

核心素养下 中学花样跳绳校本课程开发与实践研究

□翁燕红

核心素养的推动下,学校的体育文化也被点燃,跳绳项目得到学生的广泛喜爱,并开展了花样跳绳校本课程的实践研究。

二、花样跳绳校本课程开发的目的及重要意义

1. 花样跳绳校本课程开发的目的
校本课程开发的目的是为了满足不同学生的差异性特点和多样化的需求,给学生有更多的选择运动项目,充分发挥自己的潜能和智力,使学生个性得到充分的发展,实现了快乐体育。跳绳,一直以来是作为学校的传统体育项目,激发学生对跳绳的热情,引导学生掌握跳绳的技巧,提高学生自主锻炼的能力,让学生在快乐中找打自我,这样一来就能让健康伴随他们的一生。

2. 花样跳绳校本课程开发的重要意义

花样跳绳运动是健身的有效途径之一。花样跳绳与跳绳不同,它不仅强化学生的弹跳力和体能耐力,还结合有技巧性、趣味性、文化性、观赏性。作为一项新颖运动项目,对学生来说,对体能锻炼与个性培养有着促进作用。在初中体育课堂中开展花样跳绳教学,不仅有助于增强学生的体魄,还能全面锻炼学生身体的灵活性和协调性。其重要意义体现在:在身体方面,能有效增强肺活量,促进血液循环,使学生的身体更强壮;在心理方面,花样跳绳能培养学生的注意力,提升承受力,增强自信心;在智力方面,有助于提高学生思维灵活性的拓展,培养学生的节奏感和平衡感。在理论方面,能让学生养成良好的自律习惯,有助于培养学生的合作意识和团队精神;

三、花样跳绳校本课程开发的主要优势

针对目前大部分学校,在校学生人数比较多,场地活动空间相对比较狭小的实际情况,我们认为开展花样

跳绳校本课程开发至少具有以下主要优势:

第一,简单易练,从简到难,富有灵活趣味性。花样跳绳是在普通跳绳的基础上发展起来的一门崭新的运动,所以在课程开发时它具有实用性。它可以跳一分钟,也可跳三分钟以上;在操场上可以跳,在走廊也可以跳;只需要一根跳绳和一块平坦的空地就可以跳动;跳绳可折可放,还可以跳出多种花样;有单人跳,双人跳,多人跳,也可多人多绳开展。灵活多样,配上不同的音乐可跳出不同的花样动作节奏,因此更容易激发学生的兴趣。中学生正在身体健康的智力发展的关键时期,花样跳绳就是一项很好开发学生智力的同时,要求四肢协调运动的体育项目。通过四肢的协调运动既可以锻炼全身肌肉,减少脂肪堆积,让骨骼结实强壮,又可以增强学生体质。通过花样跳绳运动,可以转换学习环境和学习内容,从而可以缓解学习压力,帮助调节心情,有益身心健康,具有舒心健体的效果。

第二,由身而心,增强体质,激发学生的意志。花样跳绳比普通的跳绳更能训练学生的弹跳速度和爆发力,花样跳绳运动有利于学生个体的发育,特别是平衡性和协调性,在多人配合的花样跳绳中,既能培养学生的团结合作精神,又能磨练学生顽强的意志品质。当学生跳出快乐感时更有益于身心健康成长,从而达到“健身而强心”的作用。

第三,观赏性强,由技而艺,可以表演展示。随着越来越多学校在普及和推广花样跳绳,掌握花样跳绳的基本技巧技能后,可以跳出优美而高难度动作,并组织开展花样跳绳的各类比赛,在赛上看到的动感动作,能陶冶人的审美观。

第四,动作危险性比较小,安全实用性。各项体育运动的安全是学校最为重要的问题,所以花样跳绳运动只要有合理安排运动负荷量,意外受伤的程度就比较小,安全系数也比较高,场地安全也

是尽可能让人放心。现在越来越多的学校课外一小时或大课间活动中都开设花样跳绳这一课程,有的学校也尝试着将花样跳绳引进体育课堂。由此看来花样跳绳的优势越来越显现,将来花样跳绳进入中学体育课程是一种趋势,更是核心素养教学的未来。

四、有效开展花样跳绳的实践研究

自从把花样跳绳作为校本课程研发以来,经过一段时间的探索与实践,跳绳运动已成为学校体育锻炼项目的常规项目。花样跳绳有计划明细,有课时安排,有活动流程,符合了新课标中提出了“健康教育”的思想,也促进了学生的身心健康,增强了学生团体合作的意识。本校对学生进行花样跳绳的教学内容,每天开展大课间花样跳绳的活动,每学期根据不同年级制定不同难度的动作,全校举行一次花样跳绳比赛。还设立“在核心素养下中学生花样跳绳校本课程开发与实践研究”的课题,进行备课、上课、评课、讨论等,并有多位教师撰写了花样跳绳教学论文。学校将理论与实践相结合,不断完善和提高学校的花样跳绳校本课程开发的实践研究。在学校全体师生相互合作下,有效开发了特色花样跳绳校本课程,在花样跳绳校本课程开发与实践过程中,体育教师们的教学技巧与能力也得到了有效提高。

五、结语

自从将花样跳绳融入到初中体育课堂的教学中和大课间的活动之后,不仅有效促进学生主动参与体育运动锻炼,还大大提高了学校体育中考的成绩,从而增强了学生的自尊心和自信心。特别是三年疫情的非常时期,花样跳绳更是深受广大学生的喜爱,学生在家随时可以跳起来。通过花样跳绳,学生既可以解除烦恼,增添乐趣,又可以增强体质,抵制疫情,从而达到“健身效果”和“强心效果”的作用。花样跳绳,未来可期!

(作者单位:广东省惠州市惠东县平山第二中学)

高标准建设国家级人力资源产业园激发人力资源发展新动能

□叶鹏 闫秋霖 刘京 张逸腾

服务产业园区。

二、设施优化 提升多维满意度

产业园采取“一园两区、双轮驱动”的思路布局,园区总面积达到6.8万平方米,其中:主园区位于建设南路22号,建筑面积为3.6万平方米;万柏林分园区位于滨河西路南段85号,建筑面积为3.2万平方米。以汾河为界,东西市域布局,错位发展,各具特色,成为全省人力资源集聚赋能区。园区配备HR洽谈室、商务路演大厅、多功能会议室、党员活动室、园区餐厅等多种功能场所满足园区入驻企业的各项日常活动需求;设立公共就业服务窗口,配备76个招聘展位和6个高级洽谈室,实现人力资源产业园求职招聘智能化;开发人才数据库,绘制“人才地图”,以数字技术赋能人力资源服务业,推进人力资源服务专业化、信息化、规范化;建立创新工坊,打造科技企业创业平台,建成集创业服务、金融支持、导师智库、市场推广等功能为一体的科技型中小微企业创业服务体系;发起建立山西省人力资源产业园联盟,形成跨地区联合互动和行业互动机制。

三、资源集聚 带动产业纵深发展

截至目前,山西太原人力资源服务产业园已入驻各类企业和机构共计166家。主园区入驻人力资源服务企业60家(全国人力资源服务百强企业8家);分园区入驻人力资源服务机构28

家(全国人力资源服务百强企业2家)。同时产业园正式运营以来,已对接接待邹志刚院士、鄂维南院士、黄维院士等院士专家团队和周振、杜斌、黄晓庆、王俊峰、何伟、周振、鲍捷等国家重大工程专家团队,同时集聚山西省重大工程专家联谊会、山西省侨联特聘专家委员会、山西省新阶层联谊会及太原市专家协会等高端人才群体落户园区,对接合作山西欧美同学会、山西省留学人员和专家服务中心、山西省学者协会、山西省教授协会、太原市专家协会、太原技术转移促进中心等机构,目前已落地园区科技项目8个、入驻创业孵化科技企业70家,正在跟踪对接的高层次人才科技项目20余个,形成与山西省重大战略部署相适应的高科技人才群,真正成为强化人才支撑的主导力量。

四、政策完备 优化生态发展体系

建园之初园区按照国家级产业园标准建章立制,各项规章制度共计5大项,44小项。主园区第三方服务机构为行业龙头国投人力和海创研究院,分园区为科技型服务企业北控晋马,实现对产业园的专业运营和管理。同时,山西省、太原市、迎泽区、万柏林区均制定优惠政策,大力扶持园区发展。

五、活动密集 稳就业社会效益彰显

产业园紧密围绕人才强省、创新驱动、就业优先、乡村振兴等发展战略密集举办各种活动。2022年至今,连续举办“春风行动”“民营企业服务月”“大中城

市联合招聘高校毕业生招聘会”等各类招聘及宣讲活动70余场,为重点就业群体提供岗位12.75万个,服务人数46.15万人次,服务用人单位11.09万家次,培训人数5.02万人次,帮扶和解决就业3万余人,取得良好经济效益和社会效益。2022年举办特色活动“国聘行动”太原专场,“央视频”直播平台累计观看量3000万人次;2023年9月,举办“2023山西?太原人力资源服务创新发展推进会”,全国人力资源服务行业专家学者为人力资源服务创新发展出谋划策;2024年5月,成功承办“2024年青年博士太原行”双选会,现场签约博士人才163人,达成意向人数3329人次,成效显著;今年以来已经开展5期“人力资源服务业大讲堂”,共同探索人力资源服务新模式、新方法。

山西太原人力资源服务产业园将持续发挥省会城市“头雁效应”,扛起引领山西、辐射中部地区高质量发展使命,努力打造和构建服务优质、运营高效、人才汇集、活力蓬勃的一流人力资源服务生态环境,不断集聚高层次人才硬科技项目及高品质人力资源服务机构,高标准建设全国一流并与国际接轨的部省共建国家级人力资源服务产业园区,为新时代中部地区高质量发展发挥积极作用。

2024年度山西省人力资源高质量发展重大专项研究课题(课题编号: SXRLZY2024073)

(作者单位:国投人力资源服务有限公司山西分公司)