

# 注重科学性创新性 提高学员竞技水平

——游泳教练邱睿的“高级竞技水平提升策略”侧记

□ 徐一可

在体育界,尤其是游泳领域,教练的作用不可忽视。教练不仅要具备高超的游泳技术知识,还必须将这些知识传授给运动员,并通过创新的方法提高他们的竞技水平。邱睿,就是这样一位优秀的游泳教练,她不仅精通游泳,还在数据分析与优化方案以及竞技水平提升领域取得了重大突破,推动了游泳竞技的进步。

## 分析数据 优化方案

年轻时,邱睿曾是游泳领域的一颗新星,在全国少年儿童游泳冠军赛等各大比赛中斩获数十个奖项,获得国家一级运动员的荣誉称号。然而,与其他运动员不同的是,邱睿不仅关注自己的成绩,还始终对游泳教练工作保持着极大热情。邱睿的教练之路并不仅仅依赖于自身天赋,更是在深入研究和不断创新方面下功夫。从一名运动员转变为教练,她不满足于传统的教练方式,而

是积极寻求改进和提高的方法,致力提高自己的教练技能。

其中,数据分析与优化方案成为邱睿研究的方向之一。在现代体育中,数据分析在提高运动员表现和技术方面起着关键作用。邱睿深入研究运动员技术数据、训练数据和比赛数据。通过分析这些数据,了解运动员的强项和弱项,并根据数据制定个性化的训练计划。这种个性化的训练方法,能使运动员更好地了解自己的潜力,让教练为他们量身定制训练方案,更精确地改进技巧,让每位运动员达到最佳状态,最终提高竞技水平。

## 训练心理 提升体能

邱睿还引入了竞技水平提升的高级策略,这就是另一项让她在游泳教练

领域引领潮流的突破性工作。她将竞技水平提升视为一项综合性的任务,不仅关注学员技术层面的改进,还注重他们心理素质和体能的全面提升。

心理素质在体育竞技中扮演着至关重要的角色。邱睿十分重视学员的心理健康。她鼓励学员建立积极的心态,培养自信和坚韧,以更好地应对比赛压力。通过心理训练,帮助学员调整思维方式,克服紧张情绪,保持专注。在体能训练方面,邱睿注重提高学员的爆发力和耐力。她制定了有针对性的体能训练计划,以增强学员的肌肉力量和体能水平,使学员更具竞争力,在比赛中持续保持高水平状态。

邱睿的高级竞技水平提升策略取得了重大成效。她的学员在各类比赛中表现出色,屡获佳绩。她的培养计划得到了游泳界充分肯定,并为其他教练提供了重要参考。

邱睿的训练方法也得到了学员和同行的高度认可,这不仅体现在学员们取得的优异成绩上,还体现在教练

员的广泛赞誉和合作上。她的教练风格融合了严谨和激情,赋予学员信心和决心,同时又注重科学性和创新性,让训练过程更具乐趣和效果。

学员们对邱睿的教练方式赞不绝口。他们认为,邱睿不仅是一位杰出的教练,还是一位出色的导师和榜样。她关注每个学员的个性和需求,不同年龄和水平的学员都能在她的指导下找到适合自己的训练方法。这种个性化的关怀让学员们倍感珍惜。除了学员的高度评价,邱睿还受到同行教练的广泛认可。她的研究和创新工作为整个游泳教练界带来了新的思考和启发。许多教练亲自前来向她请教,希望能够借鉴她的方法和经验,以提高自己的教练水平。

邱睿取得的杰出成就令人称赞,她的无私奉献精神令人钦佩。她不仅是一位杰出的游泳教练,还是一位领先者和创新者。邱睿的故事不仅仅是一位优秀教练的成功之路,更能鼓舞人心、激人奋进。在体育领域,追求卓越、无私奉献,永远不过时。

# 依山就势 平急两用

深圳市坪山区创新森林防火新模式

□ 孟继刚

森林火灾突发性强、破坏性大、危险性高,是最频繁、处置最困难、危害最严重的自然灾害之一,是生态文明建设和森林资源安全的最大威胁。

地处深圳市坪山区石井街道的田头山市级自然保护区,森林防火基础设施建设薄弱,在森林特别防护期的防火压力陡增。为寻找有效破解森林防火问题的突破口,坪山区率先以“平时服务,急时应急,战时迎战”的设计思路,探索建设深圳市首例森林防火应急水源复合利用工程,将天然水源为消防水源,平时作为兼具自然教育和游客休憩功能的景观驿站,发生森林火灾时为消防力量提供水源保障。秉持“预防为主、分区施策”的原则,旨在通过构建系统完善的森林防火应急水源系统,推动防范化解重大森林火灾风险,

为绿美坪山生态建设保驾护航。

根据田头山坪头岭地区的实际情况,在溪流中上游段设置塘坝—高位蓄水设施拦水蓄水,构建以天然水源为主要供水水源,以管网重力流为主要供水方式的森林防火应急水源系统。同时综合不同区域地形地势特点、水源(包括天然水源和市政给水)有效性和可靠性、现状和规划消防设施分布情况,对坪头岭进行了高程分区,不同分区因地制宜布局不同的供水水源和供水方式。

尤其值得一提的是,该工程首次提出景观消防“平急两用”新模式,将不同功能进行有效融合。结合自然本底资源打造开放式森林防火应急蓄水池,配置消防取水平台和其他相关设施设备,同时增加座凳、水面嬉戏设备,平时为游客提供休憩和观赏、开展自然教育活动的理想场所,而在森林发生火灾时,

可以迅速切换为防火应急水源,充分发挥其森林防火水源功能。

在节能降碳方面,该工程充分考虑田头山坪头岭地区的现状基础和自然条件,合理布局给水水源和供水方式,以提高水源供应的针对性和效率。充分利用坪头岭天然水源和部分区域地形优势,构建以天然水源为主要供水水源,以管网重力流为主要供水方式的森林防火应急水源系统。在山上溪流附近布局塘坝—高位蓄水设施,塘坝蓄滞的溪流通过管道引到紧邻塘坝下游的高位蓄水池,高位蓄水池定位上兼顾防火水源和防火补水水源,贮水量能满足一次灭火使用。敷设消防供水管网,将塘坝—高位蓄水池和相对低位的消防水池/水桶连通,高位蓄水池利用高差给消防水池(桶)重力补水。通过高差重力流供水补水,全过程基本达到零耗能,绿

色低碳。同时,在保障补水压力情况下,高差较大区域设置减压阀,做好减压措施,保障设施设备安全运行。

党的二十大报告指出:“必须牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念,站在人与自然和谐共生的高度谋划发展。”加快发展方式绿色转型,是党中央立足全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴作出的重大战略部署,坪山区将紧紧围绕生态文明建设,认真贯彻落实“预防为主,积极消灭”的方针,坚持“科学分区、分类施策”的防控原则,强化预防措施,夯实防火基础,提高防救火能力,全面提升综合水平,最大限度地控制和减少森林火灾的发生,不断增强综合防灾减灾抵御森林火灾的能力。

# 学道悟理 知行合一

山东省莘县东鲁学校构建阅读与习作教学新模式

**本报讯** 山东省莘县东鲁学校深耕义务教育语文课程标准,聚焦语文学科核心素养,以阅读课程和习作课程为抓手,探索阅读与习作教学新模式。

莘县东鲁学校积极探索小学阅读和习作教学体系,多措并举整合教育教学资源,建立小学语文阅读教学和习作教学衔接,努力提高全体师生语文素养。学校教研室以学生为本,创新教育教学方法,遵循“试点先行—内化提升—课题引领—观摩推广”工作思路,培养学生语文学科思维,在《小学语文阅读与习作序列化的实践研究》课题引领下,紧密对接习作教学,以语文教材和单元主题阅读文本为载体,

以课堂为主阵地,打破原有思维,围绕“阅读为表达服务”主题,实践与研究同步,调整与完善并行,学以致用,强化阅读的目标性和实用性,着力拓展阅读外延,进行随文练笔,让学生遵从内心,表达想法和情感,结合“四步两评”习作教学法,探索阅读与习作新模式,促进学生语文素养全面发展。

莘县东鲁学校是“四步两评”习作教学法的发起校,该教学法依托山东省教育科学规划创新素养专项课题《指向创新素养培育的小学习作教学行动研究》,基于新课标理念,聚焦核心素养,结合人脑结构科学,融汇建构主义、认知主义等理论成果,依托指导

成文课、修改提升课、赏读褒奖课基本课程,对习作进行搭建支架、指导成文、修改提升、赏读褒奖四个步骤教学,同时运用“亮考帮”评价法,师生、生生进行互动评价,完成修改提升。该方法具有较强实用性、先进性和可操作性,展现了现代小学作文教学的传承与创新,具有普适性,现已在全县小学推广。

在学校教研室的统筹和指导下,借力经典课例,阅读教学,学校采用情境教学,着力培育学生阅读能力和理解能力,提高学生学科核心素养。习作教学,关注学生习作习惯养成、思维模式培养、习作技巧与创意表达结合

等。着力建立阅读与习作相互衔接、循序渐进的教学体系,进而形成科学的教学序列,力求达到事半功倍效果。

目前,学校在阅读与习作序列化研究的基础上,已成功构建了“读写衔接 双线并进”的中高学段读写模式,得到了相关教育专家和当地教育主管部门的高度认可。莘县东鲁学校党支部书记、校长贾相洪表示,学校始终以“为学生一生的幸福奠基”为办学宗旨,以阅读丰厚学生人文底蕴,用创意表达丰盈学生精神,在读写结合的训练中,赓续传统文化和革命文化,厚植文化自信和家国情怀,努力为学生打好成长的人生底色。(姬文博)

区域传真

河北省盐山县

## 基层监督“增活力” 乡村治理“添动力”

**本报讯** 今年以来,河北省盐山县纪委监委着眼不断提升基层监督工作质效,有效破解乡村治理难题,高标准启动乡镇纪委监督协作区建设,有力提升监督质效,有效破解了基层治理中乡镇一级服务意识不强,农村(社区)干部治理能力较弱等问题,基层群众获得感、幸福感显著提升。

盐山县纪委监委统筹调配力量,壮大办案队伍,将全县12个乡镇划分为4个监督协作区,配备经验丰富的纪检监察工作能手,丰富工作职能,实现从“单兵作战”向“协同联动”转变。监督检查室采取包联指导、协助办理的方式,帮助乡镇纪委查办问

题线索,自7月份成立以来,4个监督协作区共受理问题线索35件,现已办结7件,党纪处分2人,立案16件,有效提升了基层监督办案质效。同时,督促乡镇纪委和村级“三员”围绕“人居环境、安全生产、生态环保”等重要领域监督事项派发专项监督清单43次,日常监督37次,推动基层治理难题得到有效破解。

此外,他们还通过在协作区驻地打造了韩桥村廉洁文化建设示范点、西圣佛村廉洁文化广场以及开展中国·盐山“清风廉鸣”清廉家风志愿宣讲团活动等,筑牢党员干部拒腐防变防线。(张琪)

黑龙江省伊春市友好区

## 强化目标导向 推进医疗保险参保扩面

**本报讯** 今年以来,黑龙江省伊春市友好区强化目标导向,突出扩面重点,通过强化部门协同、抢抓参保窗口期、落实困难群体参保资助政策、加强宣传引导等,稳步提高群众参保积极性,全力以赴打好全民参保攻坚战。

据了解,伊春市友好区分管副区长徐健多次召开专题会议,部署层层落实的有效推行方案。通过加强领导,明确攻坚目标,实现多部门实时调度,协调推进;落实主管部门责任,结合各街镇实际情况分解下达各街镇任务,为推动工作开展提供了有力支撑。

通过对参保人口数据比对筛查,精准掌握特殊群众参保情况,筛选出常住实际暂停医保参保0.2万人,对其中新增人员、职工缴费中断人员流动人员、在校大学生、新生儿参保信息

开展大数据比对,完成重点人群参保扩面攻坚台账,实现全流程、全周期、全过程精准服务的数据基础。

通过通俗易懂、喜闻乐见的参保动员形式,为群众普及医保最新政策。截至目前,共组织医保政策大型宣传活动5次,组织参保专项培训2次,制作参保政策宣传片2部,累计投放政策宣传资料10000余份,接待各类咨询5000余人次。

此外,充分依托乡镇、街道医保服务站功能,引导农村、社区网格员通过电话核实身份、微信群提醒、敲门入户走访等方式落地找人,对未及时缴费人员进行现场指导,同时针对部分老年群体缴费难,采取帮办代办、子女帮缴、亲属互助等服务疏通盲点堵点,确保全民参保、不漏一人。

(朴秉乐)

黑龙江省佳木斯市郊区纪委监委

## 聚焦群众“身边小事” 回应关切需求

**本报讯** “巡察组同志可帮了大忙了!自从村里安装了路灯,现在乡亲们晚上散个步,串个门,路上都是亮堂堂的,心里也踏实了许多。”近日,黑龙江省佳木斯市郊区平安乡明德村村民杨立军面对前来回访的郊区党委第一巡察组工作人员高兴地说。

今年10月,郊区党委第一巡察组进驻平安乡明德村开展村级巡察工作。工作人员入村入户走访时,村民反映明德村几十年来没有一盏路灯,夜间一片漆黑,造成夜间出行难的问题。巡察组同志第一时间在村内进

行了查看,确认情况属实后,立即通知平安乡政府和明德村尽快整改,排除交通安全隐患。乡党委高度重视,派出乡干部到场指导,敦促村两委专题会议研究,尽快解决。很快,10盏路灯在村里安装到位,获得群众点赞。

“老百姓的事没有小事,只要发现有老百姓不满意的问题,我们就要下功夫解决。路灯照亮的是道路,更是民心。巡察工作既要让被巡察单位感受到巡察的力度,更要让人民群众感受到巡察的温度。”巡察办负责人表示。(刘明)

安徽省芜湖市鸠江区

## 创新资源管理模式 提升用水用气体验

**本报讯** 为解决辖区内部分居民、商户用水用气难题,近年来,安徽省芜湖市鸠江区采取滨江水厂技术改造、老旧管道改造置换、水气管道修复等多项措施,持续加强供水供气基础设施建设,不断提高供水供气服务质量,为居民吃上“优质水”、用上“放心气”提供有力保障。今年6月,鸠江区

滨江水厂技术改造完成,该项目总投资1200多万元,实现2万吨/天的供水能力,满足了周边2万余户居民商户的供水需求。今年8月,该区小水厂正式由安徽省江北华衍水务公司接收,2200余户居民用上华衍水,实现了区域集中制水,统一供水,对水质进行“全过程”管控。(韩其武)

## 新时代乡村共同体白马湖论坛召开

**本报讯** 2023年11月27日,为庆祝白马湖生态创意城SOHO创意园十五周年、中国美术学院望境创意发展有限公司成立十五周年,召开了新时代乡村共同体白马湖论坛。论坛由中国美术学院望境创意发展有限公司、天尚设计集团有限公司、杭州南宮秀文化创意有限公司共同承办。

与会嘉宾围绕“多元创新构建乡村共同体”和“地方创生驱动文创白马湖”两个主题发表了主旨演讲。十五年前,中国美术学院师生在白马湖这片土地上开展艺术创生实践。通过设计团队的艺术设计赋能,白马湖得到了有效的保护和优化。白马湖以“宜业、宜居、宜游、宜文”为发展定位,致力于推动城乡美学与文化创意产业的有机结合,激活当地全面振兴

引擎,形成独特的白马湖模式。农居SOHO成为最大的特色和亮点,形成以文化创意产业为主,多元现代服务业为辅,传媒、设计、动漫特色突出的产业集群,展现出杭州和谐创业模式的生动局面,成为杭州建筑美学和城市美学示范区、浙江特色小镇、国家级文化创意产业示范区、国家级文化和科技融合示范基地。

此次新时代乡村共同体白马湖论坛理念新颖、内涵丰富,是一场观点碰撞、思想激荡的精彩论坛,让乡村建设共同运营的新方向、新路径、新思路逐步清晰,从而为白马湖模式的新发创造良好的基础。在全体与会人员的共同努力下,本次新时代乡村共同体白马湖论坛取得圆满成功。(徐军)

# 以科技为依托,推动法律服务自动化精准化

——记信达律师事务所法律科技专家付增海

□ 刘蕊楠

在今日全球化、数字化的社会环境下,法律的重要性日趋明显。而以科技驱动的法律服务,更是新的发展趋势。信达律师事务所付增海是一名有着20年丰富经验、服务过多家知名公司的法律专家,他积极探索结合科技与法律,独立研发出一系列创新的法律科技平台。

## 孜孜不倦 用辛勤描绘事业的乐章

在广东信达律师事务所任职期间,付增海以他多年的实践经验,为客户提供了一站式的法律服务。他亲自处理和指导一系列案件,使他在团队管理、指导新手律师以及制定战略的

过程中,展现出了深厚的专业素养和卓越的领导力。在处理各类复杂并且重要的案件时,他以卓越的专业素养和不懈的努力为客户赢得了一次又一次的胜利。与此同时,他还是深圳国际仲裁院的一名仲裁员,在每一个案件的处理中他公正、不偏不倚,谨守职业道德规范,严肃认真处理每一起案件。他用自己的专业、智慧和公正赢得了业界的广泛赞誉。付增海作为西北大学法律硕士专业实务导师,将自己的专业知识和从业经验联系学术理论,为学生提供亲身实践的法律实践经验,为学生的成长和职业发展提供了宝贵的指导和启示,深得学生好评。他以严谨的教学态度和独特的教学方法,展现了其在学术和教学领域的领导力。

付增海的职业生涯充分体现了他的职业精神和敬业精神——始终勤勉

工作,无时无刻不在追求卓越。无论在哪个岗位他都投入了无比的热情和毅力,决不让任何一分钟虚度过。他尊重每一个工作瞬间,注重每一个细节,以严谨的专业态度和卓越的技艺,赢得了业界同仁和广大客户的高度赞誉。他用智慧和汗水,架起一座桥,通往更高、更远的未来。

## 潜心钻研 用科技开创法律新道路

付增海的勤奋和才华在律师界得到了广泛的认可,但他并没有因此而满足。他认识到了科技在法律领域应用的重要性,决定勇往直前。他把“基于区块链的金融法律分析平台”“基于区块链的金融法律分析反馈系统”“基于物联网的金融法务全局风险评估系统”结合

法律和科技形成了创新成果。

他说:“科技是推动法律服务创新的一个重要驱动力。我们需要利用大数据、区块链等技术,将信息技术与法律服务相结合,以更高效、更精确的方式为客户提供服务。”这是他的初衷,他独立研发的成果以科技为依托,将法律服务自动化、精准化,用科技解决法律“疑难杂症”,为法律行业的进步作出了贡献。他用专业的法律知识,与前沿的科技实践相结合,既体现了对法律专业传统的坚守,又彰显了对科技进步的追求和接纳。作为一名律师,付增海不仅守护着法律的公正公平,也在建设一个更科技、更便捷、更公平的法律服务环境,他的工作无疑使得我们的社会在法律的道路上走得更稳、更远。