

健美操对女大学生个性的影响

全祖馨

(渭南师范学院 陕西 渭南 714000)

【摘要】随着健美操运动的不断发展,这项体育运动已经受到了大学生的欢迎。本文就健美操运动对女大学生个性的影响进行分析,从健美操运动可改变大学生的气质、性格、能力等方面,探索健美操对女大学生个性发展和健身、健美、健心作用,以期对健美操的教学与训练提供理论依据。

【关键词】健美操教学;女大学生;个性;影响

健美操是以人体为对象,以健美为目的,以身体练习为内容,以创造为手段,融体操、音乐舞蹈、技巧、跳跃、美学为一体的艺术性很强的成套练习。它要求全身主要肌肉参与运动,运动持续时间较长,并且有韵律的运动,深受广大群众的喜爱。本文通过女大学生个性特征的分析,论述了健美操运动对当代女大学生个性心理和个性发展的影响,从而为全面发展女大学生的心里品质,完善女大学生的个性提供理论依据。

1 个性的概念及表现

对于“个性”的理解,各学科有所不同。因为人具有思维功能,无论从心理结构和活动上都表现出及其复杂,多侧面,动力性的特征。心理学认为:“个性是表现在个人所具有的意识倾向性(包括需要,动机,兴趣,信心,理想,世界观等),经常出现,相对稳定的心理特征,(包括气质,性格,能力)的总和”。哲学认为:“个性是人生来具有的行为特征,个性既是一个生物实体,又是一个积极参与社会活动,认识世界和改造世界的社会实体”。个性是生而具有与习得的一系列生理,心理,社会性的稳定特点的综合。特指人能独立思考,具有自己行为特征。它受到遗传,环境,教育等多种因素的影响。

2 健美操锻炼对女大学生个性心理的影响

据有关资料结果表明:女大学生在体力和心理方面都有别于男生,通过健美操的锻炼可有效地提高她们的心理素质,对促进女大学生的心理稳定和成熟、增强信心、保持较佳的心理状态和良好的性格,做好加入日益激烈的社会竞争的心理准备,是有现实意义的。

2.1 健美操锻炼可以提高学习效率,完善人的个性

人的个性是在先天因素的基础上,通过后天教育、生活和实践而逐步形成的,个性对生活、工作、健康、家庭和社会都有重要作用。有的女同学说,过去自己比较孤僻,由于身材不好,难以打扮自己,认为自己处处不如别人,因此很有自卑感,缺乏竞争意识,生活暗淡无光。通过健美操锻炼后,性格变得乐观开朗,形体体态逐渐趋于完善和洒脱,内心体验到自己具有一种从未有过的气质和风度生活充满了乐趣,感到一切都是美好的,学习的效率也大大提高。

2.2 健美操锻炼可以抒发人的情感,调节人的情绪

音乐是健美操的灵魂健美操锻炼是在欢快、振奋的乐曲中进行的健身活动,根据健美操不同的动作和风格,配上适宜的音乐,并按音乐节奏做有韵律和美观大方的动作,才能使练习者得到健美操的节奏感和韵律感的体验,使练习者产生轻松愉快的感觉即得到美的享受,又提高了动作的协调性、节奏感、韵律感和表现力。心情特别舒畅,情绪特别愉悦,心胸变得开阔,精力更加充沛,思维亦更加活跃起来,全身焕发青春的活力,因而能坦然、轻松地面对繁重的学习任务,并能够取得比较理想的学习效果。

2.3 健美操锻炼可以调动人的积极性,激发人的表现欲望

“表现欲”是人类一种特有的欲望,是人类的发展天性。随着人年龄的增长,表现欲望不断的淡化。女大学生虽已经注意到了自我价值的重要,但害羞心里也在增加,表现受到抑制。因此在教学中,每次课都安排一名同学到前排带20分钟的热身操,这种办法即使她们体验到了当老师的感受,又提高了她们对技术动作的创新意识,使她们敢于让自己以一种美的姿态出现在公众面前,是一种自信,一种成

功的喜悦,对以后走向社会除了展示美又多了竞争的信心。

2.4 健美操锻炼可以增强体质,提高审美能力

美感是人根据一定的审美标准,人的道德行为予以评价的感情,爱美之心,人皆有之,大学生正处于长知识的阶段,对美的向往和要求表现尤为强烈。通过健美操的训练,女性一般在坚持锻炼的情况下都会拥有正常人更健康的体魄,这是一种健美、一种不加任何修饰的得天独厚的、一种高雅的美,女性在运动中,通过对动作的学习与分析,可提高对美的认识和理解,审美意识亦真正被唤醒,可提高对自身、对社会、对周围人和事的审美能力。

2.5 健美操锻炼可以加强心理素质训练,提高自信心

健美操在比赛、表演、训练中不仅是身体的活动,而且也是心理的活动,其中心理活动对人的身体活动起着调节和主导作用。在练习者的身体素质和技能水平比较接近的条件下,练习者心理素质的重要性也就更突出。健美操可以使人体的形体按健美标准得以塑造,心理状态更加稳定,女大学生的自信心也随之提高了。无论她们考试时的心情如何,绝大多数同学认为自信心增强了。

3 健美操教学中培养女大学生个性发展的实施策略

3.1 利用准备活动,充分调动学生的积极性

准备活动是一节课的开始也是一节课的重要部分,通过准备活动将学生的情绪调动起来,使在后面的主要部分中学生处于积极的学习状态之中。教师只有充分调动学生的积极性后,才能对课的后面部分运用自如,才能在教学中充分掌握主动权。在准备活动中教师通过播放热情奔放的音乐、简单优美的舞姿动作激发学生的兴趣,唤醒学生的学习动机,培养大学生对美的追求,树立正确的审美观,提高鉴赏美、表演美、创造美的能力。同时还可以在准备活动中让学生自主选择学习内容的主体意识和培养学生的独立思考 and 创新能力,使学生在学习和锻炼中发展个性,提高积极性。因此,形式多样的准备活动是发展学生个性的有效方法。

3.2 利用课中多样化的练习模式,鼓励学生突出个性

在健美操教学中丰富的教学方法是不可少的,在课堂练习过程中教师可以采取小组练习的方法,留给学生充足的时间和空间,让他们能够在自我练习中发现问题解决问题。通过同伴之间的配合和讨论可以促进学生主动学习的心得通过多种健美操课程模式来突出学生兴趣,提高学生学习的积极性,如:健美操选修课、俱乐部式课程等,这样学生通过以自己兴趣为前提选择的课程在学习中就会更加投入和努力。这样既满足了学生的兴趣爱好,培养了学生的体育能力,又也发展了学生的个性。

4 结语

女大学生在练习健美操的过程中不仅可以培养和提高自身对美的感受力、鉴赏力、理解力、想象力和创造力,激发对美的追求,而且可以接受活泼、开朗、热情、奔放等健康因素的感染,对学习与生活充满激情与活力,获得自信与力量。

参考文献

- [1] 马宁, 曹宏. 浅析在高校推广健美操的必要性[J]. 科技信息, 2006, (8).
- [2] 刘珊珊. 关于女大学生身体健康状况及参与锻炼的调查分析[J]. 山西体育, 2006, (9).

大学物理课程思政的课堂教学探索

蔡伟群 章世暄

(东华理工大学 江西 南昌 330013)

【摘要】新形势下如何将思政教育与课程教学内容科学有效融合是课程思政教育面临的重要问题。物理作为理工科专业的重要公共必修课之一,具有开展课程思政的独特优势,如受益学生范围广、课程培养目标与思政教育要求相契合、理论和实践相结合的课程内容容易与思政教育易衔接等。因此,物理教师要勇挑思政担,在教学中将知识传授与价值引领相统一,帮助学生形成正确的物质观、运动观、世界观、人生观和价值观,增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,厚植爱国主义情怀,践行课程思政教育理念,探究物理课程思政路径,发挥课程承载的思想政治教育功能。基于此,本篇文章大学物理课程思政的课堂教学探索,以供相关从业人员参考。

【关键词】大学物理;课程思政

引言

2016年12月7~8日,总书记在全国高校思想政治工作会议上明确指出:要用好课堂教学这个主渠道,思想政治理论课要坚持在改进中加强,提升思想政治教育亲和力针对性,满足学生成长发展需求和期待,其他各门课都要守好一段渠、种好责任田,使各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应。

一、思政教育的内涵

课程思政是当前形势下为了构建一个新型的教育格局而提出的一种新型的教育措施,这种新型的教育形式主要就是将各类课程和思想政治课程理论同步进行,形

成一个协同教育的局面。将学生的德育教育放在各类教育的首位,作为一个根本的任务。课程思政要求对现有的教育理念进行创新,从国家长久发展的战略角度来出发,把握现有思政教育的重点和核心,通过这些方法来进一步的挖掘各种不同课程所蕴含的大道理,以此来实现最终思想政治教育的作用。思政教育的一个重点就是要对现有教育事业中的各项知识进行一个统一的归类,并将这些知识和德育教育工作有机地联合起来,通过这种方式来避免课程枯燥单一的缺点,通过这种方法有利于进一步强化学生的思想政治理念,提高学生的道德素养。

二、课程思政的重大现实意义

大学物理是一门面向所有理工科专业的重要公共基础课程,它包含了丰富的科学思想、科学方法、科学精神以及辩证唯物主义世界观与深深的人文情怀,因此,在大学物理课程中开展思想政治教育不仅具有先天的优势,而且可以使所有理工科专业学生全面受益。大学期间是青年学生奠定人生观、价值观和世界观的重要时期,将直接关系大学生步入社会后的成长、成功和成才。当前,部分高校普遍存在重教书、轻育人的现状,部分教师存在思政教育是思想政治理论课程的事情、与专业课无关的误区,人为地将二者割裂。但仅凭一个学期几十个课时的思政课程,远远达不到青年学生素质教育的目的。大学物理课程背后隐藏着深深的人文情怀,物理规律中蕴含着丰富的人文价值,通过物理知识与人文思政元素的对接,可以实现物理规律到思政元素的影像,这不仅有助于学生更好地理解抽象的物理理论,而且还有助于学生情感目标的培养。

三、大学物理课程思政的课堂教学探索

(一)、统一思想,明确全方位育人目标

以往物理化学的教学主要是从知识接受的程度入手,强调书本知识本身较多,有限的课堂时间里育人意识还不够深入。现在要结合课程思政的理念,统一思想,明确立德树人的目标。一个学生在大学里学习,首先要学会做人,品德好;其次,学好了各项知识本领后,走入社会,才能做一个对社会真正有用的人才。如果仅仅只是知识学得好,不会做人,进入社会

也是一个不完整的人。所以,物理化学教师要时刻提醒自己,教授书本知识的同时也要时刻引领学生的价值观,这样才能达到立德树人的最终目标。

(二)、从“高分子物理的发展史”引申出“科学精神和艰苦奋斗、精益求精的工匠精神”以及民族自豪感

高分子物理作为材料科学与工程专业的专业核心课程,承担着提高大学生专业素养和思想政治素质的重任。青蒿素的发现者屠呦呦在“一穷二白”的艰苦条件下,为治疗疟疾,对200余种中草药、380多种提取物进行筛查发现了青蒿素。青蒿素是继乙氧喹啉、氯喹、伯喹之后最有效的抗疟疾特效药,尤其是对于脑型疟疾和抗氯喹疟疾,具有速效和低毒的特点,曾被世界卫生组织称为“世界上唯一有效的疟疾治疗药物”。屠呦呦因此获得了诺贝尔生理学或医学奖。她的不懈努力和最终成功对激发学生热爱科学研究、增强民族自豪感是强有力的典型例证。与此同时,引导学生在国家新工科的发展理念下,学习工匠精神,并做好自己的人生规划。

(三)、加强自身思政学习,提升教师德育水平

现阶段强调课程思政要全方位育人后,物理化学教师在备课的时候,要有意识的加入一些思政元素,这就要求我们教师不仅具备扎实的专业知识,帮助学生掌握现代科学知识,还需要有深厚的人文素养、高尚的道德情操、明锐的政治意识。自身要加强思政学习,提升教师德育的水平,这样才能以完善的师德培养学生正确的世界观、人生观和价值观。所以,我们教师平时要多看一些国家时政,新闻,了解当前的最新思想动态,与党中央各种精神保持一致,及时将最新的精神准确无误的传递给学生。

(四)、提供一些多元化的教学手段

当前增强师资力量是实现课程思政融入学前物理教育的一个重要的措施,所以首先必须要增强教师的业务能力,一方面学校可以共同组织一些培训活动来增强教师的基本素养,教师必须要积极的参加一些培训学习活动来提高自身的能力。其次,学校教师也要探索更加多元化的教学手段来满足学生的需要,比如说可以借用现代信息技术来展示一些思政观点,引导学生向这些人物进行学习并培养学生的艺术情操。特别是对于新时代下的一些青年学子必须要鼓励他们发挥自身的主观能动性,提高自身的修养。

结束语

改进和提升思政教育是总书记在新形势下提出的明确要求,是解决好培养什么人、怎样培养人、为谁培养人的重要途径和方法。作为以培养应用型人才为目标的一名大学专业基础课教师,在教授专业知识的同时,必须落实习总书记重要指示,积极探索和实践思政教育,在专业课程中有机融入思政元素,实现专业教学和思政教学的无缝衔接,切实教育和引导青年学生把爱国情、强国志、报国行,自觉融入学习、工作和生活的方方面面。

参考文献

- [1]刘宗良.大学物理课程思政的实践探索[J].湖南人文科技学院学报,2019,36(06):92-95.
- [2]张英.“大学物理实验”教学中“课程思政”的探索[J].广东化工,2019,46(16):189+188.
- [3]戴晔,白丽华,张萌颖,张义邴.“课程思政”在大学物理教学中的探索与实践[J].大学教育,2019(08):84-86.

创新教育理念下高校教育管理探究

田原

(沈阳大学 辽宁 沈阳 110044)

【摘要】教育是推动国家和民族实现现代化建设和全面进步的重要手段。从孔子的传道授业解惑到现代化学学校的建立,教育一直是人们关注的重点课题。随着改革开放以来,我国全面实施科教兴国战略,教育改革已成为我国面临的重要问题。如何在“创新教育”理念下进行多元化人才培养,完善现代教育管理体制,满足社会多元化的人才需求,成为推动现代教育事业发展的方法。现代高校应改革自身的管理体制,运用创新的教育管理方法,逐步完善教育教学体系,为国家发展提供人力资源支持。

【关键词】创新教育;高校教育管理

引言

伴随着近年来我国高等教育管理体制逐步改革,“创新教育”理念作为新型教育观念,在现代教育教学中受到广大专家学者的重视。创新教育理念不仅改变了高校传统的人才培养模式,也进一步推动了高校教育体制改革,高校通过改变教育教学方式,使多种教育教育理念有机融合,并找到创新路径,实现多元化教育管理,推动教育管理工作有效开展,改变教育教学方式,使传统教学模式得到有效创新,提高教学管理效率。

1.当前高校教育管理体制现状分析

1.1教育管理体制落后由于我国高校历史悠久,每一所高校都有着独特的管理理念,传统管理理念的根深蒂固以及教育经费的不足,造成一些高校在推动教育管理体制方面并无太大突破。随着科学技术的进步,特别是信息时代的到来,教育管理模式发生了巨大的变化,必然会导致教育管理体制落后。高校教育管理重在“管”,缺乏面向学生实现个性化教育的针对性、民主性及有效性,限制了学生的个性发展,也限制了高校教育教育管理效能的发挥。同时,由于我国高校教育管理手段落后,伴随着高校教育教育管理呼声增强,我国高校应积极有效的推进教育教学改革,很多高校只是在表面上推进教育教学工作发展,并没有触及教育教学改革的核心问题,单纯表面化的工作方式使高校改革的积极氛围下降,很难取得良好的改革效果。

1.2教师队伍认识不足在传统教育教育理念的影响下,高校教育管理者认为高校是传道授业解惑的场所,因此高校的重要办学宗旨就是促进学生学。随着高校规模的不断扩大,教师和学生人数迅速增长,需要独立的机构对高校教学管理工作进行科学化管理。这也就是人们熟知的高校行政部门。受到传统教学观念的影响,很多高校都忽视了行政部门职能的发挥,往往将退休闲置人员安排到行政部门中,而这些人往往素质偏低,不具备专业的行政化管理知识,面对一些问题总是敷衍了事,不能有效提升高校管理工作效率。

2.“创新教育”理念下高校教育管理策略

2.1随着近年来我国高等教育体制改革的逐步深入,教育理念也应突破传统模式的局限。突破传统工作局限,使用创新方法赋予传统教育管理模式新的发展活力。创新教育理念并不是对传统教学模式的颠覆,而是对传统教学模式的一种有效改进和补充,对当代教学模式改革有着重要的借鉴价值。在“创新教育”理念指导下,高校教学管理工作要以学生为主体的管理理念落实到日常管理工作中,通过

营造良好的学习氛围,营造有利于学生发展的学习环境,激发学生的创造力和主观能动性,注重学生实践能力的培养,从而促进学生的全面发展。在推进传统教学模式改革的基础上,要注重转变教学理念,完善教育管理制度,优化教学模式。管理体制的变革要从行政管理制度和学术管理制度两个角度入手,既要确保高校有着良好稳定的教学秩序,也要为学生与教师开展教学活动提供自主发展空间。要摒弃传统一刀切的教学管理模式,围绕学生需求设计不同的教学管理制度,全面推动教学体制改革。

2.2转变教师管理理念,创建新型教师队伍高校教育管理就是不断更新优化教育管理理念的过程,不仅要人本理念落实到高校管理改革的各个环节,也要注重更新教师观念,打造新型的教育教学管理团队。教师作为教学管理工作的直接实施者,自身素质对教学管理工作有着重要影响。在高校教学管理改革过程中,要着重提高教师素质,构建新型教师队伍,注重引进先进教育管理人才。制定人才优惠政策,邀请相关领域专家学者对从事教学管理的教师开展专业培训活动,逐步提高教师的综合素质要注重面向教师完善管理考评体系的建立,教师“缺什么就要着重补什么”,采用多种管理方式,有计划有组织的面向不同层次及需求的教师制定个性化人才培养方案。一是要提高培训频率,建立教师能力提高机制,安排教师开展多方面知识的学习,根据教师的教学任务,自己的专业,岗位要求还要正向培养,使教师能学有所需,通过学习,提高自身的教学素质。此外,要注重面向教师教育训练的实效性。面向教师进行培训的最终目标是提高教师队伍的综合素质,使教师能够运用多种教学方法开展教学活动,提高课堂教学效率总而言之,只有通过培训逐步强化教师素养,促进教师转变教育教育理念,才能使“创新教育”理念在高校教育中落实,推进教育体制改革。3.结语为了全面推进教育体制改革就要将“创新教育”理念落实到高校教学中,促进教师更新教育理念,转变教学态度,在不断强化教师素质的基础上,组建新型教师团队,推动教学模式改革。

参考文献

- [1]王海桥新时期高校思想政治教育管理探析[J/OL].学术论坛,2018(06).
- [2]杨洋,石成,苏莉.大数据时代大学生教育管理研究[J].成才之路,2019(06):8.
- [3]冯刚,严帅.改革开放40年来高校思想政治教育管理的发展历程[J].北京师范大学学报(社会科学版),2019(01):10-22.