

校园劲刮“智能风” 课外锻炼不再难

新华社杭州10月24日电(记者夏亮)“双减”政策下,学科类培训受到严格管理,校园体育迎来利好。但如何让“校外运动一小时”落到实处仍是难题。记者日前在杭州富阳区走访时发现,当地教育部门“安心健体”项目巧用智能化体育运动应用平台,成功让校外体育锻炼不再成为家长和老师们难题。

“它能相互PK,还能查看学校排行榜”“很多有趣的运动,做了一遍还想做,而且不会感到累”……在富春四小的操场上,说起新学期“体育作业”的不同,学生们你一言我一语停不下来。

凌卿雁是富春四小校跳绳队的一员,每天回家都要进行至少半个小时的跳绳训练。以前,老师只能通过父母来督促她,而现在只需要一部手机,她的每一次锻炼情况,老师都能够尽收眼底。原来,借助手机摄像头和一款名为“快数”的软件,凌卿雁的每一次跳绳视频都会自动上传,老师在学校打开软件便能够随时查看她的锻炼情况。

“以前也有类似软件具有打卡功能,但很多家长为了完成任务,就直接写一个数字,来‘糊弄’我们。”富春四小体育组组长陈秋良说,“现在这个平台,必须面对镜头,视频自动上传,从根本上杜绝了弄虚作假。”

富阳区教育局局长方亮说,虽然保障学生至少每天校内校外各一小时体育活动时间已经成为硬性要求,但学生被动式应付运动、体育活动形式单一、课外体育运动难监督、家校

联动难实现等问题依旧突出。

“体育教育管理数据沉淀不足,体育教育工作监管、评价和反馈缺乏有效抓手,学生体质健康监测欠缺实时性,这也是主管部门面临的现状。”方亮说。

为此,富阳区教育局以浙江体育数字化改革为契机,推出“安心健体”项目,聚焦智能数字化体育运动应用平台,为学生体育运动量化评价和监测提供依据,让课外体育运动教学监督管理落到实处。

负责提供技术支持的动者科技负责人黄凡农表示,平台集成运动姿势预估、骨骼算法等科技应用,借助手机上的摄像头,能准确识别用户所做的运动类型。“以跳绳为例,我们已经可以做到物理识别,系统能够准确判断用户手上是否有绳,只有完成完整跳绳动作,系统才会计数,运动判假功能得到了有效提升。”

在该平台上,除了有跳绳,还有仰卧起坐、开合跳、深蹲、俯卧撑、蛙跳、原地跑步、拍球计数等十余种运动模式,此外还包含足球小子、舞动奇迹、坐箱子、石头剪刀布等十余种趣味运动。平台首页还设置了竞技场,不同学校的学生可以通过平台互相过招。在通过实名认证加入所在学校和班级后,还能参与各项运动排行榜。

这些趣味类的运动游戏让学生从“被运动”变成“要运动”,甚至连亲子关系都改善了。“每次运动做了相应数量后,还能获得勋章,会有一种成就感。”富春七小小学生李天成说,

“以前运动的时候父母只能在旁边陪着,有了这种智能平台后,父母也能参与进来,还能够和爸爸妈妈PK,特别有意思。”

在开齐开足体育课成为教育部门共识之后,大部分学校校内体育活动有了保证,但校外一小时体育锻炼仍然得不到保障。学校体育老师人手不足,布置、跟踪、指导力不从心;家长工作繁忙无暇顾及,长期监督只是奢望。“智能数字化体育平台让体育锻炼实现可视化,极大减少了体育老师的负担。有了大数据的沉淀,体育老师在上课时也能够因材施教,从而让体育教学更为精准。”富春七小副校长董政说。

以富春六小和郁达夫中学为例,两所学校自4月中旬成为富阳区首批试点学校以来,前者的校外一小时体育锻炼完成率在85%以上;后者因初中有晚自习及学业较重,每个班级完成率不等,但个别班级完成率也能达到90%以上。

“体育数字化改革是我们‘安心健体’项目的重要举措。有了智能化的采集手段,老师可以分阶段对实时产生的学生运动数据、成绩变化趋势等数据进行收集、对比,从而根据数据适时调整体育教学内容,目前效果明显。”方亮说,数字化使体育普惠成为可能,希望最终全区的孩子都能从中受益。

据悉,目前富阳区已有40所学校逾3万名学生通过该平台来进行校外一小时锻炼,预计年底参与人数将达7万人。



霜降至 农事忙

10月23日,湖南省衡阳市衡阳县西渡镇青里村,当地村民驾驶收割机在收割晚稻(无人机照片)。

当日是霜降节气,天气渐渐转凉,各地农民仍忙碌在田间地头忙于管护、收获等工作,随处可见他们勤劳的身影。 /新华社发 曹正平 摄

中国空间站又从我头顶飞过 如何观测记录？

新华社天津10月24日电(记者周润健)随着“太空出差新三人组”出发,中国空间站再次引发公众关注,大家都想观测、拍摄到这个属于中国人自己的“太空家园”。

中国空间站的天和核心舱于今年4月29日成功发射,标志着中国空间站在轨组装建造工作全面展开。随后,天舟二号货运飞船与天和核心舱于5月30日成功对接,神舟十二号航天员乘组于6月17日进驻天和核心舱,在工作3个月後,于9月17日返回地球。这之后,天舟三号货运飞船与天和核心舱于9月20日成功对接,神舟十三号航天员乘组于10月16日进驻天和核心舱,这一次他们将要在轨飞行6个月。

“中国空间站的天和核心舱发射成功后,就受到公众关注,尤其是首批‘出差三人组’进驻之后,更是吸引了不少人的目光。”北京市资深天文摄影爱好者王俊峰说。

中国空间站以天和核心舱、问天

实验舱、梦天实验舱三舱为基本构型。目前,天和核心舱组合体每90分钟左右绕地球一周。

10月19日,王俊峰通过“天文通”微信小程序查询到中国空间站过境北京的信息并记录下了它从北京上空飞过的画面。“当日18时48分,中国空间站出现在西南方天空,随着它的快速移动,其亮度也在逐渐增加,随后它与牛郎星擦肩而过。此刻,中国空间站反射太阳角度达到最佳,亮度也最高,并且和木星、牛郎星组成了一个‘三角形’。”王俊峰说,“虽然我已经多次看到中国空间站过境并记录,但每次还是很激动,真心为祖国感到骄傲,为祖国航天事业点赞。”

近日,由于天气持续晴好,不少天文摄影爱好者都拍摄并记录下了中国空间站过境的画面。“拍摄和记录时,我最想和航天员乘组打招呼,来一次‘天地通话’,希望将来能够实现。”王俊峰说,“明年问天实验舱和梦天实验舱将会相继发射,中国空间

站也会越来越大,越来越亮。届时,我还会拍摄和记录它。”

天津市天文学会理事、天文科普专家修立鹏表示,近期,我国感兴趣的公众可使用“天文通”“简单夜空”等微信小程序或专业App查看自己所在地中国空间站过境的时间、方位角和亮度等信息,选择其中高度适宜、亮度较高的过境机会来观测。

“不需要专业的设备,在掌握相应的拍摄技巧后,用手机就能轻松拍到中国空间站的过境过程。当过境开始时,中国空间站会慢慢出现,随着反射角度的改变,它的亮度会逐渐增加。用肉眼看到夜空中快速移动的中国空间站后,就可以迅速将它置于镜头之中,采用视频录制即可。拍照片的话,需要遵循低感光度、慢速曝光的原则,镜头视角尽量覆盖过境全过程,连续拍摄。拍完后,用电脑修图软件将照片批量处理后再堆栈叠加在一起,就能得到一张完整的过境照片。”王俊峰说。

重庆云阳： 生态修复“点靓”绿色体旅经济

新华社重庆10月24日电(记者李勇、张桂林、刘恩黎)彩云阳光、江上风清,运动员们在沙滩上激烈拼抢,引来市民和游客阵阵喝彩……前不久,第十四届全运会群众比赛沙滩足球女子组决赛在重庆云阳县举行,来自全国的7支队伍在这里角逐。

这次比赛的场地——“阳光沙滩”,曾是云阳县城长江岸边的一处乱石滩,如今却成为举行沙滩足球、排球等国家级体育赛事的赛场。

地处三峡库区腹地的重庆云阳,由长江、小江环抱,过去滨江消落带地质灾害隐患突出、水土流失严重,一块块“生态伤疤”既威胁城市安全,又影响城市风貌。随着长江生态大保护深入推进,云阳县近几年大力实施生态修复治理,并将生态修复与体育、文旅产业发展相结合,探索出以良好生态促进体旅融合的新路径。

国庆节前夕,一场城市定向赛拉开了云阳“环湖绿道”全线建成开放活动的帷幕。和风细雨下,数百名参赛选手从“月光草坪”徒步出发,沿着鸟语花香、依山傍江的步道,开启了数十公里的“寻宝之旅”。

这条长达33公里的绿道,沿着长江岸线延伸。在这里,健康休闲、生态体验、亲子游乐、文化创意等不同主题的公园星罗棋布,各类运动健身场地和设施也一应俱全。

然而几年前,这里却是另一番景象,乱搭乱建的屠宰场、堆满建筑垃圾的荒滩地、采石挖沙的砂石码头等散布,污水横流,水土流失严重,一些地产项目也盯上了“江滩宝地”……

不搞大开发,共抓大保护。为全面修复江岸生态,2015年,云阳县正式启动库岸环境综合整治工程。“县里坚持还绿与岸、还岸与民。不搞房地产开发,大力实施库岸修复加固,建设公园和绿道。”云阳县环湖绿道指挥部副主任何月说。

经过7年修复、建设,昔日的烂江岸上,西南最大的人工草坪、承载着2000多年盐文化的白兔井公园、白鹭等鸟类港湾串联成片,自行车道、跑步道、漫步道横贯其中,篮球场、足球场、排球场、网球场、门球场等设施齐备。

在环湖绿道的“智慧健身长廊”里,普通的公园健身器材上多了一面面太阳能板,配上数字显示屏。开放不久,就成了群众运动健身的打卡地。

市民宋曼丽正在椭圆漫步机上挥汗如雨。随着机械的摆动,她每一次步伐都能被仪器捕捉,换算成卡路里消耗量,记录在显示屏上。“只要有空就会过来,既能健身又能欣赏江景,感觉是在享受福利。”她说。

沿着绿道溯江上行,浓浓绿荫之中,一片金黄的沙滩格外引人注目。这个总面积达2.3万平方米的“阳光沙滩”,海沙总重量超过1万吨,是西南地区最大的人工海沙沙滩,并且达到了开展国家级沙滩运动项目的标准。

“这里已经举办了四届全国沙滩排球比赛。不少运动员反映,不仅沙质好,而且相比滨海场地少了大风和暴晒。”重庆云阳县文化旅游委副主任卢波介绍说,非比赛时间,“阳光沙滩”对所有市民、游客免费开放,带动了一批市民成为沙滩运动的爱好者。

环湖绿道之外,随着全域生态保护和修复深入推进,云阳县近年把越来越多的山水资源、城市景观发掘运用起来,助力体育、旅游产业融合发展。

位于云阳县城纵轴的“登云梯”,定期举办汽车、摩托、铁人等形式多样的登梯比赛,它被世界纪录协会评为“世界最长的城市人字梯”,如今总长达到1450米,1999级阶梯扶摇直上,垂直高差达200米。独特壮美的梯道让各路选手感受到前所未有的攀爬体验。

在云阳县东南部的龙缸国家地质公园,险峻、壮美的高山峡谷成为各种极限运动的青睐之地,已举办多届世界级低空跳伞大赛和翼装飞行挑战赛,垂直高度718米的峡谷廊桥吸引了全球顶级低空跳伞选手来此挑战“生死时速”。

为进一步完善功能,云阳近几年还建设了滑翔伞基地、汽摩营地等;开发丛林探险、悬崖秋千等运动体验项目;举办“万里长江·天生云阳”户外多项运动挑战赛,未来有望将其打造成长江经济带品牌户外运动赛事IP。

“良好的生态环境、丰茂的自然山水,为体育、旅游产业融合发展提供了基础支撑。”重庆市云阳县委书记覃昌德说,下一步,将充分发挥“天生云阳”的生态优势,举办更多精品赛事,实施更多文体旅融合项目,切实走深走实“两化”路。

2021年广场舞联赛昆山站落幕

新华社江苏昆山10月24日电(记者王恒志)2021年“健康中国—广场舞联赛”和“舞动中国—排舞联赛”昆山站线上比赛24日结束,1700多名运动员通过线上比拼,参加了从幼儿组到常青组的13个组别、8个大项赛事。

本次比赛于22—24日在昆山张浦镇金华村举行,设13个组别、8个大项、68个小项,共有1761名运动员参赛。比赛采用各运动队提交线上视频参赛、线下裁判现场执裁的方式进行,并通过网络平台现场直播。

最终,江苏第二师范学院、南京林业大学、昆山市张浦镇代表队、金湖县总工会职工舞蹈队、苏州仁爱特教学校等单位获得排舞各组别特等奖;徐州健身操舞协会代表队、昆山市亭林女子舞蹈队、淮安市芳之梦健身舞团、连云港市东海县广场舞协会获得广场舞各组别特等奖。

排舞是新兴的时尚项目,舞步多元,风格多样,简单易学,与广场舞的最大区别是排舞有舞谱、有固定舞步,比赛时对舞步编排有特别要求。广场舞编排和表现则更自由。