

探索初中英语阅读如何培养学生的文化意识

向永春

(四川省宣汉县圣灯中学 四川 宣汉 636150)

[摘要]加强初中英语教学中学生文化意识的培养,是实现初中英语教学目标的有效途径。本文分析了在初中英语教学中培养学生的文化意识的重要性,并提出了在初中英语教学中培养学生文化意识的策略。

[关键词]核心素养;初中英语教学;文化意识;培养

提高文化意识是学生英语学科核心素养的要求之一。其主要含义是通过优秀的文化的认知,来提高学生对中外文化的理解。在初中英语阅读教学过程中,教师可以通过阅读教学的内容来培养学生的文化意识,帮助他们增强民族意识,增强文化自信。本文将探讨如何在英语阅读教学中培养学生的文化意识。

1 文化意识培养的重要性

1.1 培养文化意识是社会发展的需要

随着科学技术的飞速发展,中外经济文化交流日益频繁。因此,文化意识的培养是社会发展的需要。

1.2 培养文化意识是课程改革的首要目标

英语是一种全球性语言,它要求学生具有相应的文化素养和沟通能力。为此《义务教育英语课程标准(2011版)》指出,英语课程的目标应包括文化意识,语言知识,语言技能,学习策略和情感态度。这是第一次将文化意识纳入课程标准。这标志着初中英语教学目标从单一侧重工具向人文的转变,也标志着文化教学在初中英语教学中的重要地位。

1.3 语言是文化的载体,文化是语言的灵魂

语言和文化彼此依赖,相互影响。语言学家弗赖斯说:“讲授有关文化和生活情况是语言学习的各个阶段不可缺少的部分。”他强调文化在语言教学中的作用,最终一切都归根结底。因此,要学习好一种语言,就必须创造一种语言的生活环境,让学生理解,模仿,然后掌握在这种生活环境中应使用的语言,以便学生能够更好地利用这一工具来表达自己并与他人沟通,了解语言文化。

2 文化意识培养的途径

2.1 融合教学目标,引领文化教学

教学目的是一堂课的开始,也是整个教学的起点。明确的教学目标内容可以指导课堂教学,督促教师使用课堂教学工具,以及课堂教学策略的安排,从而逐步实现教学目的和要求。例如,在一天的教学中,教师可以根据本课的主要教学内容,从文化意识的角度出发,参照初中英语阅读课程的要求,进行研究和分析。制定以下教学目标:(1)知识目标。掌握英语单词和基本句型,理解课文的主要内容,能流利阅读课文;(2)能力目标。提高英语阅读,阅读理解能力;(3)情感态度和价值观目标。通过本文的研究,可以培养学生对中西旅游文化差异的认识,促进学生认对优秀文化的认同。

2.2 结合阅读内容,渗透文化差异

内容是教学的基础,也是学生需要掌握的知识。在初中英语阅读教学中培养学生的文化意识的过程中,教师可以结合英语阅读教学的内容,渗透学生的文化意识,从而在鼓励学生在学英语知识的同时,实现文化的培养,意识的形成。例如,在Good manners教学中,教师可以根据课程的主要内容向学生介绍西方和中国文化。在这一节课中,主要主题是“餐桌礼仪”。因此,老师告诉学生,由于地区差异,中西方之间在食物选择上存在一些差异,对于同样重要的节日,中国经常吃饺子,而西方则是烤火鸡。同样,在餐具方面,中西之间也有差异,中国经常以筷子为主要餐具,而在西方,人们经常以刀叉为餐具,此外,中国人通常以午餐为主

要餐点,西方人以晚餐等为主餐,使学生认识到中西饮食文化的差异,逐渐形成文化意识。

2.3 使用合作探究,促进文化交流

多元智能理论是现代教育理论的代表,它告诉我们,每个学生都是一个独立的个体,学生具有自己的知识特征,因此在此过程中他们的智力发展水平和方向是不同的,教学初中英语阅读知识和培养学生的文化意识时,教师还应意识到学生对文化差异的基本理解是不同的,教师应考虑学生文化认知的差异,以达到有效的学习目的。培养文化意识。研究证明,合作探究是一种满足学生文化认知需求的独特教学方法,通过合作探究教学策略,教师可以促进学生在不同文化认知背景下的交流,从而促进文化意识的形成。例如,在A green world的教学中,教师可以通过合作交流来培养学生的文化意识。本课中有一个green的颜色词。老师可以根据颜色词将学生分为几组。根据对学生的调查结果将其分为不同的层次,他们是“对中西文化中的颜色词差异有深刻的理解”,“对中西文化中的颜色词差异有一定了解的学生”和“对中西文化中的颜色词差异不了解的学生”。最后,根据以上内容,我们将各组划分为不同的层次,从而使每个组的整体水平更加平衡,从而有效地促进了学生之间的交流,从而使他们可以逐渐提高他们对中西文化的了解。显然,在初中英语阅读教学中培养学生的文化意识的过程中,教师可以根据教学内容,进行合作学习,鼓励学生在小组交流中交流文化知识,以在合作探究中形成文化意识。

2.4 在丰富多彩的课堂活动中培养学生的文化意识

2.4.1 观看英文电影

许多英语电影生动,真实,涉及许多文化背景知识,是学生学习文化知识的重要手段。例如Good luck, Charlie的每一集都是独立,简短而轻松的,具有很多文化背景。老师可以组织学生每周观看一集,然后要求他们扮演角色,配音并撰写评论。随着时间的推移,学生的听,说,写技能将得到显著提高。

2.4.2 组织英语活动

初中生喜欢玩耍,他们有很强的模仿能力,老师可以利用重要的节日来开展实际活动。例如,在圣诞节期间,英语教师会组织他们的班级参加学校范围内的圣诞节歌曲竞赛。学校还制订了奖励制度,师生们热情高涨,纷纷为比赛出谋划策,参加者既感受节日的欢乐,又体验了异国情调的节日氛围。

3 结束语

综上所述,在初中英语教学中,英语教师应认识到培养文化意识的重要性,改变传统的语法教学模式,在日常教学中不断渗透文化意识的培养,让学生正确地运用英语知识,激发学生的学习兴趣,从而提高学生的文化交流意识和能力。

参考文献

- [1] 阙宏伟. 在英语阅读教学中培养学生文化意识的实践[J]. 基础教育研究, 2020(07): 69-71.
- [2] 中玉林. 核心素养视角下初中英语高效课堂的有效构建[J]. 名师在线, 2020(18): 6-7.

舞蹈锻炼对更年期妇女身心健康的影响分析

杨春苗

(重庆幼儿师范高等专科学校 重庆 404047)

[摘要]女性进入更年期是由于卵巢功能衰退引起的,首先会出现月经改变,直至停经。其次会出现精神神经症状,例如情绪不稳、记忆力减退、注意力不集中等。女性在更年期前后还会出现植物神经功能紊乱等综合征,对其身心健康造成伤害。舞蹈锻炼是将舞蹈动作和身体锻炼结合的运动方式,不但能够锻炼身体,还有抒发情感,促进交流的作用。本文主要阐述了舞蹈锻炼对更年期妇女身心健康的影响。

[关键词]舞蹈锻炼;更年期妇女;身心健康

更年期是女性的重要转折点,由于雌性激素分泌减少,会产生一系列的更年期症状。更年期不是一种病,只是一个过渡期,随着生活条件越来越好,许多女性缺乏锻炼,导致更年期症状加剧。因此为了避免更年期症状带来的身心危害,锻炼成了健康生活的重要部分。舞蹈锻炼是结合体育锻炼与艺术的运动,它风格独特,舞步优美且动作简单,适合多年龄段的人。对于更年期妇女而言,舞蹈锻炼容易学习和接受,其锻炼强度适中,具有艺术美感,给人带来愉悦,有助于增加自信心,促进相互交流,培养人际关系。

一、舞蹈锻炼对更年期妇女生理的影响

处于更年期的女性会遇到身体和心理上的困扰。由于激素分泌失调,会导致身心焦虑,失眠,乏力,人际关系困扰等。根据研究显示,在参与舞蹈锻炼达1年以上的更年期女性其各方面身心困扰状况远低于没有锻炼习惯的更年期女性。女性进入更年期,会有潮热出汗,睡眠障碍等症状出现,尤其是在紧张焦虑情况下特别容

易发生;睡眠障碍就是不容易入睡,失眠或者是特别容易惊醒,夜尿也会增多而且睡眠质量非常低;有精神症状,比如焦虑、烦躁、易怒等,这些精神症状也是更年期表现之一。

当前我国经济发展速度快,人们的生活水平得到大大提高。在这种环境下,大多女性通常对购物和吃东西较感兴趣,尤其是饮食上的不节制,极易导致发胖。处于更年期的女性由于雌性激素分泌的减少,发胖速度更加明显,同时更年期症状带来负面情绪,女性可能将其发泄在吃东西上,养成不良嗜好,暴饮暴食,形成恶性循环。通过有规律的舞蹈锻炼,能够促进女性雌性激素的分泌,并能够转移其注意力,将负面情绪发泄到舞蹈中。同时在锻炼过程中还能够消耗一定的能量,使肥胖的可能降低,更好地优化体型。

另外,舞蹈锻炼其实属于中等强度的有氧运动,而有氧运动对人体的身体健康是由极大帮助的。据研究演示,人体经过中低强度且持续较长的有氧运动后,能