

·教育视点·

智慧体育为校园添活力



·校园新鲜事·

大学生交上特殊“寒假作业”

■ 本报通讯员 曹雷

新乐说。

参与家乡疫情防控、给铲雪志愿者送暖茶、邀请父母一起拍全家福……春季新学期刚开学，安徽农业大学经济管理学院的学生们就纷纷交上自己的特色寒假作业。

22天寒中的坚守，66个小时风雨无畏奔波，在检查站监测体温、排查登记过往人员信息、宣传疫情防控知识、排查乡镇疫苗接种情况、协助医护人员进行疫苗接种、照顾疫苗接种老人……这是该院学生谈纪生的“寒假作业”。作为东至县葛村镇的一名大学生志愿者，他一放假就来到乡镇报到，参加防疫志愿服务。他表示，寒假期间是镇里务工人员返乡的高峰期，用实际行动助力疫情防控，为社会建设添一把柴加一把火是每个新时代青年的责任。

他的同学张新乐也自愿报名成了含山县的一名青年志愿者。志愿服务中，她用细心周到的服务温暖人心，“尽管当初是抱着完成‘作业’的心态报名的，但真坚持下去，还是收获了太多的感动，也感悟到责任，学会了担当。”张

家住云南昭通的学生张水琴在一场高中同学聚会中出色地完成了“寒假作业”：她把在班会上学到的国家资助政策向同学们进行了宣讲。张水琴表示，自己就是国家资助政策的受益者，把国家的好政策告诉给同学们不但是完成作业，更是出于一份责任。“同学们都说我们的寒假作业很有意义，我们约定好了，都要在大学努力学习，将来一起建设家乡。”她开心地说。

“在中国传统文化中，‘家国天下’的情怀浸入每一个中国人的骨髓血脉。”做“一次志愿服务”“看一次红色电影”“做一次国家资助政策宣讲”“给家人准备一份新年礼物”“拍一张全家福”“和父母谈一次心”“读一本经典好书”是学院“七个一”活动的重要组成部分。活动希望同学们以完成“寒假作业”的方式，感悟中国精神、感受人间温暖、树牢家国情怀。“经济管理学院团委书记刘艳说。据介绍，该学院以“校园二十四礼”特色校园文化为牵引，把寒假实践与大学生思想政治教育相结合，通过特殊的“寒假作业”项目，开展“七个一”活动，实现全员、全过程、全方位育人。

为市民出行“再省一分钟”

■ 本报通讯员 解雅婕 杨晓涵

全前提下的全面提速。合肥学院城市建设与交通学院团队进行了G329国道交通绿波方案设计和仿真验证工作。

关键车道流量统计、时段片区划分、相位配时方案设计、智能诊断系统……将拥挤的交通路口通过详细准确的数字化精准治理，让高峰期的行人、车辆能够畅行无阻，这不是科幻电影的假设，而是合肥学院师生“真题真做”的实际应用发明。在不久前举行的第三届安徽省大学生交通科技大赛上，合肥学院学生的作品《基于多维指标的干线绿波智能诊断系统》荣获一等奖。

交通是城市发展的动脉。合肥学院师生从迫切需要解决的交通拥堵问题入手，事实解难题。自2019年来，合肥学院与安徽达尔智能控制系统股份有限公司以及芜湖市公安局交警支队建立了紧密的产学研合作，形成科研、教学和人才培养三位一体的工作路线，致力于解决芜湖市出行难问题。

随着芜湖市湾沚南站建成使用和芜宣机场开通运营，G329国道作为连接芜湖市区和湾沚区的重要干道，面临农村横穿路口多、大车变道频繁、红绿灯路口通行时间长等交通问题。芜湖市政府计划对G329国道实行安

一连串道路交叉口，安装一套具有特定周期和绿信比的自动控制信号灯，车流依次到达前方各交叉口时，均会遇上绿灯。这种“绿波”交通可以减少停车延误。该院梁子君团队啃下绿波受扰这个“硬骨头”，从蓝图构想到落地实现，耗时近6个月。这个团队协同合作企业以及芜湖市公安局交警支队，设计开发出多维指标绿波智能诊断模型，建构一个绿波分析大数据资源库，计算分析诊断出绿波线路问题所在，实现全流程的实时监测、问题诊断和精准治理。

通过仿真分析，绿波方案实施后G329（庆丰路—东大路）各路口双向道路通行时间总体下降了约48%，停车次数减少了约78%，绿波利用率提升了约37%。在保障安全的前提下，尽最大可能为芜湖市民出行“再省一分钟”。

产学研合作取得突出成果，合肥学院交通工程专业建设也更进一步，该校获批了全国首个智慧交通本科专业，并已完成第一批招生，目前共有36名学生在读。

·教育短波·

“三工”合力探索家庭教育新思路

2月23日，我省首个“微爱+计划”家庭教育服务项目在合肥市凤阳一村社区落地。省委宣传部、省高级人民法院、省民政厅、合肥市相关部门负责人出席发布仪式。

据悉，该项目由安徽国祯慈善基金会支持，联合凤阳一村社区、致行社会工作事务所共同实施。项目力求通过政工、社工、志

工“三工”的作用发挥，运用社会工作的个案和小组工作方法，旨在统筹协调辖区家庭教育资源，提升家庭教育指导服务水平，探索家庭教育指导服务工作新思路，为家庭教育烦恼的家长朋友们有专业辅导，培养专业的家庭教育辅导员。启动仪式结束后，还举行了主题家庭教育讲座。

(朱琳琳)

合肥市新增一大批学校公益性项目

近日，合肥市2022年市级政府投资公益性项目暨三年滚动投资计划出炉，其中市属学校市级政府投资公益性项目总投资143.88亿元，占全市基建类公益性项目21.51%。

据介绍，安徽大学江淮学院新校区（暂定名）、合肥六中新校区、合肥一中东校区、合肥一中教育集团淮河校区、合肥八中教育集团新桥校区、合肥一六八中教育集团新桥校区、学北校区和黄麓师范学校改扩建工程二期等项目为合肥市2022年教育重点项目。

按计划，到今年秋季开学前，将有合肥一中东校区、合肥六中新校区、合肥一中校园品质提升工程及新建艺术礼堂项目、合肥二中地下体育中心及车库项目、合肥五中和平校区改扩建工程、合肥一六八中陶冲湖校区大修项目以及中科大高新区附属小学幼儿园项目等7个市属学校项目建成。同时，安徽大学江淮学院（暂定名）、合肥一中教育集团淮河校区、合肥八中教育集团新桥校区、学北校区和黄麓师范学校改扩建工程二期等项目为合肥市2022年教育重点项目。

(陈婉婉)

■ 本报记者 陈婉婉

2月22日，教育部2021年度教育信息化教学应用实践共同体项目——“合肥市智慧体育的研究与应用”在合肥师范学院附属小学正式启动。作为我省唯一入围项目，“合肥市智慧体育的研究与应用”在总结先行实践的基础上，为中小学体育教育插上了科技之翼，给师生们带来了全新感受的“教”与“学”。

体能测试用上“高科技”

2月22日下午，一堂一分钟跳绳测试课正在合肥师范学院附小的操场上举行，接受检测的是6年级10班的43名学生。

上课铃响起，全班同学启动了腕上的运动手环，体育教师打开手上的平板终端和操场一边的大屏终端，手环和终端通过无线连接。在热身运动中，学生们的步数、心率等相关运动参数实时以表格形式呈现在终端设备上，还以红、绿、蓝、黄四种颜色标注各自不同的运动状态。“红色表示预警，比如检测到学生运动时心跳过快；绿色代表有效运动；蓝色表示待提高，比如检测到运动量没有达到标准；黄色代表异常情况，可能是佩戴不标准或者设备故障。”正在上课的体育老师告诉记者。

进入到跳绳测试，学生们使用“智慧跳绳”可以实现43人同时测验。一分钟之内，所有人的成绩就呈现在了终端设备上，自

动生成了排名。“过去我们测试都是两人一组，一个跳一个数。这样一个班要检测完，还得分成好几组测，时间慢，而且测试数据的准确率也不高。智慧体育开展后，课堂效率高多了。”该体育老师说。

为解决传统体育教学评判有误差、数据难分析等问题，合肥师范学院附小在我省率先引入智慧体育。有了它的加持，不只是一分钟跳绳，如今校园体测不论坐位体前屈、跳远、跑步等，都能通过智能采集设备、信息化管理平台、“一键式”录入，轻轻松松检测结果，再也不用人工计时、记数。

如今，随着我省智慧学校建设的快速推进，智慧体育在越来越多学校得到应用。校园智慧体测将信息化平台、大数据技术与体育器材、运动科学相结合，通过精准的检测、精确的数据、精细的分析，让老师对学生的体质健康状况有了全面科学的了解，为保障学生体质健康的发展奠定了基础。

体育教学更加精准安全

智慧体育不仅改变了传统体测的方式，也为体育课上的师生带来了全新体验。“最大的感受就是更加精准更加安全了。”合肥四中体育教师郭齐智表示。全程采集学生整体运动数据和影像，可以辅助教师针对性地开展指导，帮助学生确定提升自我的运动方案，打破了传统教学中的“一刀切”“满堂灌”的弊端。一节体育课下来，每个学生的各

项运动成绩被自动统计出来，形成学生个性化的运动档案和成绩报告，解决了传统体育教学“难量化、难记录、难监督、难分析”的问题，让体育课变得更“聪明”。

合肥市包河区教体局体育教研员潘逸芬认为，体育学科有着“精讲多练”的教学特点，信息化技术融入教育教学，可以让体育教学更加丰富多彩。据承担技术研发和产品创新任务的科大讯飞智慧体育咨询总监刘微娜介绍，目前基于体育课堂教学、大课间、公开课、体育教研、国家体质健康测试和阳光一小时运动等智慧体育的应用场景，人工智能技术已经在助力体育教育改革方面取得多方面突破。未来，还会在教学模式与教学案例打磨、教学场景设计与优化、资源引入与影响力提升等方面深度推进。

据了解，目前合肥四中、合肥七中、合肥师范学院、合肥一六八玫瑰园学校等九所学校，都已经展开了“合肥市智慧体育的研究与应用共同体项目”应用。接下来，该系统还将在合肥各大中小学进行推广，让更多学生感受到“智慧体育”的魅力。

培养终身运动习惯

智慧体育带来的改变不仅是在课堂上，郭齐智向记者讲述了一件有趣的小发现。“在一堂体育课上，我们使用了智能设备辅助跳远练习。这台架在沙坑边



日前，合肥市六安路小学的学生们与北京冬奥会、冬残奥会吉祥物“冰墩墩”“雪容融”一起合影，并进行轮滑展示活动，在开学第一课为冬奥点赞。六安路小学是全国冰雪特色学校，学校连滑队屡次荣获国家级、省市级大奖，学校以特色课堂鼓励小学生们传承奥运精神，提升身体素质。

本报记者 杨竹 摄



开学伊始，宁国市实验小学的陶艺课上，学生们在教师指导下认真习艺。为全面提高学生综合能力，促进学生身心健康，该校充分挖掘当地制陶特色资源，积极搭建综合素质教育平台，成立陶艺室。

本报通讯员 顾维林 摄

·名师谈教育·

调整好心态缓解开学焦虑

■ 本报记者 陈婉婉

新学期刚开学，不少孩子会因为作息时间调整、学习任务加重而产生焦虑情绪。记者近日就此问题采访了合肥市第一中学专职心理教师、合肥市心理卫生协会青年理事潘月。

潘月表示，开学焦虑是学生从悠闲假日向紧张学习生活过渡的一种正常情绪现象，作为学生，可以从五个方面调整：

正视开学。可以多想一些在学校的趣事，多给自己正面的积极的暗示，比如“新学期又可以见到同学了”“能上自己喜欢的课程了”等等。

当前正在做的事情上，因为“现在”是可以“有所作为”的时间。可以思考一下还有哪些事情比“摆脱负面情绪”更重要，试着去接纳这些情绪，看看“现在”可以做什么，然后全身心投入到这些事情中，比如集中精神阅读许久未翻的书本等。当抛过去和未来，完全投入到自己“现在”所做的事情中，个体的体验就会变得更加丰富和充实。

确定目标。有目标才有动力，制定的目标，不是笼统的，而是可明确切实描述的。描述得越清晰具体正确，努力方向越明确，精力和注意力会越能聚焦。目标的确定，必须考虑实际情况，去定制“蹦一蹦”就能达到的目标。学期的总目标可拆分成月目标，进一步拆分为周目标、日目标。可对目标进行量化，如“下次考试总分增加多少分”。目标还要有明确的截止期限，通过限制时间，营造紧张感以提高效率。

管理时间。提高自己的时间利用效率，然后根据目标，列出要做的事情，并且分清优先级，根据紧急程度和重要程度来画一个二维四象限图，得到四个象限：重要且紧急；重要但不紧急；紧急但不重要；不重要也不紧急。要事第一，先完成重要的事。

加强锻炼。科学证明，运动能有效的缓解焦虑，运动能促进大脑多巴胺的分泌，可以提高意志力和专注力，专注于做一件事的时候，焦虑自然得到缓解，每天规律运动半小时是缓解焦虑的好办法。

潘月也提醒广大家长，可以从四个方面协助孩子进行调整：

调整作息。家长要以身作则，不长时间无节制地刷手机，保持作息规律，帮助孩子逐步调整作息时间，和孩子商量安排娱乐时间，但不可一刀切，强行遏制孩子的一切娱乐活动，可以逐渐减少孩子看电视、上网、出去玩的时间。

调整心态。要允许孩子有短暂的适应过程，合理期待孩子的各种表现，不要突然给孩子过大的压力。

不要唠叨。家长的唠叨对孩子的学习是阻力，孩子在家长的唠叨下学习，往往是“身在曹营心在汉”，学习效率低下，甚至对开学产生更大的抵触心理。

情感交流。和孩子一起回顾假期生活，谈谈收获和遗憾，并及时总结经验，在孩子分享时，认真倾听，不批评不打岔，用心了解孩子的感受，鼓励孩子。也可以和孩子聊聊在校园里曾经发生过的趣事，陪孩子提前去学校周围转转，唤醒孩子之前在校的记忆和体验。