

体线条都是正直的，体育舞蹈中的动作要求要点中其“直”也是如此。(4)“立”。体育舞蹈专业对于“立”的动作要求要点是身姿挺拔，动作立体感强。而芭蕾舞中的“立”要求专业学生四肢向外延伸，胸腔部位向下延伸，这对专业学生的舞蹈表现力和控制能力做了要求。

总的来说芭蕾舞基训在基础动作要求要点“开”、“绷”、“直”、“立”能有效锻炼学生的身体基本柔韧度、身体力量，对于舞蹈专业学生的各个部位也做了针对性的规范化训练。这些训练满足体育舞蹈专业学生的基本训练，并能对舞蹈专业教学起到一定的示范、强化作用，有效提高学生的舞蹈基本能力素养。

2. 发展学生的舞蹈专业技能素养
芭蕾舞运用于高校体育舞蹈专业教学中，有效强化了专业学生的基本素质、技术能力和专业素质。比如芭蕾舞的地面练习、扶把练习、中间练习和跳跃练习，在中间练习中对于学生身体形态比例、柔韧性和肌肉力量做了规定，而跳跃练习中学生的弹跳、旋转、脚尖和动作的美感、情感表现力等都有所提高。体育舞蹈专业学生按照芭蕾舞基训的系统训练方法展开训练，学生的舞蹈专业技能素养也会跟着提高。

比如在北京舞蹈学院芭蕾舞基训及古典舞教材中，舞蹈专业学生学习“平转”时，要求学生的双脚从顺时针和逆时针两个方向旋转上半个圆，这就对学员的身体平衡度、柔韧性以及稳定性做了高要求。此外学生在做的时候腰腹要停止，身姿挺拔的基础上做此类动作才能更为协调、美观。而通过实施芭蕾舞基训，在芭蕾舞基训的地面练习中即发展了学生的腰腹部力量，在扶把练习、中间练习中学生的稳定性和对身体的控制能力有所提升，在跳跃练习中学生的肌肉力量和表现力得到大幅度提高。

以此将芭蕾舞基训运用于高校体育舞蹈专业教学中，学生的专业技能素养都得到有效提高。

化。

3. 提高学生的舞蹈艺术素养
体育舞蹈作为竞技体育项目的一种，对于学生的舞蹈艺术素养要求较高，即舞蹈学生的舞台表现力、情感及对音乐的感知力。而体育舞蹈专业学生还要求在舞蹈创编方面具有一定的才华，学生的舞蹈艺术素养培育则可以芭蕾舞基训为基准去有效训练。

如学生在跳“华尔兹”时，需要手、脚配合，足部转动能带动身体，此时学生的手脚要灵活放松，移动的时候有要求学生轻巧平稳，学生的身姿必须挺拔轻盈、优雅且轻盈。在跳华尔兹时，学生的舞台表现力和情感、音乐素养和审美意识都需具备，这不仅考验着学生的艺术素养，也考验着他们的舞蹈张力。而芭蕾舞基训课程对于培养学生的舞蹈艺术素养具有较大作用，芭蕾舞基训强调舞蹈美感和舞台表现，学员训练后能使自己的舞蹈更具美感、更有张力。

因此将芭蕾舞基训运用于体育舞蹈专业教学中，学生在系统、专业的基训课程训练中，其舞台表现等艺术素养品质得到较大提升。

三、结语
综上所述，在高校体育舞蹈专业教学中运用芭蕾舞基训，在规范、科学、系统的舞蹈训练习题中，学生的舞蹈基本能力、舞蹈专业素质和舞蹈艺术表现力都得到较大提升，以此促进了舞蹈学生的专业训练，为学生的舞蹈训练打下坚实的基础。

参考文献
[1] 闫菲. 现代舞基础训练对拉丁舞训练效果影响的应用研究[D]. 河北师范大学, 2017.
[2] 宋硕. 河南省高校体育舞蹈专业课程结构研究[D]. 河南大学, 2016.
[3] 王华. 竞技体育舞蹈制胜规律探索[D]. 福建师范大学, 2014.

基于互联网平台的高职英语翻转课堂教学实践研究

冉萍

(桂林电子科技大学 广西 桂林 541004)

【摘要】随着互联网的快速崛起，教育教学领域发生了翻天覆地的变化，“空中课堂”、“云平台”都是互联网环境下出现的新型教学方式，对传统的教学模式提出了颠覆性挑战。本文对高职院校的英语课程特点进行研究，利用蓝墨云、微信、句酷批改网等互联网平台的优点进行互补，探索一个适合高职院校学生学习的教学模式，提升英语教学质量和人才培养质量。

【关键词】英语教育；互联网平台；应用研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.396

1. 引言

近年来，随着信息技术的不断发展与成熟，信息化已经渗透到社会的各个领域，给人们的生活方式、沟通方式、学习方式等带来了一些本质改变，传统的依靠纸质书本，图书馆，报刊等获取知识的方式早已淘汰，各种公开网站以及手机APP等上面充满了大量免费的学习资源（如慕课，英语流利说，可可英语），伴随着知识获取方式的改变，在校生的教育教学方式也应该发生改变，以此来适应信息化的社会环境。所以，对高职学生的教学来讲是机遇同时也是挑战：一方面，学生获取知识的途径变得多元化，可以从网络上获取更多相关的教学资源，增加学生对知识的理解；另一方面，学生多渠道的教育资源方式，对现有的教学模式会提出更高的要求，他们不再满足于课堂上单一的教学方式，他们更期待新鲜，有趣且参与度高的教学方式。因此，探索一种符合信息化环境并能适应高职学生的教学英语教学模式是十分迫切的任务。翻转课堂是近几年风靡国内外的一种教学模式，深受教育界广大师生喜爱。笔者在教学实践中，对现有的翻转课堂模式尝试提出了改进，尝试利用蓝墨云班课平台、微信、句酷批改网等互联网工具开展高职公共英语翻转课堂教学，取得了良好的教学效果。

2. 高职英语教学中存在的问题

(1) 高职院校主要以专业技术教授为主，常常会忽略学生的通用教育，以至于将英语等基础课的课时不断压缩，在一定程度上也导致学生忽略了英语课程的学习；智能手机行业的发展以及网络技术的发展，各种网站及游戏APP层出不穷，对学生的吸引力非常大，严重影响了学生的正常学习。此外，高职院校的教师信息化技术素养及水平参差不齐，缺乏必要的创新思想及手段，导致一致沿用以前的教学模式，教学效果较差。

(2) 根据笔者在全校各年级的英语课堂上的调查结果说明，目前在公共英语的课堂上还是存在很多问题：有60%以上的同学上课不遵守课堂纪律，睡觉、吃东西、说话聊天、听音乐等；有65%以上的学生认为老师上课内容单调无趣，只是照本宣科，根本吸引不了自己产生学习兴趣，而且所教授的内容过于理论化以及过时化，根本赶不上社会上的需求，没有实用价值，所以让学生觉得没有了什么学习的动力；因此，30.1%的学生选择自学作为自己获取知识的主要方式，他们通过老师发的PPT，课后作业等教学资源再通过自己查找相关资料来学习课程内容，而对大学里所学知识，9.7%的学生认为没什么用。

(3) 学生课后完成作业目标性差，自我约束能力差，许多课堂布置的作业不能及时在课堂上消化完成，积攒到课后完成时遇到许多困难，在网络上寻找的资源没有针对性，缺少整合性，学生在自学时常常抓不住重点，且由于网络上的资源无话把门，部分内容设置的不合理性给学生的学习带来无形的阻碍，打击了学生的学习的热情和积极性，长此以往不断反复，学生在学习的路上将渐行渐远。

3. 教学案例设计及效果分析

笔者以高等教育出版社出版的《英语3》(第二版)第八单元《Food Culture》为例来展示本单元的课程设计案例。

在翻转课堂理论的指导下，基于蓝墨云平台以及微信群等互联网平台，结合学生的实际情况以及学校教学资源的情况，可以从课上、课下、虚拟、显示四个层面着手设计了一个全新的教学模式，如图1-1所示，在新的学期作者将自己所承接的两个班级的公共英语课程进行分组，在满足两组同学的英语水平基本一致的情况下，一组采用传统的教学模式，一组采用新的教学理论及教学方式方法，在整个学期的学习过程中，采用翻转课堂教学模式的一班同学，明显上课的积极性就高于另一班同学，从平时的课堂练习情况来看，使用该模式的一班同学，答题的正确率以及课堂内容的掌握程度明显高于另外一班，从期中期末两次正式考试的结果来看，使用了翻转课堂教学模式的一班同学考试成绩在70-80分区间的人数达到了75%以上，而90分以上的同学占了5%，相比较采用传统教学模式的一班同学考试成绩在70-80分区间的人数为60%，90分以上的同学占了3%，通过一个学期的教学实践对比，采用翻转课堂理念教学方法的班级不但在成绩上提高比较明显，而且在上课的积极性以及师生间的交流都有了不同程度的提高，极大的提高了学生的整体素质。

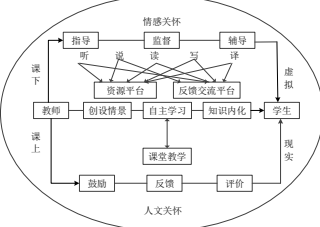


图1-1 基于互联网平台的英语教学模式图

单元教学目标分析	1. 知识目标：能够掌握常见的美食英文词汇，可以流畅的用英文来介绍一些美食文化，能够与小组内其他成员相互交流。 2. 能力目标：掌握常用美食文化介绍的表达方式与专业词汇，在商务交流中用得恰当。
教师课前提准备	1. 课前视频剪辑：选取在当下较为流行的《舌尖上的中国》为视频原源，剪辑出一些比较有视觉冲击力的片段，要求学生在视频中食物菜肴以及食材的烹饪方法翻译为英文；2. 寻找一些欧美等英语国家的美食文化视频，要求学生在英文原文基础上自行翻译；3. 总结一些生活中常用的句子或短语。 2. 制作案例引导资料。 3. 通过蓝墨云平台以及微信群等形式，将资料上传至平台。
学生课前提准备	1. 观看视频，将视频中涉及到的菜肴及烹饪过程翻译为英文。 2. 模仿视频中的介绍过程，自己翻译英文并录制视频。 3. 将自己拍摄好的视频上传至蓝墨云平台，并关注老师的评分及评价。
Food Culture	1. 挑选一部分具有代表性的学生作品进行讲解，对其中的考点以及需要注意的翻译技巧进行重点讲解。 2. 学生以小组的形式进行讨论学习，并分享彼此的录制作品，利用剪辑到的词汇及句子进行交流。 3. 教师对本堂课的重点及难点进行梳理和总结，并对课堂内容进行延伸。
翻转课堂活动	将全班的同学分成几个小组，深入到学校的餐厅，模仿视频中拍摄好的关于菜肴介绍及烹饪过程的拍摄项目实践，要求学生必须全程记录整个拍摄的过程，以及整个烹饪过程中用到的原材料及调味品等数据用英文来进行讲解和表达，整个过程进行视频录制，小组内将录制好的视频剪辑并上传至云平台，可以在全校范围内进行投票。已定的拍摄美食菜肴数据最为优秀的一组成员。
实践项目总结	

4. “翻转课堂”研究中的反思

(1) 学校信息技术方面的支持没有得到落实和保障
“翻转课堂”的顺利实施需要完整的网络运营管理体系来做保障。学校在信息化投入上相对较少，在一次性投入后缺少良好的运维管理，很多硬件设备在当前主流环境下早已经过时不能满足当前教学的日常使用，而且由于缺少及时的维修，很多设备都多少有问题，不能正常使用。网络方面也存在较大问题，由于部分内容要在线上及时观看，网络带宽较小，速度较慢，导致无法流畅观看等问题都对“翻转课堂”的实施带来一定阻碍。

(2) 教师专业能力面临挑战

“翻转课堂”是在互联网发展下的新生产物，新的课堂内容及教学形式的改变对教师的专业能力提出了更高要求。任课教师需要对英语教学法课程有个系统、全面、清晰的了解，科学地把课程分成各个项目教学模块，并合理地安排课前、课中、课后的内容及形式，除了这些日常的教学内容，英语教师还需要更深入地去研究如何将已往的教学内容与现代化的信息系统软件更好的结合在一起，以至于充分发挥信息化设备设施的辅助作用。教师要掌握微视频的拍摄技巧，要让学生更容易抓住课堂内容的重难点，要改变以往英语教学中最为缺失的一部分就是让学生积极参与进去，参与到课堂中，要敢于开口说，敢于和同学们交流，教师要通过自己微视频的拍摄等给学生起到积极的引导作用。因此，“翻转课堂”的顺利有效实施对教师提出了很多新的技能挑战。

(3) 学生自主学习能力，自我管理需要加强

学生在课前观看教学视频和课后对项目模块知识进行拓展延伸，这一切都需建立在学生具有良好的自主学习能力和自我管理能力的基石上。在整个自主学习过程中，老师依然没有更好的方式全程参与到学生的学习过程中，即使通过课后作业检查，课题测试等方式也依然无法保证过程的效果，尤其在课前预习的过程中，学生所理解和掌握的深度无法具体的去量化衡量，所以对学生的自我约束和自我管理能力提出了更高的要求。

5. 结束语

互联网+促进了传统教育的转型升级，引领我国教育走向新常态。它为学习者提供了诸多便利，改变了学习者获取知识和信息的路径和手段，使学习者随时随地学习成为可能，有利于积极践行终身学习的理念。站在“互联网+”的风口上，大学英语教师要保持冷静，既要顺应“互联网+教育”的时代潮流，又要牢记教育的本质，积极探索和创新大学英语教育模式，促进大学英语传统课堂与翻转课堂的完美结合，提升教育教学质量和人才培养质量。

参考文献

[1] 吕丹丹. 翻转课堂在大学英语教学中的应用研究[J]. 科技经济市场, 2019 (03): 150-151.
[2] 王猛. 基于蓝墨云平台的高职公共英语翻转课堂教学实践[J]. 昆明冶金高等专科学校学报, 2017, 33 (02): 28-33+47.
[3] 叶玲, 章国英, 姚艳丹. “互联网+”时代大学英语翻转课堂的研究与实践[J]. 外语电化教学, 2017 (03): 3-8+21.
[4] 甘萍, 洪旺元. 基于微课的翻转课堂在高职英语教学中的应用研究[J]. 职教论坛, 2017 (11): 71-75.
[5] 郑璞玉, 安桂芹. 论高校英语教学翻转课堂的信息化建设[J]. 黑龙江高教研究, 2017 (02): 153-155.
[6] 王娜, 陈娟文, 张丹丹. 大学英语SPOC翻转课堂: 一种有效学习模式建构[J]. 外语电化教学, 2016 (03): 52-57.
[7] 吕婷婷. 基于翻转课堂的大学英语自主学习模式研究[J]. 中国外语, 2016, 13 (01): 77-83.
[8] 汤宁. 翻转课堂在中职英语教学的实践应用[J]. 求知导刊, 2015 (08): 25-26.