

基于“学、练、赛、评”为一体的高校排球教学模式研究

李 炜

成都大学体育学院，四川 成都

收稿日期：2025年9月24日；录用日期：2025年10月23日；发布日期：2025年12月4日

摘要

“学、练、赛、评”一体化教学模式作为教育界推崇的一种创新的教育方式，能够有效调动学生对排球学习的积极性，提升教学质量，对高校排球教育的发展具有重要的推动作用。本研究通过文献资料法等研究方法，针对高校排球教学中存在的问题进行了分析，探讨了“学、练、赛、评”一体化教学模式的应用价值，并提出了相应的构建策略，旨在提高学生的排球技术、比赛能力以及综合素质，同时促进体育教育水平的整体进步。

关键词

高校排球，教学模式，体育教育，“学、练、赛、评”一体化教学，教学改革

Research on the College Volleyball Teaching Model Based on “Learning, Practicing, Competing and Evaluating” as an Integrated System

Wei Li

College of Physical Education, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: September 24, 2025; accepted: October 23, 2025; published: December 4, 2025

Abstract

The integrated teaching model of “learning, practicing, competing and evaluating” is a novel educational approach highly regarded in the education field. It can effectively stimulate students’ enthusiasm

文章引用：李炜. 基于“学、练、赛、评”为一体的高校排球教学模式研究[J]. 体育科学进展, 2025, 13(6): 873-879.
DOI: [10.12677/aps.2025.136119](https://doi.org/10.12677/aps.2025.136119)

for volleyball learning, enhance teaching quality, and play a significant role in promoting the development of volleyball education in colleges and universities. This study, through research methods such as literature review, analyzed the problems existing in volleyball teaching in colleges and universities, explored the application value of the integrated teaching model of "learning, practicing, competing and evaluating", and proposed corresponding construction strategies, aiming to improve students' volleyball skills, competition abilities, and comprehensive qualities, as well as promote the overall progress of physical education.

Keywords

College Volleyball, Teaching Model, Physical Education, Integrated Teaching of "Learning, Practicing, Competing and Evaluating", Teaching Reform

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

在高等教育体系内，排球运动作为体育课程的关键构成要素，其教育价值呈现多维度的延展性。该运动项目不仅承担着增强学生体适能的基础功能，更通过结构化运动场景的创设，系统性培养参与者的团队协同认知体系与动态博弈决策能力。现行高校排球课程的实施范式仍较多沿袭传统教学路径，其显著特征表现为：教学模块过度聚焦技术动作的分解训练，或局限于运动生物力学原理的理论阐释。这种程式化的教学模式虽在运动技能标准化习得维度具有可操作性，但在学生战术意识生成、临场决策优化及心理韧性培养等综合素质发展层面，存在着显著的实践效能局限性。80年代，英国学者 Bunker 和 Thorpe 提出“通过比赛理解游戏”(Teaching Games for Understanding, TGfU)模式，强调在比赛情境中发展学生的战术思维与决策能力[1]。该模式通过简化比赛规则、调整场地设备等方式，创设适合学生认知水平的游戏情境，使学生在实战中理解技术动作的应用价值。90年代以来，运动教育模式(Sport Education Model)在美国兴起，该模式通过延长教学单元、赋予学生角色责任、创设赛季制比赛等方式，模拟真实体育文化环境，培养学生的运动素养与综合能力[2]。

基于此现状，探索一种更为科学、高效、全面、实用的体育教学模式就显得十分关键。一种新兴教学模式在众多探索中脱颖而出，集“学、练、赛、评”一体的综合教学模式。通过系统性闭环设计及理论认知到技能强化再到实战应用最后到多维评估，打破传统教学割裂化弊端，实现知识内化、能力迁移与素质拓展的有机统一。其中以“评”促学、以“赛”代练更是符合了学生争强好胜的心理特点，它能够激发学生的学习积极性，巩固知识和技能，培养综合能力和团队合作精神，让学生在比赛中进一步地检验和提高自己的技能水平[3]。与 TGfU 模式相比，“学、练、赛、评”一体化模式不仅强调“情境化学习”，还通过系统化的“练”与动态化的“评”强化了技能的内化与迁移，形成了更为完整的教学闭环[4]。这种高效且全面的教学方法不仅提升了学生的排球学习体验，还为他们未来在排球道路上的发展奠定了坚实的基础。

2. 高校排球教学中的困境

2.1. 教学方法的单一性

就目前的高校排球教学而言，传统体育教学模式的一个突出问题就是训练方法的单一性，即以讲解

示范为主要手段、以教师为课堂中心，通过机械式的分解和重复练习来使得学生进一步地掌握和巩固排球技术动作。这种教学模式虽然在短时间内能让学生快速地掌握排球的技术动作，取得一定的教学效果，但长期看来却是忽略了学生的兴趣、需求和学生的个体差异性，严重影响了整体的教学质量。

在传统教学模式的课堂中，教师设计、控制整个教学过程起着主导作用，学生则依附于教师处于被动地位，对教师的依赖性较大。这种关系使得学生在学习排球的过程中无法体会排球运动真正的乐趣，降低了学生学习的积极性以及学习动力^[5]。另外，在该教学模式下的体育老师不能更好地去关注学生的个体差异，了解学生的学习需求，使得教学的针对性降低，不利于学生的个性化发展。高校排球教学长期沿用“教师示范 - 学生模仿”的单向传授路径。这种单向教学不仅难以有效培养自主探究能力，更弱化了战术协作意识的生成。学生在机械化的动作复制练习中陷入被动接受状态，其创新思维与主体价值难以在机械重复中获得真正释放。

2.2. 师资力量不足

排球作为一项技术密集型运动，它涵盖了传、垫、扣和发球等多项基本技术，同时还强调实战中的战术协调与应用，所以对教师的教学能力要求较高。尽管高校在体育教育方面投入了大量资源，但是排球专业教师短缺的问题依然突出，过于注重技术动作，忽视了战术协同，是目前大多数高校排球教师在教学过程中存在的共性问题，这也直接影响了学生是否能够更好地接受科学全面的训练。由于教师资源不足，导致学生很难得到针对性的指导，也无法通过科学的训练方法来提升排球技术和体能，技能水平发展停滞不前，对比赛策略的理解和应用能力受限^[6]。这不仅不利于挖掘学生在排球运动上的个人潜力，还削弱了他们在团队配合上的表现，学生的综合素质无法提高。因此，教师需要具备扎实的专业理论知识，还需要具备丰富的实践经验，不仅要保证基本技术动作教学的质量，还要更加关注学生的战术认知水平、战术协同等，进一步丰富教学内容、创新教学训练手段、挖掘学生潜力，以提高学生的综合素养为目标。

2.3. 排球训练方式缺乏多样性

在高校排球课程中，排球的传、垫、扣、发等基本技术动作仍沿用了“讲解示范 - 练习 - 纠错”的单循环练习模式，大量重复的练习只为复刻教师的动作。这种教学模式仅停留在机械模仿的层面上，没有体现学生的主体地位，限制了学生在学习过程中主观能动性和创造性的发挥，不利于学生的全面发展，降低了教学质量。此外，传统的教学模式还削弱了课堂互动的有效性，师生之间以及学生之间的沟通与交流明显不足，不利于学生对排球运动的内在价值和乐趣进行深刻理解^[7]。这种单调的教学过程阻碍了学生综合素质的全面发展，与高等教育的理念存在差别，久而久之学生对排球的热情和参与意愿逐渐消退，教学成果难以达到预期目标。因此，高校排球课程亟需革新训练方式，增加教学的多样性和灵活性，以更好地激发学生的学习兴趣，全面培养学生的综合素质。

2.4. 排球教学评价维度的单调性

在传统的排球教学模式中，教学的重点往往要求学生熟练地掌握技术动作，所以在教学过程中教师会利用大量的课时来对技术动作进行分解练习，以便更快地完成教学目标。传统的教学评价采用如发球的精准度、扣球的方向和力量以及防守的到位率等以技术为核心的评价标准来评定学生的学生成果，这种单一的评价方式看似公平，实际却忽略了排球运动的特性^[8]。在隔网对抗项群的团队项目中，团队协助、技战术运用起着更为关键的作用。排球教学的目的绝不仅仅是单纯地教会学生如何传、垫、扣和发球，更重要的是培养他们的综合素养，包括战术思维、团队精神以及应对挑战的能力。这种评价体系完全忽略了学生在其他方面的表现，不利于学生的全面发展，所以需要对现有的评价体系进行创新，使教

学评价体系更加科学和全面。

3. “学、练、赛、评”一体化教学模式的实施策略

3.1. 多元化教学方法与技术创新驱动理论学习

在“学、练、赛、评”一体化教学模式中，“学”是学生学习和掌握排球基本理论和基础技术动作的起始环节。高校排球教学需突破传统单向灌输的教育方法，采用多元化教学方法不断地进行技术创新，努力提高学生的学习主动性和知识内化效率。

为了进一步地优化教学，教师可以通过网络平台，如“Bilibili”等开发涵盖技术动作分解视频、战术动态解析动画及经典赛事案例分析等的资源库，让学生根据个人的兴趣和需求来选择相应学习内容，以便发展学生的个性。另外，教师还可以利用平台的交互式问答功能来引导学生思考，检验学生的学习效果，增强学习的参与感与趣味性[9]。

重视翻转课堂的运用，体现学生的主体地位，翻转课堂模式的应用可将基础知识学习前置，将课堂时间用于小组讨论与问题解决。例如，在“防守站位策略”教学中，教师提前发布防守战术案例视频，课堂中组织学生分组模拟防守场景，通过角色扮演与即时复盘提炼战术要点，形成互学共进的氛围。

3.2. 科学化训练体系与运动实践深度融合

“练”是技能迁移的关键环节，需要以科学、高效的训练体系作为支撑，实现从“经验指导”向“科学干预”的转变。科学的高校排球教学应根据学生运动技能掌握水平将学生划分为三个训练阶段，并制定差异化的学习目标。初级阶段的重点在于基础动作定型训练，如固定点位传球与发球稳定性练习；中级阶段则需要加强技术动作的串连能力，如接发球后快攻配合与移动步伐衔接；高级阶段要重视实战模拟与战术应变能力提升。

智能穿戴设备能够实时采集训练数据，例如通过惯性传感器分析传球动作的完成度与体能负荷，动态调整训练计划以优化效果。同时，游戏化训练任务的设计可缓解重复练习的枯燥感，例如“防守反击积分赛”要求学生在规定时间内完成防守救球并组织有效进攻，根据成功率累积积分，激发学生的竞争意识。此外，沉浸式训练场景的构建可通过VR技术模拟高强度对抗环境，让学生在虚拟比赛中体验压力，提升心理适应能力与临场决策水平。所以高校应该加大资金投入引进智能设备，通过科学、权威的技术设备来增强教学训练的科学性和针对性，不断提高教学质量。

3.3. 多层次竞赛生态与实战能力协同提升

“赛”是检验学习成效的核心载体，要实现“以赛代练、以赛促学”的目标则需要构建涵盖课内、课外及跨校联动的多层次竞赛体系。

课内竞赛的常态化是重点，例如每堂课设置10到15分钟主题比赛环节，围绕当堂教学内容设计竞赛任务，例如在“一传稳定性”专题中，组织“接发球挑战赛”，要求学生在不同发球速度与角度下完成高质量一传，并根据成功率排名给予奖励，既巩固课堂所学又激发竞争意识。

课外联赛是提升，课外联赛的组织可以通过搭建“班级-院系-校级”三级赛事体系来实现，通过引入和培养专业的学生或教师裁判、严格执行赛事规则、配备学生数据记录团队来使得比赛更加专业化。赛后发布“最佳自由人”、“最佳主攻手”等榜单，来增强比赛的规范性与仪式感，不断提高学生参与积极性。

3.4. 健全与完善科学的教学考评机制

建立健全科学的教学考评机制是客观评估教学效果、规范教学行为和促进学生全面发展的重要保障。

高校排球教学需要用系统性的思维来构建包括体能、运动技能、理论知识、比赛表现、团队协作等多维度的考评体系，以严谨的评估流程、科学的评估内容与动态的反馈机制来实现教学质量的精准提升。

教师需要综合地运用理论考试、实践考核与训练的阶段性成果等多种评估手段，对学生的学习效果作出全方位的评价。如，理论考试内容聚焦于排球的竞赛规则、战术理论以及裁判知识等；实践考核则通过标准化技能测试，如传球效果、扣球力量和路线以及一传质量等来评定；阶段性训练成果的评定则需要教师对学生两个阶段之间的测试状况以及学生短期目标的完成情况进行综合考量。具体评价方案示例如下表1所示。

Table 1. Example of an evaluation scheme for the integrated teaching model of “learning, practicing, competing and evaluating”
表1. “学、练、赛、评”一体化教学模式评价方案示例

维度	权重	评价内容	评分细则
技能表现	30%	传球、发球、扣球、防守等基本技术动作的标准化完成度	优秀(27~30): 动作标准, 完成质量高; 良好(24~26): 动作基本规范, 稳定性一般; 及格(18~23): 动作有明显不规范; 不及格(<18): 动作严重不规范
比赛表现	30%	实战中的战术执行、位置意识、临场决策能力	优秀(27~30): 战术意识强, 决策合理; 良好(24~26): 战术意识一般, 决策基本合理; 及格(18~23): 战术意识薄弱, 决策常有失误; 不及格(<18): 缺乏战术意识
理论知识	20%	规则理解、战术理论、裁判知识等	优秀(18~20): 理论掌握全面; 良好(16~17): 理论掌握基本完整; 及格(12~15): 理论掌握不系统; 不及格(<12): 理论掌握严重不足
团队协作	20%	沟通配合、责任意识、团队精神等	优秀(18~20): 团队意识强, 积极沟通; 良好(16~17): 团队意识一般, 沟通基本顺畅; 及格(12~15): 团队意识薄弱, 沟通不畅; 不及格(<12): 缺乏团队意识

教师辅助学生将阶段性考评数据转化为图表、曲线等直观形式，帮助学生清晰认知自身进步情况。通过阶段性的考评数据结合学生个体差异来制定和进行针对性的训练，对比两次测试前后的变化，引导学生针对性地强化薄弱环节。将评定结果数据化不仅能提高评定的科学性与权威性，还能激发学生的内生动力，促使其主动参与训练与反思。

“评估-诊断-改进”的循环通路不断地提高学生的运动技能水平、学习效果与教师的教学质量。教师还可以定期组织师生进行教学讨论会，邀请学生从训练负荷、竞赛设计、反馈方式等角度提出建议，形成“以评促改、以改提效”的良性互动生态。

通过健全考评机制，高校排球教学能够突破经验化、模糊化的传统评估局限，实现从“结果导向”向“过程优化”的转变，最终达成学生技能提升、素养培育与教学创新的协同发展。

3.5. 师资协同与资源整合保障机制优化

优质师资与教学资源的整合是教学模式落地的重要保障。高校需要进一步加大人才引进投入，帮助教师进行进一步的学习和培养，创建专业的教师团队，创新教学模式，例如推行“理论导师+实践教练”的双教师协同授课模式。理论导师由运动科学领域专家担任，负责前沿知识讲授；实践教练则聘请退役运动员或职业教练，聚焦技术细节指导与实战经验分享。

校企合作机制的建立能够弥补硬件资源不足，例如与职业排球俱乐部合作引入“智能排球训练墙”进行反应速度训练，或利用体育科技企业开发的“战术模拟软件”开展虚拟演练。同时，跨校教研共同体的建设可促进教学资源共享，例如建立“一体化教学模式案例库”，收录各校成功实践方案，定期举办教学研讨会聚焦“学、练、赛、评”环节的难点问题，通过集体备课与行动研究推动教学创新。

4. 实施挑战与对策

4.1. 资金与设备限制

高校体育经费普遍紧张，智能穿戴设备、VR训练系统等高科技教具难以普及。对策：可采取分阶段推进策略，优先建设“移动端视频分析系统”，利用学生智能手机录制训练视频，结合开源软件(如Kinovea)进行动作分析，低成本实现技术反馈。

4.2. 师资能力结构不匹配

多数教师习惯于“示范-模仿”式教学，缺乏战术模拟、数据化评估等现代教学能力。对策：建立“高校排球教学创新共同体”，联合多校教师开展联合备课、案例共享、跨校观摩，提升整体教学水平。

4.3. 学生时间与课程安排冲突

高校学生课业繁重，难以保证足够的训练与比赛时间。对策：优化课程结构，将部分训练内容融入体育选修课、课外俱乐部活动，利用周末组织小型赛事，提高时间利用效率。

4.4. 评价体系构建难度大

多元化评价体系需要大量观察记录与数据分析，增加教师工作负担。对策：开发简易评价工具，如“技能-战术-协作”三维评价表，利用学生互评、自评减轻教师压力，同时培养学生的学习主体意识。

5. 结语

综上所述，“学、练、赛、评”一体化教学模式在高校排球教学中的实践与应用，对于提高教师教学能力、促进学生综合素质的发展具有重要作用。该模式通过系统性的理论学习、科学训练、实际比赛与动态评价四大核心环节，不仅有效地破解了传统教学中存在的教学内容碎片化、训练方式机械化与学习评价单一化等问题，还在激发学生主观能动性、提高运动技能水平与综合素养等方面发挥了关键作用。一体化教学模式不但解决了当前高校排球教学过程中存在的问题，还推进了学生技能精进、素养提升与教学质效的协同发展。其科学性与实践性兼备的设计逻辑，为高校体育教育的现代化转型提供了可复制的范本。因此，进一步地推广和运用该模式，将成为培养复合型排球人才、推动体育教育高质量发展的可行路径。

参考文献

- [1] Bunker, D. and Thorpe, R. (1982) A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools. *Bulletin of Physical Education*, 18, 5-8.
- [2] Siedentop, D., Hastie, P. and van der Mars, H. (2019) Complete Guide to Sport Education. Human Kinetics.
- [3] 陈长富. 高中体育与健康课堂“学练赛评”课程一体化模式的构建策略研究[J]. 名师在线, 2024(18): 85-87.
- [4] Mitchell, S.A., Oslin, J.L. and Griffin, L.L. (2020) Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach. Human Kinetics.
- [5] 王雄峰, 杨国庆, 李笋南. 美国动作教育与中国传统体育教学模式的比较[J]. 体育学刊, 2004(5): 114-115.
- [6] 孙玉. 新时代背景下高校校园排球发展的现实困境与路径选择[J]. 文体用品与科技, 2022, 17(17): 158-159.

-
- [7] 李尧. 高校排球运动教学及其创新发展——评《高校排球运动教学与训练发展研究》[J]. 中国教育学刊, 2025(1): 118.
 - [8] 许雷.“学、练、赛、评”一体化教学模式下高校排球模块化教学研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(27): 55-58.
 - [9] 张亚兰. 智慧体育建设背景下高校体育教育新模式[J]. 文体用品与科技, 2025(5): 169-171.