

# 普通高校篮球分层教学与训练模式的构建研究

崔鹏

(黑龙江财经学院 黑龙江 150028)

**【摘要】**和专业性的体育高校有所不同的是,普通高校开设体育课程是为了强健学生的体魄,是为了培育学生对于体育的兴趣,并尽可能地使他们对各类体育运动产生一定的了解。

**【关键词】**普通高校;篮球;分层教学

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.1336

普通高校开设体育篮球这门学科必须要强调训练模式的科学性和合理性,在这一环节中不得不提到的就是高校体育课程当中所开展的分层教学手段了。

## 一、普通高校篮球课程进行分层教学的必要性

在普通高校内开设篮球学科是为了强健学生的体魄,而在篮球科目中利用分层教学手段,是为了能够提高教学效率、增强教学成果。从其必要性上来看的话,主要包括以下三方面。

一是可以提高学生的综合体育素质。开设篮球学科,并实施分层教学手段有利于对学生产生较强的吸引力,帮助学生在最适合自己的训练模式和训练强度之下去练习篮球,从而培养学生对于篮球的独特兴趣和良好情感态度,这对于素质教育手段的实施,以及学生的个性化成长来说,有着至关重要的推动作用。

二是基于对高校体育课程改革改制要求的满足。考虑到当前核心素养教育观念已经深入到了各个教学环节中,体育学科和篮球科目同样不能避免,目前各大高校都已经向着健康体育学科的方向转型开设篮球教学活动,并实施分层教学手段,顺应了这一改革改制的必然要求,可以促使学生的身心健康发展,使学生的个体特点与篮球运动特点最大限度上保持趋同性,尤其是令学生在基本类似水平的群体当中接受训练和完成比赛练习,更维护了学生的自尊心,树立了学生的运动自信心。

三是可以促进整体提升,避免出现两极分化的现象。过去高校教师开设了篮球学科的时候,总是用一套模板和一套训练标准去训练所有的学生,面对体质、能力、兴趣爱好相差较大的学生时,就不能做到很好的适应了,容易致使班级那学生出现明显两极分化的现象。如果使用分层教学法,那么能确保各层次的学生水平基本都是相似的,教师在投放教学手段并设计不同训练内容的时候,也能够更贴合本层次学生的实际需求,有利于学生在本层次内实现协同进步,从而有效的避免了过去大班授课模式之下的两极分化。

## 二、普通高校篮球分层教学与训练模式的构建

### 2.1 坚持科学的分组方法

分层教学手段的核心就在于如何把层次分的更好分的更科学,在过去我们实际上所使用的是“大锅饭”式教学方法,将学生以班级作为单位直接进行教学这种区别化的教学活动,没有呈现出任何的分组特征,当然也有一些体育教师在近些年开始思考一种全新的分组模式,渐渐衍生出了分层教学的理论实践雏形,希望能够通过男女来对高校大学生进行分层,但是这种分层也没有兼顾到各个学生的实际特点和身心发育情况,所以目前需要强调结合学生的实际发展情况,结合学生的心理和生理发育情况,来进行科学有效的分层。

在实施分层手段的同时,不仅要考虑到学生的实际身体素质和运动能力,同样也需要考虑到学生的接受程度,认知程度,以及学生对于篮球的天赋情况,由于很多学生的体育基础有所不同,所以导致他们在训练当中的理解程度和掌握技术程度也大相径庭,如果这时只是一刀切的用一套训练标准的话,那么很难实现学生的全面发展。所以建议高校在开设体育篮球这门学科之前,可以首先对学生进行评估和预估,在这种评估过程当中,根据学生所表现出来的篮球技能、篮球天赋以及身体素质情况划分成为不同的小组,确保各小组内的学生其基本素质和综合情况是相近的,这样在后期投放训练计划的时候,才能够更加有的放矢。但值得注意的是,

这种科学的分组并不是一劳永逸的,甚至可以说是需要实施变化和永远发展着的。

考虑到在训练过程当中,每名学生的接受程度和成长程度都是有所不同的,如果一味一成不变,那么小组内很快就会出现明显两极分化的现象,所以建议根据课程的不断变化和提升。当教师发现有一些学生的进步是飞快的时候,那么就可以将它调整到另外的小组当中;反之,如果在长时间训练中发现本组内成员已经跟不上训练的步伐的话,那么就可以将他调整到学习进度相对较为缓慢的组别之中。在这种不断的调整过程当中,确保了分层教学手段的一以贯之,也保证了各层级小组内成员的合理性和科学性。

### 2.2 有的放矢的投放训练计划

科学的划分学习小组只是分层教学手段实施的第1步,想要确保分层教学法获得更好的反响并取得一定成果的话,那么更重要的是如何在完成分组任务以后,更加有的放矢的去投放不同的训练计划,确保各层次的小组都能够享受到最适合本组成员的训练内容,在这方面应考虑到各小组成员的情况和能力都有所不同,在制定计划的时候应作出有针对性的调整,当然也考虑到我们目前所实施的高校体育大班授课模式,要求教师围绕各个班级和各个小组成员制定完全不同的计划,显然有些困难,那么此时可以由教师设置出一套更具有普适性特点的训练计划,然后根据各小组成员的特点做出适当的删减,从而确保了训练计划的针对性。

值得注意的是,高校篮球教学活动中所实施的教授内容和传授的知识是基本一致的,只不过考虑到各组成员的接受程度不同,所以讲解的快慢程度和训练的强度会有所区别,比如在运球这一练习过程当中,一些掌握能力较快的小组,他们可以快速的进行单手运球,然后还可以进行交替运球,甚至还可以进行花样运球等等,但是那些掌握理解能力相对较弱的小组成员所需要耗费的时间则相对较长,很可能使用单手运球的训练时长就已经很多了,那么此时教师就不能够总是要求他们进行多运球或花样运球的练习,而是侧重于把课堂时间分配给单手运球这一个练习项目上。根据时间节奏来掌握授课程度,这也是分层教学手段实施过程当中关键的一步,但值得注意的是,为了避免学生在长时间的单手运球练习中感到疲惫和厌烦,教师还可以多多组织一些趣味横生的篮球游戏,比如运球比赛、交替运球游戏等等,这样一来可以培育低层学生的学习兴趣,恢复他们对于体育学科和篮球运动项目的自信心。

而随着训练强度的加大单手运球的技术,一旦被熟练掌握以后,教师就可以适当的增加一些障碍物,从而给予学生新的刺激,譬如选择一些板凳作为障碍物,让学生在绕障碍物的同时进行运球,又或者鼓励学生进行胯下运球和转身运球等,在丰富多样的篮球运球形式之下,增添学生对于篮球学习的兴趣。

## 三、结束语

综上所述,通过分层教学手段可以帮助学生找到更适合自己的训练模式,可以避免拔苗助长的现象出现,更利于提高篮球训练的效率和成果。

### 参考文献

- [1]岳广凤.分层教学法在普通高校公共篮球教学中的应用研究[J].当代体育科技,2020,10(22):49-51.
- [2]梁琛.高校篮球教学中分层教学的实践运用[J].农家参谋,2020(11):208+235.

# 高职英语教师信息化教学能力提升路径分析

李颖

(昆明幼儿师范高等专科学校(昆明市中等职业学校) 云南 昆明 651700)

**【摘要】**随着我国经济社会的不断发展,人们的生活质量不断提高,思想得到解放。随着我国新课改改革的不断推进和深入,现阶段教育手段越来越多。为了更好的满足高职学生深层次的需求,高职英语教师应当着力提高自身的教学能力,充分借助信息化时代的优势,将科学技术运用到教学过程去,以便有效提高教育教学质量。

**【关键词】**高职英语教师;信息化教学;能力的提升;手段和方式

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.1337

随着我国经济社会的不断发展,学校更加注重对学生进行信息化教育,这就需要高职英语教师具备较强的信息化教学能力,树立正确的信息化教学理念,不断提升自身的综合素质和能力,努力克服在信息外教学过程中暴露出来的问题,并寻找相应的方法解决问题。因此,本篇文章就高职英语教师在教学中出现的问题,以及高职英语教师有效提高信息化教学能力的措施展开了探究。

## 一、高职英语教师信息化教学过程中暴露出来的问题

### 1.1 部分高职院校的英语教师信息化教学能力和意识有待提高

信息化教学能力和意识是英语教师必须具备的条件,但是受到传统教育模式和手段的影响,部分教师依赖讲和练的传统教学模式,难以对信息化教学模式进行积极的探索。英语教师进行信息化教学对于提升学生的英语整体水平来说具有非常重要的作用,信息化教学模式可以帮助学生有针对性、有步骤的进行学习。教师要慢慢摆脱传统教学模式和教学手段的束缚,更不能只对学生进行理论知识的灌输。

1.2 学校缺乏对教师信息化教学的培训,现阶段我国有很多高等职业院校增强了对信息化教学模式的宣传力度,但是没有对相关教师进行实质性的教学培训,这

会导致许多英语教师沿用传统的教学理念和方式,逐渐摆脱了对现代教育的需求,传统的教学理念和方式在一定程度上阻碍了学生英语学习的热情和积极性,无法从根本上提高学生英语学习的质量和效率。高等职业院校没有对英语教师提出相关的信息化教学要求,更没有对英语教师进行定期的培训,这在一定程度上阻碍了教师进行信息化教学的信心。

### 1.3 学校领导和相关负责人员缺乏创新意识和能力

随着我国经济和科学技术的不断发展,将科学智慧运用到教学中来,是我国当下形势发展的必经阶段。为了更好的满足学生对于英语学习的需求,需要学校领导和相关负责人员着力提高创新意识和能力,不断对教学模式和手段进行创新和完善,这样才能更好地激发学生的学习热情和积极性,对提高学生的学习质量和效率起到积极的推动作用。

1.4 部分学校教师对信息化教学的重视程度不够,或者高职院校将更多的精力和资金集中在科研和学校的硬件建设上,而忽视了对教师进行信息化教学能力的培养,导致许多教师和学生更加注重自主学习,在学习过程中得不到任何信息化学习