

“微课”在高校手球教学中应用研究

李宗烈

中国地质大学(北京)体育部, 北京 100083

摘 要 : 2018年,我国教育部发布《教育信息化2.0行动计划》,提出了“互联网+教育”的平台建设要求,在原有信息化教育基础上深入探索与改革创新。2019年,中共中央、国务院又提出《中国教育现代化2035》,指出人才培养的改革必须通过技术来驱动,各类创新技术与方法应用势在必行。依托微课视频对高校手球教学进行优化,展示手球的起源与发展、技战术技巧等等,有利于学生手球运动兴趣与习惯的形成,也对他们的健康成长、终生运动意识形成有着积极意义。

关 键 词 : 微课;高校手球;应用研究

Research on the Application of "Micro Lesson" in College Handball Teaching

Li Zonglie

Physical Education Department, China University of Geosciences (Beijing), Beijing 100083

Abstract : In 2018, the Ministry of Education of our country issued the "Education Informatization 2.0 Action Plan" which proposed the construction requirements of "Internet Education" platform, and called for in-depth exploration and innovation reform based on the existing informatization education. In 2019, the Central Committee of the Communist Party of China and the State Council proposed the "China Education Modernization 2035", which pointed that the reform of talent training must be driven by technology, and the application of various innovative technologies and methods is inevitable. Relying on micro-lesson videos optimize handball teaching in colleges and universities, it demonstrates the origin and development of handball, technical and tactical skills, etc., which is conducive to the formation students' interest and habit in handball sports, and has a positive impact on their healthy growth and the formation of lifelong sports awareness.

Keywords : micro-lesson; college handball; application research

一、微课的内涵与特征分析

微课是数字时代下的新兴产物,有着独特内涵与应用价值。微课以阐释某一重点、难点为核心目标,通过短短几分钟展示,就能够将知识直观化、可视化,加强理解和应用。以其构建出微课资源库,更方便了教与学,形成了优质的电子资源体系。从此也看出微课视频具有简单方便、精细丰富、多元互动的特性^[1-2]。也就是说能够在短短几分钟解释清楚,让知识教学更加简单、高效;保证内容精细化的同时,丰富度大大提升,动画演示、实景拍摄、虚拟场景等相互交融;支持线上学习、线下参考与自制微课,方便教师与其他学习者交流互动,构建起活跃的线上微学习社群,一举多得。

二、高校手球运动项目实施问题

(一) 缺乏手球意识培养

意识与行动紧密相连,意识能支配行动,行动又反映意识。高校手球教学中,本身缺乏手球运动项目的实施,即使安排了此

项运动,对于学生的手球意识培养也不够重视,教学实效性差。手球意识实际上就是进攻意识和防守意识,要求运动员以合理、有效形式发起得分威胁,并调动技战术、身体动作等,取得进攻优势和比分;还要求运动员通过封、抢、打、断等操作,阻止对方持球、得分。由于缺乏对这些“软实力”的培养,过于注重学习和考核,导致学生轻视对手的现象极为普遍,也不利于培养学生的手球运动兴趣和积极性,需要我们深刻反思^[3]。高校手球教学亟须在意识培养层面优化改进,以丰富教学内容与形式,逐步提升教学质量与学生实战水平。

(二) 缺乏竞赛能力训练

即使是学业压力较低的高等院校,对于手球运动项目安排也仅仅是一周一次课,极大地压缩了学生的运动学习时长^[4-5]。假设学生对该项运动缺乏兴趣,没有在课下规划训练和比赛、实践活动等,势必难以提升手球水平。在此情况下,教学过程流于形式,教师匆忙地向学生机械输入一些内容,完全将技战术、竞赛规则与策略等抛诸脑后。学生看似学会了一些简单技术动作与战术配合,实则不明就里,不仅不了解单项技术动作背后的标准与技巧,也不懂如何规划训练、比赛,导致竞赛能力与实战水平较

差。那么,一旦实际应用场景出现变化,学生必定茫然无措,动作要么戛然而止,要么生硬变形,心态也逐渐崩溃,对于手球学习和练习缺乏信心。这也启示我们关于手球运动项目的教学不能一时兴起,要长期规划像篮球、足球一样形成教学体系,才能够达到预期目标。

三、微课在高校手球教学中的应用策略

(一) 展示手球运动故事,激发学生热情

高校手球教学中,通过微课展示手球运动员故事、大型赛事等,足以激发学生内心的热情,促进运动尝试与实践。首先,挖掘手球起源故事,讲述其在北欧、中欧地区如何从简单的球类游戏,发展成具有严谨规则,且一度超越足球、篮球热度的过程,让学生体会到新兴运动项目发展的不易,从而萌生敬意和向往^[6]。其次,挖掘该门运动初步形成的大型赛事活动,如奥运会手球比赛、世界手球锦标赛、亚运会手球比赛、亚洲手球锦标赛等等,回顾比赛中的精华部分,也将激发学生拼搏进取的欲望。聚焦运动员在关键时刻的“力挽狂澜”,讲述赛前充足的准备与刻苦训练,还有比赛过程中如何缓解紧张情绪等等,将使得学生感同身受,深刻理解竞技精神的内涵。最后,还可引入高校手球校友的成长轨迹,从初入校园对手球懵懂无知,到凭借热爱加入校队,在一次次训练、比赛中成长,最终代表学校斩获荣誉。用身边人的真实经历拉近与学生距离,让他们意识到手球不仅是一项运动,更是成长路上的伙伴,才能助力自我突破,进而主动投



身手球学习,以饱满热情开启手球技艺探索之旅,为高校手球教学注入活力。

(二) 展示理论、技战术知识,夯实学生基础

微课是近年来流行的教学方式,极具启发性、开放性与自主性,对于学生的各类学习活动也起到支持作用。以微课视频配合图文解析,将抽象的知识直观化、可视化,也就加强了学生的理解程度与学习效率。那么,不论是传授基本技术,或是培养学生战术素养,教育效果都是事半功倍的。基于前者,最基础的技术包括运球、传球、射门、脚步移动等等,直接呈现或挑选动作标准对象进行演示、动作拆解精讲,对于高校学生的手球基本培养有着极大的促进作用。教师也可以结合班内学生的具体情况,收集并制作专业运动员的射门动作、传球手法以及移动特征等视频资料,同时,在网上下载有关手球基本技术的教学视频,针对其学习过程中的疑点、难点或关键环节,来开展专项性教学活动。基于后者,我们看到手球对于战术素养要求也较高,主要包括进攻战术与防守战术两项。通过微课视频,展示快攻战术和阵地进攻战术,进一步展示“3—2—1”防守战术和“中路屏蔽”式防守战术^[7, 8]。相信学生能够在微课辅助下尝试练习,提供自己的战术执行能力,不断在日常学习中强化应用,提高手球运动技战术水平。那么,对于学生的日常观察,通过微课纠正不规范、不到位动作,特定项目或比赛中邀请校外具有高级职称的手球教师进行监督,或者邀请高水平的教练进行点评,反馈一阶段内学生的学习与练习成果,也方便对于微课教学应用进行反思。笔者曾经尝试在手球运动教学中展示微课,汇总了2016年全国高校手球联赛、里约奥运会手球比赛以及合肥工业大学高水平手球队战术训练的相关视频,制作成“微课”教材,上传到班级群聊中供课前预习、课后演练,取得正向反馈。同样的,要求学生把自己的练习、比赛过程剪辑成视频,上传到线上学习平台中,后续也做出了监督管理,还将学生视频拆解、分析和展示,给大家做出优良示范。这也强化了学生的信息素养,让微课辅助学习、夯实基础,微课在高校手球教与学中的应用优势尽显^[9]。

(三) 组建线上群组社区,分享微课资源

微课在前序教学活动中的应用,均是以5~10分钟视频呈现的,对于理论学习、技战术辅助有着积极作用,能够显著增强教学效率和质量。但对于微课资源库的建设、对于先进技术赋能教育发展,我们要报以开放性、长远性的眼光,将微课教学放到更大的范围去讨论和研究。就如创建线上群组或学习社区、运动社区,它们就成为微课资源的载体,基于优质微课的不断叠加、改编应用,形成丰富、多元的手球运动微课资源库^[10, 11]。在普通学科教学中,微课资源涵盖理论知识、实验解析、练习等等,而对于手球这一新兴运动项目来说,还要结合特定的教学情况,增设技战术、比赛活动、学生案例等等,通过多平台、多渠道发布,给学生自主练习和选择的权利。具体来说,手球教师可依据课程班级、手球兴趣小组或不同技能水平阶段等分类标准,利用微信、QQ等社交工具组建群组,包括新手群、打卡群、活动群等等,涵盖各水平层次主题分享,也为学生接触手球运动提供便利。在微课资源分享方面,一方面,将精心制作的微课视

频按系列投放至群组,细致列出犯规判罚细则、得分方式,让学生随时回顾;还有专项技术分解,像传球精准度训练、射门发力技巧等,以慢动作、多角度呈现,满足学生个性化学习节奏。另一方面,鼓励学生在群组内交流微课学习心得,分享自己练习时的视频片段,彼此点评纠错。借此精准掌握学生学习难点,录制答疑微课及时解惑。这也为直播课、线上答疑等提供便利,促进手球运动教学现代化、智慧化发展^[12, 13]。后续笔者预期发起“最佳手球运动员”“手球战术分析小达人”的线上活动,仍然通过简短微课视频的形式参与和选拔,对于拓宽学生视野、强化运动积极性以及培养长期的手球运动意识与习惯具有积极作用^[14]。

四、结语

总的来说,微课教学法在高校手球教学中的应用具有积极意义,是灵活体育教学方式、学生理实一体化探索的重要依托。以视频呈现手球运动起源、发展与技战术内容,要求学生除了在课堂上高效吸收外,也自主挖掘相应重点和难点,^[15]方便利用碎片化时间练习,提高手球认识与运动水平。在此基础上,构建微课视频资源库,课上讲解和引导训练,课下回顾和知识巩固,甚至要求学生尝试制作运动短视频,对于学生的信息素养与综合素质发展都有着积极意义,值得我们深入探索与实践。

参考文献

- [1]王永明. “微课”在高校手球教学中应用效果的实证研究[J]. 国际公关, 2020(8): 103-104.
- [2]李海鹰. 高校体育教学中微课程设计研究[J]. 体育世界: 学术版, 2018(2): 2.
- [3]刘梦鑫. 普通高校五人制手球进攻技术教学研究[J]. 吉林省教育学院学报, 2024, 40(2): 134-138.
- [4]李影琦, 易凌, 龔磊, 等. 手球运动损伤的成因, 预防与康复[J]. 拳击与格斗, 2024(10).
- [5]王晓雪. 荷球运动在高校公共体育课中教学训练方法的研究[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2023(5): 0046-0048.
- [6]赵效江, 王红雨. 学生自我效能感的培养在高校手球教学中的应用[J]. 韶关学院学报, 2016, 37(10): 3.DOI: 10.3969/j.issn.1007-5348.2016.10.023.
- [7]刘梦鑫. 普通高校五人制手球进攻技术教学研究[J]. 吉林省教育学院学报, 2024, 40(2): 134-138.
- [8]张锦超. 普通高校男子手球运动员专项训练中生理负荷的研究[D]. 哈尔滨师范大学, 2023.
- [9]林健荣. 基于支架式教学的幼儿园手球游戏活动的指导策略研究[J]. 青少年体育, 2023(1): 135-136.
- [10]王春晖, 何雯雁. 大数据时代背景下高校手球远程课程平台建设[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(20): 40-42.
- [11]赵韦光. 新时代我国群众手球运动发展困境与对策[J]. 当代体育科技, 2023, 13(19): 88-91.
- [12]麦粤微, 单宇. 合作学习在普通高校手球体育课教学中的实践价值[J]. 当代体育科技, 2012, 01(3): 53, 55.
- [13]王程林, 高飞, 赵瑞国等. 全民健身背景下校园手球课程开展的必要性及路径研究[C]//第三届“全民健身科学运动”学术交流大会论文集. 2021.
- [14]孙伟. 手球运动与教育人才培养研究[J]. 体育时空, 2018.DOI: 10.3969/j.issn.1009-9328.2018.18.152.
- [15]王明立, 田守雨, 刘春忠. 高校球类运动文化解读与实践指导[M]. 吉林大学出版社, 2012.