



网络那么大,你还读书吗

本报记者 余 娅

中国新闻出版研究院日前公布的第十二次全国国民阅读调查结果显示,2014年,我国数字化阅读方式的接触率首次超过传统图书阅读率,其中手机阅读群体的微信阅读使用频率为每天两次,人均每天阅读时长超过40分钟。

与传统的电脑端不同,手机等移动终端更为轻便灵活,人们把大量的碎片时间用来看手机,无论是等公交的闲暇还是聚会的空隙,“低头族”们无时无刻不在刷新着手机资讯。随着数字阅读的普及率越来越高,阅读方式也发生了巨大的变化。

屏幕夺走注意力

长沙市长郡中学校门口的小书店,偶尔有学生来光顾,购买报纸、杂志、流行小说。书店老板告诉记者,青春、动漫、悬疑的小说最受学生欢迎,但来买书的人一年比一年少,“很多人即使想买书,也不过在这里翻一翻,然后去网上买,折扣更低”。

“买书多麻烦”,长郡中学学生小郑抱怨,小时候自己也很喜欢看书,特别是武侠和科幻小说,经常借来书躲在房间、厕所里看,后来,被父母收缴了几次书,挨了不少骂,还得用零花钱赔偿同学。现在,他干脆不看书转而看起了手机,“手机里什么小说都有,而且随时随地可以看,方便多了”,小郑说,他同时追着看三本网络小说,看得兴起,还会和同学、



网友一起讨论剧情。

参加工作多年的李操也已经放弃了纸质书的阅读,“买过太多书,堆在家里都落了灰发了霉,可真正读完的寥寥无几。”李先生告诉记者,以前出差,他还装模作样带上一本书,现在一台智能手机足矣。他把钟情的官场小说、历史演义存在手机里,旅途无聊时就会拿出来看看。

但3G书城的编辑小诺坦言,网络小说,或者大部分免费的电子读物,编校质量极为低劣,连篇累牍的错字别字。故事内容也多为迎合读者,低级趣味、猎奇、无中生有者在少数。但恰是因为成本低廉,更新速度快,

劣币驱逐良币,网络文学正通过手机屏幕夺走我们的注意力。

当阅读碎片化功利化

当然,网络的世界那么大,除了书籍,还能够为我们提供海量的资讯。有网友感叹,这个时代是属于微信和微博的,因为人们一坐下了,最关心的问题往往是“有没有Wi-Fi”,我们热衷于表达,更甘心沉浸于碎片化的网络信息中。

中南林业科技大学的学生胡泽能这样描述自己的一天,“好像看了很多内容,又感觉脑子里空无一物”,他承认,大学之后,静下心来读书变得很艰难,但一放下手机,又感觉自己与世界脱节了,人变得非常焦虑。

同济大学教授朱大可曾表示,140字的微博和短资讯是“数字阅读”的主要呈现形式,短消息缺乏严密的逻辑论证,很多思维都面临“碎片化”的危险。

作家熊召政曾在与学生交流时说,读书是一门需要时间积累的慢功夫,没有捷径可走。而能够影响你一生的,往往是那些以前看起来丝毫没有用处的“闲书”,小时候他读《基督山伯爵》,只感觉惊险刺激,后来创作小说,才发觉大仲马的故事讲得多么精彩。

不妨静下心来读一本书

用手机刷朋友圈、看网络小说,用iPad下

载图书、看报刊杂志,数字化阅读猛烈侵袭着我们的阅读时光,网络时代,你还愿意手捧一本纸质书,闻着油墨香味一页一页翻看书籍么?

湖南大学教授崔炼农就坚持要求学生阅读纸质书,他带的研究生,一直保持着每周开一次“读书会”的习惯,学生们每周阅读一本书,在“读书会”上分享讨论心得体会。在他看来,学术阅读和经典阅读还是应该坚持纸质书,因为碎片化的阅读会让思维变得分散而懒惰,而“纸质书可以让你真正深入思考”。

同时,很多一线教师认为年幼的孩子应该多读优质的纸质书,因为对他们而言,网络信息纷繁复杂,太容易分散注意力;电子屏伤害眼睛,不利于身体发育;而过早接触网络也无法让孩子养成良好的阅读习惯。

其实,纸质书、电子阅读各有优势,电子阅读存储空间小,获取容易,携带也较为方便,对于忙碌的职场人士,可以通过网络即时了解资讯,把碎片化的时间充分利用起来。但电子设备看久了,眼睛容易干燥疲劳,在走路或者坐车时低头看手机,容易造成事故。过度使用手机,也让人与人之间的交往变得冷漠。相较之下,纸质书虽然体积大,内容不够丰富,但质量有保证,有质感,可以让人静下心来,阅读与思考,于时间充足的学生族们,是最佳选择。



湘西苗拳走进校园的价值与策略研究

湘西自治州花垣县民族中学 石邦春 龚皓月

此有效地提高了学生的心肺功能。

促进学生生长发育。苗拳运动对下肢骨的压力及上肢长骨的牵拉力,是促进骨骼生长的一种良好的机械刺激,因此,它也可以促进学生身高的增长。

提高学生的身体柔韧度。例如各种腿法和跳跃动作等,要求腿和肩要有足够的柔韧性,动作才能正确而规范的做出来。在苗拳课程教学中,每节课的开始都要要求学生做韧带的拉伸练习准备,即防止学生受伤,也为学生在课堂上更好的学习苗拳动作做准备。

增强学生的力量训练。学生在进行苗拳运动锻炼时必须掌握三种或者三种以上的步型,并且要有明显的停顿时间,通过良好的静力性力量才能正确地维持身体平衡性,通过踢、打、摔等技术动作,以及蹦、跳、跃、腾、挪等防守性动作训练自身的速度性力量。所以进行武术运动锻炼可以培养学生快速起劲,快速踢打,快速翻转的能力,有利于学生力量素质的提高。

苗拳教学能够促进中学生的心理健康发展。1、增进自信,改善情绪状态。2、改善人际关系,培养合作竞争意识。3、提高学生抗挫折的能力,建立成就感。4、培养道德情操,提高娱乐观赏水平。

苗拳走进校园具体策略

(一) 打造一支智慧笃行的师资队伍,保障苗拳特色形成。聘请当地有名的苗拳教练来我校指导苗拳的教学和训练工作。开展校本培训活动,提升全校体育教师的苗拳基本功水平。学习与训练内容包括:苗拳基本姿势、简单苗拳套路、简单苗拳器械使用等。开展主题校本研讨,将苗拳融入到体育教学之中。体育组教师积极开展体育课程中的苗拳教学内容研讨活动,思考如何让学生对苗拳产生浓厚兴趣,如何有效落实体育课程中的苗拳教学内容。

(二)苗拳课程设置与教学策略

1、课程设置

普及苗拳活动,形成学校全面普及特色。(1) 每天课外活动必须保证学生进行至少30分钟苗拳训练,负责组织的体育教师与各班班主任教师严格监督学生苗拳训练的完成质量。(2)每周体育课中必须有一节课进行苗拳课教学,进行苗拳的基本常识教学与简单苗

拳套路的的教学。(3)将学生苗拳套路表演纳入一年一度的体育第二课堂活动中,以班为单位进行表演,并组织评奖,激励全校师生作好苗拳全面普及工作。在学校各种大型活动中纳入普及苗拳的相关活动,让我校苗拳特色深入到教师、学生与家长之中。

2、教学策略

合理运用示范讲解,促进学生掌握动作概念。(1)示范的目的是使学生了解和明确所要学习的动作形象、技术结构、动作要领、动作方法和动作路线、方向等。在武术操教学中,教师示范要力求准确,保持武术特有的风

格和特点,并且还应注意示范的位置和方向,必要时可做多方位的示范。(2)合理运用教学方法,提高学生动作技能。(3)建立完善监督、评价与激励机制,推动苗拳特色发展。实行“四制合一”,即教师苗拳基本功考核评价制度,学生苗拳基本功考核评价制度,苗拳教学常规考核评价制度,发展学校苗拳特色的激励制度。

参考文献:

- 1、《国家体育锻炼标准施行办法》(2013年12月16日)
- 2、《花垣县志》(1996年湖南人民出版社)

《2014·文萃精华》



文萃精华精彩纷呈
数量有限欲购从速

为感谢广大读者对《文萃报》的厚爱,应读者要求,文萃报编辑部特从《文萃报》所刊稿件中,挑选精华部分,编辑成《2014·文萃精华》,上至国际国内大事,下到身边家事趣事,内容精彩纷呈。订购价:35元/本,如订购5本以上包邮。

订购方式

邮政汇款:长沙市望城区黄金西路989号湖南日报印务中心

五楼科教新报 邮编410217 收款人:龙力

银行转账:中国建设银行账号6227 0029 2043 0065 524

户名:龙力 开户行:中国建设银行长沙芙蓉支行

请写明通讯地址、姓名、联系电话及购买数量,以便及时寄送。

咨询电话:0731-88317950 13548588006 龙先生



加微信公众号
免邮费