

## 在“阳光体育”背景下打造学校健美操特色

常德市澧县小渡口镇中学 刘思思

随着《国家学生体质健康标准》的全面实施,全国亿万青少年学生阳光体育运动的深入开展,教育部对此提出明确要求:阳光体育运动要和学校体育活动、体育课紧密相连;通过体育锻炼,培养学生终身体育意识,养成自觉进行体育锻炼的习惯,促进学生全面发展。我校根据学生、师资、场地等实际因素,选择健身性健美操作为本校阳光体育活动的主要内容,通过一年多的探索与实践,收到了良好效果,形成了明显校园特色。

### 一、深入班级调查 顺应学生心声

在农村中学工作过的教师都知道,农村中学的体育活动因受师资、学校体育场地、器械等诸多因素的影响,学生的体育活动内容十分单调,就连每周两节正规的体育课学生都不愿参与,更别说要在阳光体育活动时间让学生动起来,进行有效锻炼。因此,我们制定调查问卷,了解学生心声,在一部分女生的问卷上出现的“舞蹈”二字,令我们有了方向——健美操。

健美操作为一种以身体各部位相对运动为内容,以艺术创作为手段,以人体自身为对象,以健美为目的的一项新型体育运动项目,充分展示出形体美、精神美、时代气质美,深受广大青少年学生所接受和喜欢。我校学生正处在青春发育旺盛期,精力充沛,兴趣广泛,接受新生事物快,加之他们渴望自己拥有健美的体型和良好的气

质,而健美操锻炼正好顺应学生愿望。同时,健美操也是全员参与的群众性体育锻炼活动,符合我校开展阳光体育活动要求,于是健美操就定为我校学生人人参与的阳光体育活动的主要内容。

### 二、狠抓师资培训 确保活动质量

专业的师资队伍,往往影响着教育教学的质量。活动的有效开展也离不开专业的教师队伍。学校在选择健美操作为阳光体育活动时,也正是基于我校的几位正规体校毕业生——周颖,沈阳体育学院毕业;向蓉,湖南师大体育系毕业;刘思思,湖南文理学院体育系毕业。特别是周颖老师,正好是健美操专业的毕业生,对我校开展健美操活动起到了决定性作用。但仅凭三位教师,要同时带动我校十多个教学班的学生参与健美操活动,显然师资力量薄弱了些。学校领导紧急动员一批有健身爱好的老师加入健美操教学队伍。为巩固教学效果,提升教学质量,在实际教学中,老师们有意识地培养一批对健美操感兴趣的学生队伍,并将其发展为健美操兴趣小组成员,让他们在班级中发挥模范引领作用,这对健美操活动的开展起到了极大的促进作用。这样,一支由专业教师主教、兼职教师辅助、兴趣小组成员模范引领的“教师队伍”的形成,既加强了教师队伍力量,更有效确保了阳光体育活动质量。

### 三、立足学校发展 形成办学特色

为了让健美操活动能长久的成为我校阳光体育活动的主要内容,并在我校形成一定的特色,学校一方面充分利用文化墙、宣传窗、校园广播、黑板报等宣传阵地,营造浓厚的校园体育文化氛围,提高学生参加锻炼的积极性和自觉性。另一方面开展丰富多彩的健美操活动,如组建班级健美操兴趣小组、进行以“舞动青春旋律,放飞人生梦想”为主题的班级健美操大赛等活动,大力促进我校健美操运动的良性发展,确保人人会跳健美操,使健美操活动成为了我校的亮点和特色。

同时,学校以健美操实践活动为依据,积极组织教师进行健美操校本教材的编撰与开发工作。体育教师周颖、音乐教师张思思等一批骨干教师跨科合作,几易其稿,历时两个多月,终于将我校第一套健美操编印成册,并配以充满青春活力的背景音乐,为今后健美操的教学及推广留下了宝贵资源。

践行阳光体育活动,促进学生全面发展,培养学生终生体育意识是一项巨大工程。如何借助这一机遇,打造学校特色,提升办学品位是一个永恒的课题。我校开展的以“舞动青春旋律,放飞人生梦想”为主题的健美操活动也仅仅是学校阳光体育活动的一个缩影,打造学校特色的一次尝试。

## 让孩子的生命里多一份诗意

——小学低段古诗教学初探

衡阳市石鼓区教育文化体育局 肖姣丽

叶圣陶认为:“性情的涵养和想象力的培植,在教育上是重要的项目,尤其在小学阶段。涵养的培植必须有所凭借,而最好的凭借便是诗歌。”中华文化博大精深,古诗词凝聚了中华民族最宝贵的人文精髓,也是世界文化宝库中一颗璀璨的明珠。每一首古诗都是一件流光溢彩的艺术品,是一幅灵动的画,更是一曲优美的旋律。从小学低年级开始,教材中便蕴含了许多古诗文。由于低年级学生年龄小、阅历浅、知识有限,所以语文教学大纲对低年级古诗的教学目标定得较低。但古诗的教学是阅读教学中一个重要组成部分,要让孩子们真正体会到诗中的美妙,获得情感体验,不下一番功夫可不行。

《语文课程标准》指出:“语文课程应该是开放而富有创新活力的。”古诗教学也应该开放而富有创新活力。笔者就如何让孩子们在课堂上与古诗美丽相遇,让孩子的生命里融入更多的诗意,尝试着从以下几个方面去突破。

### 一、导入,是美妙的引领

“课的第一锤要敲在学生的心理上,激发起他们思维的火花,像磁石一样把学生牢牢地吸住。”每一首古诗的导入,要达到“课亦始,趣亦生”的境界。教学《梅花》,我让孩子们徜徉在美不胜收的花海,爱花之情油然而生;教学《村居》,我让孩子们听儿童的笑声,想象着笑声中有谁?在哪?在干什么?教学《鹅》这首诗,我让学生猜谜语,欣赏简笔画。别具匠心的

导入,将学生牢牢地吸引住,使其产生浓厚的兴趣,把学习古诗作为一种宝贵的礼物来接受。孩子们和古诗的距离瞬间消失,那颗求知的心,因为古诗而激烈地跳动起来。

### 二、诵读,是美妙的旋律

古诗句式整齐简单,音韵优美和谐,语言精练,琅琅上口,易于诵读。南宋朱熹谈到古诗朗读时说:“要读得字字响亮,不可误一字,不可少一字,不可多一字,不可倒一字,不可牵强暗记。只要多读教遍,自然上口,永久不忘。”让孩子们采用范读、领读、自由朗读、学生与学生合作读、师生表演读等多种形式,敞开心扉,放松心情,自由地读,自在地读,学生便可从中享受到学诗的快乐。这样,诗歌的音韵美、节奏美、语言美及意境美,自然而然地在孩子们的声音里流淌。

### 三、想象,是美妙的呈现

古代诗歌是诗人用涌泉一般的激情浇灌而成的,那些脍炙人口的佳句名诗意境深远,无不蕴含着诗人灵魂深处的情感。生动的景物描写融合着抒情言志,构成了诗的意境。教师在教学中如果一味地讲白讲透,破坏了古诗中只可意会不可言传的美感,那么学生便无法入境。

所以,低年级古诗教学,需要基于自然,基于真实愿望的想象。教学《绝句》一诗,诗句“两个黄鹂鸣翠柳,一行白鹭上青天。”中明丽的色彩让人赏心悦目,活泼灵动的画面更令人心驰神往。教师可启发学生大胆想象:可爱的黄鹂在翠绿的柳

枝上说着什么?唱着什么?白鹭飞翔的动作又是什么样的?它们心情怎样?想象激活了学生的思维,催化了情感,与诗人心灵碰撞,欢快愉悦洋溢在脸上,美美的情趣荡漾在心头。

“着一字全盘活”,扣准字眼,合理想象,全诗的意境便灵动了。如教学《静夜思》一诗,可紧扣“思”字启发学生:谁在思?为什么思?思什么?怎么思?学生进入月光皎洁的静夜,与诗人进行心与心的交流,浓浓的思乡之情便在心头弥漫开来。

### 四、拓展,是美妙的延伸

课堂是有限的,而学习是无限的。教师要依据课内教材内容,适当而有效地拓展诗文,为古诗学习带来广阔的空间,将学生的视野引到姹紫嫣红的古诗百花园中,古诗的芬芳将无声地涵养学生的身心,催化智慧,培育人格,塑造灵魂。如教学了《村居》,可拓展《咏柳》《绝句》《春日》,让春天的勃勃生机牵引着学生走进大自然,拥抱大自然,赞美大自然,触景吟诗,诗兴盎然。教学了《梅花》,可让学生搜集写兰花、荷花、菊花的作品,欣赏花中四君子的风采……让学生驰骋在异彩纷呈的诗歌里,比赛吟诵,怡然自得。

也许,如此这般,带着孩子与古诗美丽相遇,让孩子们亲近古诗,徜徉在古诗的字里行间,用心与古诗对话,便赋予了古诗新的生命,每一首诗都会在孩子们的生命里永恒而芬芳地存在。

前不久,某地一名医生在术前谈话时问患者:“手术是用国产刀还是用进口刀?”患者反问:“有什么区别吗?”医生说:“区别大着呢,进口刀手术快,时间短,出血少。”患者答复:“那就用进口刀吧。”患者很快签了字。出院结账时才知道进口刀是自费。虽然手术很成功,但患者心里很不高兴,觉得中了医生的圈套,于是投诉了医生。而医生也感到很委屈,认为患者签了字又反悔,明明是想讹钱。这样一来,一个医患矛盾便形成了。

这位患者投诉医生,并不是没有道理。教科书式的术前谈话虽然没有过错,却在医患之间垒起了一道墙。因为,医生和患者之间的沟通是语言的沟通,更是心灵的对话,这就要求在对话时必须加入人文关怀的内容,视对方为知己、亲人、上帝,搭起信任和友爱的桥梁。只有做到了这一点,术前谈话才不会让患者立下“生死状”,而是让病人吃下“定心丸”。所以说,加强人文关怀是改善医患关系、化解医患矛盾、杜绝医患纠纷的必由之路。

第一,医生设身处地为病人着想,是建立良好的医患关系的基础。患者到医院看病,都是满怀虔诚与信任的,希望医生拿出最好的治疗方案,使自己得到最好、最实惠的治疗。但是,由于文化背景、经济条件的不同,每个患者的治疗需求也就有着较大的差别。因此,医生看病,既要看“人的病”,又要看“病的人”,更要把看病方案、条件、要求、开支情况、是否公费私费等情况讲清楚、说明白;既要考虑病情需要,又要考虑病人的家庭经济条件等因素。有钱的按有钱的办法治疗,没钱的按没钱的方案治疗,因病而异,因人而异。有的治疗虽然符合医学规范,却没有考虑个人因素,缺乏人文关怀,所以是有缺陷的。如果医生不能设身处地为患者着想,即使治好了病,也难以得到患者尊重。

第二,医生是人学,其灵魂就是人文关怀。医生面目的不是小白鼠,而是活生生的人。因此,医生不能把病人当成一个生物人,而是要当成一个社会人。即便症状相同,每个人的经济承受能力也不一样,对治疗结果的期望值也不尽相同,治疗办法就必须有所区别。例如,有的患者明明已经处于生命晚期,没有任何治疗价值,而医生出于种种考虑却在拼命地开贵重药品、动大手术,除了使患者家庭徒耗钱财外,别无益处,最终结果还是人财两空。这样的做法,不仅让患者家属寒心,更是让医患关系雪上加霜。

第三,加强人文关怀,是改善医患关系的必要前提。值得反思的是,在我们的医学教育体系中,科学教育贯穿了始终,而人文教育和人文关怀的宣传却成了一条“瘸腿”。我国医学院校人文课程的比例,远远低于欧美国家。在美国执业医师考试中,人文内容几乎占了一半,而在我国基本上还是考知识和技能。有很多“训练有素”的医学生,将一本本医学教材奉为经典,背得滚瓜烂熟,却忽视了有血有肉的病人情况。在他们心目中,医学成为了一门纯自然科学。在他们看来,医患关系只有技术,没有关爱;只有证据,没有故事;只有干预,没有敬畏;只有告知,没有沟通。而事实上,患者并不需要“会喂小白鼠的医生”,而是需要“能关心、关爱、关照人的医生”。因为,患者可以忍受各种病痛的折磨,却无法忍受来自医生的歧视和冷漠。

原本两个陌生人,因为一张挂号条而结缘,形成一种契约关系,这就是医患关系。要想让医患关系更加紧密、更加亲近,不是一本病历、一个签字、一张收据能做到的,而是医生和患者双方的心灵沟通、彼此的“同频共振”。著名心血管病专家胡大一曾经说过:“医生看的是病,救的是心;开的是药,给的是情。”当我们医生的眼里不仅看见了病,而且也看到了疾病背后的人,医学才是有温度的人学,才能赢得患者及其家属、亲属的充分信任和尊重。

## 加强人文关怀是改善医患关系的必由之路

衡阳市中医医院 王俊杰