

基于体育俱乐部模式的 “教 - 练 - 赛 - 测 - 思” 一体化育人体系构建研究

耿良秀, 化宇

安徽电子信息职业技术学院体育俱乐部管理中心, 安徽 蚌埠

收稿日期: 2025年3月17日; 录用日期: 2025年5月19日; 发布日期: 2025年6月11日

摘要

随着“以学生为中心”教育理念的深化, 体育俱乐部模式因其灵活性与自主性成为国内外体育教育改革的重要方向。基于传统体育教学模式存在的课程僵化、评价单一及数字化应用不足等问题, 通过整合教育资源, 优化教学方法, 以羽毛球俱乐部为例, 探索体育俱乐部模式“教 - 练 - 赛 - 测 - 思”一体化育人体系, 旨在全面提升学生的体育技能、团队协作能力、竞技水平及自我反思能力。希望为高校体育教学改革提供新思路和实践范式。

关键词

俱乐部模式, “教 - 练 - 赛 - 测 - 思”, 一体化育人体系, 羽毛球课程, 实施路径

Research on the Construction of an Integrated Education System of “Teaching-Training-Competition- Assessment-Reflection” Based on the Sports Club Model

Liangxiu Geng, Yu Hua

Sports Club Management Center, Anhui Vocational College of Electronics & Information Technology, Bengbu
Anhui

Abstract

With the deepening of the “student-centered” educational concept, the sports club model, characterized by its flexibility and autonomy, has become an important direction for sports education reform both at home and abroad. In response to the problems existing in the traditional sports teaching model, such as rigid courses, single evaluation methods, and insufficient application of digital technology, this paper explores an integrated education system of “Teaching-Training-Competition-Assessment-Reflection” based on the sports club model, taking the badminton club as an example. The aim is to comprehensively enhance students’ sports skills, teamwork abilities, competitive levels, and self-reflection capabilities, and to provide new ideas and practical models for the reform of college sports teaching.

Keywords

Club Model, “Teaching-Training-Competition-Assessment-Reflection”, Integrated Education System, Badminton Course, Implementation Path

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在当今高等教育体系中,为满足学生日益多元化、个性化的学习需求,体育教学改革的浪潮正在席卷全国[1]。传统体育教学模式,虽历经岁月洗礼,但其僵化的框架与单一的教学方法已难以适应新时代的教育需求,亟需一场深刻的变革。俱乐部模式,作为体育教学领域的一股清流,凭借其高度的灵活性、丰富的实践性和独特的趣味性,迅速吸引了教育界的广泛关注与深入探讨。目前国内俱乐部模式面临多重制约:第一,硬件与师资短缺,多数学校难以满足“三自主”需求;第二,评价体系单一化,现行评价以技能考核为主,忽视健康行为与体育品德。第三,数字化应用不足,多数学校尚未建立智能平台,导致资源整合与教学反馈效率低下。在此背景下,本研究在深入剖析体育俱乐部模式优势的基础上,创新性地融合了“教-练-赛-测-思”五位一体的教学理念,构建一个全面、系统、高效的一体化育人体系。这一体系旨在揭示体育俱乐部模式内在逻辑与运作机制,为高校体育教学改革提供新的理论支撑与实践指导。

2. 体育俱乐部模式概述

高校体育俱乐部是以体育练习者的自觉结合为基础,依托学校的运动场馆,围绕某一运动项目,将体育教学、课外体育、运动训练、群体竞赛等融为一体的体育课堂教学模式[2]-[4]。体育俱乐部模式育人优势不仅体现在实践层面,更源于其独特的“三性特征”。第一:以学生兴趣为起点,重构师生角色。在俱乐部模式中,学生的主体性得到了充分的体现。以学生的兴趣为出发点,鼓励他们主动探索、积极实践。这一过程中,师生的角色发生了深刻的变化,由传统的“讲授-接受”关系转变为“导师-协作者”关系。导师不再是单纯的知识传授者,而是成为学生学习过程中的引导者和支持者[5];学生也不再是被

动接受知识的容器, 而是成为知识的探索者和创造者。这种角色的重构, 不仅激发了学生的内在动力, 还促进了师生之间的深度互动与合作。第二: 打破物理边界, 构建多元联动场景。俱乐部模式的场域性特征体现在其打破了传统的物理边界, 构建了“课堂-实验室-社会”联动的多元场景。课堂成为知识传授与初步实践的平台; 实验室则成为深化理解、创新实践的场所; 社会则成为检验成果、拓展视野的广阔天地。这种联动场景的构建, 不仅丰富了学生的学习体验, 还促进了知识与技能的迁移与应用。更重要的是, 它让学生在过程中不断与真实世界产生联系, 从而培养出更加适应社会发展需求的能力与素养[6]。第三: 任务驱动下的知识建构迭代升级。俱乐部模式的自组织性特征体现在其通过任务驱动实现知识建构的迭代升级。在俱乐部中, 学生被赋予明确的任务目标, 并在完成任务的过程中不断反思、调整和优化自己的学习策略。这种任务驱动的学习方式, 不仅促进了学生的自主学习与合作学习, 还让他们在实践中不断发现问题、解决问题, 从而实现知识的深度建构与技能的持续提升。更重要的是, 这种自组织的学习过程, 培养了学生的创新思维与实践能力, 为学生未来的职业发展奠定了坚实的基础。

3. “教-练-赛-测-思”一体化育人体系构建

3.1. 教学体系(教)

在俱乐部模式的框架下, 羽毛球课程的教学体系应注重精准把握课程精髓, 制定出一套既科学又系统的教学计划, 促进学生全面发展, 不仅聚焦于羽毛球技能的精进, 还需要涵盖对羽毛球运动理论知识的深入理解, 以及体育精神与团队协作能力的培养。教学计划涵盖基础技能、战术策略、体能训练等多个维度。在理论知识的传授上, 俱乐部采用视频教学、图文解析等多媒体手段, 将复杂的羽毛球规则、战术布局等抽象概念具象化。例如, 在讲解羽毛球比赛规则时, 教练会播放国际比赛视频, 并配以详细的图文解析, 确保学生能够直观理解比赛中的判罚标准和计分规则。为实现理论与实践的深度融合, 俱乐部应创新性地引入模拟比赛、小组讨论等多样化的教学方法。在模拟比赛中, 学生不仅能够将所学技能付诸实践, 还能在紧张激烈的对抗中锻炼心理素质和应变能力。例如, 在模拟比赛中, 一名平时训练成绩平平的学生, 在关键时刻凭借出色的心理素质和应变能力, 成功逆转了比分, 赢得了比赛, 极大地增强了自信心。小组讨论则鼓励学生围绕特定主题进行深入探讨, 通过思想碰撞激发创新思维, 培养解决问题的能力。

3.2. 训练体系(练)

在羽毛球俱乐部的训练中, 构建一个系统、全面的训练体系是提升学生技能和身体素质的核心(见表 1)。学生的体能基础、技能掌握情况以及学习能力均存在差异, 需要注重因材施教, 为每位学生量身定制个性化的训练计划。训练体系应从基础技能训练入手, 逐步过渡到专项体能训练与战术策略训练。在基础技能训练阶段, 着重巩固学生的基本动作和步伐, 如发球、接发球、击球力量与角度的控制等。通过反复练习和纠正, 确保每位学生都能扎实掌握这些基本技能。随着学生技能水平的提升, 俱乐部逐渐引入专项体能训练。这一阶段的训练旨在提升学生的耐力、速度、敏捷性和协调性等身体素质。例如, 针对耐力训练, 俱乐部设计了长跑、间歇跑等多种训练方式, 每周至少进行三次, 每次训练时长不少于 30 分钟, 以提高学生的心肺功能和持久力。同时, 俱乐部也注重力量训练, 通过杠铃、哑铃等器械训练, 每周两次, 增强学生的肌肉力量和爆发力。在战术策略训练方面, 教练要结合羽毛球比赛的实际场景, 为学生讲解和分析各种战术的应用场景和效果。通过模拟比赛和实战演练, 让学生在实践中体会和领悟战术的精髓。此外, 教练还需要鼓励学生根据对手的特点和自身优势, 灵活制定和调整战术策略, 以取得最佳的比赛效果。在训练过程中, 教练始终注重个体差异, 为学生提供个性化的训练指导。

Table 1. Basic contents of the training system

表 1. 训练体系基本内容

训练阶段	训练内容	具体实施
基础技能训练	巩固基本动作和步伐	(1) 发球、接发球技巧训练 (2) 击球力量与角度控制 (3) 反复练习与动作纠正
专项体能训练	耐力训练	(1) 长跑、间歇跑等多种方式 (2) 每周至少三次, 每次不少于 30 分钟
	力量训练	(1) 杠铃、哑铃等器械训练 (2) 每周两次
	其他	包括灵敏、柔韧、速度练习等
战术策略训练	战术讲解与分析	(1) 结合比赛实际场景讲解战术 (2) 分析战术应用场景和效果
	模拟比赛与实战演练	(1) 通过模拟比赛实践战术 (2) 鼓励灵活制定和调整战术策略
个性化训练指导	注重个体差异	根据学生特点制定个性化训练计划 如: 发球力量不足者加强力量训练, 步伐灵活者提升灵活性和速度

3.3. 竞赛体系(赛)

竞赛体系不仅是检验日常教学成果的试金石, 更是培养学生团队协作能力和竞技精神不可或缺的一环[7]。俱乐部精心策划和组织的一系列校内羽毛球比赛, 为学生搭建起展示自我、挑战自我的舞台。这些比赛不仅涵盖单打、双打等多种项目, 还需要设立不同年龄段和技能水平的分组。通过校内比赛的历练, 学生们可以在紧张激烈的对抗中锻炼心理素质, 提升比赛中的应变能力和战术执行能力。同时, 俱乐部也要积极寻求与外部学校的合作, 组织校际间的友谊赛和交流赛, 来拓宽学生的视野, 让他们有机会与来自不同背景的选手切磋技艺, 增强比赛经验和适应能力。此外, 俱乐部还要高度重视竞赛结果的分析 and 总结。通过对比赛数据的深入剖析, 教练能够及时发现学生在技能、体能和战术执行等方面存在的问题和不足, 从而为训练计划的调整和优化提供科学依据[8]。实战反馈的训练调整, 使得教学更加精准高效, 为学生的全面发展提供有力保障。

3.4. 测试体系(测)

在羽毛球教学与训练中, 俱乐部制定了一套涵盖技术测试、体能测试、战术理解测试等多个方面的技能测试体系。第一, 技术测试方面。俱乐部既关注基础技能的掌握情况, 如发球、接发球、击球力量和角度的控制等, 也重视高级技巧的评估, 如网前小球处理、杀球威力与落点控制等。通过设立明确的评分标准和测试流程, 能够客观、公正地评价学生的技术水平, 为教学计划的调整提供重要依据。第二, 体能测试。为了评估学生的耐力、速度、敏捷性和协调性等身体素质。俱乐部要结合羽毛球运动的特点, 设计长跑、间歇跑、立定跳远、反应速度测试等多项测试内容。例如, 长跑测试要求学生在规定时间内完成一定距离的跑步, 以评估其耐力水平; 立定跳远测试则用于评估学生的爆发力和下肢力量。通过体能测试, 能够及时发现学生在体能方面的短板, 为制定针对性的体能训练计划提供参考。第三, 战术理解测试。侧重于评估学生对羽毛球战术的掌握和应用能力。教练通过模拟比赛场景, 让学生在特定情境下做出战术决策, 并观察其在实际比赛中的执行情况。这种测试方式不仅能够检验学生的战术理解能力, 还能帮助他们在实践中不断优化和调整战术策略。第四, 定期的测试和评估。教练能够及时了解学生的

技能掌握情况, 发现存在的问题和不足, 从而为调整教学计划和训练计划提供重要依据。

3.5. 反思体系(思)

反思体系的构建是培养学生自我认知能力和问题解决能力的关键一环。通过系统的反思实践, 学生能够深入理解自己的学习进程, 识别成长中的瓶颈与挑战, 进而激发内在潜能, 实现技能与心智的双重飞跃。一方面, 俱乐部要鼓励学生坚持撰写反思日志, 记录每次训练和学习的心得体会、技能提升的亮点与待改进之处。这一过程不仅帮助学生形成清晰的学习轨迹, 还促使他们学会从经历中提炼宝贵经验。另一方面, 小组讨论是反思体系的另一重要组成部分。在小组内, 学生们围绕训练中的具体问题或成功案例展开讨论, 分享个人见解, 相互启发。这种互动不仅可以拓宽学生的视野, 还教会了他们如何在团队中倾听他人意见, 共同寻找解决方案。不仅如此, 教练的个性化反馈是反思体系中不可或缺的一环。教练根据学生的训练表现和反思日志, 提供针对性的指导和建议, 帮助学生精准定位问题, 制定改进计划。

4. “教 - 练 - 赛 - 测 - 思” 一体化育人体系实施策略

4.1. 系统化课程设计与动态优化

4.1.1. 分阶段课程架构: 科学分层, 循序渐进

课程设计以学生能力发展规律为基础, 划分为基础、进阶、高阶三个阶段, 逐层递进。(1) 基础阶段: 聚焦技术规范与动作定型。以发球、接发球和基础步伐为核心, 通过多媒体手段(如国际赛事视频片段)将抽象规则具象化。同时, 通过分解动作练习(如挥拍轨迹分解)和重复训练, 确保学生形成肌肉记忆。(2) 进阶阶段: 强化战术思维与专项体能。此阶段引入网前小球与后场杀球组合战术, 结合实战场景进行专项训练。体能训练方面, 通过间歇跑(如 20 秒冲刺 + 40 秒慢跑循环)提升耐力, 利用杠铃深蹲增强下肢爆发力, 为高强度对抗奠定基础。(3) 高阶阶段: 突出实战能力与心理韧性。通过模拟比赛中的高压场景(如设定“14:16 落后局点”), 让学生在逆境中练习战术调整与心理抗压。

4.1.2. 动态调整机制: 数据驱动, 精准适配

课程实施并非一成不变, 而是通过周期性测试与竞赛反馈动态优化, 实现“因材施教”。一方面, 学期初分层测试。通过体能测试(如立定跳远评估爆发力、反应速度测试衡量敏捷性)和技术考核(如发球落点靶命中率), 将学生划分为初级、中级、高级班。另一方面, 月度数据迭代。每月汇总校内赛胜率、技术测试得分等数据, 识别共性薄弱环节。

4.2. 个性化培养与精准反馈论述

4.2.1. “一人一档” 训练计划: 多维定制, 靶向突破

首先, 根据学生体能短板设计针对性强化方案。例如, 针对耐力不足的学生, 采用“长跑(3 公里匀速跑) + 间歇跑(20 秒冲刺 + 40 秒慢跑循环)”组合训练, 逐步提升心肺功能; 对力量薄弱者, 则增加哑铃挥拍(模拟杀球动作)和核心力量训练(如平板支撑 + 俄罗斯转体), 增强击球爆发力与身体稳定性。其次, 依托科技手段与专项训练解决技术瓶颈。例如, 某学生因击球角度偏差导致出界频繁, 教练利用发球机设定固定落点(如对角线后场), 通过反复定点训练纠正挥拍轨迹; 针对网前反应速度慢的问题, 采用多球训练(教练连续抛 20 个网前球), 要求学生 10 秒内完成扑救, 逐步提升反应灵敏度。最后, 通过场景模拟与复盘疏导竞技压力。例如, 对比赛焦虑的学生, 在训练中模拟“关键分对抗”(如设定局点 14:14), 并引入观众干扰声效, 锻炼其抗压能力; 赛后通过心理复盘(如分析失误时的情绪波动), 引导学生建立正向思维模式(如“失误后快速调整呼吸, 专注下一球”)。

4.2.2. 闭环反馈系统：动态追踪，精准调控

首先，利用高速摄像机捕捉学生技术动作细节，实时生成运动轨迹分析图。佩戴心率监测设备，动态追踪训练负荷。若某学生心率持续超负荷，教练立即调整训练强度，避免过度疲劳。其次，每月整合体能测试(如耐力跑用时缩短率)、技术评估(如发球落点命中率)及战术应用评分，生成个人成长报告。通过一对一沟通会，明确阶段目标。如针对心理抗压薄弱的学生，设定“每月参与 2 场模拟高压赛”的量化指标，并结合赛后心理日志记录进步情况。

4.3. 实战驱动与多维竞赛融合

4.3.1. 分级竞赛体系：全员参与，层级进阶

(1) 校内赛：覆盖全员的竞技舞台

按技能水平分设“新人组”与“精英组”，避免低水平学生因实力悬殊丧失信心。例如，新人组限定仅学习时长不足 1 年的学生参与，设置单打、双打项目，重点考察基础技能与协作意识；精英组则引入混双项目，增加战术复杂度(如攻防转换配合)，并采用 11 分制强化比赛强度。设立“周冠军挑战赛”，每周举办小型对抗，鼓励学生积累实战经验。

(2) 校际赛：拓宽视野的竞技窗口

与周边学校联合举办友谊赛，采用淘汰赛制模拟真实竞技环境，提升学生抗压能力，更促进跨校战术风格交流(如防守反击型与进攻型选手的对决)。

4.3.2. 赛训联动机制：从备战到反思的闭环提升

(1) 赛前特训：针对性强化战术短板

第一，通过分析对手特点制定专项训练计划。例如，针对防守型选手，设计“杀吊结合”战术，在训练中模拟其回球习惯(如多拍底线球)，要求学生连续完成 10 组杀球 + 网前扑救组合，强化进攻连贯性。

第二，引入“角色扮演”对抗，由教练或高年级学生模仿对手风格。

(2) 赛后复盘：数据驱动的精准确改进

第一，利用比赛录像逐帧分析战术执行漏洞。例如，双打比赛中暴露轮转失误问题，教练通过慢放视频指出“后场队员未及时补位”，并设计“三对二”快速轮转练习，要求学生在 5 秒内完成攻防转换。

第二，结合数据统计(如网前得分率、非受迫性失误次数)制定改进方案。

(3) 积分激励：竞争导向的成长引擎

第一，建立竞赛积分榜，将校内赛胜场、校际赛排名等转化为积分。第二，设立“进步之星”奖项，激励后进学生。某新人组学生通过连续参赛，积分从初始 0 分提升至 80 分，获资格参与跨区交流赛，极大增强自信心。

4.4. 数据化评估与反思赋能

4.4.1. 三维评估体系：科学量化，精准诊断

(1) 技术评估：数据驱动的技能优化

第一，发球落点靶测试。通过划定后场对角线、前场 T 区等目标区域，统计学生发球命中率，1~2 个月后学生发球命中率的提升程度。2 个月后提升至 85%。

第二，多拍回合稳定性测试。要求学生在连续 20 拍对抗中保持回球不失误，记录最长回合数。

(2) 体能评估：动态追踪身体素质

第一，20 米折返跑。测试敏捷性与爆发力，标准为 1 分钟内完成 8 组。

第二，1 分钟跳绳。评估下肢耐力和协调性，优秀标准可制定为 180 次以上。

(3) 战术评估: 场景化的策略验证

设计模拟攻防转换场景(如“防守反击”情境), 通过评分表评估战术合理性。

4.4.2. 深度反思工具: 主动总结, 协同改进

(1) 数字化日志: 智能化的自我洞察

学生通过 APP 记录训练心得(如“反手过渡球失误多”), 系统自动生成关键词分析报告。

(2) 小组互评: 团队协作的思维碰撞

每周组织战术讨论会, 学生互相点评比赛录像。

(3) 教练总评: 数据与经验的双重指导

学期末, 教练结合技术增长率(如杀球得分率提升 20%)、竞赛胜率(如校内赛胜率 65%)等数据, 撰写个性化成长档案。

5. 总结

本研究构建的“教-练-赛-测-思”一体化育人体系, 通过系统化课程分层、个性化精准培养、实战驱动竞赛融合及数据化评估反思, 可以实现学生体育素养与竞技能力的全面提升。主要体现在: 分阶段课程设计与动态调整机制解决了传统教学“一刀切”的弊端, 通过数据驱动优化教学内容; “一人一档”训练计划与闭环反馈系统突破了学生个体差异, 显著提升了训练效率; 多维竞赛体系与赛训联动机制强化了实战能力, 促进了战术灵活性及心理抗压能力的协同发展; 三维评估与反思工具将模糊经验转化为量化指标, 为学生自主改进提供了科学依据。该体系不仅可以推动羽毛球课程的创新实践, 也为高校体育俱乐部模式的推广提供可复制的范本。

项目基金支持

2023 年安徽省质量工程一般项目, 体育俱乐部课程教学模式改革创新与实践——以羽毛球课程为例, 项目编号: 2023jyxm1524, 课题负责人: 化宇。2023 年院级教科研一般项目, “教-练-赛-测-思”体育育人体系构建, 项目编号: 2023AHDZRW02, 课题负责人: 谢瑞青。

参考文献

- [1] 胡琼尹. 组织行为学视角下高校教师实施情感教育的困境及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 温州: 温州医科大学, 2022.
- [2] 邹权. 高校开展体育俱乐部对校园体育文化影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 湖北大学, 2009.
- [3] 吴宗喜. 高校击剑俱乐部教学模式的探索——以中国药科大学为例[J]. 体育科技文献通报, 2014, 22(6): 104-105.
- [4] 薛涛. 我国部分高校体育俱乐部现状与发展研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2007.
- [5] 韩新燕. 翻转课堂在小学科学教学中的探究与应用[J]. 新课程导学, 2024(3): 81-84.
- [6] 周雨. 关于高中语文教学与审美情感培养的探究[J]. 魅力中国, 2015(14): 52-52.
- [7] 李雪飞. 多感官学习法在小学体育与语文学科融合教学中的应用[J]. 体育教学, 2024, 44(9): 55-56.
- [8] 崔玉红, 窦燕, 郭瑞丽. 跆拳道运动员技战术训练存在的问题与解决措施研究[J]. 拳击与格斗, 2023(15): 13-15.