

# 排球俱乐部教学模式的实际应用与优势

盛春媛

北京航空航天大学体育部, 中国·北京 100083

**【摘要】**俱乐部教学作为体育教学中的一种新的教学方式,与以往的体育教学模式相比,课程内容的设置、学生的参与度和课程的效果都存在诸多优势。本文以北航排球俱乐部课程模式为主体,介绍了该模式下排球俱乐部课程的实施、探索以及课程的实际效果,并与常规体育课程进行了比较分析。

**【关键词】**高校体育; 排球俱乐部教学; 排球教学

## 1 问题的提出

结合2018年教育部发布《关于狠抓新时代全国高等学校本科教育工作会议精神落实的通知》。通知提出各高校要打造“金课”、合理提升学业挑战度、增加课程难度、拓宽课程深度,切实提高课程教学质量要求思路。随着高校大学生对体育运动专项项目技术的要求提高,常规体育课程难以满足学生对排球的热爱和需求,北航开设排球俱乐部课程。

排球俱乐部课程把传统体育课、学生体育社团、运动队训练、课外体育锻炼等有机结合起来,形成集教、学、练、赛为一体的课内外一体化、自助餐式课程模式,北航排球俱乐部课程作为高校开展的首例,对高校排球俱乐部课程的探讨具有十分重要的意义<sup>[1]</sup>。

查阅资料显示,对于大学排球俱乐部课程的研究相对较少,理论基础部分没有统一的认知,尤其在实证研究方面较为缺乏。

## 2 研究方法

### 2.1 文献资料法

通过中国知网、维普、万方数据库等查阅高校体育教学、体育俱乐部、课内外一体化教学模式等方面相关文献资料,对高校体育俱乐部课程的理论与实践现状有比较全面的了解,为本论文的内容和思路提供一定的理论基础和参考资料。

### 2.2 经验总结法

根据排球俱乐部课程的实施过程,学生的反馈和最终效果,进行归纳与分析。

## 3 研究结果与分析

### 3.1 排球俱乐部课程模式的教学过程与实施效果

#### 3.1.1 课程设置的出发点为

排球是北航人独特喜爱的体育运动项目,在北航工作和学习的教师、职工、学生都知道排球运动是北航文化的一个重要组成部分,北航的高水平排球代表队也在全国大学生排球队伍中一直名列前茅。这些使北航的普通大学生们对排球具有浓烈的兴趣,普通排球课程很难满足学生对排球的热爱和需求。

#### 3.1.2 课程的对象和内容

排球俱乐部课程面向有兴趣、有基础、有需求、自愿参加的学生,包括本科生、研究生、博士以及外国留学生。课程成员包括排球初班成员、排球提高班成员、爱好排球并自主锻炼人员以及院系排球队成员,这些学生可参加校内外排球比赛,而俱乐部成员中表现突出、技术优异的学生甚至能达到高水平代表北航参

加大学生排球比赛。

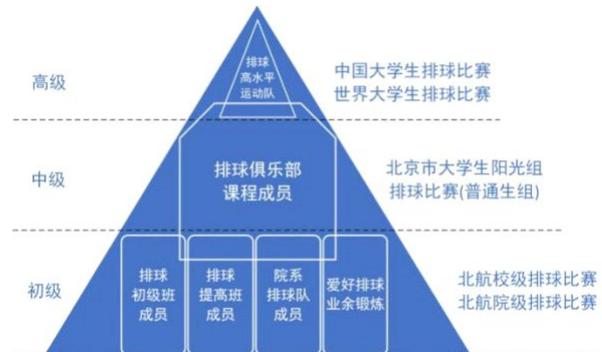


图1 北航排球俱乐部成员组成图

### 3.1.3 课程的实施情况

体育部应广大学生要求开设排球俱乐部课程,配上高质量的师资队伍,使本课程教学质量大幅提升。北航排球俱乐部课程目前已成为学校体育教学中的顶尖项目,打破传统体育教学课模式,以普通生组为代表队在北京市大学生阳光杯排球比赛中囊括所有赛事的冠军。

### 3.2 排球俱乐部课程模式的实施效果

3.2.1 技术动作、理论知识和体能训练并重,学生排球技术提升显著

参与排球俱乐部课程的学生都是热爱排球运动、自主性强、自觉性高、具有一定基础,教师合理的安排技战术、体能训练,帮助学生掌握排球技术。一方面,体会各种类型的对抗训练,对竞技比赛实现模拟;另一方面,排球俱乐部每学年会举办多次排球联赛,不同层次的排球比赛,让不同技术能力的学生都有实战锻炼的机会,不断巩固、强化练习、赛中提升,教、学、练、赛一体,让课堂内容在课外得到延续的课内外一体化模式<sup>[2]</sup>。

3.2.2 兴趣导向、教师团队积极沟通调整、针对性教学,落实以学生为本的理念

排球俱乐部课程多样化、个性化,以练习和比赛相结合的方式,以学生为本的理念,让学生获得较高的体育锻炼愉悦感,并愿意参与排球运动;同时教师带来的正确的排球意识,对排球比赛的观看学习,让学生们对女排精神、排球运动产生积极的情感。

3.2.3 在训练和比赛中,增强团队意识,体会体育精神,加强爱国主义教育

丰富充实、高效率的俱乐部课程,不仅是带来的排球个人技术和自主锻炼能力的提升,还帮助学生在实践中增进对团队的理解,加强集体观念、团结协作和荣誉感,提高了学生社会适

应能力, 心理抗挫能力等; 让学生对排球有了多样化的理解, 不仅是竞技排球, 更是健康排球、快乐排球、时尚排球。在自身参与排球运动中, 更好的理解更高、更快、更强的体育精神; 更深刻的理解女排精神, 也体会到了女排精神在不同时代的不同爱国精神的体现。在排球运动中, 理解体育精神、排球精神, 培养了学生的爱国主义情怀。

3.2.4 学校整体排球竞技水平显著提升, 增进了高校交流, 作为首例有很强的借鉴作用

《排球俱乐部》课程开展在全国高校中是首例, 是一门具有一定的高阶性、涵盖广泛的课程, 具有独特魅力和较高的教育价值。完善和创新教学方法体系, 形成有效教学模式能够充分发挥本课程的自身优势。赛事成绩的优秀说明课程效果, 让俱乐部成员有机会参与校级、院系级学生优秀运动员体育特等奖学金的评选, 在学生的综合评定中也起着重要作用<sup>[3]</sup>。

表1 2015-2019年首都高校排球比赛北航普通排球运动队的参赛情况

|             | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 |
|-------------|------|------|------|------|------|
| 首都高等学校排球联赛  | √    | √    | √    | √    | √    |
| 首都高等学校沙排比赛  |      |      | √    | √    | √    |
| 首都高等学校气排球比赛 |      |      |      | √    | √    |

表2 2015-2019年首都高等排球联赛北航普通排球运动队的赛事成绩

|     | 2015  | 2016  | 2017  | 2018 | 2019  |
|-----|-------|-------|-------|------|-------|
| 女子组 | 丙组第一名 | 乙组第三名 | 乙组第二名 | 乙组冠军 | 乙组第五名 |
| 男子组 | 乙组冠军  | 乙组亚军  | 乙组冠军  | 乙组亚军 | 乙组冠军  |

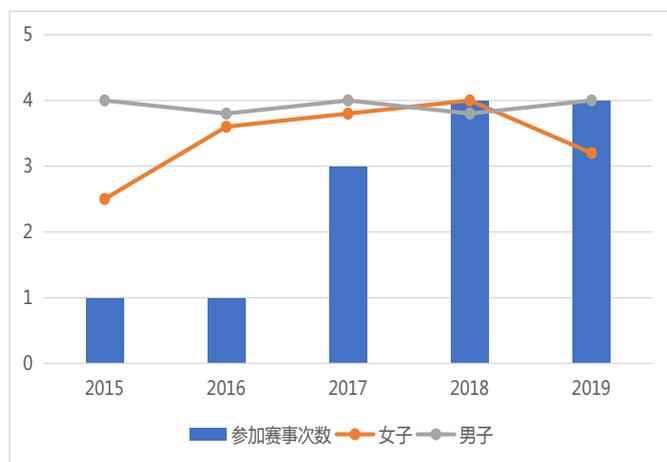


图2 2015-2019年北航参加首都高校排球比赛的比赛情况

表1、表2是2015-2019年间北航普通排球运动队参加首都高校排球比赛的参赛和获奖。从图2的柱状图可以看到, 北航

参加北京市高校间的排球比赛次数在逐步增加; 两条代表着男女组比赛成绩的折线, 能看到女子组成绩有一定提升并趋向稳定, 男子组成绩始终保持在较高名次。可见本课程通过高水平教师授课及新的选材方式提升能力, 将课程效果推到北京高校普通大学生排球比赛最高水平。

### 3.2.5 排球氛围

排球俱乐部教学模式促进和引导了校园排球活动的有序开展, 教师的教学引导、学生的自主练习巩固、老带新的良性循环、俱乐部的丰富排球活动等, 构成了完整的教、学、练、赛的课内外一体化模式, 不断吸引着更多学生参与到排球项目中来, 营造了良好的校园排球氛围。

## 4 结论与建议

4.1 排球俱乐部课程对开展普通大学生排球运动是非常必要的, 在排球俱乐部教学模式下, 教师用更合理的课程设置, 帮助学生掌握更丰富的排球技战术和理论知识;

4.2 打破常规教学模式, 凭借更近距离的师生关系, 充分了解到学生的需求和想法, 及时调整教学安排, 并能关注到学生的身心健康, 自助餐式教学成效显著;

4.3 排球俱乐部课程有利于开展排球锻炼, 重视了体育兴趣的培养和体育能力的提升, 有效发挥了学生主观能动性, 培养了学生的自主终身锻炼意识;

4.4 排球俱乐部课程有利于高校排球竞技水平的提升, 帮助学校在高校比赛中取得好成绩, 也为其他项目的俱乐部课程的展开提供了重要的借鉴作用;

4.5 排球俱乐部课程有利于形成课内外一体化的理想教学模式, 实现高校内的排球运动的推广, 构建了浓厚的排球文化氛围, 也让越来越多的学生理解体育精神、女排精神。

### 参考文献:

[1]张军骑, 刘德胜, 李佳莉, 曹春顺. 普通高校体育课内外一体化俱乐部教学模式的构建与实践——以安徽信息工程学院为例[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2020, 36(08): 85-89.

[2]王凯. 探讨高校排球教学中存在的问题及对策[J]. 体育世界(学术版), 2018(10): 156-157.

[3]唐雨. 高校体育俱乐部教学模式运行的保障系统[J]. 当代体育科技, 2020, 10(06): 175-17.

### 作者简介:

盛春媛(1974.02-), 女, 汉族, 山东人, 毕业院校: 首都体育学院, 毕业专业: 体育教育学, 学历: 硕士研究生, 工作单位: 北京航空航天大学, 职称: 副教授, 单位: 体育部, 研究方向: 体育教育。