

基于微课的翻转课堂教学模式在高职篮球选项课中的创新研究^{*}

姜志军, 刘上郭子, 刘海山, 李 虎, 刘元强, 张 焘, 曾登良, 张成云

广东工程职业技术学院, 广东 广州 510520

摘 要:近年来,我国对高职教育越来越重视,为了培养全面发展的高素质人才,在教学方法上一直不停地探索。文章主要对基于微课的翻转课堂教学模式在高职篮球选项课中的应用展开创新研究,通过实验对比,得出基于微课的翻转课堂教学模式在高职篮球选项课中所起的重要作用,并提出通过营造良好的学习氛围、精心设计微课内容、构建篮球微课资源库来增强基于微课的翻转课堂教学模式的教学效果,助力于学生的全面发展和能力提高。

关键词:微课;翻转课堂教学模式;高职;篮球选项课

中图分类号: G841; G434

文献标志码: A

文章编号: 2096-2789 (2021) 18-0147-03

DOI: 10.19537/j.cnki.2096-2789.2021.18.067

伴随着我国教育教学的不断改进和改革,以信息技术为代表的多媒体辅助教学在高职院校的体育教学中应用得越来越广泛。微课是一种较为常见的互联网快速发展下的产物,它以精、短、小、趣等特点受到教师和学生的欢迎。在体育教学中,微课的出现使得课堂教学模式发生巨大的改变,加强了学生的学习兴趣,提高了学习效率。在高职院校中,篮球是深受学生喜欢的一项运动项目,有很多高职学生参加了学校的篮球选项课。对于这些爱好篮球运动的学生来说,如何更好地开展篮球选项课教学,是值得相关教师思考的一个很迫切的问题。在此情况下,文章对基于微课的翻转课堂教学模式在高职篮球选项课中的创新研究进行了分析,希望可以促进提升高职篮球选项课的教学效果,实现预期的教学目标。

1 研究目的

在篮球选项课中融入微课手法,能通过让学生观看篮球教学视频、比赛视频等使学生进一步对篮球的规范动作、技术等有更直观的认识和理解,可以帮助学生学习完整的技术动作,这比教师一遍一遍地口头讲解要有效得多^[1]。在高职篮球选项课中运用基于微课的翻转课堂教学模式,可以通过对教学环境的改变,让学生更积极主动地参与到整个学习过程中,进而达到提高篮球选项课教学效果的目的,也使得更多的高职体育教师关注基于微课的翻转课堂教学模式在篮球选项课乃至更多项目的体育教学过程中的运用,促使高职体育选项课的教学更加高效地开展^[2]。

2 研究方法

2.1 文献资料法

此次研究利用了中国知网、万方网、学校电子图书馆等,搜集了关于“微课在高职篮球教学中创新运用”“翻转课堂教学模式在高职篮球选项课中创新运用”等有关的研究资料,并对搜集到的相关资料进行归纳和整理,为此次研究提供了一定的理论研究基础条件,为后续的实践研究做好了准备。

2.2 专家访谈法

为了获取更多和此次课题研究内容有关的信息资料,笔者同一些从事高职体育教学的教师,以及学生等相关人士,包括一些学者人士,就“基于微课的翻转课堂教学模式在高职篮球选项课中的创新运用”的相关内容进行了沟通和交流,增加了文章研究的依据。

2.3 实验法

根据文章研究的内容,确定采用实验法对基于微课的翻转课堂教学模式在高职篮球选项课中的创新运用的相关问题进行分析对比,无论是实验样本的选择还是实验内容的确定,都是在和相关一线教师及有关专家进行沟通统一之后的结果,保障了实验的真实性和有效性。

2.4 数理统计法

此次研究所得到的各种数据、统计结果等都是利用计算机进行的分析和处理,保障了统计结果的准确性和可靠性。

3 研究对象

此次研究的主要内容是“基于微课的翻转课堂教学模式在高职篮球选项课中的创新研究”,根据此主题,选择广东工程职业技术学院2020级100名篮球选项课的学生作为此次实验的研究对象。期望通过对比分析,为高职篮球选项课中创新性的运用基于微课的翻转课堂教学模式提供一些参考和建议。

4 研究过程

4.1 实验准备

将100名学生分成对照组和实验组,每组各50名学生,为了降低过多的因素对此次实验的干扰,两组学生无论是在男女比例、体质情况、学习态度、篮球技战术水平上,还是对篮球相关知识的掌握上,都实力相当。在实验过程中,对照组采用传统的篮球教学模式,实验组采用基于微课的翻转课堂教学模式,通过进行为期12周的实地教学,对两组相关数据进行对比分析,以得出此次实验研究的结

果。需要说明的是,由于对照组和实验组参与的人数比较多,在最终的实验结果中所取的都是平均值。

4.2 实验内容

此次实验研究总共的研究周期为12周,每周进行2次实验教学。在实验组的篮球选项课教学中,教师采用以微课主导的翻转课堂教学模式。在上课之前,教师把相关的教学视频资料发给学生,让学生在课前利用闲暇时间观看,并与同学相互讨论;到了课上,教师以学生为主体开展教学。对照组采用传统的篮球教学模式,教师在上课之前不要求学生进行过多的预备工作,只在正常的教学时间使用传统教学模式开展篮球选项课教学^[3]。

实验中,主要测试学生两个方面的变化,身体素质和篮球技术水平。在为期12周的实验完成之后,通过测试实验组和对照组学生的身体素质和篮球基本技术,对其进行实验前后的对比分析。

(1) 身体素质:主要测试方法有助跑摸高、见线折返跑、立定跳远。因为对于篮球运动来说,需要消耗较多的体力,所以学生身体素质的好坏也是非常重要的一项教学内容。

(2) 篮球技术水平:篮球作为一种较为激烈的对抗性的运动项目,在运动过程中要求人员具备一定的技术水平,因此在高职篮球选项课教学中也会对学生进行一些技战术的教学和训练,如原地单肩上投篮、半场往返运球上篮等,这些都是篮球技术中较为普遍的技术训练。

(3) 实验前后对比。第一,身体素质对比。在实验过程中,针对对照组采用的身体素质方面的训练主要是传统的教学模式,如一些简单的热身活动、跑步锻炼耐力等。在实验组中,对学生的身体素质训练采用的是基于微课的翻转课堂教学模式,让学生在进入身体素质训练之前,对训练的重点、训练的方法等有充分的认识,并让学生观看一些有关篮球运动专项身体素质训练方法的微课视频,如折返跑、加速跑、变向跑、后退跑、蛙跳等,然后让学生分组讨论,了解本节课采用哪几种方法进行训练,以充分调动学生课上的参与性和训练积极性。实验前后学生身体素质变化情况对比如表1所示。

通过表1的实验结果可以看出,在进行身体素质测试时,实验组和对照组在经过不同教学模式的身体素质教学以后,明显实验组学生的身体素质提升更快一些,并且幅度也较大;对照组学生虽然在身体素质测试中也有一定程度的提升,但显然不如实验组提升得明显。比如,在助跑摸高测试中,实验组实验之前的高度是261.2cm,对照组

为263.5cm,在采用不同的教学模式进行实验之后,实验组的助跑摸高为269.4cm,增加了8.2cm,对照组测试结果为267.2cm,增加了3.7cm,虽然都有所提高,但很明显,对照组的提高程度不如实验组的提高程度。由此可见,在高职篮球选项课的身体素质训练中采用基于微课的翻转课堂教学模式可以取得更好的教学效果^[4]。

第二,篮球技术水平对比。在高职篮球选项课中,篮球技术方面的教学是不可缺少的一项教学内容。在实验过程中,对照组采用的篮球技术方面的教学方法主要是传统的教学方法,也就是按部就班地按照教材中的篮球技术要求进行教学。在实验组中,采用的教学模式是基于微课的翻转课堂教学模式,在教学之前,教师会给学生布置相关的作业任务,让学生利用课余时间去搜集相关的教学资料,并把自己不理解和不清楚的部分记录下来。在课堂上,教师引导学生把自己搜集到的资料和问题进行汇总,通过微课向学生展示学习的重点和难点,帮助学生进一步清晰学习的重点,对学生存在的主要问题进行了详细讲解。让学生进行篮球技术的自主练习,把课堂充分还给学生。课后,教师鼓励学生对于不懂的内容可以反复、随时观看微课视频,并可以向老师随时提问。教师在课后也会对自己的教学进行反思,总结不足,以不断提升自身的教学能力。

以原地单肩上投篮技术动作教学为例,在微课设计中,主要介绍单肩上投篮,进行完整动作示范、重难点技术动作讲解、慢动作示范及技术讲解,对练习方法、易犯错误及其纠正方法进行讲授,等等。每个部分的内容学生都可以通过微课视频更加直观形象地感受到,并且在后期的练习中还可以反复观看,从而有利于学生篮球技术水平的提高。实验前后学生篮球技术变化情况对比如表2所示。

由表2可以看出,无论是在全场往返运球上篮、传球准确性上,还是在全场绕障碍运球方面,实验组学生的提升都要比对照组的提升明显。例如,在传球准确性方面,对照组和实验组在实验之前都为4.1次,在实验后,对照组传球准确性有所增加,变为4.4次,增长幅度为0.3次,而实验组传球准确性增加到4.9次,增加幅度为0.8次,相比之下,实验组增加的幅度还是很高的。由此可见,在高职篮球选项课教学中,采用基于微课的翻转课堂教学模式可以明显提高学生在篮球技术水平上的掌握能力。这和实验组在翻转课堂教学中,以学生为主体,让学生多参与学习和练习不无关系。

表1 实验前后学生身体素质变化情况对比

对比组		助跑摸高/cm	见线折返跑/s	立定跳远/cm
实验组	实验前	261.2±1	35.3±1	220.3±1
	实验后	269.4±1	32.2±1	223.5±1
对照组	实验前	263.5±1	34.2±1	219.4±1
	实验后	267.2±1	33.3±1	219.9±1

表 2 实验前后学生篮球技术变化情况对比

对比组		全场往返运球上篮 /s	传球准确性 / 次	全场绕障碍运球 /s
实验组	实验前	23.2±1	4.1±1	22.5±1
	实验后	19.4±1	4.9±1	20.1±1
对照组	实验前	22.4±1	4.1±1	21.4±1
	实验后	20.2±1	4.4±1	20.2±1

5 研究结论

(1) 经过对比,采用基于微课的翻转课堂教学模式的学生身体素质提升更为明显。

(2) 在高职篮球选项课的篮球技术方面的教学中,采用基于微课的翻转课堂教学模式的实验组的技术水平提升更为突出。

(3) 基于微课的翻转课堂教学模式在高职篮球选项课教学中可以发挥出更好的作用,因此,在今后的教学中,教师应该根据教学的实际,积极采用基于微课的翻转课堂教学模式。

6 建议

(1) 营造良好的学习氛围。无论是微课还是翻转课堂教学模式,都需要把学生作为教学的主体。因此,要想在高职篮球选项课中更顺利高效地开展教学,就需要营造一个良好的学习氛围。通过微课的形式,可以让学生对接球、传球、控球、区域性联防、快攻等动作要领有更生动直接的认识,还可以根据学习需要,随时回放、暂停、慢动作观看等,并让学生分组自行讨论,从而得出学习结论。这样轻松愉快的学习氛围不仅会让学生积极参与,也会让学生对所学的知识和技术更加印象深刻^[5-6]。

(2) 精心设计微课内容。要想在高职篮球选项课上充分发挥出以微课为主的翻转课堂教学模式的作用,就需要在微课教学内容上进行精心充分的准备。一般情况下,在设计篮球选项课的微课教学内容时,要做到以下几点。第一,内容要有一定的趣味性。相对来说,高职院校篮球选项课的学生在学习时对于自身感兴趣的内容比较在意,如果内容枯燥乏味,很难吸引学生学习。为此,在制作微课内容时,要增强内容设计的趣味性,如可以融入大型篮球赛事,如NBA赛事的经典比赛片段,让学生身临其境地感受赛场氛围,激发其学习兴趣。第二,由于微课的时间不能过长,因此

内容一定要重点突出,尽量在10min内阐述完教学重点和难点,使学生在有限的时间里集中了解学习的重点和难点知识。

(3) 构建篮球微课资源库。在互联网技术快速发展的背景下,高职篮球选项课的教师在选择微课时既可以自己收集材料制作,也可以直接从互联网中搜集和教学有关的微课进而下载下来,无论是哪种形式,都可以获得教学所需要的资源。因此,为了在高职篮球选项课中更便捷地运用基于微课的翻转课堂教学模式,可以构建有关篮球的微课教学资源库。高职院校要鼓励教师和学生把看到或者搜集到的优秀的微课内容进行上传和分享,长期下去,就可以不断扩大学校微课资源库的规模,从而为学校提供更丰富的篮球教学资源,为教师提供更多的参考和借鉴,也方便学生随时随地地学习。篮球微课资源库的建立将极大地助力于高职院校体育教学的改革以及学生综合能力的发展和提高。

参考文献:

[1] 姜志军.广东省高职院校篮球选项课小团队教学实践研究[J].广州体育学院学报,2020,40(1):126-128.

[2] 黄思远.浙江省体育教育专业篮球主项选修课教学容优化研究[D].杭州:杭州师范大学,2020.

[3] 吴森福.翻转课堂在高职院校体育教学中的实践研究[D].兰州:西北师范大学,2019.

[4] 薛冰.基于MOOC的“翻转课堂”教学模式在高校篮球体育选项课中的应用研究:以浙江理工大学为例[J].内江科技,2017,38(3):151+84.

[5] 李媛媛.高校篮球课程翻转课堂教学模式应用的问题及对策[J].体育研究与教育,2020,35(4):60-63.

[6] 鞠博.“翻转课堂”教学模式在高中篮球教学中的实验研究[D].延吉:延边大学,2020.

* 基金项目: 广东工程职业技术学院 2020 年度教改基金资助项目 (GGJG2020B014)

作者简介: 姜志军, 男, 硕士, 讲师, 研究方向为体育教育学、体育社会学。