

奥运激情助力校园体育繁荣

□王禹欣

这个夏天,巴黎奥运会热力迸发、燃遍全球,让人们的运动激情持续升温。“更快、更高、更强——更团结”的奥运格言,也成为激励人们不断进取、超越自我的精神灯塔。正值暑假,广大中小学生也得以利用这两个月的黄金时间,走出教室、投身运动场地、放飞体育梦想。俯卧撑、仰卧起坐、射箭、投壶……创意满满的体育作业、花样繁多的潮流赛事、遍布城乡的运动资源,共同交织成一道道跃动的亮丽风景线,以体育梦想点亮青春校园。

作为教育体系中不可或缺的一环,校园体育教育是促进广大青少年健康成长的关键。党的十八大以来,党和国家高度重视学校体育,不断作出强化体育课和课外锻炼的重要部署。《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》提出,健全德智体美劳全面培养体系。近年来,《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》等文件的出台,为全面加强和改进新时代学校体育工作提供了制度保障。《“健康

中国2030”规划纲要》也明确提出,实施青少年体育活动促进计划,培育青少年体育爱好,基本实现青少年熟练掌握1项以上体育运动技能,确保学生校内每天体育活动时间不少于1小时。为学生养成终身体育锻炼习惯不断夯实基础。

当前,校园体育教育已不再单纯以促进学生身体健康为目标,而是集培养精神品质、塑造行为规范等多元化目标为一体,还呈现出与其他学科教学相融合发展的趋势,其功能价值也得到了更大程度的挖掘与呈现。首先,科学的项目搭配能够起到事半功倍的锻炼效果。无论是通过跑步、游泳等提升心肺功能、增强耐力,还是通过俯卧撑、深蹲等伸展肌肉、增强爆发力,抑或是通过跳绳、乒乓球等提升身体灵活度、协调性,都不失为好的选择。其次,培养社交能力也是校园体育的重要功能之一。如参与足球、篮球等项目,可以帮助孩子们树立规则意识、增强团队协作、收获宝贵友谊。一些学校在暑期组织家庭运动日,邀请学生与家庭成员一起进行户外跑步、骑自行车等活动,也能够有效增进亲子关系。此外,让孩子们学会以运动日记、日常打卡等方

式,自行安排、管理和坚持运动计划,本身就是加强自律意识、形成规律作息、优化生活习惯的有效方式。在这个过程中,敢于拼搏、坚韧不拔、乐观向上的宝贵品质得以培养,孩子们的心理韧性不断增强并受益终身。

未来,校园体育的繁荣发展,亟待引入更多新内容、新方式,解锁更多新鲜的“打开方式”。比如,丰富特色课程,发扬武术、陀螺、打鼓等具有民族文化特色的运动项目;创新应用场景,充分应用体育运动App、智慧化课堂、直播平台等先进信息技术拓展教学时空、优化学习体验、提升教学效果;建立健全青少年竞赛体系,完善优秀体育后备人才培养机制,拓宽退役运动员的职业转型与发展路径,打造良好的体育师资队伍;抓好户外安全管理和日常安全教育,加强室外安全值守与隐患排查……新时代新征程,让我们携手为孩子们开启快乐而健康的运动人生,为广大学生群体提供更优质的体育教学服务,为更好建设健康中国、体育强国筑牢根基、增添助力——校园体育必定大有可为、大有作为!①2

南都论坛

全国晚报优秀专栏

服务零工不仅需要驿站

□虞亚男

近年来,我国大力探索推进零工市场建设,打造零工驿站服务品牌,帮助新就业群体、灵活就业人员等求职者实现高效就业。近日,媒体记者走访发现,有的零工驿站设施一应俱全,功能分区明显,还专设工作人员服务求职者。

提到马路零工,想必不少人脑海里会浮现这样的场景:天桥下、车站旁、马路边,一群人带着工具、举着牌子,等着被招工。这种即招即走的零工模式,的确为一部分人解决了饭碗问题。但如此招工的不确

定性很大,很多零工往往等了一天也等不到生意上门,加上有的地方管理不善,零工的劳务纠纷也时有发生。

出于保护、规范的目的,零工驿站应运而生。据悉,各地建设的零工驿站,主要提供临时、短期等非全日制用工的求职招聘服务,也有驿站设置了政策咨询、职业培训、法律援助等服务。也就是说,零工们从开始的在路边揽活,变成了在驿站等着接活,避免了日晒雨淋不说,劳动权益还更有保障,不失为一项利国惠民的举措。

当然,零工驿站也不能随便建。曾有媒体报道,有的地方建好了零工市场,但“马路工”

并不买账,原因就是选址偏离了“马路”,无法精准匹配供需,导致聚不到“人气”。这提醒我们,零工驿站的建设,一定要以完善供求信息、精准匹配供需为初衷,“零工往哪个方向聚,驿站就往哪个方向建”。

与此同时,随着新业态新经济层出不穷,“零工”的内涵也在不断丰富。从传统的木工、瓦工和家政,到如今的修图师、数据工程师和网络主播,灵活就业人员类别丰富。从这个维度看,零工驿站不仅要因“地”制宜,还得因“时”制宜,既要保证传统的“马路工”有活儿干,也要瞄准新业态,为新型就业群体提供就业便利。只有实现“新与旧”的兼容,才能更好呵护和支撑弹性就业空间。①2

每日箴言

南阳华龙高级中学告 诫广大学子——

- 如果不具备耐心去等待成功的到来,那么就只能用耐心去忍受长久的失败。
- 幸福的人要具备三种能力:放下过去的力量、面对现实的能力、享受当下的能力。
- 自己的优点,要掩藏几分;别人的缺点,要掩盖几分。
- 浅尝辄止的人最难成功;永不放弃的人最难打败。
- 如果你有笑对人生的能力,你也就有了享受人生的权利。
- 做人四准则:生活中不刻意伪装,爱情里不过度依赖,倾听时不着急辩解,说话时不有意冒犯。
- 万事随缘,但不要放弃努力。
- 人可以没有名利、没有金钱,但必须拥有一份美好的心境。
- 我们必须接受失望,因为它是有限的,但千万不可失去希望,因为它是无限的。
- 痛而不言是智慧,笑而不语是豁达。
- 我不相信手掌的纹路,但我相信手掌加上手指的力量。
- 一个人应养成信赖自己的习惯,即使在最危急的时候,也要相信自己的勇敢与毅力。
- 所有随风而逝的都是属于昨天的,所有历经风雨留下来的才是面向未来的。
- 不要等每一盏灯都熄灭,才期盼光明;不要等折断了翅膀,才怀念广阔的蓝天。
- 每个沉默不语的人都有自己的小世界。
- 到达天涯之遥,无非是把一只脚不断放在另一只脚的前面而已。
- 等待是一种过程,就像冬天里的万物期盼着春暖花开;等待是一种幸福,它让生命里布满最真实的未来。学会等待,你会发现生命中每一刻都很出色。
- 先站住,再站高;先完成,再成功。
- 丑化别人并不能抬高自己,奉承别人也并不能赢得尊重。
- 不怕对手悍,就怕自己颤;信心不改变,困难靠边站。
- 人生就是自助餐,你不主动拿菜,就什么也吃不到。
- 有人问鹰:“你为什么到高空去教育你的孩子?”鹰回答说:“如果我贴着地面去教育它们,那它们长大了,哪有勇气去接近太阳呢?”
- 每个人都是自己的上帝。如果自己放弃自己了,还有谁会救你?
- 最小的善行胜过最大的善念。
- 讲真话最直接的好处是:不必刻意去记自己讲过什么。
- 顺其自然,不是代表我们可以不努力,而是努力之后有勇气接受成功和失败。
- 人生,在心淡中求满足,在尽责中求心安,在奉献中求快乐,在忠诚中求幸福。
- 最好的生活是:时光,浓淡相宜;人心,远近相安。
- 甘于寂寞的人不会永远寂寞,不甘寂寞的人永远都会寂寞。
- 创造机会的人是能人,放弃机会的人是蠢人。
- 幸福生活的六大秘诀:在仇恨处播下爱;在伤痛处播下宽恕;在怀疑处播下信心;在失望处播下希望;在坎坷处播下坚韧;在悲伤处播下喜悦。

——摘自图书珍藏书目郭同春校长编著的《精粹语言汇编》

