

涵养千日之美 培育时代工匠

——鄂尔多斯生态环境职业学院大力推进“四位一体”全学段美育浸润工程

□唐达来 张瑞芳 宁丽敏



“咚咚锵!”在鄂尔多斯“我要上春晚”舞台上,两头金红相间的醒狮腾空跃起,眨眼甩尾间,狮头的绒球随腾挪的步伐上下翻飞,台下观众的掌声与鼓点共振。这不是专业艺术团体的表演,而是鄂尔多斯生态环境职业学院学生舞狮社团的“秀场”。

“高光”背后,是学院“千日之美”浸润工程的发力。自治区级“非遗”代表性传承人赵美玲走进课堂,手把手教学生剪纸;学校社团活动室,掐丝珐琅、羊毛毡、扎染的作品挂满墙面。周末的社区广场,学生化身“美育使者”带着“非遗”技艺走进社区开展互动体验,一场校园育美、学生传美的生动实践正在上演……

在国家大力发展现代职业教育、弘扬中华美育精神的时代背景下,鄂尔多斯生态环境职业学院将美育作为立德树人的重要载体,坚持“党建引领、文化铸魂、实践育人”的工作思路,以全学段为周期,打造“千日之美”浸润工程,系统构建“课程教学、文化传承、社团实践、社会服务”四位一体育人体系,有效破解高职美育与专业教育“两张皮”、育人路径单一、评价机制薄弱等现实难题,为培养“技美兼具”的“时代工匠”提供了“鄂尔多斯方案”。

顶层筑力,美育工作有组织

鄂尔多斯生态环境职业学院推动美育与思想政治教育、专业教育、劳动教育有机融合,打破美育工作“孤岛化”困境,创新构建以“党委统一领导、党政齐抓共管、基础部牵头协调、各部门协同配合、师生广泛参与”的美育工作机制,形成全员、全程、全方位“大美育”工作格局。

党建引领强根基。学院成立由党委书记、院长担任双主任的“美育工作委员会”,党委定期召开专题会议研究美育工作,统筹推进美育教学改革、资源配置、师资建设与评价体系构建等工作。依托学院基础部成立实体化运作的美育中心,高位推动制定并出台《美育浸润行动实施方案》,明确“千日之美”工程的阶段目标、实施路径和保障措施,系统整合全校美育资源,将美育工作纳入人才培养体系,确保政策落地与资源调配的前瞻性、整体性。

实施“党建+美育”双促计划,激活育人内生动力。学院实施“党建+美育”双促计划,将“北疆先锋,生态暖城”党建品牌精神深度融入美育全过程,设立“美育先锋岗”,开展“党员教师美育示范课”“党建美育主题活动”等特色项目。党员教师主动担当美育教学改革主力军,在课程开发、教学设计、活动组织中发挥先锋模范作用,将红色基因与美育元素有机结合,引导学生在审美体验中厚植家国情怀。

靶向发力,美育工作有特色

锚定职业教育育人初心,紧扣高职院校学生特点与职教规律,学院打破传统美育单一教学桎梏,构建“课程教学、文化传承、社团实践、社会服务”四位一体育人体系,让美育贯穿学生在校的全过程、融入日常点滴,实现从审美认知到实践践行、从个人素养到社会担当的层层递进。

课程教学筑基,“三级体系”打开“美之大门”。课程是美育主渠道。学院构建“通识+专业+拓展”三级美育课程体系。通识课开设《美育教育》等必修课,为学生打开感知美的“眼睛”与“心灵”。专业课结合环境工程、园林技术等专业特点,开发“生态美学”“设计美学”等跨学科课程,让学生在污染治理方案设计中兼

顾功能与审美,在园林造景中融合传统艺术与现代理念。拓展课深挖“非遗”资源,引入剪纸、掐丝珐琅等多项技艺课程,实施“双导师制”(各级“非遗”代表性传承人+校内教师),通过“大师讲堂”“工作坊实训”让学生体悟匠心。校内美育基地与3家“非遗”工坊校外基地联动,为实践提供坚实支撑。

文化传承浸润,“四位一体”营造“美之生态”。文化是美育之魂。该校立足鄂尔多斯地域文化,打造“四个一”品牌活动,即“一堂精品课”邀请专家讲艺术鉴赏与手工艺体验;“一场展览+体验”常态化举办“非遗”展与创意展;“一台展演晚会”为学生提供展示舞台;“一系列社会服务”将文化传承融入实践。校地共建“流动美育课堂”,校园设“艺术长廊”“非遗”文化角,构建沉浸式体验闭环,让学生在耳濡目染中增强对地域文化与中华文明的认同。

社团实践赋能,激活主体释放“美之创造力”。社团是美育实践的活力载体。学院支持民乐社、“非遗”手工社等传统社团发展,实现“一社一导师、一空间、一品牌”,每年举办“社团美育活动周”,开展成果展演、创意市集等活动。学生从被动学习者转变为主动传承者,组织能力、审美判断与创造精神显著提升。

社会服务拓展,以美塑人彰显责任担当。学院坚持“以美育人、以服务塑人”,引导学生将美转化为服务社会之力。常态化开展“非遗”进社区”“大手拉小手”等项目,与中小学共建“美育互助基地”,选派学生担任“美育小老师”,累计服务5000余人次;走进社区举办“传统文化嘉年华”,丰富居民精神生活。年均10余场活动、1000余人次参与,相关事迹被地方媒体报道,形成良好社会反响。

制度聚力,美育工作有保障

为筑牢“千日之美”浸润工程长效推进根基,学院以制度建设为核心,从师资队伍、平台建设、评价体系三方面构建协同联动的美育保障体系,助力“时代工匠”在制度引领下涵养笃行品格。

在师资队伍上,建立“内培外引、双向赋能”制度化机制。通过出台专项管理办法,明确师资培育与引进标准,内部实施“美育教师能力提升计划”,将研修学习、课题研究、跨学科教学改革纳入常态化培育体系。外部规范客座教授、兼职教师选聘流程,构建“专职教师+行业导师+志愿者”多元师资格局,目前已通过制度化选聘3名“非遗”代表性传承人和工艺大师担任校外导师,形成稳定的教学协作机制。

在平台建设上,健全“校企社协同、数字化赋能”制度化保障。以制度形式固化多方合作关系,明确地方文化部门、“非遗”机构、企业等协同职责,推动共建美育资源库、共享实践平台的规范化运行,通过制度打破资源壁垒,确保资源共享、优势互补的协同格局落地见效。

在评价体系上,构建美育专项评价制度。将美育工作成效纳入教师考核、专业建设评估与学生综合素质评价体系,明确评价指标与权重,建立过程性评价与成果性评价相结合的考核机制,以制度刚性引导师生重视美育、参与美育,确保美育工作规范有序推进。

展望未来,学院将深化美育与专业教育融合,推动与科技、产业、乡村振兴深度融合,加强校企合作,扩大品牌影响力,为培养担当民族复兴大任的时代新人贡献职教智慧与力量。
(图片由作者提供)

师者说

好课不靠点名签到

□吴月

最近,在高校采访,听同学们分享了一些“宝藏”课程:清华大学的“心智探秘”课,提前1小时到,200多人的教室已满满当当;浙江大学的“丝绸之路与中外文化交流”课上,学生既读史料,也动手实践;西南交通大学的“土木工程地质”课常常带学生走出教室,来到大国工程一线……

另一种声音也值得注意。一边,社交媒体上常有同学抱怨“水课”浪费时间;另一边,也有老师反映部分学生课上刷手机、不抬头、不互动,抛出问题时,台下如结冰的水面。还有媒体报道,大学生找人替课的现象时有发生。

一些课程备受喜爱,一些课程效果不佳,原因何在?

能否让学生学有所获,是两类课程的重要区分。从需求端看,学习方式正在改变,学慕课、问AI、看视频,移动端课堂可能胜过眼前的讲授;从供给端看,加社团,样样都需要精力,争夺学生注意力;还有的同学一入学就“目标明确”,希望所学直接助力升学、就业。这样的背景下,学生对课程也有了新期盼。

为改进教学效果,有的学校和老师对学生到课率、抬头率、前排就座率等提出要求,有的通过点名、拍照签到等督促学生上课,还有的提倡“手机入袋”,减少电子产品使用。然而,“现身”不等于“走心”,在场不代表专注。“宝藏”课程吸引人,靠的不是点名、签到,关键还是教学质量。

压减“水课”空间。有同学反映,“早8”到“晚10”,课表满满当当,留给阅读、思考的时间不多;各门课都有学习任务,有时只能课上赶作业。对此,一些学校探索压减学分,排除“水课”;复旦大学今年推出教育教学改革3.0版,通过分阶段整合等方式裁减重复内容;2025级

起,北京信息科技大学部分本科专业培养方案减少约30学分,力争“0注水”……有时,适当做减法、多一些留白,反而有助于学生投入课堂。

提升课程“含金量”。有的课本身重要,却因授课方式陈旧等原因成为“水课”。同学们这样形容:内容更新慢,跟不上时代;老师习惯念课件,照本宣科;还有的整堂课让学生小组汇报,但缺乏专业指导。近年来,各级教育部门和高校推进一流课程建设,着力提升课程的高阶性、创新性、挑战性,正是为了打造更多“金课”,让学生真心喜爱、终身受益。

激发教师热情。人才培养关键在教师,但教师任务较重也是事实,且个别学校在评价环节重科研、轻教学,一定程度上影响了教师育人投入。近期,《关于加强新时代高校青年教师队伍建设的指导意见》印发,其中就提出,注重教学业绩在聘期考核、职称评聘、绩效分配及评优评奖中的运用。潜心育人者得到鼓励,教育创新才更有动力。

还要看到,一门好课,是由老师和学生共同成就的。现实中也存在这样的现象:有同学半开玩笑说,对课程的期待是“人好事少,要求低、给分高”;有老师担心,对学生严格要求可能影响评教结果。实际上,学得轻松、给分高,未必是好课。好课的标准不全在于学生的即时反馈,也在于对学生的长远影响;课程的效果,既取决于老师的付出,也取决于学生的投入。

一门好课的意义,往往一段时间后才显现。走出校园,回忆上过的课,有些拿过高分,但已印象模糊;有些学得辛苦,却从中获得加倍的滋养;有些错过的课,如今再难听到……大学是求知、育人的地方,教师用心教,学生用心学,方能绘出美好的课堂风景。
(转自《人民日报》)

23点已经到了,该睡觉的时候了,可有时候真的会忍不住想熬夜玩手机……

22点睡还是23点睡,看上去只是差了一个小时,但在医生看来对健康的影响差了很多。

22点和23点睡觉,差距在哪?

综合来看这两个人睡时间对健康的影响主要有以下几个区别:

22点左右入睡,第二天精神状态更佳。大多数人可能有体会,哪怕只是提前一小时睡觉,第二天的精力和情绪状态也大不一样。2020年《睡眠》杂志刊登的一项研究显示,如果夜间睡眠比平时少,第二天情绪会变得更易发怒。

22点左右入睡,搭上了褪黑素的“便车”。褪黑素的作用是帮助睡眠,它的分泌受光线影响具有昼夜节律性:白天,褪黑素的分泌维持在较低水平;22点左右,褪黑素的分泌开始陡然增加。22点入睡,正好与褪黑素大量分泌的时间相契合,可以充分发挥其促进睡眠的作用,提高入睡效率。如果推迟入睡时间,褪黑素已经大量分泌了一段时间了,对敏感的人来说可能会出现“困过劲儿反而不困”的感觉。

22点左右入睡,心梗风险最低。西安交通大学附属第一医院的一份研究发现,工作日晚晚上10点至11点就寝的人,心梗发病率最低,具体来看:22点至23点就寝的人,心梗发病率为5.1%;23点至24点就寝者,该数值为7.0%;24点后就寝者,该数值为9.2%。

如何培养好的睡眠?

建议大家积极调整作息,尽量减少熬夜对身体的损伤。将“自由活动时间”前置。很多人熬夜,是想为自己争取一点“私人时间”。其实,我们可以把这段时间提前到白天,比如下班后到附近的公园散步、饭后拿出20分钟放空大脑等。

制定“睡前仪式感”。让睡觉变成一种享受,试着给睡觉增添一份仪式感。比如,睡前1小时放下手机,电脑等电子设备,换上舒适的睡衣,泡泡脚,让身体放松下来。然后闭上眼睛,用声音伴随入睡,可以是一段温馨的音乐,也可以是白噪音。

试着“倒空思绪”。如果你总是因为“想太多”而难以入睡,可以设置一个时限,允许自己用10分钟思考这件事,时间一到就不再纠结;或者睡前把担忧记录下来,写下来的过程有助于帮你厘清思路、获得掌控感;白天提高工作效率,下班后尽量减少脑力劳动。

培养见床就困的条件反射。睡前可以先在沙发、客厅等区域活动,等困了再上床睡觉。若躺了30分钟还是睡不着,可以离开床做一些有助于放松的事情,等困了再躺回床上。通过反复训练,培养床和睡眠之间的条件反射。

睡眠尽量规律。成年人推荐的睡眠时长为7-8小时,6小时是底线。入睡和起床的时间尽可能规律,哪怕是周末,也不宜太晚起床。

好好睡觉是善待自己的开始,调整作息后你会发现,不仅精力体力有所改善,更不容易生病,还有助于赢得对生活的掌控感。
(市科协供稿)

伊旗:绘就青少年健康成长新篇章

□顾宁

伊金霍洛旗近年来积极响应国家号召,自2024年起与北京市学校体育联合会合作,深化学校体育改革。改革以“提升体质、健全人格、锤炼意志”为核心,聚焦教学内容与校园文化,以体育课程改革为突破,实现全方位、多层次的革新。

伊金霍洛旗体育教学改革亮点纷呈,旨在构建

科学、趣味、普及的教育体系。大课间与“课课练”优化,提升趣味和实效;“全员运动会”与“零点球”创新,满足运动参与和多元需求;积极引入飞盘、橄榄球、轮滑、匹克球、拔河等运动项目,拓展体验,培养协作;全员班级联赛推进“学练赛”一体化,激发潜能;实施“三精准”体质提升工作,展开科学评估干预,显著提高青少年身体素质。

伊金霍洛旗高度重视教师队伍建设,通过系统

培训、方案细化及外出学习,显著提升教师素养与教学能力,为当地的改革提供了宝贵经验和支撑,全面推动教师专业发展与教学水平迈上新台阶。

伊金霍洛旗以体育人,践行立德树人。体育教学改革不仅强健学生体魄,更促进其全面发展。通过守正创新,深化体教融合,丰富教学实践,该旗正为青少年健康成长成长谱写新篇,为基础教育阶段的体育工作注入活力,推动学校体育高质量发展。(转自《中国体育报》)

22点和23点睡觉,差距到底有多大?