

# “翻转课堂”融入我院体育教学的实验研究

## ——以篮球选项为例

黄雅婷

(新疆农业职业技术学院 新疆昌吉 831100)

【摘要】本文采用文献资料法、实验法、问卷调查法、数理统计和分析等研究方法,对实验组和对照组的学生,开展11周22学时的教学试验,实验组采用翻转课堂教学模式上课,对照组采用常规教学模式上课,经过试验后发现,翻转课堂教学模式,不但对学生新技术的学习、强化具有促进性作用,并能有效解决教师对学生个性化学习、指导的问题,与传统体育教学模式相比,将翻转课堂教学模式应用于体育课中,更利于篮球选项课基本技术的学习与提升。

【关键词】翻转课堂;融入;体育教学;实验研究

DOI: 10.18686/jyyxx.v3i2.40732

### 1 研究目的

通过将翻转课堂教学模式融入我院篮球选项教学的实验研究,为翻转课堂教学模式融入高职体育教学奠定基础,初步实现高等职业学校体育课程教学模式的创新和改革,传统的教学模式发生改变,不仅丰富了教学模式,而且实现了教学模式的优化,促进了教学效果和效率的提升。

### 2 研究方法

#### 2.1 文献资料法

利用知网、万方和网络平台查阅与课题相关的资料,通过文献综述检索途径,归纳学习国内外的研究现状和翻转课堂教学模式的实践案例。

#### 2.2 实验法

##### 2.2.1 实验对象

在新疆职业技术学院篮球选项课的教学班中随机抽取实验班(N=45人)和对照班(N=45人)共90名男生为研究对象。

##### 2.2.2 实验方法

根据实验内容对课程的设计,设定为期11周22学时的教学实验,实验组采取翻转课堂教学模式,对照组采取传统的教学模式,将实验结果进行对比分析。

#### 2.3 问卷调查法

根据课题研究内容和目的,遵循体育科研的方法设计调查问卷。

#### 2.4 数理统计和分析

对回收的问卷和数据,运用Excel和SPSS软件,进行数据的统计分析。

### 3. 实验结果与分析

在实验过程中,选择教学经验丰富、责任心强的体育老师,担任实验组和对照组的授课任务,实验班采用翻转课堂模式教学,对照班采用传统体育教学方法。实验前后分别对实验组和对照组学生的学习兴趣、身体素质、技术技能等数据进行比对并分析。

#### 3.1 实验前后实验组和对照组体质健康测试结果与分析

表1 实验组实验前和实验后体质健康测试对比

项目	实验对象	N	M	S	T	P
身高	实验前	45	173.8	4.08		
	实验后	45	174	4.17	-2.8	P > 0.05
体重	实验前	45	65.8	8.34		
	实验后	45	66.8	9.17	-0.968	P > 0.05
肺活量	实验前	45	3972	885		
	实验后	45	4201	965	-2.106	P > 0.05
50M	实验前	45	7.2	0.47		

立定跳远	实验后	45	7.1	0.46	1.575	P < 0.05
	实验前	45	220	36		
坐位体前屈	实验后	45	228	36	-3.343	P > 0.05
	实验前	45	14.3	5.5		
引体向上	实验后	45	14.9	4.6	-0.96	P > 0.05
	实验前	45	9.7	8.34		
	实验后	45	10.7	4.98	-1.007	P > 0.05

对比数据显示(表1),经过11周的教学试验后,对实验组的学生进行体质健康测试,并将测试结果利用SPSS软件进行数据分析,从而分析出实验组学生在实验前后各项测试的数据的变化,分析结果中显示大部分数

据,无显著差异,其中身高、体重、坐位体前屈、引体向上、50M跑等测试项目的P > 0.05,无显著差异,实验组学生经过试验后的立定跳远、肺活量测试项目的P < 0.05,有显著性差异。

表2 对照组实验前后体质健康测试对比

项目	实验对象	N	M	S	T	P
身高	实验前	45	175	4.5		
	实验后	45	175.11	4.6	0.916	P > 0.05
体重	实验前	45	68.8	13.7		
	实验后	45	69.4	12.8	-0.363	P > 0.05
肺活量	实验前	45	4129	738		
	实验后	45	4395	790	-1.932	P > 0.05
50M	实验前	45	7.3	0.58		
	实验后	45	7.4	1.08	0.629	P > 0.05
立定跳远	实验前	45	226	17.9		
	实验后	45	226.2	21.1	-0.061	P > 0.05
坐位体前屈	实验前	45	13.5	5.0		
	实验后	45	14.8	5.1	-1.87	P > 0.05
引体向上	实验前	45	9.0	5.3		
	实验后	45	9.1	5.1	-0.097	P > 0.05

通过调查表明(表2),对对照组在常规教学前和教学后分别进行体质健康测试,并对测试结果利用SPSS软件进行统计分析,从对照组学生在教学前、后的各项测试数据上看,各项测试数据的P > 0.05,无显著差异。

通过上述的对比分析,我们可以看出,实验组采用“翻转课堂”教学模式教学后,实验组的学生在肺活量、立定跳远测试项目上,呈显著性差异(P < 0.05),而对照组的学生在经过常规教学前、后各项测试数据,均无显著差异(P >

0.05)。究其原因是在课下通过微信、QQ聊天互动,充分调动了学生的主观能动性,积极配合老师开展教学,增加学生练习锻炼的兴趣,所以下肢力量和肺活量发生了变化。

### 3.2 实验前后实验组与对照组,学习体育的兴趣情况分析

在实验前,对实验组和对照组学习体育的兴趣,进行问卷调查,对结果进行独立样本T检验,在实验前检验2组学生,对体育学习兴趣的差异(表3)。

表3 实验前后实验班与对照班学习体育兴趣问卷调查

指标	均值 ± 标准差	均值 ± 标准差	P 值
消极的体育学习兴趣	23.84 ± 1.931	23.532 ± 1.889	0.545
积极的体育学习兴趣	16.62 ± 1.520	16.76 ± 1.278	0.714
运动参与	22.96 ± 1.991	23.11 ± 1.709	0.782
对体育关注度	15.21 ± 1.243	15.16 ± 1.206	0.916

表3中,对实验前两组学生,学习体育兴趣的调查研究,结果显示,消极的体育学习兴趣、积极的体育学习兴趣、运动参与度和对体育关注度的P > 0.05,说明实验组与对照组在这几个方面,没有存在显著性差异,两组学生

实验前的学习体育兴趣相同,符合实验条件。

### 3.3 实验后篮球基本技术测试结果情况分析

通过11周的教学实验,对实验组与对照组分别进行技术考核,考试的内容是定位投篮和全场往返直线运球。两组

期末考试成绩比对分析后,对实验前、后两组学生篮球技术考核测试成绩,进行配对样本 T 检验,结果见表 4、表 5。

表 4 实验组实验前、后篮球技术测试样本 T 检验

指 标	均值 ± 标准差	均值 ± 标准差	P 值
定位投篮 (个)	1.02 ± 0.85	5.48 ± 1.68	0.000
全场往返直线运球 (秒)	46.95 ± 2.10	38.14 ± 1.52	0.000

表 4 中,实验后实验组学生定位投篮技术、全场往返直线运球技术,两项篮球基本技术的考核结果,与实验前配对样本 T 检验,  $P < 0.05$ , 具有显著性差异,从均值可以看出,定位投篮由 1.02 个提高到 5.48 个,全场往返直

表 5 对照组实验前、后篮球技术测试样本 T 检验

指 标	均值 ± 标准差	均值 ± 标准差	P 值
定位投篮 (个)	1.01 ± 0.87	4.12 ± 1.72	0.000
全场往返直线运球 (秒)	47.13 ± 1.98	40.44 ± 1.66	0.000

表 5 中,实验后对照组学生定位投篮技术、全场往返直线运球技术,两项篮球技术的考核测试结果,与实验前进行配对样本 T 检验,  $P < 0.05$ , 具有显著性差异,从均值可以看出,定位投篮数量由 1.01 个增加到 4.12 个,全场往返直线运球计时时间由 47.13 减少到 40.44,可

表 6 实验后两组篮球技术测试独立样本 T 检验

项 目	均值 ± 标准差	均值 ± 标准差	P 值
定位投篮 (个)	5.45 ± 1.68	4.11 ± 1.72	0.004
全场往返直线运球 (秒)	38.14 ± 1.52	40.42 ± 1.66	0.000

实验后,将两组的定位投篮和全场往返直线运球考试成绩,采取对立样本 T 检验,表 6 中,实验后两组的定位投篮测试成绩的  $P=0.004$ ,两组平均成绩分别是 5.45 个(实验组)、4.11 个(对照组),两组的全场往返直线运球成绩的  $P=0.000$ ,两组平均成绩分别是 38.14 (实验组) 40.42 (对照组),由此可见,通过教学实验后,实验组学生比对照组学生的定位投篮成绩要好,两个组全场往返直线运球成绩,也有显著性差异,实验组的全场往返直线运球技术成绩要好于对照组的成績。

#### 4 结论

在对实验组和对照组学生的学习体育兴趣进行调研后,对两组学生的定位投篮技术、全场往返直线运球技术进行测试,结果显示,在两组学生学习体育兴趣相

线运球,由 46.95 提升到 38.14,实验组学生经过实验后,定位投篮和全场往返直线运球两项基本技术的成绩,有明显的提高。

见,对照班学生经过实验后,两项篮球技术考核成绩,有明显提高。

#### 3.4 实验后实验组与对照组篮球技术对比分析

对两组实验后篮球技术成绩,采取独立样本 t 检验,结果见表 6 所示。

同的实验基础上,实验组学生 2 项篮球技术成绩都比对照组好。翻转课堂教学模式下的篮球课,能有效提升篮球技术的学习效果,使用此种教学模式的篮球课优点是教师在篮球课部分,不仅减少对篮球技术动作的讲解与示范,而且减少篮球运动规则的讲解,进而增加了学生篮球练习时间,提高了练习密度,这样便于教师进行错误动作的纠正和个性化的指导,以达到因材施教、个性化学习的目的。

作者简介:黄雅婷(1981.2-),女,新疆昌吉人,讲师,研究方向:体育教学及少数民族传统体育。

项目基金:新疆农业职业技术学院院级课题资助项目(课题编号: XJNZYSK201813)。

#### 【参考文献】

- [1] 孙璇, 翻转课堂在初中思想品德教学中的应用[J].新课程学习, 2015 (3): 54.
- [2] 张振飞, “基于微课的翻转课堂”在初中化学教学中的探索和实践[J].北学的教与学, 2015 (5): 16.
- [3] 刘海军, 高校体育教学“翻转课堂”模式构建研究[J].吉林体育学院学报, 2015 (3): 76.
- [4] 史敏, 翻转课堂在大学体育教学中的应用研究[J].玉林师范学院学报, 2015, (2): 102-103.