体育真有意思！”学生张福幸觉得，魔镜PK跳绳像打游戏通关，练习动作像玩跳舞机……“下课都不想走。”

“魔镜就像一个个助教，既能让学生在‘人镜互动’中感受乐趣，也能精准指导更多学生。”体育教师邓淑秀说，这同时缓解了师资不足的难题。

从去年春季学期开始，合肥市包河区中小学在安徽省率先全面试点“每天一节体育课”。目前，“每天一节体育课”已在安徽全省落地。

“怎么在有限的场地、师资条件下，让‘每天一节体育课’开得起是关键。”合肥市包河区教育局副局长张艳说，魔镜等体育智能化设备有效解决了痛点。

四十八中滨湖校区还要求每周有两节特色体育课，如魔镜、足球、乒羽课等。校长张伟说，目的是让学生体会运动乐趣，引导他们养成运动习惯。

AI老师来加持 锻炼“更科学”

合肥市第四十六中学的操场上，刚入职两年的体育教师陈新远一边喊着口令，一边看着手中的平板电脑，实时监测着学生的心率状况。

“上课时每个学生佩戴智能手环，我们可以在平板上看到每个同学动作是否标准，还可以根据心率情况及时调整活动安排。”陈新远介绍，传统体育教学靠经验，但新技术的应用可以让体育课更科学、更安全。

无独有偶。四十八中东校区的“智慧操场”上，8名学生穿着号码衣整齐排列在起跑线上，系统摄像头识别出每位学生的号码信息后语音提示“请就位”。

体育教师李晓慧在教师平板电脑上点击“起跑”按钮后，系统开始计时，并全程通过AI摄像头自动跟踪记录学生跑步轨迹。

“测试结束后，系统会自动生成报告，包括分段用时、达标率、个人排名等详细数据。”她说，通过数据反馈直观了解身体状态和锻炼效果，让科

学锻炼不再是一句空话。

“每天一节体育课不仅要上，还要上好。”四十六中校长刘亮荣说，智慧体育课让运动更加有的放矢，让学生更高效地掌握运动技巧。“更重要的是，有效避免了运动伤害。”

背着球拍去上学 学习“更快乐”

每天“体育活动两小时”用什么填满？张伟担心，“考什么，练什么”的枯燥锻炼模式，很容易让孩子们丧失对体育的兴趣。

为此，合肥市四十八中滨湖校区充分利用挑高区域、楼间间隔处等空间，增设简易羽毛球架、乒乓球台等，除了供特色体育课使用，也在课间15分钟和课后成为学生们的“必争之地”。

“我一直喜欢羽毛球，但以前只能放假时跟爸爸打，现在在学校也能跟同学一起打，特别开心！”七年级的王涵璇正跟小伙伴打得不亦乐乎。羽毛球让她对上学多了一份期待。

每天早上，张伟都在校门口和背着各式球拍来上学的孩子们打招呼。他不无骄傲：“学生们都很喜欢我，因为学校让他们每天都有好玩的体育课上。”

让学生跑起来，让校园动起来，比赛是最好的“助推器”。

涵盖24个项目比赛的合肥市“阳光体育运动”，合肥市校园足球联赛，安徽省体育传统项目学校“黄山杯”乒乓球比赛……

合肥市教育局学生事务管理中心负责人孙伟说，目前全市中小学已经形成班班赛、校校赛、区级赛、市级赛的“四级联赛”体系，“我们要培养自己的校园体育文化、体育明星”。

在四十六中，刘亮荣一直倡导以比赛激发运动热情。“比如，同一年级两个班同时上体育课时，我们鼓励以比赛形式进行。”

该校初三体育特长生姜恩泽前不久参加西安交通大学少年班考试，取得安徽第一、全国第三的好成绩。刘亮荣认为，这证明合理运动可促进文化课学习，也坚定了他继续发力学校体育的决心。

合肥市教育局副局长陈雪梅说，学校体育改革的最终目的不是为了体育中考，而是为了让青少年“在运动中强意志、健身心”。

“中考只是手段，不可本末倒置。在义务教育阶段引导孩子掌握一两项体育技能，养成终身运动习惯更重要。”

新华社合肥5月8日电