

数学老师当学生的体育好“搭子”

为青春注入“心能量”的她当选上海校园“最佳活力园丁”

用数学解体育难题

中考体育选项,初三(2)班女生陈莹嘉在力量类项目中选择了实心球。初三伊始,小姑娘有点着急,无论怎么练,自己的成绩就是在6.8米和6.9米之间徘徊,和满分7米总是差一点点。她怎么也不会想到,帮自己突破瓶颈的竟然是数学。

去年9月,金津津发现,有些同学认真练习投掷实心球却进步缓慢,有些同学虽然个子不高力气不大却能投掷得很远。实心球在空中划出一道道抛物线引起了她的思索。一项名为《体育中的数学——影响实心球投掷距离的探究》的跨学科课题研究开始了。她请来信息技术老师合作,指导同学们拍摄体育课上投掷实心球的视频,并实地测量本次实心球的投掷距离,再利用专业软件,近似拟合实心球出手后的运动轨迹,将动态的运动轨迹静态化形成图片,并绘制函数图像。她也教会同学们使用TI图形计算器,利用拟合函数的功能,结合每名同学的身高、体重、出手高度、出手速度、出手角度数值进行分析,为每名同学制订针对性的周期训练方案。

身高1米62的陈莹嘉很快发现,如果自



在上周末举行的2024上海市学生运动会闭幕式上,上海市最佳阳光体育活力校园系列奖项揭晓。“最佳活力园丁”颁奖环节,当上海市民办立达中学教师金津津的介绍视频出现在大屏幕上时,引来了现场不少关注——不仅因为她有个响亮又特别的名字,更因为她不教体育,是一名数学老师。

数学老师,为何在体育“赛道”上闯出了名堂,记者走近了从教14年的金老师和她的学生们。

己的投掷角度控制在42至45度之间,获得满分的几率就会大大增加。在体育老师帮助下,她努力朝这个角度靠近,又调整了发力方法,加快了出手速度,心愿达成!她也第一次真切感受到,自己平时有些害怕的数学,在生活中是“有用”的。

金津津笑言,自己并不是运动爱好者,但是,这并不妨碍她成为运动场边热情的啦啦队员,在每年校园冬季长跑时还会鼓励自己和同学们一起跑起来。踏上工作岗位不久,她就开始当班主任。每一届班级都拥有同样的名字,“向日葵”中队以及专属的“向日葵”班徽。孩子们在运动场上一一起流汗,一起笑,也一起哭,自然而然产生了班级的凝聚力,青

春也被注入了蓬勃的“心能量”。

虽然没“赢”也是收获

在立达中学,跳长绳是每年红领巾运动会的保留节目。2023届毕业生、大同中学高二女生严雨泰至今记得金老师每天放学后,组织全班同学一起训练的场景。从全班只能跳10个到最终夺冠,那次比赛经历是她心目中初中生活的“高光时刻”。当得知其他班级已经能跳到300多个时,队伍里弥漫着焦虑的气息,金老师却一边安慰大家不要着急,按自己节奏来,并从包里掏出能量棒鼓励大家。“金老师不仅教会了我们跳长绳,更教会了我们坚持的意义。”小严感叹。

校园足球联赛“达超杯”是学校的又一年度盛事。在备战比赛的日子里,金津津每周日上午组织参赛的十几名队员到学校训练。在她的感召下,喜爱足球的家人们也自发加入,担任教练。在2:1领先的情况下被对方连进3球逆转后,同学们哭成一片,队长更是自责无比。金老师把垂头丧气的队员们挨个叫出来,逐一复盘,找到可以进步的地方,并肯定他们的付出。渐渐地,一朵朵小“向日葵”在金老师的温柔言语和她请喝的奶茶中,重新绽放。初三(2)班男生胡皓轩时常还会想起那次复盘,会告诉自己,“不是每一次困难都不能超越,迎难而上的过程同样珍贵。”

有人觉得,金津津“胆子蛮大的”——双休日在校园里组织学生训练,万一有人磕了碰了,会“惹麻烦”。金津津坦言,起初自己多少也有这样的担忧,但很幸运地遇到了一群齐心的家长。事实上,在一同为孩子加油助威的过程中,家校之间、家长之间的关系也更亲近了,也更宽容和彼此理解。有一次,一个男生踢球时眉骨附近被球砸中受伤流血,家长闻讯后,对当天负责训练的志愿者家长大手一挥,“没事的,男孩子嘛,耐‘造’!”

本报记者 陆梓华



新民随笔

AI代替写作?

关尹

作为一名文字工作者,现在的存在感是否会有所降低?身边有些朋友原本不善言辞,如今却能“出口成章”,在微信群里讨论某个话题时,洋洋洒洒打出上千字也不在话下。

一问之下,原来是拜AI(人工智能)所赐。依靠某些AI软件,只需输入一个主题或关键词,就能自动生成一篇长文。用时多少?不到一分钟。

于是,有人就认为,在这个AI无所不在的时代,似乎已经不需要写作能力。人工智能生成的文字产品,既全面又高效,且门槛极低,甚至有人调侃说,“文盲”也能当“作家”了。

但事实果真如此吗?细细一看,那些“AI大作”通篇充斥着套话、废话,文章看似滴水不漏,实则空洞无物。你觉得它什么都说了,其实又等于什么都没写。就像现在网络上的不少“大作”,包括某些“新闻”在内,一看就是AI生成的:数千字的文章,有效信息可能就那一两句话,属于严重注水的作品。看完之后就懊悔:真是浪费时间。

应该承认,AI不但在公文、法律文书等程式化写作中表现优秀,而且在古诗词和文言文的创作方面也非常出色,且技术还在快速迭代进化。在它的冲击之下,某些写作领域确实会导致一些人失业或者“失宠”,但這些“格式化”的文章,往往是冰冷的、僵化的、没有情感的,称其为新“八股文”也不为过。

面对新鲜事物,我们不排除,AI可以为我所用,但它应该只是一种辅助工具,不能完全替代一切,更不能被滥用。在某种程度上,我们对AI的每一次依赖,都是对自己观察、思考、判断和表达能力的让渡与退化,这其实是一个非常危险的信号。

人类的思考和表达形式在不断创新,但唯一不变的就是“思考和表达”本身。写作最本真质朴的原点是观察世界、思考世界、探索心灵和情感的表达。好的作品都在开拓前人未曾体验过的思想、情感与美。从这方面说,AI纵使再强大,也难以替代一切。



抢抓农时奏响“春耕曲”

三月,沪郊田野间已是一派热火朝天的春耕图景。今天上午,在金山区山阳镇上海凝露果蔬专业合作社,工人杜师傅正开着拖拉机翻整土地。铁犁过处,泥土瞬

间变得蓬松湿润。接下来,还将进行开沟壅土,种植青菜。这家山阳镇唯一的蔬菜基地,主要种植青菜、甘蓝等蔬菜,并通过了绿色认证。 本报记者 陶磊 摄影报道

杨浦区新建一座枢纽型养老服务综合体 嵌入式解锁社区专业化养老

本报讯(记者 孙云)在“记忆咖啡馆”里进行认知障碍筛查,在日间照料中心接受“认知花园”等多种针对认知障碍的感官疗法专业支持服务,在社区长者食堂享用一顿15元至25元不等的营养套餐,在长者运动健康之家进行肌力训练、微循环促进和慢病干预……在昨天启用的杨浦区幸福养老社区综合为老服务中心,老人可以充实地“泡”上一天,从早到晚都安排得明明白白。这是杨浦区首个以认知障碍专业服务为特色的社区养老服务设施,创新机构社区居家养老服务相融合、医养康养相结合的新模式。这一面积为1650平方米的枢纽型养老服务综合体不仅可以服务已经

入住养老机构的老人,更面向周边老人,提供用餐、就医、运动、休闲等多方位的一站式服务。

记者在中心看到,位于江浦路317号的这个综合为老服务中心嵌入在和嘉会颐养院中,同址而设可以资源互补和共享。中心内设记忆咖啡馆、卫生服务站、长者运动健康之家、日间照料中心以及社区长者食堂等5个功能区域。针对认知障碍长者及其家庭面临着“发现难、照护难、社会融入难”的困境,中心创新推出“筛查—干预—支持”全链条服务体系,让老人在家门口就能享受到体养、医养、康养、托养、食养五养融合的全方位服务。

为庆祝“三八”国际妇女节,苏州河游船即日起至3月9日推出专属活动,邀请女性游客泛舟苏河,沉浸式体验苏河两岸春日胜景。专属航线为时长30分钟的环线,以普陀区长风公园码头作为主码头,计划开设超20个班次。

市民若幸运抽中“乐游上海”系列旅游消费券,使用“30减15元”档次的消费券后,船票价格可降至23元;倘若使用“150减75元”的消费券,姐妹四人结伴出行,人均价格将进一步降低至19.25元。据悉,四人同行人均不足20元的票价,堪称自2022年12月苏州河游船开航以来的“历史最低价”。

上周末,申城阳光明媚、天气晴好,市民的出游热情被彻底点燃,各大旅游景点人潮涌动、热闹非凡。苏州河游船在这两天内总计开航60多班次,其中超过七成班次满员,累计接待了1000多名游客,客流较此前周末(2月22日—23日)环比增幅超80%。

久事旅游苏州河游船相关负责人介绍道:“随着气温逐步攀升,自上周起,我们已在全球航线恢复‘上海印象’号窗篷船型运营。这种船型采用开放式设计,没有窗户的束缚,视野极为开阔,尤其适合携带宠物登船。目前,苏州河游船多数宠物友好航线都选用了这一船型,为市民和他们的‘毛孩子’打造了更为惬意、舒适的出游体验。”

本月中旬,苏州河游船还将焕新推出餐饮主题航线。游船运营方透露,去年12月,苏州河餐饮主题航线收获了热烈反响,总计开航24班次,接待了超过35组家庭。本月,苏州河游船将在昌化路码头与天安千树商户携手合作,启动全新的餐饮主题航线,并且餐饮品种也将全面升级,引入新菜系。该主题航线同样支持使用“乐游上海”旅游消费券,让游客在尽情享受美食与美景交融的双重盛宴时,还能切实享受到优惠福利。

本报记者 杨玉红

携宠物赏春日美景
邀姐妹品特色美食
苏河游船推出妇女节专属航线