民族文化赋能铸牢中华民族共同体意识的思考

□ 李薇 张朝圣

民族文化是各民族在长期生产生活实践中创造和发展起来的具有民族特色的文化体系,是各族群众年深日久的生活习惯和情感积淀。其以潜移默化的方式传承中华民族精神、维系民族情感、增强民族团结,在开展铸牢中华民族共同体意识教育中发挥了不可替代的作用。因此,不仅要以铸牢中华民族共同体意识为牵引,推动民族文化传承与发展,让其在新时代焕发新的时代内涵与生机活力;更要以民族文化传承与发展为驱动力,进一步铸牢中华民族共同体意识。

民族文化是各民族交往交流交融的历史积淀,加强其系统性保护与活态传承,不仅关乎守护历史记忆与民族精神的延续,更是在全球化语境下保持文化多样性、激发民族文化时代活力的关键。

强化宣传教育引导。如完善志愿者服务体系,拓宽大众参与民族文化保护与传承的路径,以广泛凝聚社会力量,为民族文化保护传承注入持续动力;依托多样化传播载体与教育渠道,将民族文化保护意识融入公众日常生活,深化公众对文化遗产价值的认知认同,不断增强全社会的保护意识与责任担当。其二,积极参与文化遗产的挖掘、整理、研究和数字化保存工作,如借助数字技术,让收藏在博物馆里的文物、陈列在广阔大地上的遗产、书写在古籍里的文字以更加生动鲜活的方式呈现在公众面前,推动民族文化与现代生活的深度融合。

开展形式多样的民族文化活动,是铸牢中华民族共同体意识的重要路径。通过沉浸式体验与交流互动,使各族群众在共乐共学中感受民族文化的魅力,增进对中华文化的深度认同。

联动开展中华传统节日与民族节庆共庆活动。融入民俗展演、非遗体验等内容,充分彰显中华民族多元一体魅力。例如,在春节、端午、中秋等传统节日期间,组织各族群众共同参与写春联、赛龙舟、做月饼等民俗活动;同时,结合"泼水节""火把节"等民族节庆,邀请各族群众共游共乐,在文化交流中增进情感共鸣。

推动文化惠民活动深入基层。组织文艺巡演、经典诵读等活动走进乡村、社区与校园。例如,在乡村农闲时节举办"乡村春晚"等活动;在社区组织居民共读经典诗词、红色家书;在校园开设非遗体验课,邀请传承人讲授剪纸、皮影等传统技艺,让青少年近距离感受传统文化魅力。

从系统保护和活态传承到多样化实践,民族文化的时代价值愈发凸显。其既承载了历史的记忆,又融入了现代的生活。当深厚的文化基因与时代精神同频共振,必将为铸牢中华民族共同体意识注入源源不断的活力。

(作者单位分别系云南师范大学、昆明市实验中学。)

推动《环境资源法》课程教学的多元创新的有效途径

□ 司马紫薇 赵军如

《环境资源法》是法学专业中的核心课程,也是法学教育贯彻生态文明理念的体现。笔者以《环境资源法》课程教学现状为基础,剖析现行教学中存在的挑战,并提出多元化创新的实践路径,以期为进一步推动《环境资源法》课程教学创新,培养具有实践能力的《环境资源法》专业人才奠定坚实基础。

在传统教学模式的影响下,《环境资源法》课程以讲解基本理论、法律条文等方式,让学生理解《环境资源法》课程的基础知识,呈现出以教师为中心的单向灌输特征。这种教学方式忽略了学生的主体性和参与感,缺乏有效的互动和反馈,影响学生的求知欲和多维度思维的培养。《环境资源法》课程按照"总论—分论"的结构进行讲解,目的是让学生掌握基础知识,构建系统的知识体系,却忽视了课程的实践性;学生往往处于被动听讲的位置,缺乏课程参与感和学习的主动性,不利于培养学生的实践意识和解决问题的能力,更与课程的核心思想相悖。

环境司法专门化发展程度的深入推进,对《环境资源法》课程教学提出了新的要求,急需培养兼具理论基础与实践能力的复合型法治人才。《环境资源法》课程是应用性较强的学科,教学内容应更贴近法治实践。但在当前教学中,对新兴环境政策、行业标准等讲解较少,割裂了知识点与实践之间的联系,使学生无法做到学以致用。《环境资源法》教材系统梳理了基础知识,在章节编排上受现行立法条块划分的影响,这种结构安排会导致理论与实践相脱节,还使学生对环境司法中的技术性规范、程序性操作及行业前沿动态等知之甚少,难以适应环境实务的行业需求。

同时,部分高校在《环境资源法》课程教学中还存在教师单向输出、学生机械记录的现象,导致学生只能获得碎片化知识,无法与实践应用相结合,还容易降低学生的学习兴趣和探索欲。与其他部门法相比,《环境资源法》课程的教学方法更新速度较慢,案例教学、问题导向及模拟法庭等教学方法尚未在大范围内进行普及。多数教师不重视学生的参与感和体验感,这种缺乏互动性的教学方法,难以让学生产生主体意识,逐渐削弱学生的积极性和创造性。《环境资源法》课程教学中虽使用了多媒体手段,但只是停留在将教材内容进行数字化展示层面,未实现教学内容和信息技术的深度融合。此外,网络教学平台存在课程内容更新不及时、利用率低、新兴教学技术引入不足等短板,会使学生错过学习更多知识的机会,影响对学生实践能力的培养。

推动《环境资源法》课程教学多元创新,可以从以下几方面入手:

优化课程体系与教学内容。应注重课程内容的整合与更新,在知识整合层面,要打破各章节间的壁垒,让学生认识到各章节之间是相互依存的,以生态整体主义的视角,讲授污染防治、资源保护等领域的内在关联。在内容更新层面,教师应做到教学内容的实时更新,及时将学术前沿信息和新颁布的法律法规融入教学中。同时,还要引导学生关注全球环境问题,指导学生分析我国在国际环境问题中的角色与担当,拓宽学生的国际视野。

完善课程设置优化与教学环节。在现有课程设置的基础上进行优化,科学合理地调整理论教学与实践教学的比重,在夯实知识点的基础上,要适量增加实践教学的占比。通过增设实践教学环节,将基础知识与司法实务结合起来,不断提高学生的实践能力。还可以增加多样化的拓展环节,以产教融合为核心目标,邀请行业专家分享行业动态;此外,可根据需要组织相关学术研讨,为学生搭建开放性的交流平台,最终拓宽学生的学术视野,提升其综合素质能力。

构建模块化课程资源体系。需遵循科学合理的原则将课程进行重组,可分为基础理论、环境司法实务、新法解读和前沿热点等模块,以提升《环境资源法》课程教学的灵活性和精准性。基础理论模块旨在夯实学生的基础知识,司法实务模块旨在培养学生的法律适用能力,新法解读模块则需帮助学生掌握最新的法律条款规定,前沿热点模块引导学生关注国家发展重点和行业新动态。教学中根据教学目标的具体要求,灵活调整各模块的占比,确保课程与人才培养目标、社会发展需求紧密衔接。

加强实践教学,开展实地调研与考察。以当地化工企业环境合规调查为例,调研前学生需要掌握环评与排污许可等相关知识,并拟定具体的调研计划。调研中教师要组织学生深入生产现场,核实"三同时"制度的落实情况,检查环保设施的运行状态,获取核心证据(**环评报告、排污许可证、监测报告等**)。调研后,学生要以实证数据为基础撰写详尽的调研报告。报告中要指出存在的法律风险与困境,并提出具有针对性的法律建议。开展实地调研与考察,能让学生认识到法律实施的艰难,从而激发学生的生态情怀和守护环境的使命感,还能提高学生对自然科学知识的认识。

开展"模拟法庭",强化法律实务操作。通过角色代入的方式,让学生实战演练环境案件的审理过程,使学生对拟写诉讼文书、组织收集证据及法庭辩论技巧等方面有更加深入的理解。多次训练后,教师可鼓励学生积极参加全国大学生环境资源模拟法庭大赛,提升学生的实务能力和团队协作能力。

提升《环境资源法》课程的教学质量,是法学教育改革的内在要求,也是助力生态文明法治建设的必然要求。为应对本学科快速发展带来的新挑战,未来的教学改革要注重教学与前沿的深度融合,为生态环境治理输送更多法治人才。

【作者单位分别系齐齐哈尔大学、中共眉山市彭山区委党校;本文系齐齐哈尔大学教育科学研究项目《<环境资源法>课程思政建设研究》(项目编号:GJQTZX202346)的研究成果。】

把握大学英语课程思政建设的实践理路

——以青岛电影学院为例

□ 李磊

高等教育承担着培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重大任务。将思想政治教育贯穿于教育教学全过程,实现全员育人、全程育人、全方位育人,是新时代对高校提出的明确要求。大学英语因其受众广泛、课时量大,且教学内容涉及中外文化对比与价值观传递,成为开展课程思政建设的重要载体。在实践中,如何提升大学英语与"课程思政"教育在机制和效果层面的融合水平,如何将价值塑造自然、深入地融入语言知识传授与能力培养之中,仍是亟待思考和探究的重要课题。笔者拟结合青岛电影学院的具体教学改革实践,探索出一条既遵循高校英语教学规律,又能有效实现思政育人目标的大学英语教学创新路径。

当前,大学英语课程思政建设还面临一些现实挑战。一方面,"课程思政"元素与大学英语教学在机制融合层面还存在"机械性"现象,具体表现在"课程思政"元素未能与单元主题及语言知识点形成有机的逻辑关联,导致教学效果不佳,教学模式与方法创新不足,传统以教师为中心、重知识传授的课堂,使思政教育易陷入"单向灌输"的境地,缺乏激发学生深度参与和价值内化的互动设计。同时,教学评价体系对价值引领的关注严重缺失,现行评价偏重量化考核语言技能,忽视了对学生价值判断、文化自信等隐性素养的有效观测与评估。此外,教师队伍自身的"课程思政"教学能力亦有待提升,部分教师在意识、素养及融合技巧方面存在短板,制约了课程思政建设的整体质量。

青岛电影学院作为一所影视艺术类应用型本科高校,其大学英语课程思政建设紧密围绕学校"培养具有家国情怀、专业素质以及国际视野的电影人才"这一总体目标,进行了一系列特色化探索。基于此,笔者对其实践经验进行总结分析,探究立足专业特色基础上的高校英语"课程思政"实践路径。

重构教学目标,明确价值引领的核心地位。在教学目标的设定上,应突破传统大学英语教学以语言技能为中心的局限,构建"以专业知识为基、语言能力为用、价值引领为魂"的三维融合目标体系。基于培养具有家国情怀、国际视野的电影人才这一总体定位,思政教育目标应被具体化为可操作、可观察的教学要求。为此,可成立教师团队专门开发影视英语思政教育目标能力矩阵,促进学生将价值引领细化为具体的能力表现。例如,在"影视翻译"模块中,要求学生在处理文化负载词时能体现文化主体意识;在"国际电影市场分析"单元中,培养学生用英语客观阐释中国电影产业政策的能力。这一体系既能够把握语言教学的本质要求,又通过专业语境的创设,使价值引领成为贯穿教学全过程的内在主线。

创新教学内容,实现语言、专业与思政教育的有机融合。各高校可基于自身专业特色,探索构建"外语+专业+思政"三维融合的教学模式。以教材单元主题为依托:教师团队可对大学英语教材中各单元主题(**如环境保护、科技创新、文化遗产、职业精神、跨文化理解等**)进行系统性梳理与二次开发,识别其中与社会主义核心价值观、中华优秀传统文化、当代中国发展议题及全球共同关切的自然连接点。例如,在"科技与生活"单元,不仅限于探讨技术应用,更需引导学生思考科技伦理、数据隐私及中国在数字治理中的实践与理念;在"城市发展"单元,则可融入生态文明建设、历史街区保护等议题,使语言学习成为观察社会、理解国情的窗口。同时,教师团队需建立动态更新的思政教学资源库。每学期组织教师收集整理与单元主题契合的时事案例、政策文件、行业报告等中英文素材,并按照"语言难度——专业深度——思政高度"三个维度进行标注分类,形成涵盖文字、音频、视频等多种形式的立体化教学资源体系。引入影视专业元素:可充分发挥学校专业优势,将影视专业知识作为融合载体。例如,选择影视作品《流浪地球》和《星际穿越》中的叙事方式,让学生探讨中西方对"家园"理解的根本差异。在具体的教学过程中,教师可指导学生从电影构图、镜头调度、配乐运用等技术角度进行拆解,帮助其理解视听语言如何潜移默化地传递文化价值。同时,实施"主题式"思政融合,可设计一套覆盖整个学期的导入方案,根据每个单元的主题赏析一部代表性电影以自然导入单元主题。例如,在"追求梦想"单元,可通过电影《冠军》切入;在"保护文化遗产"单元,可通过纪录片《我在故宫修文物》展开,还可设置配套的跨文化比较任务,指导学生在观摩影片后,需围绕单元主题对比分析影片在镜头呈现、艺术表达和文化内核等方面的异同,并尝试用英语阐述自己的思考与见解。

改革教学方法与过程,强化学生主体性与实践体验。在教学实施中,注重采用多元化的教学方法,激发学生参与的积极性与主动性,促进价值内化。健全项目式学习(PBL)机制,设计如"用英语讲述中国电影故事""为经典国产短片配译英文字幕"等项目,学生在项目推进中需完成从文本理解、语言转化、跨文化适配到成果展示的全流程,不仅有助于锻炼语言综合应用能力,更可在主动探究文化内涵、权衡表达策略的过程中,深化对中华文化价值与当代精神的理解与认同,实现"知行合一"的价值体认;开展案例分析与讨论,选取涉及文化冲突、伦理抉择、科技与人文关系的影视或文本案例,如"电影《流浪地球》中的集体主义叙事与西方科幻电影中个人英雄主义的比较"等,组织课堂讨论、辩论,引导学生进行批判性思考,在思辨中明晰价值取向;围绕"AI创作电影的著作权归属"议题,学生分别扮演制片人、编剧、影视特效公司代表等角色,用英语进行多轮辩论。这种沉浸式讨论不仅能够锻炼学生的语言表达能力,更让学生在模拟真实行业情境中深入思考科技发展与文化伦理的复杂关系;延伸"第二课堂",将"课程思政"延伸至课外,鼓励并指导学生参与"理解当代中国电影"英语演讲比赛、词汇大赛等活动,以赛促学,在准备与展示中深化对国家发展、全球议题的认识。例如,可在学院组织的"电影学院影视英文配音大赛"这一品牌活动中,要求学生选取蕴含中华优秀传统文化或能够展现当代中国精神的影视作品片段进行英文配音创作。在创作过程中,教师团队需从文化理解、语言转换到情感表达等方面给予全程指导,帮助学生深度把握作品的精神内涵。通过这一实践平台,学生不仅能够锻炼语言综合运用能力和影视专业素养,更可在艺术再创作中深化对中国故事国际表达的理解,将文化自信内化于心、外化于行。同时,还可与本地传媒企业共同开发校企合作项目,如短视频译制、海外社交媒体内容运营等。这些课外实践不仅能够检验和提升学生的语言与专业能力,更使他们在真实的文化输出与交流场域中,切身感受到新时代青年的文化使命,实现课程育人、实践育人、文化育人的统一。

建立多元综合的评价体系,将价值引领的成效纳入考核范畴。过程性评价应关注高校英语教学课程思政的实践表现,在课堂参与、小组讨论、项目汇报等环节的评分标准中,增设对团队协作精神、社会责任感、文化理解与表达深度等方面的观察与评价。在评价中融入思政教育维度,在期中口语考试、期末写作或翻译试题中,设计能够考察学生跨文化认知、家国情怀、国际视野的题目,例如就某一文化现象发表看法、翻译蕴含中国智慧的典故等。同时,引入多元评价主体,在项目评价中,尝试引入行业专家(**如翻译公司负责人、国际发行人员等**),从专业应用角度进行评价,使评价更贴近实际,引导学生关注所学知识的现实价值与社会意义。

高校英语课程思政建设是一项系统工程,不可能一蹴而就,需多方发力,久久为功。推进高效英语课程思政建设,既是落实立德树人根本任务的内在要求,也是打通思政育人"最后一公里"的重要举措,对培养兼具国际视野与家国情怀的新时代人才具有重要意义。其要求教育工作者深刻理解"课程思政"的内涵,坚守为党育人、为国育才的使命,紧密结合学校办学定位、专业特色与学生成长需求,不断探究有效路径,促进外语人才高质量发展。未来,仍需不断深化理论研究,加强实践探索,持续完善大学英语"课程思政"的教学模式,使其真正成为培养担当民族复兴大任的时代新人的有力抓手,为增强国家文化软实力和国际话语权贡献基础学科的坚实力量。

(作者单位:青岛电影学院)

篮球运动中网球肘的形成原因与预防策略探析

□ 曹鑫宇

投篮、传球和运球是篮球运动的核心动作,高频的重复动作使网球肘成为篮球运动员中的常见伤病。高强度训练与比赛中,肘部肌腱和软组织长期反复拉伸、摩擦,导致出现疼痛、无力等症状。现有网球肘研究多聚焦网球运动员,针对篮球运动专项特点的系统性防治方案较为匮乏,亟待完善。

篮球运动中的网球肘,临床定义为肱骨外上髁炎,意为前臂腕伸肌肌群在肱骨外上髁止点处的慢性损伤性炎症,其核心诊断依据为肱骨外上髁压痛、Mill征阳性及运动员前臂旋后发力时疼痛加剧。该损伤与运动员投篮、传球、运球变向等高频动作高度相关,投篮时前臂旋前加速、传球时肘部过度外展以及球变向时腕部突然制动,都很容易导致目标部位负荷异常。网球肘会直接影响运动员的投篮精准度、传球力量与运球稳定性,反复发作易造成运动状态下滑,严重时会导致长期停训,对运动员的竞技水平与职业生涯造成影响。

篮球运动中,网球肘的形成原因主要有以下几方面:

生物力学机制。篮球运动中,腕伸肌过度负荷与张力失衡是核心诱因,这一结论虽有研究佐证,但在实际训练中常被忽视。篮球运动员投篮时腕伸肌快速收缩产生的爆发力,传球时前臂旋后与肘部伸展的协同发力均会给肱骨外上髁肌腱带来巨大的牵拉力。许多运动员在投篮时前臂会出现旋前过度、传球时肘部角度小于90度等技术偏差,这就直接导致了力线传导异常,加重了肌肉的负荷。此外,教练平时安排的训练量突然增加以及单一动作重复过频引发的负荷累积都会打破组织修复与损伤平衡,而慢性损伤在青少年运动员与业余爱好者中尤为高发。

生理与组织学机制。生理学中,长期力学刺激会使运动员肱骨外上髁肌腱发生止点性微小撕裂,并伴随炎性细胞浸润形成慢性炎症,这种早期症状因较为隐匿而易被大家忽视。篮球运动员普遍存在屈肌与伸肌力量失衡、核心与上肢肌群协同不足等问题,这就迫使上肢的前臂肌肉代偿性发力,从而加重了腕伸肌负担。而且大多数运动员和教练缺乏科学恢复意识,导致剧烈运动后未及时进行筋膜放松,同时伴随着营养补充不足,就易形成肌腱修复障碍,使急性损伤迁延为慢性病变,构成"损伤——代偿——再损伤"的恶性循环。

外部影响因素。运动员装备选择存在盲目性,使用过重的篮球、握拍过紧或护具佩戴不当,都会改变手部受力情况并间接增加肘部负荷,而这一风险常被归咎于训练强度。在训练环节中,运动员热身不充分、技术不规范未被及时矫正以及训练计划缺乏渐进性等问题突出。此外,在个体层面,运动员年龄增长导致组织弹性下降、既往损伤史、关节灵活性异常等因素,均会提升发病风险,但这些因素在训练计划制定中未被充分考量。

篮球运动中网球肘的预防策略有以下几点:

技术动作规范化训练。教练与运动员需以生物力学为指导。运动员投篮时保持肘部与肩同高,减少前臂过度旋前,通过肩部与核心发力分担负荷;传球时控制肘部角度在90度到110度,避免过度外展。针对动作偏差,教练可通过弹力带抗阻训练强化前臂发力控制,借助镜面反馈辅助调整,同时建立常态化动作评估机制,及时矫正不规范动作。

科学训练与负荷管理。教练需遵循渐进式训练原则,每周负荷增幅控制在10%以内。强化多肌群协同训练,重点发展肩袖、核心及前臂屈肌力量,通过平板支撑、弹力带外旋等训练提升肌肉协同性,改善"重专项、轻基础"的现状。此外,运动员每30分钟训练后需进行5分钟的动态拉伸,运动后用泡沫轴放松前臂肌肉,配合补充蛋白质与维生素,构建"训练——恢复——提升"的良性循环。

装备与环境优化。运动员需树立"适配性优先"理念,根据自身力量选择篮球,采用"半握法"减少手部压力,必要时佩戴功能性肘部支撑带。教练与场地管理人员需定期检查训练场地,确保地面平整无积水。相关机构应加强装备标准化管理,杜绝不合格产品流入市场,从源头降低损伤风险。

预防监测与早期干预。教练与运动员需建立损伤监测机制。教练引导运动员关注肘部疼痛信号,采用视觉模拟评分法(VAS)定期评估,避免延误干预。每季度检测肌肉力量与关节灵活性,重点评估前臂屈伸肌力量比值、旋前/旋后活动度。运动员出现轻微疼痛时,及时采取冷热敷交替、康复按摩等措施,暂停高强度训练,防止小损伤发展为慢性病变。

篮球运动中网球肘的形成是运动员生物力学负荷异常、生理组织修复障碍与外部因素协同作用的结果,伤病的核心诱因是腕伸肌过度负荷与技术不规范,教练训练理念滞后、双方预防意识缺失进一步加剧损伤风险。对这类问题的预防措施需要教练、运动员及相关机构共同发力,并以技术规范化和训练科学化为核心,结合装备优化与早期监测,共同构建一个多维度、全面的预防体系。未来,相关研究应聚焦于不同水平的运动员损伤的机制差异,预防"一刀切"的训练方式,不断加大新型训练方案与护具研发力度,为篮球运动损伤预防提供更坚实的理论与实践支撑。

(作者单位:三峡大学)