

# 高职学生篮球训练的理念与训练技巧探究

陆嘉磊

(上海中侨职业技术大学 上海 201514)

**【摘要】**随着新课改的推进,不少教育体系不仅仅在关注学生对于理论知识的学习,也开始着重学生的身体及心理素质,体育运动项目也越来越受到关注。在此基础上,球类运动作为一种比较受欢迎的运动方式受到了推行,其中,进行篮球运动的学生越来越多。因此,教师应当引导学生以正确的理念以及技巧,来进行篮球训练,以此促进学生的身心得到良好的发展。

**【关键词】**高职学生; 篮球训练; 理念与技巧; 核心素养

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.688

在现代中学生教育中,篮球运动需要一定的技巧,才能够使这项运动真正的发挥其应有的作用。本篇文章,将针对高职学生篮球训练相关问题。

## 一、篮球运动教育现状

对于不少学生来讲,篮球运动都是一项既有利于他们身心发展,也有利于团队合作,能够促进学生之间感情的运动。高职院校也会因此,定期举办球类运动会。也正因此,球类运动会不仅仅是学生之间身体素质、球类竞技的比拼,也会在日后为学生留下宝贵的回忆。但是,并不是每个人都对篮球训练有着非常明确的理念目标,以及训练技巧。大部分人都认为篮球就是一颗球,将它投进固定的篮筐就算成功。这是对篮球运动的极大误解,在这一项运动中,无论是投篮还是防守,都有一定的技巧,否则不仅难以完成投篮或者防守,还有可能让自己受伤。所以,教育工作者需要明确在学院之内,在篮球训练的过程中,需要秉持着一个怎样的理念。要做到有的放矢,结合学生当下的生理及心理年龄进行制定,需要制定一份行之有效的篮球训练的具体内容。在这份内容里面,要把打篮球过程中所需要掌握的技巧都写出来,来供学生进行观看和学习,以此提高他们对篮球的了解程度以及认知程度,进而在实际的实践训练中提升其篮球技巧。

## 二、高职学生篮球训练理念

### (一) 对抗性理念

篮球运动中首先应该被树立的,就是其运动理念。在运动理念中,最重要的就是篮球具有对抗性。对抗性是指在开展篮球运动时,一般分为两个小组进行比拼,双方都要做好防守,同时进攻,每一个小组都需要运用训练技巧,一方面做好本方的防守,另一方面,要将球投进对方球篮。其实,在这个过程中,看似比较容易,但实际操作起来是有一定的难度的。首先,每一个篮球队都有不同的成员,而每一个成员都有自己的难处与习惯,以及在打篮球时的一些想法。不仅需要自己有篮球队看新思维,还需要达成与团队合作的能力。在合作基础之上的对抗性才是最好的。所以,在训练的过程中,要向学生传递这样的理念。

首先,要向他们传递敢于与对方对抗,敢于迎难而上,绝不退缩的那种精神。只有敢于迎难而上,才具备了打篮球的第一步。其次,敢于对抗也不是说就是使蛮力,而是有一定的思考,在科学的基础上来进行对抗,这样才能增加命中率。这也是打篮球的选手应该具备的基本素质。此外,在训练的过程中,教师应当根据每个球员的实际情况,对其进行训练,训练必须科学不能过猛,必须让学生明白篮球运动,归根结底是一项对身体有益的运动,不能让他们得失心太重,以免在运动的过程中身体出现损伤。

### (二) 实战性训练理念

在训练完成之后,就到了实战性的训练阶段,实战性的训练与对抗性的训练略有不同之处,因为它综合了对抗性训练的许多特征。在此基础上,还有很多规则等等,需要去遵守。实战性,不仅仅是单纯的篮球训练,还包括了球员们在打篮球的过程中,其心理的承受能力以及团队中成员与成员之间的默契程度,跟他们在打篮球过程中所部署的战略的配合等等,这些都是非常重要的。实战的训练换而言

之,其实就是一个模拟情景的训练,是给学生模拟了一场真实的篮球比赛应该有的样子。学生根据篮球运动比赛模拟场景,来进行实战是训练,以此提高自己的篮球运动水平。

### (三) 周期性理念

篮球训练并不是一夜能成的运动,它是需要长期的训练起来的,要对于其技巧不断地夯实,巩固。在此基础上,还要进行一定的身体素质训练,以支撑自己可以更好地完成篮球训练的这样一个过程。篮球运动是具有周期性的。周期性一般分为大周期和小周期。大周期主要是在平日里进行的训练,小周期常常聚焦于比赛之前的训练。一般来说,在每个周期之内,都有一定的要求。教师应当引领学生形成训练规划,然后按照这个规划持续推进。因为运动也与学习一样,如果只是三天打鱼两天晒网,那必然无法形成一个很好的训练效果,必须结合学生日常上课情况,做到劳逸结合,从而日常推进学生的篮球技能。

## 三、高职学生篮球训练的训练技巧

篮球训练的内容是非常全面的,首先要对学生的身体素质进行训练,因为只有一个良好的身体素质,才能保证之后在进行的篮球训练,是有能力承受并且对抗所有的难题的。在身体素质训练结束之后,要对学生进行一个球性的训练,让学生打篮球的时候,能够比较有“球感”,能够运球自如,传球自如等等。在对学生完成的球性运动之后,还要引导学生进行脚步的一些运动训练,因为篮球离不开不停的奔跑,非常考验学生脚步的一些运动训练。此外,还有对篮球的传球训练以及投篮训练,包括抢篮板都是非常非常重要的。此外,还要对他们进行一些突破性的训练。比如说,在小组内要形成一个怎样的战术,这个战术是否可以突破对方的心理防线等等,都要进行一一的训练。这个过程是辛苦的,也是十分重要的。在训练的过程中,不仅可以提高学生的篮球技巧,也可以提高学生的心理承受能力,以及全局部署能力。

## 四、结束语

篮球运动不仅仅是对学生来讲,对很多人来讲,都有十分重要的意义,它不仅可以成为人们生活中释放压力的一个出口,也对人的身体素质,包括心理素质都有一定的利好作用。所以在高职院校之内,让学生保持一个良好的篮球运动训练的方式,不仅仅可以帮助他们增强身体素质还可以,让他们养成一定的理论体系,在打篮球的过程中,使他们的技巧变得更好。

## 参考文献

- [1]胡勇波. 高职学生篮球训练的理念与训练技巧探究[J]. 汽车世界, 2019, 000(021): P. 241-241.
- [2]相馨. 高职学生篮球训练的理念与训练技巧探究[J]. 体育风尚, 2019, 000(007): 55-55.
- [3]周学刚, 赵楠, 韩雪. 高职学生篮球训练的理念与训练技巧探究[J]. 体育风尚, 2020, 000(006): P. 49-49.
- [4]吴爱华. 浅谈高职篮球训练的理念与方法[J]. 新课程研究: 中旬, 2019, 000(012): P. 41-42.

# 互联网视角下高职院校思想政治理论课教学改革的策略试析

罗群

(六安职业技术学院 安徽 六安 237100)

**【摘要】**当前社会科学技术发展巨大,互联网等互联网技术得到飞速发展,对我国社会带来巨大的影响。而高职院校教育作为我国重要的教育单位,对于我国社会发展有着重要价值,承担着为社会培养优秀技术人才的重任。其中的思想政治教育是高职院校的重要教育内容,是我国落实思想建设的关键步骤。但是,随着网络技术的进一步深化和成熟,互联网技术不仅为思想政治教育带来机遇,还展现出新时代的挑战,值得相关教育工作者和各个单位引起重视。对此,本文首先叙述互联网时代下思想政治教育工作所面临的机遇,随后简要说明互联网时代下高职院校思想政治教育工作所面临的挑战,随后针对互联网时代下高职院校思想政治教育工作未来的发展策略进行详细的分析。以此来供相关专业人士交流思考。

**【关键词】**互联网; 高职院校; 思想政治理论; 教学改革; 策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.689

互联网作为当前二十一世纪最为重要的技术,对于当前时代的各项工作和行业都有着巨大的影响效果。在这个时代之下,人们的生活、工作、起居都离不开互联网等信息智能技术的帮助。加之,当前时代我国对相关的信息基础设施建设逐步完善,而高职院校学生作为年轻人,更是成为先进技术的主要用户,其在实际的学习过程中就能够体验到网络等信息技术带来的效果。此外,互联网自身所带有的开放性、共享性、高效性的特点更是推动着教育工作的稳步发展,但是也为教育工作尤其是思想政治教育工作带来了新的压力和挑战。

## 一、网络时代下思想政治教育工作所面临的机遇

### (一) 丰富思想政治教育的内容

由于互联网自身具有较强的交互性,因此通过互联网这一渠道可以将世界各地的相关知识和信息数据联系在一起,在通过互联网平台进行整合,大大凸显信息化技术的效果,丰富实际的知识架构。这样的技术平台,能够让学生只需借助相关的互联网设备平台,就能够浏览远在几千公里外其他国家和专业的知识架构和数据资

料,对于学生自身能力的提高有着巨大的推动性作用。其次,通过网络信息平台,还能够将相关思想著作展现给更多的用户,不仅仅是当前的碎片化知识和当前的思想体系知识,对于过去的马克思和恩格斯相关著作、列宁的相关著作都能够借助这一平台很好地进行展示,大大拓宽学生的知识获得渠道,对我国的思想政治教育工作有着巨大的积极影响<sup>[1]</sup>。

### (二) 打破时空限制

互联网之所以能够受到社会各界的关注,其主要原因就是互联网自身具有极强的联系性等技术优势,它不同于其他的科技手段,它能够在现实世界之外搭建一个虚拟世界,并且还能够通过相关渠道将两个世界联系在一起。基于这样的技术优势,互联网在进行实际运用的过程中,会大大打破原有的空间限制,这对于社会的各个工作的开展都有巨大的积极影响,对于我国的教育工作也是如此。高职院校在开展相关思想政治教育过程中,就可以积极利用互联网技术进行辅助教学,以此达到预期的教学效果和教学目标<sup>[2]</sup>。

## 二、互联网时代下高职院校思想政治教育工作所面临的挑战

### (一) 高职院校思想政治教育的教育地位备受质疑

高职院校的思想政治教育对于我国的政治教学是有十分显著的作用的,对于我国在高职学生中建立社会主义价值观念有着关键的影响力。但是,随着传媒技术的飞速发展,我国高职院校青年学生逐渐受到社会不良文化的影响。而这些文化一般都有很高的娱乐性和感染力,容易让高职院校学生忽视自身的思想政治建设,追求享乐主义和拜金主义,使得我国的社会主流思想教育逐渐被边缘化。<sup>[2]</sup>

### (二) 高职院校思想政治教育的课堂氛围较为消极

在传统的高职院校思想政治教学中,虽然课堂氛围较为枯燥,但是其同学的专注程度以及学习风气还是比较良好的,并且与教师的课堂交流和讨论还是相当活跃的。但是,随着我国娱乐产业的飞速发展,我国的社会文化中不时出现低俗化和过度商业化的情况。在这样的文化背景之下,高职院校学生容易使得自身的思想建设出现偏差,而对于我国思想政治建设的教学氛围来说也是有破坏性打击作用的<sup>[3]</sup>。

## 三、互联网时代下高职院校思想政治教育工作未来的发展策略

### (一) 坚持践行社会主义核心价值观的文化建设

在当前的社会发展背景之下,我国的文化类型多样,文化传播速度以及影响力加剧,因此我国社会各界以及相关高职院校更应该把握好文化的尺度,积极对传播的大众文化进行把关和调控。其次,应该积极落实社会主义核心价值观的文化建设,将社会主义核心价值观系落实到实际的教学以及社会发展过程中,牢牢抓住、狠抓思想政治建设,不断增强高职院校思想政治教育的教学质量和效率。通过这样,能够促进当前高职学生树立健康积极的社会主义核心价值观,推动大众文化的积极发展。

### (二) 借鉴大众媒体的传播渠道

社会不良思想之所以在当今时代能够引起巨大的影响力,其首要原因归功于大众媒体技术的飞速发展。伴随着我国20世纪末的改革开放政策的实施,如今我国的

开放力度逐年增加,开放程度也不断深化,直接导致其政治、文化、经济等全面的提高。针对此,高职院校一方面要抵制低俗、恶俗的大众文化,另一方面,要积极调整思想政治教学方式,借助大众媒体等受众面较广的新兴媒体进行传播。体现其与时俱进的发展特点,使得思想政治教学的相关文化成为高职学生能够接受的大众文化,营造一个具有良好氛围的文化环境,打造具有中国特色以及时代特点的社会主义思想政治教学环境,使得青年学子无时无刻不受其影响,被其教育<sup>[4]</sup>。

### 四、结束语

综上所述,随着时代的进步和发展,我国的信息智能技术迎来飞速的完善。并将其运用于实际教学工作中,能够大大提高思想政治教学工作的工作效率。但是网络自身具有两面性,基于此相关技术人员和教育人员应该予以重视,发挥网络信息技术的优势,将相关消极的一面进行完善和防治,以此来提升实际的教学质量,促进思想政治教育模式的完善。

### 参考文献

- [1] 姜银梅. 互联网+视角下的高职院校思想政治理论课教学模式改革探究[J]. 经营管理者, 2018(24): 448-448.
  - [2] 乔秋珍. 互联网视角下高职院校思想政治理论课教学改革的思考[J]. 中国市场, 2018, 000(002): 227-228.
  - [3] 肖学文. 微课视角下的高职院校思想政治理论课教学改革[J]. 教育教学论坛, 2018, 000(026): 131-132.
  - [4] 刘昕昉. 微课视角下的高职院校思想政治理论课教学改革研究[J]. 科教导刊(中旬刊), 2017.
- 作者简介:  
罗群(1982.02-),女,汉族,安徽六安,大学本科,讲师,六安职业技术学院,研究方向:思想政治教育。

# 应用型风景园林本科专业建设发展探究

彭云松 黄周恩 申薇熙 牛 娴 徐莎莎

(云南农业大学热带作物学院 云南 普洱 665000)

**[摘要]** 面对当下风景园林高素质人才的社会需求,结合云南地方高校应用型风景园林专业人才培养方案,以及校外实习情况。通过对人才培养目标、岗位需求等方面分析了应用型风景园林专业院校发展现状及存在的问题并提出一些发展措施。

**[关键词]** 应用型; 风景园林; 人才培养

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.690

应用型风景园林专业人才培养模式以理论结合实践,培养多样性大行业专业人才为目标。通过将学科交叉化、综合化、边缘化来提升学生的专业技能,从而达到各行业人才流动和跨专业发展。从应用型风景园林学科发展至今该如何接轨近年来国家大力实施“绿色发展”“创新驱动”“海绵城市”“美丽乡村”和城乡内涵式发展等重大战略,给风景园林专业带来了巨大机遇。培养出适应区域经济社会发展不同行业需求的专业技术人才。

## 一、应用型风景园林学科发展现状和市场需求

现阶段风景园林行业技术人员良莠不齐,专业性不强,从而具有广泛的市场需求。风景园林人才要同时具备植物环境生态,建筑规划设计、艺术美学欣赏能力,而目前我国大多数院校是根据自己的办学优势侧重于以上三种能力的其中之一或之二,缺乏综合能力的培养。对风景园林的工程技术知识了解甚少,所以目前许多风景园林专业人才相关知识欠缺,综合素质偏低的现象普遍存在,这就造成了我国园林工程实践上的很多混乱。而且,大多数学校都有以理论教学为主,实践教学为辅,理论与实践脱节的现象。目前园林景观规划设计单位需要大量规划和设计技术人员,园林工程施工企业需要现场施工技术人员,公共绿地的维护人员。以及旅游风景名胜、别墅花园酒店等园林绿化管理人员,从事风景区规划设计、植物造景和日常管护等工作。

## 二、学科建设存在的问题

根据调研云南地方院校应用型风景园林学生校外顶岗实习情况,总结地方风景园林专业建设中存在的问题进行分析与总结。

### (一) 学生综合实践能力偏低,不满足社会实际人才需求

学科课程规划开设过程中学位类别不同(农林类、理工类、艺术类)导致各院校课程建设重点不一致。人才培养方案,课程开设具有较大差别。学生的专业素质基础薄弱,实践能力不足,以及目前应用型风景园林专业实践教学不强,校企合作、校外学生实习教学高低不一,实践课程接触不到社会发展下综合性强的工程项目,教学环境、客户需求、教学兴趣等导致实践效果不明显,学生在外综合实践能力缺乏,不能满足市场人才需求的要去。

### (二) 应用型人才培养和教学目标不明确

以国家十四五规划布局下应用型风景园林专业社会职业岗位可分为风景园林规划设计、风景园林工程、风景园林艺术等,各高等院校在人才培养方案中并未根据学生兴趣爱好和多元化发展,科学合理开设教学课程和制定教学目标。应用型人才培养过程中还应进一步体现应用型人才培养理念,加强学生自主创新思维和独立动手实践能力。随着时代发展要根据企业人才需求进行创新发展和改革,将传统教学理念转型升级注重创新实践性人才能力培养。

### (三) 应用型风景园林专业“平台”缺乏

应用型风景园林专业缺少高水平,社会行业经验丰富的学科带头人,缺少高层次研究交流平台,跨专业跨地域学术交流相对较少,从而各院校很难发现与其他高水平应用型风景园林院校存在的差距。缺少实践教学平台,实训设备、科研平台还

有待建设和加强,实践教学基地与实践教学经费投入不足,直接影响了学生实际应用能力与创新能力。校企合作平台不够深入,学生很难与企业技术人员交流学习甚至学习期间很难参与企业项目建设。院校教学管理和质量监控体系平台建设不够完善,师生教学反映效果不理想,应加强学风建设,极大激发学生的创新能力和培养良好的兴趣爱好。

## 三、应用型风景园林专业建设探讨

### (一) 完善人才培养方案

应用型风景园林本科人才培养的目标为:培养德、智、体、美全面发展,具备扎实的现代理论基础,以行业岗位职业能力和职业素养为导向,以职业标准为依据,体现教学的应用性。深度融合“产、教、研、学”,注重学生应用能力的培养,以社会需求服务为宗旨,工学结合和企业共建课程,满足社会对人才的需求。院校应通过各类政府规划、政策文件、重要报告,了解国家与地方经济社会发展战略;通过对合作育人的行业企业调研,行业发布的白皮书,了解行业企业发展状况及未来需求,对学校办学实际状况的分析等主要途径,精准定位地方发展及用人单位人才需求,以求有的放矢地持续提升人才培养质量。修订与完善专业培养计划更好地培养思想政治素质较高、专业理论扎实、行业实践能力优良的应用型风景园林人才。

### (二) 完善校内外“软硬件”建设

应用型风景园林本科学生的培养目标是应用能力的发展,因此需要有较强的社会实践能力和社会工作经验的师资队伍。鼓励应用型院校建设风景园林高水平科研团队,鼓励教师开展科研项目,创办线上线下工作平台,更好的了解专业的发展情况和行业需求,可以更好的完善和改进学科发展过程中的不足。加强课程建设提高教学质量以课程建设需求为依托,结合专业教育,组织开展各类竞赛积极提升学生专业学习能力。激发学生的科研兴趣、科研能力、创新能力。

### (三) 加强建设校厂联合+校企合作创新型发展模式

应用型风景园林专业院校发展过程可利用校内资源实现校厂联合,搭建校内实践基地,加强校企合作依托单位实践项目,将课堂与实践单位、课程与生产实践融为一体,将传统的封闭式教学转变为面向生产实际的开放式教学,以课程知识为基础,以专业技术的应用为核心,以校企合作的形式建立以岗位职业要求为标准,基于工作过程的专业课程体系;以学生职业技能培养为主导,构建任务驱动、项目引导的实践教学模式。

### 参考文献

- [1] 谢秋兰, 张誉. 园林专业应用型人才培养模式探讨总结[J]. 教育现代化, 2018, 4(18): 21-22
- [2] 赵雨艳. 应用型本科院校风景园林专业人才培养探讨[J]. 农村经济与科技, 2019, 30(11)
- [3] 教育部. 教育部关于地方本科高校转型发展的指导意见[R]. 北京: 教育部, 2014.