

“翻转课堂”在大学英语听说课中的实践初探

刘璐筠

(武警警官学院 四川 成都 611800)

[摘要] 随着新课改的不断推进, 社会各界对于大学英语的教育要求也有所变化, 当代大学英语课堂教学中, 教师不仅要传授给学生教材知识, 还要培养学生的英语综合应用能力, 传统的教学方式已经不是英语当今时代的教育要求。因此, 在翻转课堂视角下, 为了加强大学英语听说教学的质量, 教师要与时俱进的改变教学观念。基于此, 本文针对“翻转课堂”在大学英语听说课中的实践进行探究。

[关键词] “翻转课堂”; 大学英语; 听说课; 实践初探

引言

英语作为当今时代被广泛使用的语言, 已经成为社会人才评判的标准之一, 大学生即将步入社会, 大学英语教学更要注重对学生英语听说能力的培养, 要让大学生在今后的生活和工作中能够将英语灵活应用。然而, 当今大学英语听说课堂教学现状并不乐观, 很多大学生并不具备英语的口语交际能力和语言翻译能力, 英语实际应用价值并不大。在新课程改革的视角下, 大学英语听说课教学必须改变教学理念, 创新教学模式, 实现“翻转课堂”模式的构建, 将英语理论知识教学和实践应用教学有效结合, 帮助大学生适应英语语言环境, 培养学生的英语听说能力。

一、“翻转课堂”在大学英语听说课中的实践意义

大学英语听说课堂教学时间有限, 如果教师不能很好的利用课堂时间提高教学质量、完成教学任务, 那么对于教师来说是一件急需解决的问题。传统的教学方式总是教师按照教学大纲和自己的教学思路来讲解知识, 学生失去了主动思考的权利, 只能被动地接受知识, 由此导致大学英语听说课教学质量迟迟得不到有效提升、教学效率得不到优化。翻转课堂的应用帮助教师改变了这一现象, 在大学英语听说翻转教学课堂上, 强调让学生通过自主研究或者合作讨论来学习知识, 加强知识记忆。课堂上教师和角色的翻转, 将会大幅度的提高课堂教学质量, 会导致课堂时间分配、组织结构的变化。翻转课堂将教师和学生所需要的时间重新进行了合理的分配, 教师的讲解时间变少了, 学生的自主学习时间变多了, 这有利于课堂时间的高效利用, 也有利于学生对自己的英语听力和口语能力更加清晰客观的评价。

二、“翻转课堂”在大学英语听说课中的实践策略

(一) 在制定教学目标中实践

教师想要在大学英语听说课教学中合理应用“翻转课堂”模式, 可以利用这一模式的优势制定分层科学的教学目标。教师在教学目标的制定中, 不能统一标准, 要针对每个同学的英语基础和认知能力, 有针对性的进行目标制定。例如: 教师可以根据学生的英语基础将学习材料按照难度分成几个等级, 再将这些学习材料和相应的学习任务通过互联网发布在班级网站内, 让学生登录网页根据自己的实际情况自主选择适合自己的资料去学习, 选择合适难度的任务去完成。学生在这一过程中能够更加清晰地了解自己的英语水平, 对自己欠缺的地方查漏补缺。

(二) 在丰富教学方法中实践

教师制定了教学目标, 就要开始研究教学方法, 要知道传统的教学方法已经不适用于当今的学生, 也不符合当今社会的人才培养要求。教师可以在前10-15分钟讲解课堂的内容, 布置课堂的学习任务, 剩下的时间留给学生自主学习或者合作学习, 在最后的5-10分钟教师进行课堂的总结, 并不知道下节课的学习内容, 帮助学生知识重点难点答疑解惑。在学生的课堂讨论过程中, 教师要发挥自己的正确的引导作用, 运用多元化的教学方法激发学生的学习热情, 如情境教学法、开放讨论法等, 让每一个学生都能够参与到教学活动中来, 在参与的过程中提高英语听力能力。例如: 教师可以在课堂上布置一个简单的英语辩论赛的场景, 将学生分成两个辩论小组, 就同一观点进行正反方的阐述, 其余同学作为观众, 可以发表自己的见解, 让学生在一来二去的辩论中, 提高自己的听力能力和口语表达能力。

(三) 在小组合作学习, 增强课堂互动性中实践

在一般情况下大学英语听说教学是学生和学生之间也总是各自学习, 可以发现不论是师生之间, 还是学生之间都缺乏有效的交流互动, 这不仅会影响大学英语听说教学课堂的氛围, 而且也不利于学生沟通能力的培养。在翻转课堂下的大学英语听说课, 教师一定要引导学生通过小组合作的方式进行学习, 教师在其中要予以适当的引导, 与学生之间形成有效的互动。这样教师可以及时帮助学生解决一些难题, 同时学生也能够亲身实践和思考的过程中感受到英语听力与口语交际的乐趣, 并且提升学生自主学习的能力。

结束语

综上所述, 在当前教育形式的发展趋势下, 在大学英语教学中教师需要重点关注的不再是学生的文化成绩, 而是学生对于英语听说能力的掌握与实际应用能力的培养。因此在大学英语听说课教学中, 教师要充分认识到“翻转课堂”教学的优势, 并且通过不断的研究, 采取科学的策略将“翻转课堂”在大学英语听说课中予以实践, 以此来提升学生的英语听说能力与综合素养。

参考文献

- [1] 温聚香. “翻转课堂”在大学英语听说课中的实践初探[J]. 鄂州大学学报, 2016(1): 53-55.
- [2] 林琳. 翻转课堂在大学英语听说课程中的实践初探与研究[J]. 现代职业教育, 2018(27).

体能训练在大学健美操教学的应用

李光俊

(河南牧业经济学院体育部 河南 郑州 450044)

[摘要] 近年来, 随着社会的进步, 我国教育事业发展的越来越完善。竞技健美操要求运动员在保证自身高度柔韧性、协调性、强大力量与速度力量的素质基础上, 完成一系列高难度动作, 在竞技健美操竞赛规则上也提出运动员动作的标准性、平衡力以及成套动作的兼顾性和全面性的要求。因此运动员训练非同小可, 在力量素质训练基础上, 提升其速度和协调性及平衡力, 促其做出标准完美动作。

[关键词] 体能训练; 大学健美操; 教学; 应用

引言

当前很多大学都有开设健美操课程, 这意味着健美操教育的质量与意义得到了社会重视, 成为了广受大学学子喜欢的体育项目。学生在健美操项目的学习中能够感受到运动美, 并且有助于帮助学生塑造优美的体形, 提升学生的精气神与自信心。所以大学在健美操教学中必须处理好细节问题的分析, 带给学生更良好的健美操训练环境, 尤其是体能训练环境。只有这样学生才可以突破自我, 重拾自信, 不断优化自身的竞技技巧与健美技巧。

1 大学健美操教学体能存在的问题

健美操具有人体美和运动美的特点, 在运动中可以很好的展示人体的力量、柔韧性等能力, 对学生运动与发展具有十分重要的作用。很多大学生入学以后对健美操的体育学习积极性比较高, 对健美操的学习兴趣和参与性比较强, 但在具体实践中部分学生的力量有限, 无法支撑自己做更多的动作和完成深入学习, 部分需要力量支撑的动作无法完成, 导致学生学习兴趣下降, 因此教师在教学中应进一步做好健美操的体能训练, 通过体能训练提升学生的综合素养和能力。如部分学生的肌肉力量不足, 无法完成一定时间的健美操训练, 有的柔韧性比较差, 不能很好的完成成套动作, 只能完成一部分, 这些都是大学健美操体能存在的问题。

2 大学健美操体能训练方法和作用

2.1 健美操训练中力量训练的作用

运动员在经过长时间力量训练中能够提高自己的身体素质, 更好地呈现整套健美操的动作。任何体育项目在人体运动中都离不开力量的基础, 健美操除了要有一定的柔韧性和协调性作为基础外, 同样需要以力量为核心, 并且需要较强的耐力去保证多变的技术动作。核心力量训练作为一种新的训练理念在近几年被广泛应用到运动训练和体育教学中, 它与体育教学常采用的常规力量训练方法相比具有明显的特性。核心力量是一种通过人体核心区域的肌肉群表现出来的, 它的主要目的是在人体运动中稳定脊柱和骨盆, 并且控制身体重心, 能够传递上下肢的力量。核心力量训练通过创建的不稳定的训练条件, 使训练能够有效的刺激并且强化受训者的深层肌肉群。在健美操教学中引入核心力量训练, 能够加强学生核心部位的力量, 进而提高学生核心的稳定性、身体平衡性和协调性。无论是在竞技体育还是普通大学教学中, 核心力量训练不仅能够提高健美操教学质量, 优化教学方法, 而且能够提高普通大学学生日益下降的身体素质。本文在健美操教学大纲的框架下, 结合健美操课程的规律和特点, 参考总结国内外已经被实践证明的、成熟的核心力量训练方法, 对普通大学健美操的训练理论进行了新的探讨, 从而为丰富健美操运动专项力量训练的方法和手段提供有利补充, 进一步为普通大学健美操教学提供理论参考。

2.2 进一步加强耐力训练