**运动手环在体育教学中的应用**

**音体美信息组 丁晓波**

近年来，随着智能手机和以智能手环和智能手表为代表的可穿戴设备的广泛应用，我们的体力活动、位置，以及身体生理数据等每一点变化都成为了可被记录和分析的数据。在“健康第一”思想的引领下，广大体育教师对学校体育的功能有了新的理解。如何增强学生体质，促进学生健康成长，科学合理的安排运动负荷。智能可穿戴设备这类现代信息技术手段在体育教学中应用势必会成为教师一个新的研究课题。

**传统体育教学的缺憾**

学生的运动量和运动强度是体育课的灵魂，一直以来，课堂上并没有有效的监测手段，主要还是依靠教师观察，缺乏科学性。尽管从理论上讲，体育课也有体育课密度、运动密度等概念，在体育课堂中依靠触摸学生动脉等方法监测学生的运动情况，但在实际体育课中极少运用，即使偶尔使用也不能保证其监测的准确性。南京市滨江小学体育老师肖元山介绍，传统体育课心率测量方法，测量手段单一，无法监测全班的学生心率，无法对一节课的运动负荷进行科学的分析。合理的运动负荷，能使学生产生舒适感，运动负荷过小或过大都会造成学生乏味或者过度疲劳，应该以绝大多数学生的体质及其所能承受的能力为原则。运动负荷的适应能力是因人而异的，因此必须注意男女性别、体质好差等不同情况。

**运动手环在体育教学中的有效应用**

　　兴趣是最好的老师，学生的认知发展和体育技能的培养，首先是兴趣入手的，只有当学生对所学内容感兴趣了，他们才有学习的动力和热情。运动手环在体育教学中的引入，激发了学生的好奇心，学生运动的主动性大大提高。引导学生的学习探索活动，让学生主动思考、主动探索、主动发现，从而形成一种新的教学活动进程稳定结构形式，还可以帮助学生养成良好的体育锻炼习惯。

　　与此同时，教师通过终端可以观察到全班学生的心率变化，从而调整运动负荷的原则，使每节课的预计心率达到适宜的运动心率与练习密度，实现学生持续性健身的功效。

**因材施教，实时监测**

　　每节课的运动负荷达到一个适宜的参考值，其目的是使学生的身体在一个有限的教学时间内达到持续性发展。这个思考是针对班级大部分学生而言的，但是学生之间具有较大的差异性，体育教师一定要在接班前详细了解全班学生的情况。运动手环的出现，可以准确、实时地监测运动心率，让教师更准确、科学地把握体育课堂的运动量，并有效记录学生的运动情况。教师可以结合学生的运动情况，给学生制定更科学、合理的活动计划，从而改变过去体育教学设计的理念，教学设计不再仅仅依靠教师死板的制定，而是可以根据学生的实际需要灵活制定。

　　运动手环目前还处于应用的初级阶段，但其功能已经逐步走进并影响人们的生活。现在，大众健康意识已经越来越强，市场的上运动手环种类也多种多样，运动手环的将会被更多的群体使用。

**2018年1月18日**