科教新报

传递智慧 超越梦想

科教论坛

2014年11月

27 B1

星期四

甲午年十月初六

2014年第48期 总第2029期

http://epaper.voc.com.cn/kjxb/

国内统一刊号 CN43-0044 邮发代号 41-8 湖南日报报业集团主管主办 主编:刘静 副主编:刘辉 联系电话:0731-88317969 QQ:627124209

论对中职学校校园文化建设的思考

湘乡市第一职业中专 肖彦

随着高校改革的深入,职业教育的兴起,新型的适应中职学校的校园文化急需建设。加强中职学校校园文化建设是加强和改进职校学生思想政治教育的有效途径,是提升职校办学水平和层次、建设和谐校园的有效办法。

校园文化是一个多层面、广内涵的有机复合体,中职校园文化建设是以校风、教风、学风建设为核心,从精神文化、物质文化、制度文化、技能培养四个方面着手,形成催人奋进的学以致用的学校精神和科学、民主、实用的价值理念,导向正确的舆论环境,使学校文化形态、师生心态、技能状态内外和谐,办学实力、学校活力、动手能力、文明魅力刚柔相济,促进学校的全面、协调和可持续发展,创建品牌学校。

中职学校肩负着向社会培养技能型人才的重要使命,校园文化理所当然地成为学校建设与发展的重要内容。加强中职学校校园文化建设是实现学校人才培养目标的需要;是促进学生健康成长的重要途径;是提高教育质量的重要基础。加强校园文化建设的过程,就是学生受到良好教育的过程,就是教学内容优化和教育质量提高的过程。

目前中职学校校园文化建设存在以下问题:中职学校校园物质文化建设与精神文化建设出现了不平衡的现象。校园文化活动的开展与人才培养的目标结合得不够紧密。校园文化应该要服从人才培养目标的要求,应与课堂教学相呼应,对人才进行全面培养。校园文化中的亚文化愈演愈烈,大众文化难以形成主流文化,精英文化难以形成示范作用。注重学生思想政治教育和管理,忽视师生员工的同步发展。许多中职学校把校园文化建设局限在学生思想政治品德教育的框架中,把它看作教育教学活动的管理方法和管理手段,过分强调学生在校园文化建设中的作用和地位,以及校园文化建设对学生的影响和效果,而没有"全校一盘棋"的观念,以致忽视了师生员工的同步发展,忽视了教职工参与校园文化建设的热情,忽视了教职工对校园文化的认同感,使中职学校文化建设缺乏系统性和长远目光,削弱了校园文化建设在中职学校完成其培养目标过程中的作用。

校园文化的建设首先要明确发展思路,结合自身办学理念,进行总体规划与设计,在校园文化建设的目标、措施、效果等具体方面进行深入的研究。把校园文化建设纳入学校发展总体规划。中职学校的领导应立足于学校发展战略的高度,结合学校发展的总体目标对校内外的环境进行分析,以确定校园文化建设的任务,对学校校园文化进行重新设计、全面塑造;充分调动师生员工的积极性和主动性,增强责任感;注重内涵,努力推进精神文化建设。

精神文化是中职学校校园文化的灵魂和核心,主要体现为学校特色和精神的优良传统、校训校风、人文精神和科学精神等等。要培养有个性的职校毕业生,精神文化显得尤为重要。作为校园文化的引导者和管理者,教师的言行举止直接影响到学生的所作所为。中职学校应针对职业教育的特点,扎实有效地开展人文素质教育,将人文教育与技能教育有机地结合起来,深入发掘技能教育中的人文因素,精心设置人文学科课程;加强隐性课程建设,广泛深入地开展社会实践活动,使学生在实践中加强学习,不断完善和提升人文精神,以人文的精神传递专业技术中的人文价值,在专业课教学中渗透人文精神,引导学生形成良好的技术价值观。

积极开拓校园文化建设的新载体,搞好校园舆论阵地建设。校园文化建设仅仅依靠组织力量还远远不够,还必须充分挖掘和利用各种文化载体,充分利用各种有教育意义的纪念日或重大节庆日开展主题教育活动,唱响校园文化主旋律。办好属于自己的校园节日和活动,不断提高学生的综合素质。牢牢把握正确的价值导向,结合学生的特点构建学生健康发展的舆论平台,引导网络、校报、广播电台、宣传栏等阵地,成为校园文化健康文明发展的重要窗口,陶冶学生的情操,促使学生逐步形成良好的日常行为习惯,形成良好的人际关系、乐观向上的性格,以及高雅的审美情趣、团结协作的团队精神。校园文化建设还可引入优秀企业文化,帮助高职院校找准人才培养的目标定位,选择正确的人才培养模式,实现高职院校的人才培养目标,让学生长知识、长技能,提高学生的专业素质。

中职学校校园文化建设是学校教育的重要组成部分,是规范中职学校办学行为,展现职业学校办学特色的重要方面。中职学校应根据中职教育和中职学生的特点,构建具有自身特色的校园文化,提升其办学水平,促进其人才的培养。

人生需要一把剪刀

湖南省广益实验中学高1202班 彭乐骅

爬过树的人告诉我们,树的枝叶生得过于茂盛便容易遮挡上树时脚下所踩的枝干;画过画的人告诉我们,色彩若过多的堆积便会失去那些色彩本来的颜色;过去的历史告诉我们,鲜花与掌声往往让人忘记最初的承诺。在我们走得越远,站得越高的时候,徘徊在人生的十字路口越容易不知所措。古今中外,形形色色的人和事都告诉我们:人生需要一把剪刀。

唐朝诗人韦应物,十三岁时就因"门荫"而成为唐玄宗的御前侍卫,出入宫庭,意气风发。可惜韦应物十五岁那年,因为安史之乱,三卫被撤,曾经少年得志的韦应物成了"待业青年"。人生的骤然跌落没有打碎这个十五岁少年的信念。从此以后,韦应物以书为伴,以笔作友,饱览群书,终于成为唐代文学家。他的经历与成就告诉我们人生不该有太多留连,太多的留连束缚人的思想,羁住的不仅是双脚,还有未来。凡是双脚所到达的地方都属于昨天,即使山再青,水再秀,风再温柔,我们也回不去了,必须剪掉那过多的留连去开始新的生活。

大家熟悉的英雄人物保尔·柯察金,在极端困难的环境里,克服无数艰难困苦,在瘫痪和双目失明的痛苦中找到光明和目标。命运的跌宕,生活的挫折,足可以使人消沉,使人失去生活的激情,保尔也曾走到过这样的边缘。当他知道患病无法医治的时候,准备用手枪结束生命。但是,伟大的精神支柱使他战胜了自我,喊出了"即使到了生活实在难以忍受的时候,也要找出活下去的方法,使你的生命有用处"的铮铮之词。我想保尔之所以能够活得有意义,成为中国读者乃至世界的读者所崇敬的人物形象,是因为他能够在困难与挫折的现实面前,勇于下决心剪去种种杂念,然后意志坚定地向着太阳奔跑。

现实中,不少人为名利所累,对于有名有利的事争着干,没有名没有利的事就老想着别人来做。或者是做了一点点事,就生怕别人不知道,不时地自我吹嘘,邀功请赏。自己有了付出之后,一旦没有得到好处就牢骚满腹、态度消极。还有的人能上不能下,能伸不能屈。一帆风顺时,趾高气扬,目空一切。遇到挫折时就垂头丧气,意志消退,甚至自暴自弃,浑浑噩噩的枉度一生。

我很欣赏白落梅的一句话"在这喧闹的凡尘,我们需要一个合适的地方来安放灵魂,也许是一座安静的古庙,也许是一本无字经书,也许是一条羊肠小路。"大千世界名利千千,桃花朵朵,很多时候会让人眼花缭乱,会让人选择人云亦云,生活的很多乐趣从我们指尖流过。是啊,人间灯火万盏,不如心灯一盏。有时候我们需要剪掉那撮名利的小尾巴,攒起来卷成灯芯,点燃心中的那盏明灯。

世上很多东西都不能拥有,只能经历。无所谓得失,无所谓失败。而当你走到一个路口需要继续前进的时候,那么人生必须需要一把剪刀,剪掉名利、留连、卑微。用一颗平淡的心去看待之前一切得与失,显与隐。正所谓:宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天空云卷云舒。

朋友,准备好你的剪刀了吗?

论影响跳远踏跳准确性的因素

石门县三圣乡中心学校 盛杰

在跳远运动教学过程中,有许多教师只注重助跑,踏跳以及空中动作和落地技术,却忽略了跳远的准确性,导致在起跳时不是距跳板好远,就是踏在板上造成了失误。学生在这项的考试和比赛中,由于许多学生不能准确起跳,从而引起了整个技术动作的变形,影响了应有水平的发挥,使跳远教学前功尽弃。过去,我们在跳远教学过程中也遇到这样的问题,其教训是深刻的。总结以往的经验教训,通过查阅大量的相关资料,改进教学方法,着重强调跳远准确性问题,加强攻板意识,很快就解决了问题,并取得了一定的效果。

一、起动方式:助跑起动方式有两种:一种是从静止姿势开始起动,采用两腿微屈,两只脚左右平行站立的半蹲式;另一种是在助跑标志线后,先用几个走步,垫步或慢慢踏上标志性,再开始加速助跑,称为走动式。一般的教学中,多采用静止姿式助跑的方法有利于踏板准确性的提高。

二、助跑加速的方法:助跑加速的方法也有两种:即为全程加速和逐渐加速,采用加速是从助跑一开始就用力跑,其步频和步长的增长显得较为稳定,最后几步和上板靠惯性向前进行的,所以上板的准确性较高。但这种方法适合有较高的训练水平的运动员,逐渐加强与一般加速相似,在逐渐加大步长的基础上,不断提高步频,但加速时间较长,跑的动作较为轻松、自然,跳板的准确度相对全程加速都有所逊色。所以对一般学生来说,采用逐渐加速的方法,但应控制好最后几步的稳定性,以提高踏板准确度,但这种方法只适合有较高的水平的运动员,对于一般学生来说采用逐渐加速的方法,应控制好最后几步的稳定性。

三、助跑的距离和参数:跳远的助跑速度与腾空起跳有着密切的关系,对于踏跳有准确性和跳远成绩的影响很大,在起跳前为了获得理想的速度,必须有相应的助跑距离加以保证。保证运动员助跑距离,男子一般为35-45米,跑18-24步;女子一般30-40米,跑16-22步,助跑的距离和参数,应根据距离和参数的不同相应减少。在中学跳远教学中,助跑的距离不必太长,通常采用15-20米的助跑距离,跑10-12步,等练到一定水平后,距离可逐渐增加,直到最佳距离为止。速度发挥快的学生,助跑距离可相应减少;反之,应适当增加。

四、介绍几种掌握踏跳准确性的方法:在不同质量的跑道(或在3度—4度的斜坡上),进行长于全程距离的助跑,并利用助跑标志,以稳定最后6-8秒。检查开始助跑时预备姿势,助跑开始阶段的步长和加速情况,促使最初几步助跑步长的稳定。

助跑训练主要是提高稳定的助跑节奏,而节奏指的是助跑每一步具有的时空特征,它直接影响着助跑每一步的步长和步频,从而影响到助跑的稳定和准确性。因此,助跑节奏通常是要经过较长的时间训练,而形成的一种相对稳定的节奏。但许多同学的助跑节奏,特别是考试助跑节奏极不稳定,变化较大,造成助跑准确性差,在最后阶段每小步或接大步,导致较大的水平速度损失,所以要想在助跑中充分发挥水平速度,必须培养稳定和准确的助跑节奏。

经过几个周期的专项训练之后,使学生的助跑能力相对稳定的前提下,用竹筒敲击学生助跑时的节奏,强调突出最后两步的节奏,并用录音机把几次助跑时的敲击声均录制下来,然后,取效果(起跳的准确性和起跳效果)最佳的一次作为近期助跑起跳练习时的节奏模式,反复播放该声音以巩固学生的助跑节奏。随着训练水平的逐步提高,教练员应不断地加以观察和调整,尤其是最后两步的情况。

五、丈量步点和全程助跑距离:在跑道上有自己确定的助跑开始姿势和加速度,反复几次后,找出起跑点到自己确定的步数的脚迹,然后用皮尺量出这段距离再把它移到跳远助跑道上。在助跑道中,以起跳板前缘为前点,从助跑道反方向按自己所正确的助跑开始姿势、加速方式开始丈量步点。为了有一个准确踏跳的概念,又不过于受约束,可在起点划一个较大的起跳区,随着动作的熟练和步长的稳定,起跳区应逐渐缩小到起跳板的宽度。

六、改善心理品质的训练:意志训练是在运动训练中有目的地使运动员或学生克服各种困难,完成意志行动,它的途径主要有:努力克服困难;迅速采取和执行决定;掌握心理自我调节;自我培养意志能力。

现在社会和科学的发展以及由此引起的教育思想转变,推动了教学理论和方法的革新,从实际出发,改变以往的传统训练方法,着重科学训练,运用好技术手段和科学的训练方法,会得到很好的效果。