

感受冰雪乐趣 不忘体育真谛

前段时间,北京市第三屆中小學生冬季運動會舉行。運動會的舉辦,既是对北京各區、各學校冰雪運動教學成果的集中檢閱,為北京市愛好冰雪運動的青少年提供了自我展示的舞臺,也表達了北京市中小學生對2022年北京冬奧會的期盼與祝福。

為了帶動更多的人參與冰雪運動,幫助學生在體育鍛煉中享受樂趣,增強體質,健全人格,錘煉意志,提高學校師生崇尚拼搏趕超的境界,我們要在感受冰雪運動快樂的同時,不忘體育的真諦。

在冰雪運動中,我們培養精神、收穫健康、分享快樂。體育競賽體現的是積極拼搏和努力超越。體育運動往往反映出一個人的精神面貌,冰雪運動亦不例外。因此,奧運會的口號是“重在參與”,而冬奧會更進一步提出“友誼、熱情、力量、視野和團隊精神”。有學生說:“在冰上,讓我懂得了很

多道理。比如,在哪里跌倒,就要在哪里爬起來;不經歷失敗,就不會感受成功的喜悅。”

冰雪運動屬於有氧運動,運動量大,能增強肺活量,鍛煉心功能,也是平衡性要求高、技術含量大的運動,鍛煉協調能力。人們在冰雪運動中享受速度的同時,還能增強身體的運動機能和抗寒能力。在北京舉辦的首屆中國冰雪大會就是以參與、互動、體驗為主題,雪場提供“零基礎”教學,設置體驗VR學車等多種參與項目,讓人們在娛樂中充分感受冰雪運動的魅力。

在學校體育教學的冰雪課上,教師要創新體育課程內容,深入挖掘冰雪運動的育人功能,既要讓學生完成教學任務,又要讓學生體驗到冰雪運動的樂趣,努力提高學生的身心健康水平。

(段瑾)

教考時評

2019年征兵启动 大学生入伍可享资助

本报讯(记者 许卉)全国征兵网日前正式开通,受理网上兵役登记、应征报名和政策咨询等工作事项。这也标志着2019年全国征兵准备工作启动。大学在校

生和毕业生入伍,国家将予以资助。当年12月31日前年满18岁的男性公民,应当按照法律规定履行兵役登记义务。当年12月31日以前年满17岁未满18岁的男性高中(含中专、职高、技校,下同)毕业生,本人自愿应征的,也可进行登记报名。兵役登记时间截至6月30日。

已经进行过兵役登记,有参军意向的可直接参加网上应征报名。高中毕业及以上文化程度青年(含高校在校生),年满17至22周岁(1997年1月1日—2002年12月31日出生);大专及以上文化程度的高校毕业生,年满17至24周岁;初中毕业文化程度青年,年满18至20周岁,可以报名。学生可于8月5日前登录全国征兵网(<http://www.gfbzb.gov.cn>)登记报名。

为推进国防和军队现代化建设,鼓励高等学校学生积极应征入伍服义务兵役,提高兵员征集质量,对对应征入伍服义务兵役及退役后自愿回校复学的高等学校学生,国家给予资助。对对应征入伍的普通高校应届毕业生、毕业班学生在校生,由中央财政实施相应的学费补偿和国家助学贷款代偿。当年已被高校录取的高中毕业生入伍后保留入学资格,退役后享受国家学费减免政策。

根据国防部征兵办公室日前下发的《关于做好2019年征兵准备工作的通知》要求,各级要以兵役法规建设为支撑,巩固以大学生为主体的征集态势,努力实现新兵综合素质和入伍适应能力显著增强、大学毕业生比例和新兵对口征集率稳步提升的总目标。

《兵役法》中明确,我国实行义务兵与志愿兵相结合、民兵与预备役相结合的兵役制度,依法服兵役是中国公民的义务。如果违法拒服兵役将面临严重的惩罚。

大学里的多面“警花”

——记北京警察学院交通管理工程专业大四生李苹

(上接第1版)

在警察学院的3年多,李苹从一开始的不适应,到技术熟练,成为专业上的多面手。学校实施一日生活制度,每天要集合六七次,吃饭、上课、出操都是集体列队。她回忆,那时每天6点起来跑早操,一开始特别不适应,身体也吃不消,但是学校对体能要求比较严,没有人对女生特殊照顾。因为将来面对案件和突发事件,他们只有一个名字——警察。在同学之间加油鼓劲下,李苹咬着牙坚持。3年下来,她的体能各项测试都达到优秀。

对于女生来说,警察的体能课本就是不小的挑战,但李苹还面临更多的难题——学习汽车构造、拆卸轮胎等。交通管理工程专业的学生,汽车、交通管理类专业知识是必备的。第一次上《汽车构造》课,李苹的大脑全程都是懵的,汽车由哪些部分组

成,每部分的构造、发动机的组成等,完全跟不上老师的节奏,只能靠死记硬背。到后期实操课上,班里8个女生轮流拆卸、安装轮胎,不管多脏多累,跟男生一样撸起袖子干。

交通管理工程专业毕业的学生,有的人上街执勤,有的负责管理,有的要进行道路规划组织。而李苹想去做交通信号控制。平时课堂上她比较注重技术类知识的学习,尤其是信号灯配时分析交通事故原因等,需要很多经验和丰富想象力。李苹的毕业论文就是自己设计一套信号灯配时。她翻译了一本美国关于设计交通信号配时的文献,深入了解美国配时的经验和方案后,再基于北京的现状,选择了一个路口试验自己的方案。因为对知识不断学习,李苹多次获得学院一二等奖学金。

大学期间,李苹还获得了国家奖学金。她说:



“对我来说,国家奖学金是一项非常大的荣誉,也是对我的一种肯定。大一入校,我就了解到了国家奖学金,也以此为目标,但从没想过自己真的可以被评上。通过评选国家奖学金,我感受到了国家对我们大

学生的关怀与期待。这不仅是对我学习上的一种肯定,更是对我的激励和鼓舞。虽然获得了奖学金,但我还会继续努力,不因一时取得好成绩而骄傲,踏实勤奋,争取更好的成绩,也为国家尽一份力。”

中非论坛上的勤务标兵

作为一名警校学生,李苹曾在多项活动中执行任务。2017年的“一带一路”中非合作发展论坛上,她和同学做安保工作,直接接受公安部警卫局的专业培训。李苹也在这次任务中获得了“‘一带一路’勤务标兵”的称号。

2017年5月5日,李苹和同学到达国家会议中心会场,提前接受培训。在这之前,她们已经在学校进行了一个月的培训。警卫局派来老师系统地讲解

安保工作的细节,每天必练体能、站军姿、跑步。经过一个多月的培训,他们俨然成了正规的专业警察。

他们在论坛开始前上岗,在会议中心24小时轮班上勤,经常一站就是四五个小时。论坛期间,根据不同任务,有人在会场外负责安检,有人负责检查进出人员证件,有人负责引导嘉宾,有人负责陪护嘉宾出行。每一项任务,在李苹看来都是光荣又伟大的。

有一次,李苹的任务是站在报告厅门口负责两边楼道不让人进出,那里是外宾看转播的地方。凌晨3点多起床后,李苹穿好量身定做的西装,5点到达岗位,看着太阳一点升起,朝霞映在会场外各国国旗上,感觉特别漂亮。那一刻,李苹的心里充满了阳光。这是一项重要又非常有意义的任务。8点多,领导人的车陆续驶来,会场还有很多外宾。一直

到下午2点,连续6个小时,李苹没喝水也没动。因为她知道,站在这里就是中国的形象。她要把中国最好的形象展示给外宾。

论坛期间,李苹还在国家会议中心指挥室分配勤务,给同学发放电台装备,做统筹工作。和警卫局的警官一起工作,李苹时刻按一名合格的警察要求自己,做事仔细认真,任务调派及时,得到了一起工作的警官和学校老师的好评,被学校评为“‘一带一路’勤务标兵”。

山区检查站里的女民警

做一合格的警察,就要能文能武,宪法、刑法、行政法、民法、刑事诉讼法、治安管理法、治安处罚法、道路交通安全法、事故处理的规章制度等,都是必备知识,而散打、障板、翻墙等更不在话下。每个学期学校都会给学生上不同的警体课,大一练体能耐力,大二练打拳摔人,大三练原地打枪,之后是真人对抗练习,课后身上经常青一块紫一块。电视剧上才看过的直身前倒,李苹也不落在后面。1.6米高的板障,李苹练了一学期才能爬过去。翻墙、走独木桥、游泳,

都是在学校练就的本领。

一身的本领也练就了不怕吃苦的性格。党的十九大会议期间,李苹又接到了光荣又艰巨的任务。在怀柔汤河口镇和河北交界的汤河口检查站派出所出任务一个月。刚到,李苹配合统计周边重点人员。而那个镇子上有几个精神病人,还有不同的犯罪记录,每次下班路上,都会让她有些担惊受怕。而经历了一次次的任务后,李苹成长了,也坚强了。

2017年10月8日,检查站查身份证时,一名女性被查出吸毒记录,需

要给她做尿检,但派出所没有女民警,李苹刚从一个勤务上下来就接到了这个任务。协助做尿检,陪同做笔录,从晚上7点,一直到早上8点离开。因为山上特别冷,李苹只穿了学校的多功能服,离开时早已手脚冰凉。

还有一次,在检查时发现车上有打针的注射器,一名男性吸毒,同车的女士非但不配合,还对李苹说脏话。不管心里多害怕多委屈,李苹还是坚持完成任务。因为李苹知道,在派出所,只要穿着警察的衣服,就要扛起这个责任。

在警察这个岗位上,随时都有可能发生意想不到的事情。党的十九大期间,曾经有一名司机车上拉了100多个煤气罐,检查站不让过,但司机不理解,想要强行通过,只能强行阻拦。李苹还遇到过一位阿姨报警,说有人偷她家柴火,等赶过去,却发现没什么事儿。过一会儿,阿姨又报警,说有人打她。李苹就再去,结果只是一点小纠纷。像这类事情,在出任务和实习期间,她和同学经常遇到。她说,经历了,也成长了,这也是做一名合格警察的必经之路。