

啦啦操有较强的观赏性与竞技性，是由多人参与的集体体育项目，可以充分展现年轻人健康向上的精神面貌。目前，我国高校、高职院校、中小学等都在校园中积极推动啦啦操教学。桂林电子科技大学持续开展啦啦操教学活动，为了提高啦啦操参与者的形体和技术美感，在实际活动中有效融合体能训练，不仅明显提高了啦啦操活动的实施效果，还对学生的身心全面发展产生了积极的促进作用。学校立项2024年度广西高校中青年教师科研基础能力提升研究课题“NASM-OPT训练模型对啦啦操校队队员的体能影响研究”（课题编号：2024KY0186），取得了阶段性研究成果。

强化学生身体素质训练

良好的体能是学生更好地完成啦啦操的重要基础。若体能不足，学生在跳啦啦操时就无法很好地控制动作，可能还会由于动作不规范出现运动损伤。桂林电子科技大学认识到学生身体素质训练的必要性，推行了具体的措施。例如，组织学生跳啦啦操之前与

之后，都会让学生做一些简单的练习活动。如鼓励学生在寝室内进行俯卧桥撑等徒手简单动作练习，采用平衡球、弹力绳等器械，强化体能和平衡能力。鼓励学生充分利用课余时间，完成半小时匀速慢跑。借鉴健美操、艺术体操的部分训练经验，如肩部训练，让学生使用棍、绳等器械练习向前、向上和向后旋转，也组织学生之间相互配合，双手搭肩俯身往下压，充分拉伸肩部、腰部等。课堂上，不只组织学生训练基本功，还增加了一些跳跃类、旋转类的组合动作，通过舞蹈动作培养良好的身体姿态。结合啦啦操和形体训练的具体特点，还有学生自身的身体素质、锻炼情况等，为他们制定了有针对性的训练方案，让学生在课下反复练习动作，熟能生巧，掌握更高难度的技术动作。

加大把杆与舞步训练力度

引入舞步训练，培养了学生对空间与方位的感知能力，还让参与表演啦啦操的学生更好地感知表演场地。主要采用弹垫步、交换步等舞步的训练，增加了一些幅度比较大的舞步动作训练，如垫步、跨步等。另外，还加入了把杆训练，这是形体训练中十分重要的构成部分。学生在把杆训练中具体完成了下蹲、踢腿与跳跃等系列动作，通过这些动作的训练，学生的腿部、躯干等部位柔韧程度提高，同时也提升了平衡能力。此外，桂林电子科技大学还组织学生参观芭蕾舞表演者的手位练习，并跟着学习。为了确保学生在练习过程中始终正

桂林电子科技大学

啦啦操与体能训练融合 推动全员健身

确地站立，学校负责教师进行了全程监督，指导学生在手位变化的同时保持正确的躯干姿态。

完成了把杆训练后，再开展舞步训练。为学生播放音乐，让学生配合音乐串联起不同的舞步动作。这种训练方式，加深了学生对啦啦操动作的理解，也增强了个人的肌群协调性。值得关注的是，学校负责教师为了提升学生的把杆与舞步训练效率，还应用了多种训练方法，比如舞蹈剧、游戏等。利用多样化的教学方法开展形体训练，提高了啦啦操学习和形体训练的趣味性与学生的主动参与程度。

丰富啦啦操训练方法

桂林电子科技大学教师利用学

校现有的多媒体教学设备，为学生提供了直观的观察渠道，找到学生在跳啦啦操过程中出现的动作缺陷，指出来让他们及时改正。其一，使用了录像观察法。即采用影音录像的方法，记录学生的练习过程。然后反复观看训练录像，直观了解学生啦啦操训练中的薄弱项。这很好地利用了录像设备记录瞬时动作的优点，让学生多次观看自己的某个动作，再进一步分析表演时的动作、体态、力度和发力位置、协调性是否都到位。其二，镜面观察法。要求学生都到镜子前完成动作训练，实时观察自己训练时的技术动作、形体体态和面部表情等。学校教师综合使用了这两种方法，促进了学生表演时注意力的集中，减轻了他们的紧张感。

开展学生心理素质训练

桂林电子科技大学的教师采用肢体表达、语言鼓励的方式帮助学生缓解心理压力。在日常训练中主要采用鼓励教学方式，即便在批评学生时，教师也充满善意。鼓励学生给自己更多正向心理暗示。通过心理素质训练，学校的啦啦操表演者逐渐达到了愉悦、健康和兴奋的训练状态，也建立了较好的自信心，表演具有更强的表现力。

桂林电子科技大学积极开展啦啦操活动，并融合体能训练，开展啦啦操把杆训练和舞蹈训练、心理素质训练等，促进了学生的啦啦操表演专业技术水平和心理素质水平提升，提高了啦啦操活动开展质量。（祁璐）

聚力教育新理念建设 提升人才培养质量

——浙江师范大学生命科学学院科学教师培养实践探索

高等师范院校科学教育专业是培育优秀中小学科学教师的摇篮，是时代赋予的光荣使命。为满足国家和社会发展需求，浙江师范大学于2003年获批科学教育专业，经过20余年的实践探索，持续改进科学教育专业培养体系，通过融合学科知识和融合学科教育、协同教学师资和协同培养过程与目标、创新教育理念和创新教学实践，培养了一批适应基础教育发展的优秀科学教师，专业于2021年入选国家一流本科专业建设点。

优化教育体系 打造人才培养新高地

随着《基础教育课程规划纲要》《义务教育科学课程标准（2022年版）》《关于加强小学科学教师培养的通知》《关于加强新时代中小学科学教育工作的意见》等的颁布、实施，中小学对科学教师的需求增多。为了促进科学教育专业学生在教学能力和科学研究能力方面的发展，急需学校在人才培养模式方面进行改革提升。

根据社会发展和浙江省基础教育的实际需求，浙江师范大学于2003年设立科学教育专业，2004年开始招生，至今已培养16届毕业生。科学教育的教育经历从从教“知识点”“基本知识和基本能力”到教“思考方法”“注重整体思维和系统思考力建构”，经历了从STEM教育到跨学科教育的过程。科学教育专业依托生物学国家实验教学示范中心、教师教育国家实验教学示范中心等平台，为打破培养方案中科学类专业课程的“学科壁垒”，解决“拼盘式”培养问题，加大课程之间的融通性，增设部分交叉学科课程，通过教研活动优化调整课程目标，着力培养学生的科学学科核心素养，在传授科学知识的同时，助力学生领悟科学观念，培养科学探究与交流能力、科学思维与创新能力以及科学态度与责任感。与时俱进的教育理念与教育实践，与国家科教兴国战略相一致，切合国家培养科学技术人才的需求，有力支撑服务于国家科技创新和竞争力提升的人才培养。

科学教育专业强调基础理论，突出实践教学，注重科研能力与教学技能培养。2010年以来，科学教育专业学生共发表论文450余篇，获国家竞赛奖项32项、省级奖项126项。依托教育部门“基于UGS教育共同体的实践创新型中学卓越教师培养项目”，采用结对浙江省科学特级教师联合培养模式，贯彻“见习、研习、实习、本科毕业论文”一体化的实践培养体系，经过“体验、修炼、引领”等多层次的师范技能训练，有效提高教育教学及教学管理能力。已经为社会培养近1500名科学教育专业的优秀毕业生，其中，近5年来，到基础教育单位做科学教师的比例超过85%，毕业生培养目标达成度高。发起并组织浙江省高校科学教育专业院

系协作会议暨专业发展研讨会，探讨专业建设发展策略，强化高校间科学教师培养的交流合作，引领浙江省科学教育的高质量发展。近10年来，科学教育专业在“金平果”中国大学及学科专业排行榜中，8次被评为五星级专业，4次位列全国前列。在2023年软科中国大学科学教育专业排名中获评A+，且位居前列。

更新教育理念 探索教学新模式

结合教师培养实际，打造地域导师引领成长和科学研究引领实践的培养模式。选聘一批中学科学教师为实践导师，师范生在实践导师的指导下参加自第二学期的教育实践训练，这种地域性导师制不但实现了“实践—反思—再实践—再反思”的循环成长，而且实现了导师和师范生之间的早磨合，促进了师范生职前和职后的快速成长。在科学学业测评、科学教学实证研究、国内外科学教育的比较等方面开展科学研究，将研究成果应用于指导中小学教学活动，引领中小学科学教育以及促进科学教育专业人才培养体系趋于完善。

STEM教育是培养工程技术人才、提高国家科技创新和竞争力的有效教育途径。浙江师范大学STEM教育研究中心通过提供开放、综合的科学、技术活动体验和课程资源，打造优质的STEM教育，培养学生综合运用科学、技术、工程、数学知识进行创新实践的能力，锻炼学生解决实际问题的能力。STEM有多种教育模式，其中“基于项目的跨学科学习模式”是围绕一个具体问题而进行计划、设计、改进、解决问题的过程，要求学生有批判性思维并且要善于分析，强化更高层次的思维技能。学生根据真实任务情境，小组合作设计解决问题的方案，应用科学原理和信息技术，动手实践探究，交流分享改进，从而提升对不同知识、技术的应用能力，培养创新性思维。通过在校期间的学习和实践，培养了学生将STEM教育理念应用于解决实际生活问题的能力。例如，“耳蜗——盲人无障碍电影公益平台”项目按照STEM教育理念下的活动设计框架开展，由科学教育专业本科生发起，在第四届中国青年志愿服务项目大赛暨2018年志愿服务交流会上获得金牌。“耳蜗”团队已制作了256部无障碍电影与52部心理微电影，惠及18万人次。在线下，无障碍电影累计在全国18座城市播放；在线上，该项目累计收听量36万余次。该项

目获得多家权威媒体的关注与报道。这是科学教育专业学生注重学以致用、关注不同岗位的差异性以及实践训练课程实用性的成果。

加强协同融合 探寻人才培养新路径

发挥学校在师资力量、课程资源等方面的优势，加强师资的院院协同和实践的校校协同。浙江师范大学科学教育专业依托生命科学学院招生，培养体系涵盖科学、教育等不同学科的课程，授课教师来自学校不同的二级学院，科学教育专业协同生科、化材、数计、物电、地环、工学院、教育等学院的相关教师，组建科学教育团队，围绕科学教师的人才培养目标，实施并持续完善人才培养体系，实现了师资的院院协同。在院院协同过程中，加强科学知识的融合和科学教育的融合。基于科学教师的培养要求，通过调整不同学科的课程目标，利用跨学科概念组织教学内容，有机融合物理、化学、生物、地学、工程技术等课程，实现科学知识的融合。科学教师的实践素养由科学实践和教育教学实践组成，通过教学实践、师范技能竞赛、学科竞赛、基于项目的综合实践（如“耳蜗”项目）等活动，有效培养学生的实践创新能力和教育教学素养，实现科学与教育教学的融合。

高质量的教师培养需要中小教育实践，实现教育理论和教育实践的融合与内化。为搭建大中小学科学教育协同平台，发挥“雁雁先行”引领作用，浙江师范大学携手首批42所中小学校，成立浙江省大中小学科学教育共同体，有序、有效地推进教育见习、实习和研习等教育实践活动，助推学生师范技能的螺旋式成长，实现校校协同。

实施卓越计划 建强师资新主力

加强培养理论实践兼优的科学教师，不断提升铸魂育人的能力和水平。依托教师教育国家实验教学中心，自2013年起开展卓越教师培养工作。通过竞争性选拔立志从事科学教师工作、热爱基层教育、责任心强、教师素质好、品学兼优、具有良好的执行与沟通交流能力、身心健康的优秀学生，组成精英化小班。通过小班化、导师制及地域性的复合实践训练计划促进学生个性化成长。通过多元多层次复合实践计划将教育见习提前并加大频率；扎实推进教育见习和教育研习，培养学科教学技能，获得教学经验，提前适应教学环境，有效助推学生成长为教育理论与教育实践兼优的科学教师。推行“大学生创新工作室”，坚持项目驱动、师生联动，强化“人人参与”创新人才培养机制。近5年来，获得中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛、全国大学生生命科学竞赛等国家及省级奖项427人次（人均0.71项次），有效培养了学生的科学实践创新能力。

通过构建持续改进型人才培养体系，培养了一批扎根基础教育的科学教师。开展科学探究、科学教学的实证研究，发表论文30余篇，出版专著1部，引领中小学教学并反哺科学教育师范生培养，获教育部门教学成果奖一等奖1项、二等奖2项，获浙江省教学成果奖一等奖2项、二等奖1项；为社会培养1000多名优秀本科毕业生，其中到中小学从事科学教师工作的比例超过80%。近5年来，为浙江、新疆等地中小学科学教师的成长提供稳健保障。

浙江师范大学科学教育专业将继续落实立德树人根本任务，结合学校特色和人才培养目标，注重系统设计、队伍建设、价值引领，努力培养堪当民族复兴重任的新时代科学教师。（苏煜 孙梅好）

思想政治教育是高职院校工作重要的组成部分，在课程思政的大背景下，高职院校应积极将英语教学和思政教育有效融合，帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观，培养出具有良好思想道德修养和国际视野、适应新时代要求的合格专业技术人才。烟台职业学院在高职英语教学中，通过挖掘教材中的思政元素，采用线上线下相结合的教学方式，确立科学的考评体系等，把高职英语与课程思政教育相融合，建立起一套有效的课程思政教学模式，使思政教育和英语教学水平同步提高。

挖掘教材中的思政元素 提高教学“含金量”

高职英语教材的编制与时代的发展紧密相关，在高职教育着力培养学生学科核心素养的背景下，英语教材中包含诸多课程思政元素，烟台职业学院要求英语教师在教学中，深入挖掘其中的思政元素，将英语教学与思政教育有机融合，培养专业技术过硬、具有良好思想情操的新时代社会主义合格人才。

从英语课程教材的主题着手挖掘思政元素。在当今的信息时代，高职英语课程教学素材中的思政元素也越来越丰富，在进行英语教学时，就要深入分析教材中主题，厘清主题所对应的思政元素，从而有目标地进行思政教育，助力学生成长发展。在确定了教学主题以后，教师要根据相应的教学素材，设计相应的课程教学情境，以便和高职院校学生的文化情境相适应。例如，教材内容以职场教育为主题，教师就可以将工匠精神等思政元素融入，紧密结合高职英语教材主题进行教学，达到传授英语知识的重要目的，同时推进立德树人根本任务落实。

教师在分析高职英语教材主题的基础上，讲解教材内容，使学生通过学习教材内容明确思政目的。同时，结合教材内容所处的政治背景、经济背景及社会背景等，讲解其中所体现的社会价值观念，结合现实思政案例，引导学生树立正确的价值观。

线上线下相结合教学 激发教学能动性

烟台职业学院鼓励教师积极探索创新高职英语教学中与思政教育相融合的教学模式。在学校的支持下，任课教师利用互联网工具创新教学模式。在课堂教学中，教师和学生之间加强了互动，提升了学生的参与度，并提倡交互式教学。在教学过程中，教师安排学生进行小组讨论，实施情景化教学，并利用新媒体实现线上线下教学的融合。例如通过在线直播、网络研讨等方式，促进了师生之间、学生之间的交流和互动，教师还充分利用网络资源和慕课、微课等在线学习平台等工具来更新英语类课程思政教育模式，提高教学效率，激发学生学习的积极性，增强学生对思政课程的理解和认知。这种“线上+线下”混合式教学模式，极大地拓展了教学的时间和空间，将挖掘出的思政元素充分地传递给师生。整个教学过程可以分为三个环节：课前准备、课堂教学和课后作业。课前准备环节，教师会在线上布置学生需要预习的内容，例如让学生观看一个中英商务用餐案例的小视频，引导学生思考中西方餐饮文化的特点。在课堂教学中，学生通过观看视频等背景知识的学习，可以更高效地了解中西方就餐礼仪和习惯，并通过对比和思考，让学生认识到我国是礼仪之邦，长幼有序、尊老爱幼是我国的优秀传统文化，从而增强文化自信。课后，教师布置线上和线下作业，引导学生开展对中华优秀传统文化价值观的讨论，以实现英语课程教学的思政育人目标。

确立科学的考评体系 促进教学质量提升

在高职英语教学中，思政教育应贯穿学生学习全程。为了衡量教学效果，烟台职业学院确立了科学的考评体系。其中，根据线上线下相结合的教学模式，要求教师制定完善的“线上+线下”评估方法。评估指标应从多个维度考查学生的学习动力、学习态度和在学习能力等方面，对学生进行全面评估，让学生学起来有压力也有动力，自觉地把课程思政内化到学习过程和应用中，从做事态度到课堂表现，再到展示汇报，层层深入、转化。同时，在线上学习的过程中，学生可以充分利用课前、课中、课后的时间反复练习，强化知识与思想道德的综合训练。教师根据学生线上作业完成情况进行打分。线下考评主要通过日常表现及考试得分情况进行。除了基础知识和基本技能的考核内容，还可以增加有关的思想政治考题，通过考评，引导学生在学好文化知识的同时自觉提高思想道德修养。

通过深入挖掘教材中的思政元素、创新教学方法、完善科学的评估机制，烟台职业学院在此基础上构建了一套完善的高职英语教学和思政教育相融合的教学模式，这对培养合格的高职院校专业技术人才具有重大意义，值得借鉴和学习。（于锦萍）

创新构建高职英语课程思政教学模式

