

# 以赛促练模式下的高职高专排球教学策略探索

熊玉龙

云南工程职业学院, 云南昆明, 650000;

**摘要:** 高职高专院校里, 排球运动拥有广泛的学生基础。这项运动既能增强学生的身体素质, 又能培养学生的团队协作精神, 还能提升学生的竞争意识。以赛促练模式把比赛融入教学过程当中, 为排球教学提供了一种全新的思路与方法。本文分析了以赛促练模式的内涵, 以赛促练模式运用在高职高专排球教学中的重要价值、存在问题及有效策略, 希望能够对高职高专教学提供有益参考。

**关键词:** 高职高专教育; 排球教学; 以赛促练; 重要性; 策略

**DOI:** 10.64216/3080-1494.25.03.017

排球运动兼具技巧、团队协作与竞技特性, 在高职高专体育教学体系里占据重要地位。伴随着体育教育理念持续革新, 以赛促练模式逐步进入大众视野。鉴于高职高专教育着重培养实践能力, 探索以赛促练模式下的排球教学策略, 对提升排球教学质量、推动学生全方位发展具有重要现实意义。

## 1 简述以赛促练模式的内涵及运用在高职高专排球教学中的重要价值

### 1.1 以赛促练模式的基本内涵

以赛促练模式是教学与竞赛深度融合的教学方式。它把竞赛作为导向, 指导学生在训练时依据比赛标准进行技能打磨、战术磨合以及心理调节。借助这种模式, 学生能够在真实竞赛场景中检验训练效果, 迅速找出不足并优化, 进而切实提升排球技能与比赛实战能力<sup>[1]</sup>。

### 1.2 以赛促练模式在高职高专排球教学中实践运用的重要价值

#### 1.2.1 有助于提高学生的学习兴趣

排球比赛凭借其观赏性与竞技性备受瞩目。相较于传统枯燥的练习, 参与赛事能让学生更真切地领略排球运动的独特魅力。为了在比赛中获胜, 很多学生主动投入训练, 自发钻研排球技术与战术, 使得课堂气氛愈发热烈。同时, 处于高职高专教育阶段的学生, 正处于充满朝气、竞争意识强烈的年纪, 以赛促练模式恰好为他们搭建起展现自我、参与竞争的舞台。

#### 1.2.2 有助于增强学生的实战能力

在提升学生实战能力方面, 以赛促练模式作用显著。比赛时, 学生需要把发球、传球、扣球、拦网等所学排球技术, 灵活运用到实际对抗中。经过多场比赛的历练,

学生对技术的运用时机和发力程度把握得更加精准。就拿发球来说, 学生能根据比赛形势, 选择合适的发球方法, 提升发球的成功率和威胁性。另外, 排球比赛取胜依赖团队成员间的紧密配合与战术运用。以赛促练模式让学生在实践过程中, 逐步理解并熟练掌握各类战术<sup>[2]</sup>。

#### 1.2.3 有助于促进学生综合素质的发展

以赛促练模式还对学生综合素质发展起到推动作用。排球作为集体运动项目, 比赛结果取决于团队协作的优劣。在以赛促练模式下, 学生为争取比赛胜利, 必须学会彼此信任、相互支持、密切配合。如某次校际排球赛中, 某高职高专队伍在比分落后的不利局面下, 凭借队员间的默契配合, 逐步缩小分差, 最终实现逆转。这样的团队协作经历, 必将会增强学生的团队意识与合作能力。同时, 比赛充满了变数且压力巨大, 对学生心理素质是极大考验。以赛促练模式能让学生在一场场比赛中锤炼心理素质, 学会应对压力、克服紧张情绪, 始终保持良好心态<sup>[3]</sup>。

## 2 高职高专排球教学中存在的问题

当下, 高职高专排球教学虽有成果, 但存在的问题也不容忽视。教学内容方面, 部分课程知识比较陈旧, 与现代排球发展存在着错位。不少院校仍将教学重心放在垫球、传球、扣球等传统基础技术上, 对排球战术的系统讲解和实际应用关注不足, 致使学生在赛场上难以灵活施展战术。在教学方法方面, “满堂灌”的传统授课模式依旧普遍。教师主要是讲解示范, 学生自主练习和实践机会很少, 这就极大地限制了学生主观能动性的发挥。在师资队伍方面, 高职高专排球教师专业水平存在较大差异。部分教师自身排球技能不够出色, 对排球竞赛规则、裁判知识掌握不全面, 难以契合以赛促练模

式的教学要求。在竞赛体系构建上,高职高专排球竞赛体系尚不完善。校内排球赛事规模小、频次低,且多为班级友谊赛,形式单一,缺乏规范性和竞技性。校外高职高专排球赛事组织混乱,学生参赛机会少,参与渠道不通畅。这些状况严重阻碍了以赛促练模式在高职高专排球教学中的落地实施,影响着学生排球技能提升和综合素质发展<sup>[4]</sup>。

### 3 以赛促练模式下高职高专排球教学的有效策略

#### 3.1 优化教学内容,突出实战应用

依照以赛促练模式的标准,高职高专排球教学内容需紧密对接比赛,突出实战应用。其一,革新排球技术教学内容。除了传统基础技术,增设现代排球赛事常用的新技术教学内容,像跳发球、背飞战术等。就拿跳发球来讲,其具备力量足、速度快、攻击性强的优势,在比赛里能够有效干扰对方一传,为己方创造反击时机。教师在教学时,要对跳发球的技术关键,包含助跑、起跳、击球动作等进行细致讲解,并通过示范演示与学生实操相结合的方式,助力学生逐步掌握这项技术。其二,加强排球战术教学。把战术教学全程融入排球教学过程,先从“中一二”“边一二”等基础战术教起,再循序渐进过渡到复杂的集体战术配合。比如在开展“中一二”战术教学时,教师先讲解战术的站位安排、传球路径、进攻要点等内容,随后组织学生分组练习,模拟比赛场景开展战术配合。经过多次练习和比赛实践,促使学生熟练掌握并灵活运用各类战术<sup>[5]</sup>。

#### 3.2 创新教学方法,激发学生兴趣

在以赛促练模式下,高职高专排球教学需要主动改进教学方法,调动学生的学习积极性和参与度。情境教学法颇具成效,教师可以创设比赛情境,让学生在模拟竞赛中学习排球技能与战术。比如讲解拦网技术时,教师设定“比赛场景”,假定对方进攻球员采用不同进攻路线,要求学生根据实际情况实施拦网。这种情境教学能让学生更真切地感受比赛氛围,提升学习积极性。小组合作学习法同样适用于排球教学。将学生划分成若干小组,每个小组负责完成一项排球战术的练习与展示。在小组合作过程中,学生彼此交流、协作,共同攻克难题,既提升了排球技能,又培养了团队协作能力。此外,还能运用多媒体教学法。借助视频资料展示精彩排球比赛片段,让学生观摩高水平运动员的技术动作和战术配

合,再引导学生分析讨论,激发学生的学习兴趣和思考能力<sup>[6]</sup>。

#### 3.3 加强师资队伍建设,提升教师专业素养

教师在以赛促练模式的运用中起着决定性作用。高职高专院校有必要强化排球教师队伍建设,增强教师专业素养。院校可以定期安排教师参与专业培训,邀请排球领域的专家、优秀教练开展讲座与培训活动,培训内容涉及排球新技术、新战术、竞赛规则、裁判方法等方面。例如,某高职院校曾邀请国内资深排球教练,开展为期一周的教练员培训,内容涵盖排球训练手段、比赛心理指导等内容。教师们通过培训学习和经验交流,更新了教学观念,提升了业务能力。实践教学中,让教师投身排球比赛、裁判工作也是重要途径。教师通过亲自参赛,能更深入地了解比赛实际状况,把赛场经验融入教学过程。同时,担任排球裁判工作有助于教师熟悉竞赛规则,精准把握判罚尺度,为教学实践提供有力支撑<sup>[7]</sup>。

#### 3.4 构建完善的竞赛体系,搭建实践平台

健全的竞赛体系是推行以赛促练模式的坚实后盾。高职高专院校需要打造校内校外联动的排球竞赛体系,给学生搭建实践锻炼的舞台。在校内,定期举办排球联赛、锦标赛等大型赛事活动。比如某高职院校,每年春季都会开展“校园排球联赛”,赛事设置预选赛、复赛、决赛三个环节,全校各个班级纷纷组队参赛。学生通过参与校内比赛,获得了更多实战机会,积累了宝贵的竞赛经验。在校外,高职高专院校要积极组织学生参加省级、国家级高职高专排球赛事,同时加强与其他院校的沟通协作,开展校际排球友谊赛。学生通过参与校外比赛,能够与不同院校的选手交流技艺,开阔眼界,及时了解排球运动发展趋势,进一步提升自身竞技实力。

#### 3.5 强化心理辅导,提升学生竞技心理素质

在以赛促练模式下,学生在比赛时往往承受较大心理压力。高职高专排球教学需要重视对学生的心理疏导,增强其赛场心理素质。教师可以在日常教学过程中融入心理辅导内容,讲解比赛心理调适方法、压力应对技巧等知识。像在赛前,教师会向学生传授深呼吸、积极自我暗示等心理放松方法,帮助学生减轻紧张情绪。学校还可以邀请专业心理咨询师开展专题讲座,针对学生在比赛中可能出现的焦虑、恐惧等心理问题进行分析和指导。经过系统的心理辅导,学生在比赛中能够保持平稳心态,充分发挥自身竞技水平<sup>[8]</sup>。

## 4 以赛促练模式的实践案例与成效分析

### 4.1 案例背景

XX学院体育教学部于2020年开启以赛促练模式在排球教学中的探索之路。此前,该校排球队比赛成绩欠佳,学生排球技术水平高低不一,团队配合不够默契,比赛时心理素质也不稳定。为扭转这种局面,学校将以赛促练模式作为突破口,推进排球教学改革工作。

### 4.2 实践过程

#### 4.2.1 教学内容与教学方法的调整

XX学院着手排球教学改革,第一步便是修订教学大纲,补充现代排球技术与战术的教学内容。在技术教学板块,新增“背飞战术”“跳发球”等前沿技术;战术教学则着重解析“中一二”“边一二”等战术的实战运用。教学方法上,大力推行情境教学法与小组合作学习法。教师通过创设模拟比赛场景,引导学生在实战对抗中掌握技术要领、领悟战术精髓。比如在讲解拦网技术时,便设置逼真的比赛情境,让学生在模拟对战中摸索拦网时机、磨炼拦网技巧。同时,也将学生划分成学习小组,每个小组专注于一项战术的研习与成果展示,借助小组协作,增进学生间的沟通交流与配合默契。

#### 4.2.2 师资队伍建设

为强化教师专业能力,学校积极开展多场教师培训活动。先后邀请国内资深排球教练、行业专家到校开展讲座,培训内容涵盖排球新兴技术、创新战术、竞赛规则解读、裁判执法规范等领域。以2021年为例,学校特邀前国家排球队教练开展为期一周的专项培训,助力教师更新教学理念,提升业务能力。

#### 4.2.3 竞赛体系完善

XX学院着力搭建起校内校外联动的排球竞赛体系。校内赛事方面,每年春季固定举办“校园排球联赛”,吸引全校各个班级踊跃组队参赛。校外赛事层面,学校主动组织学生参与省级、国家级高职高专排球赛事。经过实践,近五年该校排球队在省级高职高专排球比赛中多次闯入前三甲,成绩斐然。

#### 4.2.4 心理辅导的强化

推行以赛促练模式过程中,XX学院十分重视学生的心理辅导,致力于提升学生的赛场心理素质。教师将心理辅导内容融入日常教学,为学生讲解比赛心理调适手段、压力应对策略等知识。比如在赛前,教师会为学生传授深呼吸、积极自我暗示等心理放松技巧,帮助学生

减轻紧张感。同时,学校还邀请专业心理咨询师开展专题讲座,针对学生在比赛中可能出现的各类心理问题进行分析 and 指导。

### 4.3 成效分析

在该校排球教学里,以赛促练模式的实施成效显著。学生的排球技能水平大幅提升,排球技术考核优秀率从先前的20%提高到了40%。在团队协作层面,借助小组合作学习和比赛实践,学生之间的交流与协作愈发默契,默契度从之前的60%提升至80%以上。就竞技心理素质而言,通过心理辅导结合比赛实践,学生在比赛中的心理素质显著提升,比赛失误率大幅下降,比赛发挥稳定性增强。由此可见,以赛促练模式在该校的应用成效良好,极大地提升了排球教学的实际效果。

## 5 结束语

以赛促练模式为高职高专院校的排球教学改革提供了全新思路与方法。院校通过优化教学内容、创新教学方法、加强师资队伍建设和其他举措,能够有效提升学生的排球技能水平、增强学生的团队协作能力、提高学生的竞技心理素质。今后的教学中,高职高专院校需依据自身实际状况,持续探索并完善以赛促练模式下的排球教学策略,为培养高素质排球人才贡献力量。

### 参考文献

- [1] 马建冲,刘超男,李光.以赛促练模式下的高职高专排球教学策略探索[J].冰雪体育创新研究,2021,(11):57-58.
- [2] 马洪全.关于高职院校排球教学改革策略的研究[J].时代教育,2017,(22):76.
- [3] 袁九宗.高职体育排球教学的困境及其策略[J].文体用品与科技,2017,(20):141-142.
- [4] 成筱铭.高职排球教学中后进生的教学策略分析[J].当代体育科技,2017,7(18):81+83.
- [5] 王正宝,谭传新.高职院校排球教学改革策略分析[J].文体用品与科技,2016,(06):104-105.
- [6] 徐博.高职院校排球教学改革策略研究[J].文体用品与科技,2014,(10):128.
- [7] 徐杰.高职排球教学改革策略研究[J].考试周刊,2014,(04):10.
- [8] 陈云林.高职院校排球教学改革策略研究[J].南昌教育学院学报,2012,27(10):182-183.