

将手机与器材连接，运动数据就能实时传输到手机上，并且后台系统还能根据健身者的身体状态，开出“运动处方”

智慧健身

更多精彩内容
请登录本报新媒体平台
或拨打热线互动 爆料
0551 65179666



合肥市包河区改造升级社区健身场所

智慧健身驿站会开“运动处方”

本报讯(王峰 安徽商报融媒体记者 周梅文 / 摄)“有了这个智慧健身驿站，今后我每天早晚都要来锻炼一个多小时，真方便！”6月22日9时许，在合肥市包河区望湖街道福桂苑小区内，67岁的居民王学忠在健身器材上做拉伸训练。王学忠所说的智慧健身驿站位于该小区中心位置，每个白色遮阳篷下，都安装着一台崭新的智慧健身器械。

记者在现场看到，智慧健身驿站中的器械种类丰富，而且每台都有一颗智慧的“大脑”。在体育指导员的协助下，王学忠纠正了姿势，认真地使用每一台健身器械。“还别说，这种智慧健身器材真好用，电子屏上不仅显示我锻炼的时间、次数，以及消耗的卡路里，还能监测心率等身体健康数据。”王学忠兴奋地说道。

在现场，不少家住附近的居民也接踵而来，他们用手机扫描器材上的二维码，打开蓝牙，将手机与器材连接，运动数据就能实时传输到手机上，并且后台系统还能根据健身者的身体状态，开出“运动处方”。



“原先，驿站所在地——9号楼西边这块是老旧破损的健身场，设备损坏严重，群众健身非常不方便。”望湖社区党

委书记王栋介绍，在市体育局、区教体局等单位支持下，社区将该健身场改造升级为智慧健身驿站，今年6月正式投入使用，总占地150平方米，这也是包河区首家智慧健身驿站。

场地正式投入使用后，将惠及福桂苑内1672户居民，有效缓解居民“健身难”的问题，使居民“开门即健身”的生活品质进一步升级。智慧健身驿站的建立，不仅满足了小区居民的健身需求，还丰富了居民的日常休闲生活。

建设“15分钟健身圈”，即统筹建设537个全民健身场地设施是2022年合肥市实施的18项省定民生实事，智慧健身驿站是其中之一。合肥市体育局群众管理处主任音邦俊介绍，近年来，合肥市将通过全方位、立体化、多角度的方式，灵活利用辖区闲置公共场地，大力推行群众家门口的“健身房”。

“今年内，合肥建设5个智慧健身驿站，计划在2023年实现体育健身驿站等便民健身场所的全覆盖，不断提升居民获得感和幸福感。”

奋斗者正青春

90后“戴大队”爱向夜晚借时间

“准备着，为共产主义事业而奋斗！”每年的“六一”国际儿童节，合肥市逍遥津小学的操场上都会响起学校少先队大队辅导员戴振慧带领队员们呼喊的口号。

三年来连续按下“快进键”

仔细算来，少先队员们口中的“戴大队”也只是一名刚踏入教师岗位不足三年的“新兵”，“90后”的她今年刚刚29岁。

2019年9月入职的戴老师，尚未站稳讲台，就要面对新冠疫情带来的授课方式变化；工作刚满一年，就要面临新的“行政岗位”带来的挑战；逐渐适应了新身份后，又在今年春天“化身”学校疫情防控的“守门员”。谈到这按下“快进键”的三年，戴老师笑称，“一勤天下无难事，多向夜晚借时间。”

2020年1月，突如其来的新冠疫情，让假期中的戴振慧陷入了深深的焦虑中。几个月前，她刚刚接手的是一个新生班，一学期的小学生活初体验，班级中尚有很多“娃娃”对上课这件事一知半解，随着延迟开学、线上教学的通知发布，她不由得担心起孩子们的“空中课堂”能行吗？……

戴振慧说，那一瞬间，她问了自己无数个“怎么办”？忧虑之际，学校线上教学的方案发布了，一年级教研组的具体实施建议，也在一下午的线上研讨中敲定了，心中的一块大石头落了地，戴老师开始直面眼前的这座“大山”。

开课，身为班主任的戴老师，要在两天之内完成线上学习群内通知，联络家长测试课程网络平台，梳理孩子的课前准备清单，对接各科老师协商制定班级课程表，为孩子配备专属作息表等工作。在忙碌中，时间总是过得特别快，在正式上课的前一天夜里，戴老师放下了最后一通指导家长进入网络课程观看界面的电话，长长的舒了一口气。

一年级的识字写字教学非常重要，但是由于线上教学的互动局限，导致班级孩子们总是难以把握住生字的书写要点。

刚开始的时候，戴老师也有些手足无措，不知道应该用什么样的方法来指导孩子。孩子的书写练习完成情况也不是特别理想，后来她就直接将每天要写的生字的书写要点拍成视频，剪辑成当日的书写指导和学习任务一起上传，并在



正在与学生交谈的戴老师

书写练习任务中明确提出要让孩子先观看书写指导，后自行观察，最后进行书写。这样做之后孩子的书写整体有了改善。戴老师说，虽然这个办法比较“笨”，要拍摄，要剪辑，会花费大量的时间，但是能让孩子们练字时有了更加直观的参照，并且越写越好，越写越爱写，这个时间花得值。

为学生系上红领巾

2020年的秋天，戴振慧迎来了自己的新身份——学校少先队大队辅导员。戴老师说，虽然领导鼓励她拥抱新身份带来的“挑战”，但是在一开始的每天，自己都在诚惶诚恐中度过。白天，要备课、上课、改作业、单独辅导、处理班级事务，戴老师只能向夜晚“借”时间。她经常在课间了解各中队的情况、倾听队员们的心声，晚上挑灯夜战，学习少先队专业知识。

戴老师认为，活动是少先队的生命线，只有把教育性和趣味性结合起来，才能保持其活力。如何将少先队活动开展得扎实且具有创造性，她总是从细微处入手。

“队员们，今年是中国共产党建党一百周年。中国共产党是我们少先队组织的创立者和领导者，身为一名少先队员，我们应当如何为党庆生呢，大家有什么想法吗？”2021年，戴振慧带领队员们开展了“剧说经典——红色作品中的同龄人”主题活动。其中，由队员们参演的课本剧《红色鸡毛信》，在区级课本剧展示大赛中脱颖而出，获得了登上电视台，面向全省儿童展示的机会。

在整个课本剧的筹备过程中，戴振慧带领队员们首先克服的一个问题是内容的压缩，一个半小时的电影用十分钟的舞台表演来呈现，什么情节保留，什么内容删除，前期，戴老师和队员们翻阅了大量资料，常常讨论到八九点。排练开始后，又要逐一排除队员们饰演反派时的情绪波动，主演的意外受伤，登台后的极度紧张等一系列难题。那段时间，戴振慧常常忘记吃晚饭，在学校的综合舞蹈室陪孩子们背台词、练动作、练表情，直到很晚很晚。

在去电视台录制节目的前一晚，小演员中有一名柔弱的女生因为连日的疲惫，突然发热病倒了。当家长把这个消息告诉给戴老师时已经是晚上7点了，刚回到家的戴老师告诉家长先别着急，先用一些物理降温的方法，让孩子躺下来休息休息，角色的问题她来想办法。

“话虽这么说，但其实我心里比谁都着急。”戴老师说，当时她立刻联系了剧中出演另一角色的姑娘，告诉学生家长现在出现了一些特殊情况，明天可能有一位演员要缺席课本剧的录制，缺席同学的角色要由孩子临时客串一下，为了保证表演效果，半小时后，她在学校排练室等孩子，陪孩子把客串角色的戏从头到尾演一遍。晚上10点，戴老师牵着小演员的手走出了排练室，向等候的家长道了谢，才踏上回家的路。

作为一名平凡的教育人，在这不满三年的职业生涯中，戴老师说充实和忙碌是工作中的常态，能在这样的常态中，积攒下不同领域的经验和荣誉是一种幸运。当然，值得珍藏的不只是荣誉，更是青春年华里那些追光的日子。

安徽商报融媒体记者 常诚