

浅谈如何开发幼儿的体能

林旭芬

(浙江省乐清市柳市镇实验中学 浙江 乐清 325600)

[摘要]最近,发现我的孩子伤风感冒、发烧等症状基本消失了,我们也不用再去医院挤来挤去,找这个医生托那个医生的,同时,孩子的饭量大增,每天都是精神饱满,高高兴兴地去幼儿园上学,对周围的事物特别感兴趣,思维和行动也比较敏捷,生活习惯非常有规律,现在肌肉比较结实,身体也很强壮。这到底怎么回事呢?以前他可是有名的药罐子,没走几步就喊脚酸,成天病恹恹懒洋洋做事没精神,总的来说就是孩子体能状况不佳。

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.699

原因分析

体能简单来讲是人类从事活动所需要的身体能力,体能也是一种能力,它是体力标准。可以这样说,假如没有必需的体能,幼儿的发展就是不完整。那么孩子以前的体能为什么这么差呢?

我认为,导致幼儿体能下降的原因:一是锻炼不足,二是营养不均衡,就是生活没规律。其中,忽视体育锻炼是造成幼儿体能素质不良的关键因素。

一、过度保护孩子

很多父母在孩子还没跌倒时就处处提醒,或为孩子清除所有可能的障碍,造成孩子防卫过度心理,使得身体失去自我的保护能力。

二、交通

车辆增多,交通意外事故增多,上学路遥远,使父母刻意减少孩子走路和外出活动机会,使一些孩子连每天走路去幼儿园的定时运动机会没有了。

三、居住环境

城镇文明加重人口集聚,居住空间高层、狭小,儿童游乐场由户外转移到室内,属于整体的大肌肉活动,如跑、跳、掷、攀等机会减少。

四、社会价值观影响

成人对幼儿体能素质的重要性还不够理解,而受社会价值观影响,许多父母较重视幼儿的智力培养、愿意送孩子去学习语言、美术、音乐等,而忽视了体能训练和培养。

五、社会生活方式

电视、电脑、电动玩具等文休休闲活动占据了本该属于儿童的游戏空间,使他们缺乏大动作,大肌肉的活动。此外,现代家庭居家环境优越,也会造成幼儿不良的生活习惯,许多幼儿最喜欢的活动竟然是躺在有空调的房间里,边吃零食边看电视,结果得到的是加深近视度和囤积的脂肪。

建议和措施

一、提升运动兴趣

为幼儿营造宽松的心理空间是提升运动能力和兴趣的关键措施。

1、做亲子运动时,父母首先要调动自己的情绪状态活跃气氛,感染孩子,做幼儿体育活动的参与者,引导者,合作者,分享者。运动中,父母要对幼儿自发形成的有益于运动能力提高的表现,给予鼓励和帮助。体现幼儿活泼好动的天性,特别是当幼儿“破坏”活动器具时,父母要少训斥多引导。

2、让幼儿自由选择运动器具,玩件和玩法。对幼儿运动的指导应当是宽松的。比如不强行介入指导,而用暗示、商量、游戏的口吻灵活指点,做到既有必要指导,又尊重其自主性,父母强迫幼儿进行某些活动,会削弱幼儿的运动兴趣和探索行为。

二、提供运动物质空间

一是科学安排作息时间,帮助幼儿养成良好的生活习惯,并适当控制才艺学习的时间,保证幼儿有足够的运动时间。二是拓展幼儿运动场地。在保证幼儿安全前提下,充分利用户外资源,加强运动的自然情趣。野外活动能使幼儿与沙、水、草、木、石接触,在充满情趣的大自然之中体验乐趣,挑战自我,激发潜能,此外,还可以利用村(居)健身场地,公园绿地等资源进行各种充满趣味的体育活动,如荡秋千、滑滑梯、放风筝等等。三是丰富的运动器具可使幼儿对运动充满情趣,对客观世界产生好奇和探索欲望。父母可挖掘多种玩法,例如排球既可用打、抛、也可以用腿夹着赛跑,用头顶着练平衡,也可与幼儿一起自制运动器具,如顶气球、自做风筝等等,既可锻炼幼儿体能又能提升其创造力。

三、选择适合幼儿活动的项目

父母了解幼儿生理生长发展状况,就能适时适量地提供他们发展体能的运动。而了解自然成长的能力,强给幼儿技术性的东西,就是拔苗助长,5岁-6岁,此外,还可安排幼儿游泳、跑步、爬山、划船,或参加力所能及的家务活动和自我服务性活动。

理论研究

徐州创新创业人才培育初探

苏旭

(徐州工程学院艺术与科技学院 江苏 徐州 221018)

[摘要]本文初步探讨了徐州创新创业人才培育策略和路径问题。培养、吸引、关爱和留住创新创业人才是主要策略,徐州创新创业教育学院建立和发展则是徐州创新创业人才培育的主要路径之一,它在徐州创新创业发展中人才培养方面的重要作用。

[关键词]徐州创新创业;人才培育;徐州创新创业教育学院

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.700

大学生是实施创新驱动发展战略和推进大众创业、万众创新的生力军,既要认真学习、掌握更多知识,也要投身创新创业、提高实践能力。教育部门和广大教育工作者要认真贯彻国家决策部署,积极开展教学改革探索,把创新创业教育融入人才培养,切实增强学生的创业意识、创新精神和创造能力,厚植大众创业、万众创新土壤,为建设创新型国家提供源源不断的人才智力支撑。

人是创新最关键因素,创新驱动是人才驱动。加快实施创新驱动发展战略,迫切需要深化高校创新创业教育改革。要进一步促进高等教育改革发展,牢固树立科学的教育理念,落实立德树人根本任务,优化专业结构,提高教育质量,促进学生在创新创业中全面发展,适应和服务经济社会发展和国家战略需求。要把创新创业教育融入人才培养体系,改革教育教学内容方法,改进课程,强化实践。大力推进高校与政府、社会、行业企业协同育人,开展实质性、高水平的国际交流合作,吸引优质教育资源,促进科研成果转化。提升教师创新创业教育的意识和能力,开展专门培训,完善考核评价制度。她要求,各地区、各有关部门及全国高校要加强规划、配套政策、协调指导,形成创新创业教育改革的强大合力,让支持大学生创新创业在全社会蔚然成风。

因此,人才培养问题是创新创业教育研究中的关键问题。

一 培养、吸引、关爱和留住创新创业人才

首先,要培养创新创业人才。

人才是承担创新创业重任的主导因素。创新创业自身是一个复杂的系统,该系统包括创新意识、创新知识、创业心理、基本技巧和环境把握等要素。而这些要素正好知足了创新人才培养的要点。政府在这方面的有所组委,要从教育源头上发掘和培养人才潜能,关键是创建新的制度体系使创业者保持兴趣和期望,营造出培育创业人才的适宜环境和土壤。在培养创新创业人才方面,一方面徐州市各个高校充分利用现有教学与科研资源,依托现有各个大学科技园,重视创新创业人才培养。另一方面,徐州市政府在徐州市属高校徐州工程学院成立了徐州创新创业教育学院,积极探索与实践高校创新创业人才的培养模式,为徐州“众创空间”的发展培养人才。

其次,要吸引并留住创新创业人才。

在创业之初,创业者需要办理各种注册登记等手续,但由于程序复杂烦琐,需要耗费大量的时间、精力和资金,且初创企业尚未盈利,残疾以融资为目的的活动需要较高的成本费用,这种高进入门槛对刚起步的创业者甚为不利。此时,政府需要采取一系列措施,包括简化工商注册手续、给予相关财政补贴、为创新创业者提供各种便利等。这些方面,徐州市2015年出台了《徐州市发展众创空间推进大众创新创业实施意见(2015-2020年)》。其中第三部分内容明确提出激励大众创新创业,支持科研人员、青年大学生、大企业高级管理人员、连续创业者和归国留学人员等各类人员创新创业。

再次,要关爱和留住创新创业人才。关爱和留住创新创业人才,就要加强财税方面的支持,并积极营造创新创业文化氛围。《意见》的22和23条规定分别从落实税收优惠政策和优化财政资金支持方式两方面明确提出了具体措施。24-26条则分别从(一)大力弘扬创新创业文化、大力培育企业家精神和广泛宣传创新创业三个方面积极营造创新创业文化氛围。

二、徐州创新创业教育学院在徐州创新创业发展中人才培养方面的重要作用

近年来,江苏省积极响应李克强总理在2015年两会的政府工作报告中,反复提到的“大众创业、万众创新”时代呼唤,有效推进我省大众创业万众创新,积极引导和支持国家高新区、科技园区、孵化器创新创业载体建设众创空间,并于2015年制定实施《深化高等学校创新创业教育改革实施方案》,全面部署我省深化高校创新创业教育改革工作。

正是在这一背景下,作为徐州市创新创业教育的管理机构 and 大学生创新创业实践教育平台,2011年成立的徐州创新创业教育学院正在成为徐州市大众创新创业教育的中坚力量。作为徐州市创新创业教育的管理机构 and 大学生创新创业实践教育平台,徐州创新创业教育学院正在成为徐州市大众创新创业教育的中坚力量,成为政府推动、高校主动、部门联动促进大学生创新创业教育的新途径。

2011年,为了贯彻落实全国工作会议精神和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020)》,积极推进教育部《关于大力推进高等学校创新创业教育和大学生自主创业工作的意见》,实现徐州市委、市政府“打造全国大学生自主创业首选之地”这一目标,在教育部、省教育厅与徐州市委、市政府等部门的亲切关怀与大力支持下,同意成立徐州创新创业教育学院,由徐州工程学院负责日常工作。

徐州创新创业教育学院现有专职管理人员6人,校内专职创业导师19人,校外兼职创业导师135人;场地2100余平方米;设有“企业认知实验室”“创业之星”电子沙盘实验室、SYB培训室等专用教室,可同时满足100人培训需求。目前承担对内与对外两大职能:

(1)对内职能:作为学校创新创业教育的管理机构,学院主要负责中心校区的SYB培训工作,学校大学生创新创业基金项目的申报管理工作,校内大学生创业园的管理工作,校内大学生的创业实训工作。

(2)对外职能:徐州创新创业教育学院同时也是徐州市大学生创业实训中心。承担全市大学生创业教育的宣讲工作,负责全市大学生村官“创业富民”和“村务管理”专题培训工作,服务全市大学生创业实训工作。

学院秉承“培育创业精神,提升创新能力”这一理念,大力培养创新创业型人才。学校投入600余万元开展大学生创新创业教育工作,在创新创业教学体系、教材建设、师资队伍建设和科学研究和保障措施上已摸索出一套行之有效的办法与措施。

2012年,徐州工程学院制定了《徐州工程学院大学生创业教育实施方案》,徐州创新创业教育在徐州工程学院各个二级学院落实此方案的过程中起到了关键作用。徐州创新创业教育在创业教育实践中逐渐形成了以《大学生创业管理》《管理学原理》《创业实训》《创业实训》等为核心课程的创新创业教育课程体系。同时,徐州创新创业教育在徐州徐州工程学院大学科技园(徐州2.5产业园)紧密合作,展开创新创业人才培养。

为服务好徐州市大学生创业教育,徐州创新创业教育还专门在学生公寓区整合出150个床位,方便培训学员住宿。截至目前,已面向全市大学生组织创业企业培训、大学生村官培训、青年电商培训等各类培训1万余人次。徐州创新创业教育不仅探索高校创新创业人才的培养,也积极针对社会展开创新创业继续教育的多种形式培训和教育。例如,学院在2015年承办了由徐州市云龙区政府主办的徐州创新创业教育学院的“徐州市云龙区高层次人才创新创业研修班”此次培训将围绕“传统产业互联网转型思维与路线图”“企业未来十年的管理红利”“经济新常态形势下企业家心理调适”等方向进行授课,并从“高层次人才引进与企业”“徐州科技产业政策解读”等方向进行人才科技政策解读。来自云龙区120余位高层次人才接受了培训。本次培训为培养带动和增强全云龙区高层次人才创新创业的能力,提升创新创业人才服务水平,推进云龙创新驱动发展战略实施和大众创业万众创新起到了积极作用。

徐州创新创业教育是全国最早成立的创业学院之一,复旦大学和中国人大都是在2015年才成立的创业学院。2015年以后全国许多高校纷纷成立创业学院,探索高校培养创新创业人才的健康合理路径。徐州创新创业教育已近六年,是徐州创新创业教育的主要平台,为探索徐州“众创空间”的人才培养机制进行了积极有效的工作,但我们也要清醒的认识到还有许多不足之处。例如,徐州创新创业教育以徐州命名,这与国内其他创业学院多为以高校二级学院而命名不同。

“韩食工坊”微信公众平台建设策略及研究

王婷

(通化师范学院外国语学院 吉林 通化 134002)

[摘要]随着时代的变迁中韩两国的交往也越来越频繁,无论在经济,生活还是文化上都有着不同深度的交流与交往。韩国饮食文化更是如此,韩国的很多料理都受到了广大中国人的喜爱,同时对韩国饮食文化的了解对进一步理解韩国文化也起到了至关重要的作用。借助微信公众平台创建“韩食工坊”微信公众平台可以进一步深入了解韩国饮食文化,因此本文将主要分析“韩食工坊”微信公众号的创新之处以及成功发展的可行性。

[关键词]朝鲜语专业;韩食工坊;微信公众平台

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.701

一、微信公众平台的创建背景

中国古语说:“民以食为天。”这句话可以看出饮食对于人们的重要,饮食作为人类赖以生存的基础,然而由于地理位置、民族背景以及文化习俗等诸多方面的差异,不同民族、国家在历史发展的长河中形成了不同的饮食文化。当我们在接触其他国家文化时虽然第一步接触的就是语言文化,但其实在世界各国的文化中,与生活密切相关的饮食文化是最容易被大家了解接受的,了解一个国家的饮食文化其实是更深层次的去认识这个国家。了解和认可其他国家的饮食文化会更容易建立友好的国际关系,增进彼此间的交流与合作具有一定的积极作用。中韩作为友好近邻,有着悠久的历史。中国人民共和国外交部指出,中韩在1992年8月24日建交以来,两国的友好合作关系在各个领域都得到了快速的发展。在经济全球化的背景下,中韩两国双边经贸关系全面、迅速、持续稳定发展,两国的经济贸易关系得到了进一步的发展,韩国成为中国重要的经贸合作伙伴,中韩两国之间的关系更加相互依赖。面对当今这样的形势,我们有必要了解韩国的饮食文化。建立“韩食工坊”微信公众平台有助于大家对韩国食物的认识、制作以及购买。

二、借助微信公众平台的优势

随着互联网技术不断地成熟进步与发展,新媒体应运而生,如雨后春笋般出现,成了人们获取信息的主要途径。2011年腾讯公司顺应时代发展的需求推出了微信APP,微信作为一款通讯工具,凭借着自身方便快捷、应用丰富等特点走进了千家万户的日常生活中,据《2019-2020微信就业影响力报告》显示,腾讯2020年Q1财报统计微信及WeChat合并月活跃用户数达12.025亿。能够拥有如此庞大的用户数量绝非偶然,微信提供朋友圈、视频号、微信支付、微信公众号、小程序等其他功能,随着人们日益增长的需求对软件功能进行更新完善,赢得了大众的青睞,成为当下最主流的社交软件。近年来发展迅速,因门槛低、操作简单、互动性强、信息发布实时、传播速度快等特点吸引了大批的用户,从而为公众号的发展打下了良好的基础。随着社会的进步以及人们生活水平的提高,人们已经不仅仅满足于吃饱穿暖,而是追求高质量的生活,对于饮食种类的需求变得越来越多,美食类微信公众号成为这个时代的新宠,在一定程度上助推饮食文化的传播。为了让大家更加深入的了解和认识韩国饮食文化,创建“韩食工坊”微信公众平台。

三、“韩食工坊”公众号及创新之处

“韩食工坊”微信公众平台界面共设置三大菜单:美食制作、美食快递和美食之家。美食制作这一菜单的内容主要是向大家介绍韩国特色美食并分享其制作过程和方法。美食快递这一菜单给大家整理出韩国人气美食与零食排行榜,并分享韩国食品购买渠道,以便于大家对于韩国食品的了解与购买。美食之家这一菜单的内容主要是向大家介绍通化和延吉这两大城市中较有特色且人气较高的韩国料理店,并且向大家分享店铺图、店铺位置以及商家联系方式。除了主要的三大菜单功能之外,还会定期将有关韩国饮食文化方面的知识以公众号文章的形式推送给大家。这个微信公众号的创新之处就在于它向大家提供韩国食品的制作方法、介绍了通化和延吉这两大城市的人气较高的韩国料理店,不仅可以使两大城市喜爱韩国食品的人更加便捷的了解当地人气韩国料理店,而且有助于提升两大城市的影响力。

四、关于项目的思考

面对着微信公众平台如此庞大的用户数量,美食类微信公众号有着相对较为广阔的发展前景。但是随着微信公众号的泛滥导致同种类型微信公众号之间的竞争力增大。“韩食工坊”想要在微信公众平台上找到自己的立足之地就必须提高用户黏性,也就是提高用户对于本微信公众平台的使用频率以及使用时间,那么就需要对公众号进行建设。

第一,加强内容的建设

如果只是高校独立创办的创业学院,复旦、人大这些著名的综合性大学以其雄厚的实力和强大的校友等资源,也容易得到政府的大力支持,发展起来会较为顺利。对于普通的二本高校来说,如果是由其独立建立创业学院,基于高校的实力与资源等不足,往往发展起来不尽如人意。徐州创新创业教育在徐州创新创业教育中起到了核心作用。另一方面也需要徐州创新创业教育自身积极探索徐州“大众创业、万众创新”所需要的,具有鲜明徐州创新特色的创新创业人才培养机制。

总之,徐州创新创业教育已经成为徐州“众创空间”发展路径中的重要一环,它是徐州创新创业人才培养的主要路径之一,它在徐州创新创业发展中人才培养方面的重要作用。

参考文献

- [1] 祁雨,张薇,周蓉.产学研协同培育创新创业型人才探究[J].金融理论与教学,2019,(4):115-118.
- [2] 范帆.江西:加快农村创新创业人才培养[J].中国食品,2018,(16):94.
- [3] 张一舟.“五位一体”创新创业人才培养体系构想[J].管理观察,2019,(10):118-119.
- [4] 聂亚华.天水市创新创业人才培养的SWOT分析[J].投资与创业,2018,(4):3,5.

内容是文章的核心,打造高质量内容的文章成为公众号的必然选择。首先内容上要坚持以原创为主体,如果内容都是靠搬运和抄袭他人的文章,那么会导致公众号没有自己的特色,吸引不了用户的关注。其次是注重文章内容的实用性,不发和公众号定位无关的推文,满足关注用户需求,发展有效关注用户。同时还要注重文章的趣味性,在这个网络信息迅速传播的时代,网络流行语随着各种各样的话题而诞生,人们会使用网络流行语进行交流。公众号文章使用文明网络流行语会获得用户认同感,提高用户阅读兴趣,从而拉近与用户之间的距离,做好这几方面才能达到提高用户黏性的预期。

第二,加强文章排版建设

美观的排版犹如产品精美的包装,虽然产品的成功与否和包装没有直接关系,但是精美的包装可以给消费者带来产品优质的心理暗示,给消费者留下好的印象,所以文章的排版对于公众号来说是非常重要的。文章结构排版要注意段落清晰、简约美观、整洁有序,这样会给用户带来更好的阅读体验。文章内容排版要避免因大幅文字堆积从而降低用户阅读兴趣的情况,适当用美食的图片去吸引用户的注意力,给用户带来视觉愉悦感。文章运用文字与图片巧妙结合的方式去编辑,才能让用户有兴趣把整篇文章读完。同时要固定排版的风格,形成属于自己文章独特的风格,这样才能形成品牌效应,吸引更多用户的关注。

第三,加强用户体验建设

在微信公众号里面的用户体验指的是用户在使用公众号过程中建立起来的一种主观感受,成为用户判断公众号价值的重要标准之一,给用户带来良好的用户体验可以提高用户黏性。公众号应该在推文中设置话题,鼓励用户发挥主观能动性在文章的底部区域进行留言,并保持与用户之间的互动。公众号设置抽奖环节,可以吸引更多用户的关注,提高用户的活跃度。另外公众号积极鼓励用户进行投稿,择优进行发布,使用户获得参与感。

五、目的及意义

韩国是一个民族特色十分鲜明的国家,根据韩国地理位置、文化背景以及民族习俗等方面的因素,韩国在漫长的发展过程中形成了独特的饮食文化,走向了全世界。因中华文化所蕴含的包容性,中国人对于韩国食品的了解和喜爱程度不断增加。笔者创建“韩食工坊”微信公众平台的主要目的,第一,帮助了解韩国特色美食并分享美食的制作方法,使大家随时随地获悉美食资讯。第二,分享韩国食品购买渠道,为消费者提供便利。第三,推荐通化以及延边的人气韩国料理店,提高城市影响力。通过这样一种方式来开拓大家的视野,帮助大家更加深入的了解韩国饮食文化,从而增进中韩两国之间的关系,促进两国在各个领域的交流与合作。

参考文献

- [1] 金菩提.韩中节日饮食文化比较[D].中央民族大学,2009.
 - [2] 蔡紫欣.美食类微信公众号营销策略研究[J].老字号品牌营销,2020.
 - [3] 竺怡冰.基于用户黏性的美食类垂直微信公众号发展策略探析[J].新闻论坛,2016.
- 作者简介:
通讯作者:崔京花(通化师范学院外国语学院 吉林通化 134002)
王婷(1999.8),女,汉族,吉林省梅河口市人,学历:本科(在读)学校:通化师范学院,从事亚非语言文学、韩国语言文学、民俗文化研究
崔京花(1985.6),女,朝鲜族,吉林省通化市人,学历:硕士,职称:讲师,从事亚非语言文学、韩国语言文学、少数民族民俗文化研究
项目:本文系通化师范学院2019年大学生创新创业训练项目的阶段性成果,项目名称为《“韩食工坊”微信公众平台建设》,项目编号为201910201218