

效益的低效。如果价值取向自觉转变成为同学们以后走上社会储备文化素养、人文素养、能力甚至品德,更是你精神生活不断丰富完善的过程。你才算真正找到了学习真正、持久的动力,学习的过程对你来说才成了一件非常幸福和快乐的事情。这种价值取向的转变,反而让你的学习效率极大的提高,课堂效益极大的提高。

(三)优化学习行为,提高学习效益。在课堂上,同学们学习行为和习惯的好坏,实际上是影响课堂效益高低的重要因素。优化学习行为的目的就是要提高学习效益和课堂效益。同学们主要是从以下几个方面努力:一是对教师下节课要上的内容能够提前预习,对自己会与会不会的要了然于胸,这样在课堂上就能够有选择性的听讲,利用其余的时间做自己更该做的事情,这就变相延长了同学们的有效学习时间。二是优化记笔记的行为。记笔记是必要的,但记笔记不是抄笔记,不能够把老师授课的内容都抄下来,这样的笔记只能算是老师的一个“秘书”,而不是你课下学习工具。记住记笔记要坚持两个原则:听课消化第一,笔记第二,重点和听不懂

的地方记一下,其余不必。

结束语

总之,提高课堂效益使我们目前必须要面临的课题,要走的路还有很远,我愿意与各位老师一道继续上下而求索,为提高我们]的教学质量而努力。

参考文献

- [1] 延念东. 优化课堂细节, 构建初中历史高效课堂[J]. 课程教育研究, 2019(13): 64-65.
- [2] 陈文英. 新课改背景下初中历史高效课堂的构建[J]. 华夏教师, 2019(22): 43-44.
- [3] 王晓露. 初中历史“三阶导”高效课堂教学模式探究[D]. 内蒙古师范大学, 2017.

高校中文教学改革与实践探索

柏松

(吉林师范大学辽源分院 吉林 辽源 136200)

[摘要]目前,社会发展迅速,我国的高校教育的发展也有了很大的创新。在以往的教学方式中,中文教学普遍采用陈旧的教学方式,利用板书和笔记向学生传授知识点。这种教学方式不利于学生提高学习兴趣,也不利于中文教学效果的提升。而信息技术背景下采用多媒体教学的方式可以充分调动学生的听觉、视觉等多重感官,激发学生的想象力和学习思维,调动学生的学习热情,化被动为主动,变要我学为我要学,大大提高了学生的思维能力和中文学习意识,提高了中文教学的实效性。

[关键词]高校中文教学; 改革; 实践探索

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.1128

引言

中国正处于实现中华民族伟大复兴和跨越式发展的关键历史时期。近年来,作为人文社会科学领域的基础专业,中文专业充分发挥自身的特点和优势,面对国家重大战略需求和时代关键命题,在中国高等教育统筹推进的总体规划下,借助科学技术和信息媒介发展的契机和条件,不断校订专业发展理念,调整专业发展策略,在人才培养、科学研究和服务社会等方面呈现出新趋势和新选择。

1 将信息技术运用在高校中文教学中的优势

1.1 激发学生的学习热情

将信息化的教学手段运用在高校中文教学当中,有利于激发学生的学习热情,调动学生的学习热情。相比于以往的教学方法,信息化教学手段为学生带来了学习中文的全新方法,也为教师提供了中文教学的广泛参考思路。文科教学需要调动学生的感性思维,相比于数学等其他学科,中文教学对人的感性思维要求较高,在实际的学习当中需要学生根据自己的理解能力和人生阅历,在具体的文学载体中加入自身感性的理解和思考,揣摩不同的字词句的含义以及整篇文章的意义,以期在脑海中形成一种画面感,能够更好的增进中文教学的情感体验。但是在以往的中文教学当中,教师不注重教学方法的改善,采用传统的填鸭式教学模式,教师在黑板上抄写板书,学生摘抄笔记,整个教学课堂变成了教师的一言堂。这种教学方式就会导致学生在学习的过程中缺乏必要的情感体验,在脑海中无法加深对知识点的印象和对文学作品的感受力,无法使文学教学情景相融合,导致中文教学很难发挥出实际的效果。高校教学面对的对象是刚刚青春好动的大学生,他们是新时代的花朵,受到新思想的影响较大。随着整个社会呈现出多元化发展的趋势,当代大学生接受到的外界信息十分复杂,如果教学方法过于陈旧,则无法吸引学生的注意力,也无法使学生能够静下心来听讲。因此传统的教学方式已经无法满足当代学生的学习需求,随着信息化时代的来临,多媒体技术加入高校教学中,中文教学焕发出了新的生机,更能够吸引当代大学生的注意力,激发他们的学习兴趣和创新能力,调动学生的好奇心,培养学生善于思考的意识和能力,大大提高了中文教学的课堂效果。多媒体教学大多数采用图片、视频或音频的辅助方式,在课件中插入以上元素,使中文教学课堂绘声绘色,通过多种形式调动学生的感官,使学生在中文学习的过程中与教师进行积极交流,大胆的表达自己的见解,吸引学生的注意力,教师也可以利用计算机互联网技术丰富教学资源,使中文教学体现出自身的乐趣。

1.2 提高中文课堂的教学效率

课堂教学的效率指的是教学能否取得一定的实际效果,学生能否从在中文教学当中获得自身所需的知识,满足个人的学习需求,达到中文教学的目标,提高学生的专业知识储备,从而获得中文专业教学效果的最大化。多媒体教学作为一种新型的知识载体,不仅能够使学生课堂学习中被充分调动学习热情,还能够使学生提高课堂表现的水平。当今时代,社会对人才的要求提高,因此中文教学的评价已经不能够用单一的分数值来体现,而是应当综合学生多方面的课堂参与度、与师生交流的积极程度等多个方面来考察学生的中文学习效果。基于这一特点,当前在中

文教学当中引入多媒体教学的方式,有利于增进师生之间和学生之间的交流探讨,为教学创造轻松愉快的学习环境,吸引学生的注意力,使学生能够全身心的投入到课堂教学当中,在学习中感到乐趣,教师也可以改变以往的一言堂教学模式,通过对学生的观察获取中文课堂教学的反馈效果,从而获取对教学的反馈意见并加以改进。

2 中文教育为学生培养创新思维的途径

在经济飞速发展和知识不断创新的背景下,培养创新思维和创新精神是现代人才培养的重要途径,大学的中文教育必须能够承担起继承和发展传统文化的使命。在教育中,学生不仅必须理解和欣赏传统文化,而且还必须重视培养创新精神。大学中文教育具有独特的优势,可以培养学生的创新思维和能力。当前,要做的是如何通过改革有效地利用语文教育的优势来培养学生的创新思维,从而利用语文教育来培养学生的创新思维。这是对中文教育创新发展的需要,也是对现代人才培养的实际需要。具体而言,可以从以下方面来培养学生的创新思维。

2.1 树立培养学生创造性思维的教育理念

把学生的创造性思维作为重要目标和课堂教育的教育指导思想,进而指导教学活动。教师的日常教学实践,保证了教学活动和学生教学的有效性,促进了创新思想的有效培养。作为一名中文教师,必须重视培养学生的创造性思维,把培养学生的创造性思维作为重要的教育目标。必须在课堂上精心设计教学活动,能够与学生进行交流,并鼓励他们采取主观能动性开展独立和个性化的活动学习,鼓励学生积极寻找新事物,表达新想法和意见。教师应能够更新教育观念并实施创新思维,以培养学生的教育行动能力。

2.2 鼓励学生展现自己的个性

中文不应该只是知识传播的过程,而应该是培养学生的文化素质和发展自我素质的过程。在教育中,教师教育的关键不能只放在知识灌输中。知识应被用来指导学生不同事物的深刻理解。应该引导学生探索知识,发现知识的作用和价值,以便学生可以了解知识,对客观世界做出独特的判断。教师可以提供大量优秀的文学作品供学生阅读,并体味文学作品的深刻内涵,引导学生运用不同的眼光去发现和探索问题。教师也可以通过激发学生的想象力来培养他们的创造性思维,比如指导学生第二次创造工作,重写、扩展、重新设计文学作品中人物的命运或是重新设计故事。

结语

总而言之,作为与文化遗产、发展和创新紧密相连的中文专业,应充分挖掘和利用自身优势和潜力,顺应历史潮流,把握时代脉搏,面向未来发展。在不断的调整和适应中,激发专业改革创新的活力,强化服务社会发展的能力,寻求专业拓展的动力,是中文专业在当前和未来很长一段时间里的主要任务和必要选择。

参考文献

- [1] 胡思颖. 东盟吉吉泰华学校中文教学现状分析[D]. 山西大学, 2019.
- [2] 黄晓宁. 基于大学中文教学模式存在的问题及应对策略[J]. 中外企业家, 2018(30): 199.

专项身体素质练习在高校羽毛球教学中的应用

冯欣

(西北工业大学明德学院 710124)

[摘要]在这个举国进入全民健身时代的今天,校园也不例外,充斥着各种健身运动热潮,其中就包括羽毛球运动。羽毛球是一项高校的体育课程之一,因为羽毛球运动的观赏性较高,场地限制较小,学习简单等特点,在各大高校一直深受学生的热爱。随着羽毛球课程的普及及推广及火程度,体育课程研究者们针对羽毛球教学开始了新的研究与探讨。尤其是专项身体素质练习如何应用在羽毛球教学中,使羽毛球教学更科学、规范化进行,成了当下讨论的热门话题。

[关键词]专项身体素质练习; 高校; 羽毛球教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.1129

引言

羽毛球有着悠久的历史,传入我国后,迅速发展,在20世纪70年代,我国就已经成为世界羽毛球强国。在今天,羽毛球已经普及到大街小巷,学校也将羽毛球运动列为了体育课程之一。羽毛球是隔网类技术性对抗项目,选手具有步伐灵活、击球方式多变、力度轻柔不同的特点,这就需要选手具备良好的专项身体素质,才能达到更好的协调性和力量性。协调性是选手步伐和身体柔韧的基础,力量性则是快

速击球得分的保障。为了减少运动损伤,提高运动成绩和训练效率,专项身体素质联系是羽毛球运动的重要步骤。

一、身体素质与专项身体素质的区别

(一) 身体素质的来源

运动训练与运动生理两个方面,构成了身体素质的概念。“运动时机体所表现出来的各种基本运动能力,就是身体素质,由力量、耐力、柔韧、速度和灵敏组

成。”对于这个观点，研究运动生理的学者并不完全赞同，运动生理学者认为，肌肉在神经系统支配下所做出的反应，力量、耐力、柔韧、速度和灵敏，才是身体素质^[1]。总归来说，身体素质就是自身神经系统和内脏赋予肌肉所带来的各项运动程度，力度和强度。

(二) 专项身体素质的来源

不同于身体素质，专项身体素质这一词并没有具体的概念，通过时代的进步，专项身体素质大多由身体素质延伸而来。人体的形态、内脏的机能、素质构成了体能。体能又分为了体能和专项体能，专项身体素质的练习就是在强化专项体能，比如铅球运动员会注重身体力量的专项体能，长跑运动员会注重身体耐力的专项体能，游泳运动员则会注重身体柔韧和耐力的专项体能^[2]。专项身体素质一度被认为是运动员所从事运动项目技术掌握的基本素质。结合以上两个来看，身体素质和专项身体素质虽然本质相同，关系密切，但由于人精力有限，体力有限，专项身体素质的练习更能让运动员掌握更好的专项技能，从而有助于在运动项目中拿到更好的成绩。

二、在羽毛球教学中专项身体素质练习的应用方法

(一) 专项力量练习

肌肉对抗阻力克服阻力的能力就是力量素质，许多身体的专项素质都由力量素质延伸而来，所以力量速度在某种程度上可以算是基础。在羽毛球中，击球的速度与稳定都来自力量素质，在科技日新月异的今天，单纯的上肢或下肢力量素质的锻炼已经满足不了运动员需求，转变核心力量训练。所谓核心力量也就说身体的整体力量素质，大体可以分为四肢、胸部和腰部。四肢的力量训练基本通过哑铃、杠铃、跳绳等器械练习，也可通过俯卧撑，引体向上、交叉步、蛙跳等自身重量练习。通过力量素质练习，达到击球时的速度与力度效果。

(二) 专项速度练习

羽毛球运动中，快是排在第一位的专项身体素质，也就是速度素质。速度素质不止包括了快速移动，还有反应速度和动作速度，以力量素质为基础，练习不定向移动步伐，快速挥拍和发球，来提高自身的移动速度和动作速度。快速移动则需要通过短跑、爬坡、弓步下压等来锻炼自己的脚步和腿部力量达成。

(三) 专项耐力练习

羽毛球运动虽然场地不大，但在一场单打比赛中，运动员的移动距离可以达到骇人听闻的五千米。由此可见，羽毛球运动是一项除了力量和速度，还需要强大耐力的运动。运动员在运动中克服疲劳的能力就是耐力素质，耐力素质同样分为两种，肌肉耐力和心血管耐力。肌肉耐力来源于肌肉力量的最大承受限度，力量素质的练习关乎着肌肉耐力。心血管耐力就比较复杂，它关乎着人体的内脏器官，保持良好的生活习惯以及有氧运动，如慢跑、骑车、有氧操等，可以强化自身的内脏器官，从而提升心血管耐力。

(四) 专项柔韧和灵敏练习

一般来说，柔韧和灵敏身体素质关系密切。柔韧素质可以减少体能的浪费和避免运动损伤，尤其是在羽毛球运动中常用的肩部、腰部和髋部，需要加强柔韧素质的锻炼，以免运动过程中出现损害，动力和静力拉伸都可以有效的锻炼柔韧度。灵敏素质是在柔韧素质基础上，训练人的反应能力、快速协调能力，使得羽毛球运动员能在赛场上准确做出判断，进而做出相应的协调性动作，因此灵敏素质的联系离不开柔韧素质。

结论

羽毛球已经被越来越多的学生所喜爱，教师应当调动学生的积极性，参与到羽毛球专项身体素质训练中，用科学的方法来引导学生有效锻炼自身身体素质，提高羽毛球的趣味性。只有结合了完善的专项身体素质练习，才能使学生在学习羽毛球运动中，避免减少不必要的伤害，提高羽毛球技术。让学生在快乐、安全的环境中体会到羽毛球运动所带来的成就与健康。

参考文献

- [1] 孙潇洋. 运动训练学的研究热点与展望[J]. 当代体育科技, 2018, 8(33): 45-46.
- [2] 李金宝. 羽毛球专修学生的专项体能训练研究[D]. 哈尔滨体育学院, 2019. 作者简介: 冯欣, 男, 1988.2.27, 硕士, 西北工业大学明德学院讲师, 体育教育。

李清照与朱淑真词中的女性形象异同

徐 艳

(江西科技师范大学 江西 南昌 330000)

[摘要]李清照和朱淑真是宋代著名的两大女词人，二人的词作中女性形象的描述独具风格。鉴于此，分别分析李清照和朱淑真词中的女性形象，具体从诗词题材方面、生活经历方面以及用词风格方面，以期对二人的作词风格进行粗浅的探析，并对二人的词作中有关塑造女性形象进行对比，总结出李清照和朱淑真词中女性形象的异同。

[关键词]李清照；朱淑真；女性形象；思如；词

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.1130

一、李清照词中的女性形象

(一) 少女形象：羞涩天真

在李清照18岁时嫁给出身于官宦世家的赵明诚，年轻时的赵明诚是满腹诗书、才华横溢的青年。夫妻二人的兴趣爱好极其相似，生活十分甜蜜。李清照将这种感情上的体验融进了诗篇，如《一翦梅》中的满是词人对爱人的思念之情。如“红藕香残玉簟秋，轻解罗裳，独上兰舟”一句中的“红藕”“玉簟”“兰舟”等词语融进了作者离别之苦。而“轻解”表现出李清照塑造的是一个情窦初开、娇羞羞，让人心生怜爱之情的女性形象。“此情无计可消除，才下眉头，却上心头”一句将对丈夫的爱之愈深、思之愈切但还沉浸在爱情的世界中的矛盾感充分体现了出来。

(二) 独立形象：坚韧顽强

李清照生于书香世家，自小有着坚定的理想和政治抱负，时常关注国家政事，书写政治主张的作品。如《永遇乐》中的“如今憔悴，风鬟雾鬓，怕见夜间出去。不如向、帘儿底下，听人笑语”中表先了李清照在尽量国破人亡之后的万分悲痛之情。虽然自小身处闺房，衣食丰足，但她的作品中时常表露出对疾苦人民的同情。如《苦热闻田夫语有感》中描写了农民辛苦劳作的情景，其中“日长饥渴晚吃焦，汗血勤劳谁与语”表现出李清照对人民辛苦劳作的深深同情。

二、朱淑真词中的女性形象

(一) 少女形象：率真大胆

从朱淑真的代表作词《清平乐 夏日游湖》中的“恼烟撩露，留我须臾住。携手藕花湖上路，一霎黄梅细雨”一句，可感受到在雾雨濛濛的一天，一位少女与自己的爱人携手相依，相约湖边共赏荷花，但黄梅雨的突然降临看似破坏情调，使人有“懊恼”之感。实则是内心的欣喜，并有了接下来的“娇痴不怕人猜，和衣睡倒人怀”。她对爱人的那份热情并不怕被人看出，尽情地在爱人怀里“娇痴”。接着又是“最是分携时候，归来懒傍妆台”一句，表露双方分手回到各自家中后，在梳妆台旁不断回忆那份还丝毫未消减的甜蜜。从现代人的审美角度来看朱淑真这首词中的女性形象，是为了爱情不顾一切、不畏人言大胆地去追求的少女形象。

(二) 孤独形象：落寞孤寂

寻找有关于朱淑真的婚姻资料极少，只有魏仲恭著的《断肠诗集序》中的“早岁不幸，父母失审，不能择伉俪，乃嫁为市井民家妻”。词中内容的真实性有待考究。邓红梅教授曾研究得出，朱淑真的丈夫是汪刚，出身于仕宦家庭，且担任过绍兴知府和户部侍郎等多个职务，并且朱淑真也是仕宦家庭，最终二人顺利成婚。在朱淑真所著《贺人移学东轩》中的“鸿鹄羽仪当养就，飞腾早晚看冲天”表达了朱淑真鼓励丈夫追求理想和功名，期望丈夫能够功成名就。但这一切都是在牺牲夫妻相互厮守时间基础上。当朱淑真送别丈夫时又作《清平乐》，其中“倩谁寄语春宵？城头画鼓轻敲”充分表现了对爱人离去的思念之情和盼归之意。别后，朱淑真在独守空房的情境下创作《菩萨蛮》一词，抒发了朱淑真对丈夫的思念，“山亭水榭秋方半，风帟寂寞无人伴”一句便可明显表现出独自一人的孤寂之情。“多谢月相怜，今宵不忍圆”中的“多谢”将对丈夫思念的肝肠寸断之情体现的淋漓尽致。

三、李清照与朱淑真词中女性形象的异同

(一) 相同点

朱淑真与李清照同是宋代伟大女词人，两人的作品有诸多相似之处。如词中都

塑造了女性在不同时期的不同形象，尤其对少女时期义无反顾对爱情的渴望和追求的形象描述。如李清照《浣溪沙》中的“眼波才动被人猜”和《点绛唇》中的“见客入来”“和羞走”，将一个处于少女时期的娇羞女性对爱情的憧憬体现的淋漓尽致。再如《浣溪沙》中的“月移花影约重来”塑造出一个打破传统礼法主动追求爱情的少女形象；朱淑真塑造的女性形象则更为真率，如“娇痴不怕人猜，和衣睡倒人怀”，不管旁人的看法，沉浸在爱情的世界中难以自拔。可见李清照与朱淑真塑造的少女时期的女性形象相似度极高。

(二) 不同点

尽管李清照和朱淑真在塑造的少女时期追求爱情女性形象如此相似，但由于二人生活的环境不同，致使二人作词的风格表现出较大差异。一是在诗词的题材方面，朱淑真的词多为悲伤孤寂和伤春悲秋之感，词的风格多偏向于闺阁之气；李词风格是女子气概和男子气概兼具，婉约中带有豪放。如《渔家傲》中的“浑成大雅，无一豪钗粉气”透露出磅礴豪迈之势。之后在经历生灵涂炭和国家动乱时期之后，诗句中所表露的是更为开阔社会景象，并对人民的现实生活颇为关注。二是婚姻经历不同，李清照与赵明诚的兴趣相投、感情牢固，造就了李清照的辞藻更为直率；朱淑真的婚姻缺乏夫妻之间的相互欣赏，表达的多是相思之苦，因此，朱词的内容更偏向于凄苦和含蓄的表达，内藏着是对美好爱情和婚姻的向往。三是在用词风格方面。李清照更加注重对词语的创新和推敲，如“瘦”字在《如梦令·昨夜雨疏风骤》中的“绿肥红瘦”和《醉花阴》“人比黄花瘦”中的运用体现出易安独创。具言之，绿肥红瘦中的“瘦”是指春残景象；“人比黄花瘦”中的“瘦”是表达了深秋佳节的孤独寂寞的心绪。可见一个“瘦”字用的巧妙之处。另外，李清照注重提炼俗语和俚语入词，如《蝶恋花》中的“空梦长安，认取长安道”和《声声慢》中的“守着窗儿，独自怎生得黑”等俗语，让人倍感亲切。但这些特点在朱淑真词中少有体现。

四、结语

综上，本文从诗词题材方面，生活经历方面以及用词风格方面，分析出二人的词中对女性形象描述的异同点。朱淑真词中表现出的女性形象为，从天真直率的少女形象变为嫁人后经历相思之苦的人，再到面对婚姻失败之后的孤单寂寞的妇人。李清照的词中则表现出的女性形象是经历爱情美满的少女期，转变为国破家亡经历之后，对国家政治以及民生的关注的坚强女性形象。

参考文献

- [1] 赵振江. 李清照文学作品中的女性形象探析[J]. 武汉冶金管理干部学院学报, 2020, 30(3): 94-96.
 - [2] 刘莉莉. 解读李清照词作中女性主体意识[J]. 青年文学家, 2020(21): 109-110.
 - [3] 王业. 李清照与朱淑真诗词比较研究[J]. 散文百家, 2019(11): 12.
- 作者简介: 徐艳, 1973.06.21, 女, 汉, 江西南昌市人, 武汉理工硕士, 江西科技师范大学副教授, 研究方向: 高等教育学
 课题项目: 江西高校人文社会科学规划2013年青年项目(ZGW1321)