

中小学课间AI运动小站的应用与思考

宁波市镇海区仁爱中学 苗定超 付波

在当今科技飞速发展的时代,AI技术正逐渐渗透和影响到教育教学领域的各个角落。其中,中小学课间十分钟AI运动小站运动模式的出现,为学生们的课间活动带来了全新的体验和可能。AI小站具有运动指导个性化、运动内容趣味化、激励机制挑战化的优点,在应用中它的泛在化、常态化、活力化,能够促进学生身心健康、养成学生运动习惯、提升学生运动能力。当然,新事物AI小站在应用中,也面临三大挑战去应对与解决。

在教育转型的新时代中,智能科技的飞速发展加快了教育的信息化和数字化进程,越来越多的学校引进和利用了智能设备辅助教学,并为其设置有利的条件,取得了显著的教育成果。“科技+体育”的新型体育设备及相配套的教育方式在新时代数字化潮流下,不断被推进、研究和应用。

例如,课间十分钟AI运动小站就包括以下“三化”应用场景。首先,运动指导个性化。课间AI运动小站可通过传感器和智能算法,对学生运动心率、运动速度、运动姿势等数据进行实时监测。基于这些数据,为每个学生提供个性化的运动建议和指导,处理方式帮助他们选择适合自己身体当前状况和近期兴趣爱好的课间

运动项目,协助管理课间安全运动。

其次,运动内容趣味化。课间AI运动小站可设置丰富多样的趣味运动内容,如虚拟足球、体感跳绳、智能躲避球、体感羽毛球、体感乒乓球、智能踏步机、智能健身车等,激发学生的课间运动兴趣,调节学生学生心理,促进学生对于课间十分钟身体调整重要性的认识,让学生能有更饱满的精神和状态,做好下节课的学习准备。

再者,激励机制挑战化。通过课间AI运动小站实现的虚拟对战,让学生的课间体育运动更具挑战性和期待,学生们不但可以通过课间运动打卡、课间运动竞赛等,还可以通过记录并不断挑战、刷新自己的课间运动成果,从而获得成就感,而系统则根据学生的运动表现给予相应的奖励和荣誉称号,如“运动小达人”“活力之星”等,从而激励更多的学生积极参与课间运动。

课间十分钟AI运动小站带来的“三化”益处如下:第一,泛在化促进学生身心健康。有研究表明,适当的体育运动有助于缓解学生的学习压力,放松身心,释放内心的情绪。而课间十分钟AI运动小站体育运动则更是随时性、趣味性、融合性于一体的身体和心理调节活动方式。每日感观、反应、升级、PK等课间AI小站游

戏,让学生大脑释放更多的多巴胺和内啡肽,为大脑提高供氧量,使学生感到愉悦。有助于学生的情绪从身体和心理上都处于稳定且灵活的良好状态,提升在校学习和生活的质量。

第二,常态化养成学生运动习惯。课间十分钟AI运动小站体育运动的趣味性和个性化指导能够让学生更容易养成长期运动的习惯。比如:课间AI运动时,学生们通常以伙伴或小组形式进行,在频繁社交和团队合作过程中,能有效培养坚强的意志品质和自信心。而这种意志力不仅可以应用于体育活动中,还可以迁移到学习和生活中,形成良好的学习行为习惯。因此,它有助于学生在未来继续保持健康的生活方式,为终身体育奠定基础。

第三,活力化提升学生运动能力。充满活力的课间十分钟AI运动小站体育运动场景能够营造积极向上的校园氛围,增强学生对学校的归属感和认同感。它可以适度增强学生的身体素质,促进骨骼和肌肉的发展。它更能利用短暂的课间运动,不断调节身体,有效减少近视和背部疲劳的风险,有助于学生的健康成长。

此外,在笔者看来,课间十分钟AI运动小站同时面临着“三”挑战。首先,设备维护与管理成本大。AI运动小站及相关设备需要定期维护和更新,以确保其正

常运行和数据的准确性,这就需要学校培训或配备一定的专业技术管理人员,或者与相关企业建立更加良好的合作关系,以便于经常性解决设备维护和更新的问题。

其次,数据安全与隐私保护,跨度大。学生的运动数据涉及个人隐私,同时,从升学后报到入校、在校学习3-9年期间、毕业离校后等时段,决定了AI运动小站数据库的容量和跨度都很大,对学生成长的“运动数字画像”,还需要智能的进步、发展以及不断人力物力的投入,才能更加完善,同时,学校需要建立严格的数据管理制度,确保数据的安全存储和使用,防止数据泄露。

以及,运动场地与人数时间,矛盾大。一般来说,校园AI运动小站的硬件数量相对较少,由于使用人数有限,课间时间有限,因此在使用上,学校需要更加合理规划 and 设置,比如只在课间按班级、年级、性别开放等,比如错位使用等,即确保每个学生都有机会参与运动,更要避免因运动造成的拥挤和安全事故。

中小学课间十分钟AI运动小站的应用为学生们的课间活动注入了新的活力,但在推广和应用过程中,需要充分考虑可能面临的挑战,并采取有效的措施加以解决,让AI技术更好地服务于教育,促进学生的全面发展。

浅谈武术散打训练中的意识培养

天台育英中学(天台县少体校) 陈达练

武术散打训练中的意识作用,能加速运动技能的形成,发挥意识的潜在力,具有明确的主观性。在散打训练中充分的发挥意识的潜力作用,是借助教练的语言传授经验,依赖于学员的感知、思维能力和运动表象的形成以及第一、第二信号系统的相互作用,通过训练和培养而实现的。通过教员对学员有意识训练和培养就可以改善学员神经活动的技能,提高反应能力,使他们建立起复杂的、连锁的本体感受性的运动条件反射,真正通过对散打中的反应来支配和调节自己的行动,进而充分发挥训练者在训练中的主观能动性,使之能够在训练中更有目的性、方向性、预见性和创造性。

有意识的行动,在运动技术训练中占有重要的地位。集体项目,要求集体的战术配合意识。而个人项目,应当具有个人专项技术、战术的固有意识,这种意识不仅是指学员自我意识到的,与武术散打密

切相关的各种心理因素的总和,包括动机、兴趣、能力等心理特征,及距离感、速度知觉等专业技能的意识品质。具体可分为战术意识、进攻意识、防守意识、实战意识、主动意识、距离意识这六个方面的内容。

其中,主动意识是距离意识和战术意识的基础。它与正确的指导思想有关,即指运动员利用一切时机采取各种可能的方法迅速进攻对方或积极进行控制、反控制。当然不可盲目的进攻,否则会处于被动挨打的地步。

距离意识是主动意识的具体反映。良好的距离感便于散打运动员施展攻防技术,在运用过程中注重对双方有效距离的把握,有效距离与无效距离之间的差值越小,散打距离感就越强,攻防效果就越好。

战术意识的培养是散打训练中的一个极其重要的训练内容,在基本战术训练的实施过程中,必须与运动员的基本技术、技术特长、身体素质等方面紧密结合,

在赛前的战术训练中必须以主要对手的技术特长为目标,有针对性的进行训练。

此外,良好的攻防意识可以帮助运动员在激烈的格斗中快速击打对手以及在对手进攻时能有效破解其进攻意图,从而在比赛中占据优势。攻防意识的强弱决定着散打运动员技术水平的发挥,想要具备良好的攻防意识,灵活自如地运用技能战术,必须要以强健的身体素质、坚实的技能战术水平和良好的心理素质作为基础,然后再相应地采取一些培养攻防意识的训练。

在训练期间,运动员可以通过训练中的成功与失败,反复对自己的技术动作进行检查和修正。这种多次的感受、体会、揣摩和总结,能够加深对攻防技术动作规律的认识,从而帮助运动员对技术动作的理解和掌握。

需要注意的是,散打训练中训练心理素质也是一项非常重要的课题,心理素质,简单地说就是在比赛中战斗意志、

情绪等心理活动,散打对抗中个人的使用技术方式、对散打对抗的适应能力、情绪稳定的程度、战术水平的发挥、对突发情况的应变能力等角度分析判断练习者的心理素质水平,并可通过目标设定训练、确定任务定向训练等方法来进行专项训练。

总而言之,意识的形成过程是通过刻苦的训练和经验积累起来的,是运动员对散打技术不断的磨练和感悟。意识也不仅仅是指学员自我意识到的,与武术散打密切相关的各种心理因素的总和,包括动机、兴趣、能力等心理特征,及距离感、速度知觉等专业技能的意识品质。在武术散打训练中充分发挥意识的潜在力作用,是通过训练和培养来实现的,它与身体训练,技术训练,等同时进行的,应该贯穿于训练始终,真正通过各个方面的意识作用来支配调节自己的训练,使训练更具有目的性、方向性、预见性和创造性。

浅析体育老师当班主任引导学生快乐度过青春期

长兴县雉城中学 沈健燕

初中学生正处在发育期,意识加速发展阶段,与此同时,他们由于阅历浅、不成熟,行为往往带有自发性、盲目性。

初中生青春有着其特定的表现情况。首先,自我意识的突然高涨是导致初中生反抗心理出现的第一个原因,其次是青春期的独特思想的孤独感以及成绩、物质得不到满足产生的自卑感,种种思想意识上的发展和心理的不成熟会让初中生在行为和行动上出偏差。

这一阶段,体育教师做班主任德育工作的优势便得以显现。首先,体育教师的时间优势。体育教师有大量的空余时间研究学生,有利于德育工

作的开展。其次,体育教师的形象优势。体育教师健康的体魄,开朗的个性,幽默洒脱的风度以及强烈的事业心和责任感,会更加容易跟学生打成一片。学生若觉得班主任是知己,教师在思想、道德、学习上,都能起到引导作用,以及体育教师的专业优势。体育运动能培养学生吃苦耐劳的精神、顽强拼搏的意志。在体育活动中无论是个人项目还是集体项目,学生都必须学会尊重别人和尊重自己,讲究个人行为的规范性和道德观,培养学生良好的个人行为、合作意识和道德风尚;体育运动能教育学生遵守规

则、遵守纪律。体育老师在课堂中引导他们建立良好的学习、行为和锻炼习惯,再把这种良好的习惯引入班主任工作中,能起到事半功倍的效果。

担任班主任的体育老师,首先要引导学生形成正确价值观和乐观心态。要求学生每日反思当天的学习和行为,对自我行为进行有效思考。保持优势,改正陋习。其次例如周记撰写,以此便悉知学生心理动态。青春期的学生多思多想,也渴望与人交流,倾诉感情,教师可以通过这个过程给予学生理解与支持。还比如活动开展,调节学习状态。根据学生学习的不同时期,不同年级段所遇

到的问题开展相应的活动,如心理团体辅导、学习经验交流会、答疑解惑座谈会。在学生产生困惑的时候,教师及时开展针对性较强的活动,让学生在游戏和交流中解决对当前困惑,产生继续学习的乐观心态。这个活动对学生们至关重要。最后一个就是及时鼓励,强化有效行为注意后进生的学习。

班主任的德育工作虽辛苦却意义非凡。一方面要帮助初中生学会自助,实现心理的成长;另一方面,班主任也要不断发现自身及教育教学及管理中的问题,从而促进自身的心理健康水平和素质的提高。