

# 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,从而在鼓励学生学习英语知识的同时,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 在丰富多彩的第二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

提高其呼吸系统的肺容量、通气量等,使肺功能得以提高。与此同时,经过有氧运动的锻炼,人体心脏的回心血量也会增加,心肌细胞初长度增长,增大了心脏输出量,减缓心率。因而在舞蹈锻炼中,更年期妇女能够有效缓解身体所出现的心慌、心悸症状,肺活量也大大提高。长时间的体育锻炼能够缓解身心压力,使性格越来越开朗,缺乏锻炼的更年期妇女往往性格内向,缺乏合理的交流,导致心情郁闷时无法排除,久而久之会出现血压升高,心率加快的现象,因此有规律舞蹈锻炼对其身体健康是非常有帮助的。

## 二、舞蹈锻炼对更年期女性心理的影响

人是身体和精神组成的,因此人体健康除了生理上的因素外还需要考虑心理因素。随着医疗水平的提高,对人类身心健康造成首要威胁的因素已经从微生物转移为心理上的冲突。紧张、焦虑等负面情绪的产生是人在生活中的常态,对于更年期妇女更是如此。由于身体内分泌变化,其负面情绪更容易直接影响其生理变化,造成生理上的困扰。如容易情绪激动、失眠等等。此外心理上的情绪失调能够影响其植物神经系统,使其功能紊乱、免疫力下降等,从而引发心血管疾病。在更年期期间,女性的生理与心理是相互作用的,身心的平衡非常重要。

科学研究表明,舞蹈锻炼能够促进人体释放内啡肽,这种多肽物质能够让让人产生愉悦感,并有震惊的作用。在舞蹈锻炼中,人体中枢神经系统能得到适度的激活,让人产生愉快的感觉。舞蹈锻炼所具有的艺术性也能使人感到愉悦,跳舞过程中有优美的音乐,激情潇洒的节奏和舞步,使人情绪激动,投入其中。再这样一种状态下,人处于精神上的陶醉中,不良情绪很容易得到宣泄。

身心的平衡使得更年期妇女的身心困扰得到极大的改善,经过锻炼之后,女性能明显感受到自己的经理更加充沛,睡眠质量也越来越好,甚至记忆能力和集中能力也得到了提高。舞蹈锻炼中需要舞者全身心的投入,并记忆舞蹈动作,节奏,舞步等,对于大脑的集中力和记忆力都是有效的锻炼。舞蹈动作对于人体四肢及躯干的配合要求也很高,通过持续性的锻炼,能增加人体肌肉的协调性,引发生理上的愉悦感。同时组织舞蹈锻炼活动也极大丰富了更年期妇女的人际交往,在舞蹈活动中能够认识更多志趣相投的朋友,对其人际关系的改善也有很大的帮助。

## 结语

现代更年期女性所出现的生理上的肥胖、失眠、心血管疾病以及心理上的焦虑、脾气暴躁、人际关系困扰等问题,经过舞蹈锻炼后都能得到改善,可以说,这是一种促进女性身心健康的有效保养方式。

## 参考文献

[1]胡婧,林文波,翁锡金,等.体育舞蹈训练对女性更年期综合症干预效果近十年国内研究进展[C].//中国体育科学学会.2014年广州运动与健康国际学术研讨会论文集.2014:54-55.

[2]赵海涛.中等强度体育舞蹈对更年期妇女雌激素及血脂水平的影响[J].中国临床康复,2016,10(16):29-31.

[3]张艳.运动健身对改善中老年女性体能衰退和亚健康心理的研究①——以城市广场舞与八段锦相结合的健身方式为例[J].当代体育科技,2014,(35):154-155.

# 地方美术馆公共文化服务功能探析

张珂

(广西美术馆 广西 南宁 530000)

**[摘要]**目前在社会快速发展的情况下,少数民族的文化建设虽然取得了长足的进步,但对民间美术的艺术传承方面的关注度不足。少数民族地区,主要是通过现代学校教育外,本地美术馆,以及民间艺术家师徒的传承的方式承载着传承民族文化的发展。从民族文化可持续发展的角度来说,这些不同形式的教育应该保持共同促进的关系,但是在具体时空中,公共文化服务功能并没有作为各种传承方式之间的桥梁。这就要求公共文化发挥其功能,准确把握当地民族的文化特色,各个传播形式之间应该相互尊重,相互交流,从而促进人类和社会的发展。本文着重就少数民族地区美术馆公共文化服务功能进行初浅的探讨。

**[关键词]**美术馆;服务功能;少数民族;特点

## 引言

我们国家由多个民族组成,并且每个民族都有自己独特的文化。少数民族文化是中华大文化的重要组成部分。少数民族灿烂的文化标志着少数民族自身的文明与进步。少数民族地区文化建设直接影响该地区政治、经济和社会发展,关系到民族的团结和国家的统一。全面加强少数民族地区的文化建设不仅符合目前少数民族社会经济发展的迫切要求,也可以促进少数民族传统文化的继承和发展。如何通过公共文化服务更好提升少数民族文化的影响力是每一个公共文化单位应思考的问题。这也包括美术馆如何在少数民族地区更好地实现公共文化服务功能。

## 一、少数民族的美术传统

少数民族美术传统深厚的底蕴是我国少数民族绘画、雕塑、工艺美术和建筑艺术的总称。它们丰富的内容和生动形式表现了各个民族的审美意趣,反映了各个民族地区的社会生活和风俗习惯,为本民族人民喜闻乐见,形象地记录了当时各民族的社会生活。生活在广西壮族,瑶族所创造的铜鼓艺术,以蛙、翔鹭等动物造型刻于铜鼓之上,将南方划船竞渡、舞人羽冠长剑。铜鼓艺术的装饰手法,从抽象讹变的图案到写实纹样,尤其是斜方菱形四方连续几何纹样,对于壮锦、瑶绣的图案有着深刻的影响,与传统的本土文化相对照,有鲜明的共性。已列入世界文化遗产的广西壮族的花山壁画就生动展现了壮族古老的历史,列入世界非遗项目的侗族的风雨桥建筑艺术,是侗族巧夺天工地木建筑艺术的标识。恭城瑶族同胞传承了数百年的《梅山图》,绘出了形态各异的众神相,形象地给后人留下了瑶族的历史文化。少数民族美术均以独特的民族风格而著称,都是中国文化宝库中的璀璨明珠。中华人民共和国成立后,少数民族美术有了新的发展。经过高等院校的培养教育,已初步形成一支少数民族的美术专业人才队伍,各地的博物馆美术馆也对传统的民间美术予以展览,继承传统的美术遗产,发展了本民族的艺术。

## 二、少数民族地区公共文化服务的特点

公益性是公共文化服务体系的重要特征。美术馆是为社会公众提供资源服务,是以公民公平享有文化知识权利为目标的社会公益性事业单位。它作为公益性服务机构是公共文化服务体系的重要组成部分,无偿地向社会公众提供服务是美术馆在公共文化服务体系中的责任与使命,以其社会职能发挥着其他文化设施不可替代的重要作用。

民族地区美术馆具有与其他地区美术馆的共性特点,也有其特殊性。虽然同是少数民族地区文化艺术教育机构,是为广大社会公众服务的,是公益性机构。它在展览策划的同时要关注少数民族的传统美术的发展,挖掘传统美术的价值,使展览更具有地方和民族特色,以满足当地百姓不断增长的文化需求,丰富当地的文化生活。近年来党和政府对文化建设的高度重视推动了我国美术馆的兴建,各地的美术馆数量增多、规模扩大,服务内容增多。美术馆给人们提供了良好的美术教育和美术熏陶的场所,越来越多的公众开始到美术馆中欣赏美术作品,接受美术教育,参加美术学术活动,公众美术素养的意识得到提高。在这种形势下,少数民族地区的

美术馆更要全面认识到其为公众服务的功能,把握特点,扶持少数民族的传统美术优势,培养更多的优秀的少数民族美术人才,从而打造自身的文化品牌。

## 三、少数民族地区美术馆的功能作用

### 1.立足本土特色,发挥职能作用

少数民族地区美术馆要充分发挥校外文化教育机构的育人功能,不断创新美术馆文化建设机制;要积极挖掘少数民族传统美术特色;要以现代文化为引领,积极依托少数民族文化资源,做好展现当地传统美术特色的展览。

### 2.面向少数民族美术人才,开展培训

少数民族美术馆无论是展厅,还是美术教育在策划活动时都要考虑到社会服务功能。从整体上进行设计,实现空间的合理布局,让当地的各民族同胞能在美术馆中享受一流的美术服务。

### 3.加强美术馆的数字化建设,创建美术馆服务新风尚

随着科学技术的发展,运用计算机技术和网络技术,提高美术馆的服务水平提到了每个美术馆的议事日程。运用计算机技术和网络技术,不仅可以加强美术馆与社会公众的互动,更好的促进美术馆不断改革完善,提高服务水平,还可以加强美术馆的数字化建设,创建美术馆服务新风尚。近年来各地的美术馆都不断提升信息化水平和网络化能力,通过网络美术馆的概念扩展美术馆的服务空间。一方面利用计算机技术和网络技术构建出美术馆管理工作的信息化系统,提高管理的效率。另一方面建立美术馆藏品的数据库系统,进行网上的美术鉴赏等活动。在少数民族地区的美术馆,还深入到民族村寨对少数民族的美术藏品予以收藏。举办专题性的少数民族传统画展。桂林美术馆展览具有侗族风情的侗族画家的作品时,美术馆在展览前后都利用网络进行宣传,扩大了展览效果和影响力。

少数民族地区文化建设是传承、延续优秀民俗文化的重要途径之一,与新农村建设、践行社会主义核心价值观不谋而合。少数民族地区美术馆要不断加强自身建设,积极开拓创新,搭建有效平台,从而进一步激活优秀民俗文化传统。民俗文化的表现形式多样、文化底蕴丰富、地方特色浓厚、民族特征鲜明,是民族精神的延续和历史文化发展的结晶。民俗文化作为重要的文化资源,能够使美术爱好者开阔眼界,增长知识,促进文化交流,增进民族团结,同时使优秀民俗文化得到弘扬和传承。作为服务于少数民族地区美术馆、为百姓提供了良好的美术教育和美术熏陶的场所,对培养人才具有不可忽视的重要作用。少数民族地区美术馆应积极参与地方民族文化建设,利用文化场馆专业人员队伍,深入挖掘文化内涵,重点开发独特的少数民族文化,充分展示民族风情和地方特色,为地方民族文化建设增添异彩。

## 参考文献

[1]伍剑.广西区域少数民族人物题材的水墨画创作概观[J].人文之友,2020,(6).

[2]彭修银,梁宏.少数民族题材国画的民族性与时代性[J].天津美术学院学报,2017,(5).