

# “教会－勤练－常赛”模式下校园排球 发展影响因素及对策研究 ——以湖北大学为例

欧阳颖珊，张源，许振铎

中国地质大学（北京），北京 100083

DOI: 10.61369/ETR.2025400032

**摘 要：** 本研究采用文献研究法、问卷调查法及师生访谈法等多元化研究方法系统分析了“教会－勤练－常赛”模式下湖北大学校园排球发展的影响因素。结果显示不仅“教”的质量稳步提升，“学”的效果也日益凸显，但仍存在不容忽视的短板，有待完善。依据调研数据和查摆出的问题，提出了进一步改进的对策建议。

**关 键 词：** 教会－勤练－常赛；校园排球；影响因素；对策建议

## Research on the Influencing Factors and Countermeasures of Campus Volleyball Development under the "Church-Training-Competition" Model - Taking Hubei University as an Example

Ouyang Yingshan, Zhang Yuan, Xu Zhenduo

China University of Geosciences (Beijing), Beijing 100083

**Abstract：** This study systematically analyzed the influencing factors of the development of campus volleyball at Hubei University under the "teaching-diligent practice-regular competition" model using a variety of research methods, including literature review, questionnaire survey, and interviews with teachers and students. The results showed that not only has the quality of "teaching" steadily improved, but the effectiveness of "learning" has also become increasingly prominent. However, there are still shortcomings that cannot be ignored and need to be improved. Based on the survey data and identified issues, suggestions for further improvement were proposed.

**Keywords：** teaching-diligent practice-regular competition; campus volleyball; influencing factors; countermeasures and suggestions

### 引言

2022年4月教育部发布了《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》<sup>[1]</sup>，其中重点强调了“教会－勤练－常赛”的教学理念，旨在加速推动校园体育教育的改革与发展。“学练赛一体化”的闭环更是落实《“十四五”体育发展规划》<sup>[2]</sup>的核心抓手。校园排球作为大学体育与健康课程的重要部分，对于提高体育教学质量，推动校园排球水平提升，促进大学生身心和谐发展具有重要意义。本文在深入了解“教会－勤练－常赛”模式下湖北大学校园排球教学现状的基础上，分析其影响因素，提出针对性的对策建议，为加速校园排球教育改革提供参考。

### 一、“教会－勤练－常赛”模式下推动校园排球发展的价值意义

#### （一）“教会”奠定排球运动基础，提升体育素养

段泽龙指出“要全面把握体育‘育体、育智、育心’的综合育人价值”。<sup>[3]</sup>规范发球、垫球、传球等基本技术教学，助力普及

排球知识、扩大参与群体；加强规则、战术与团队配合理解，能提升学生运动认知。排球运动能提升学生协调性、爆发力等素质以增强体质，通过团队配合与战术执行培养沟通、抗压能力，推动身心全面发展

#### （二）“勤练”巩固技能，提高竞技水平

季浏认为“‘勤练’指学生课内外、校内外要进行刻苦练

作者简介：欧阳颖珊，张源：中国地质大学（北京）体育部，许振铎：中国地质大学（北京）马克思主义学院

习”。<sup>[4]</sup>通过系统科学训练,可帮学生巩固排球基本技术、减少错误动作、提升技术稳定性。排球日常训练中的配合演练,可增强队员信任与默契、提高团队协作能力,形成积极团队文化,强化集体荣誉感。

### (三)“常赛”检验成果,激发竞争意识

韦勇兵认为“‘常赛’的目标,提倡让体育比赛成为常态,且做到全员参与”。<sup>[5]</sup>实战能发现技术、战术及心理不足,为后续训练指明改进方向,还能让学生应用技能、提升临场应变能力与比赛经验。李军、刘世磊认为“只有通过‘常赛’,才能更好帮助学生实现‘享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志’”。<sup>[6]</sup>定期举办校内外赛事,营造竞争氛围以激励学生自我提升,高水平赛事为优秀运动员提供展示平台,推动校园排球向更高水平发展。

## 二、“教会-勤练-常赛”模式下湖北大学校园排球发展现状分析

本文运用文献资料、问卷调查、深度访谈和数理统计法,以近年来湖北大学“教会-勤练-常赛”模式下的校园排球发展的影响因素为研究对象,调查了湖北大学参与排球活动的在校本科生共计100人,并选取3位体育教学工作者进行深度访谈,参考优秀硕博学位论文设计问卷,经7位相关领域从业者意见征集,问卷认可度超90%,最后用WPS和SPASS26.0对有效数据统计分析,并以图表呈现结果,比较全面了解了湖北大学校园排球发展状况及影响因素。

### (一)湖北大学校园排球总体情况

#### 1.湖北大学排球师资力量情况

湖北大学拥有较为完善的体育教学资源,排球是重点教学项目之一。学校重视竞技体育与教学融合,公体及体院男女排球队在湖北省大学生排球联赛等省级赛事中成绩优异。该校拥有多名专职排球教师,多具备国家级裁判、教练员资质或高水平运动员经历,部分还担任过省级赛事裁判长或参与职业联赛执裁。

#### 2.湖北大学排球场地设施情况

湖北大学的排球场地设施较为完善,能够满足日常教学、训练及比赛需求。以下是具体情况:室内排球馆是标准PVC场地,符合比赛规格与要求,配备专业排球网、裁判台及计分设备,可支持夜间训练;主校区设有5个室外排球场,是丙烯酸地面,配备灯光装置,免费开放;排球拥有米卡萨、世达、魔腾等品牌排球,总计共50个左右。

#### 3.湖北大学校园排球竞赛情况

湖北大学校园排球竞赛活动形式多元,具体如下:校级排球联赛:学校每年春秋两季各办一次,各院系均派队参与,采用循环赛与淘汰赛结合的赛制;院系间友谊赛:各学院常自发组织,促进跨学科交流;体育学院专项赛事:举办更专业的锦标赛,参赛者多为体育教育学生,裁判、技术统计等流程规范;学生社团活动:排球社团每周组织训练,承办新生杯、毕业生告别赛等非正式赛事,吸引业余爱好者;对外交流赛:校队常与武汉大学、

华中科技大学等武汉地区高校进行友谊赛

### (二)“教会-勤练-常赛”模式下校园排球发展现状

#### 1.“教会-勤练-常赛”模式下校园排球的教学情况

通过对湖北大学排球教师问卷及访谈结果的分析,能够得出3位排球教师关于“教会-勤练-常赛”模式下校园排球教学情况:3位教师中对“教会-勤练-常赛”模式了解的2人,不了解的1人;会使用的2人,不会使用的1人;每节课都使用的1人,2-3节课适用1次的2人。说明2位教师对于此模式了解程度较高,并会积极使用。

#### 2.“教会-勤练-常赛”模式下校园排球的学习情况

聚焦于湖北大学校内学生的不同学习情况,分为三个模块进行分析,了解现有状态下校园排球中学生的具体学习情况。参与此项调查的共计195人,“教会”模式下对教学方式非常满意的55人,占28%,满意地104人,占53%,不太满意的36人,占19%;对技能的掌握情况,完全掌握的25人,占13%,基本掌握的111人,占57%,不太掌握的59人,占30%;认为教学内容非常难掌握的13人,占7%,比较难掌握的140人,占72%,容易掌握的42人,占21%。通过分析得出,大部分学生认为新模式的教学比较容易掌握,极少学生不太能跟上新节奏,觉得偏难。

“勤练”模式下学生的学习情况调查:195人中,每周课内的排球练习时间1小时以下的45人,占23%,1-2小时的109人,占56%,2-3小时的35人,占18%,3小时以上的6人,占3%;课下自主练习方面,经常练得14人,占7%,偶尔练得43人,占22%,很少练的111人,占57%,从不练的27人,占14%;练习后的身心感受方面,感觉很累的24人,占12%,一般的122人,占63%,不累的49人,占25%。据上述数据统计可以看出“勤练”模式下学生的排球练习时间不够充足,大多数学生表示在练习后的疲劳程度一般,训练强度不够。

“常赛”模式下学生的参赛情况调查:参加校内组织的排球比赛方面,参加多次的47人,占24%,参加过1-2次得84人,占43%,未参加过的64人,占33%;排球比赛的频率是否足够方面,认为非常足够的4人,占2%,较足够的36人,占18%,一般的67人,占35%,不足的88人,占45%;“常赛”对排球技能掌握的作用方面,认为非常有用的30人,占15%,认为有用的140人,占72%,认为没太大作用的25人,占13%。根据上述数据分析可看出,多数学生乐于参与各种校内的排球比赛,但参与门槛仍旧较高,未能面向全体学生。课堂中的比赛也未能紧密衔接所学习的内容,导致13%的学生未能体验到“常赛”对于巩固与提升技术动作的功能。

## 三、“教会-勤练-常赛”模式下湖北大学校园排球发展的影响因素与对策建议

### (一)“教会-勤练-常赛”模式下校园排球发展的影响因素

毛振明、于素梅概括了“当前体育课程教学严重存在着的‘蜻蜓点水、低级重复、浅尝辄止、半途而废’的弊端”。<sup>[7]</sup>本文通过对湖北大学校园排球教学现状的调查和数据分析,也凝练了

校园排球发展存在的五方面影响因素。

1. 练习机制薄弱，课内外衔接不畅，自主练习动力不足

湖北大学排球课每周仅 1-3 课时，因需兼顾“教会”、“常赛”，“勤练”被压缩，学生人均触球不足 15 分钟，难以形成正确的动作体系。课外“勤练”无系统设计，未纳入考核且无教师监督反馈，学生自主练习率低于 30%。

2. 竞赛体系缺陷，覆盖面窄且与教学脱节

湖北大学校级排球联赛以院系代表队为主体，约 80% 非特长生因技术门槛无法参赛。面向全体学生的“普惠型”竞赛未入常规体系，背离“常赛”覆盖全体的要求，赛事设计不呼应教学进度，基础技术未巩固即进入高阶内容。

3. 教学模式滞后，教法传统且评价机制僵化

排球教学以分解动作示范为主，缺乏实战情境嵌入，课程评分核心仍是期末技术达标，练习进步度、比赛参与度等占比不足 15%，削弱学生勤练动力。

4. 资源保障不足，师资与场地制约质量提升

湖北大学排球专项教师仅 3 名，远少于篮球、足球项目，教师培训侧重裁判考证而非教学创新，致“教会-勤练-常赛”一体化设计能力不足。全校仅 1 片室内标准排球场地，雨雪天教学常中断，室外场地多被占用。

5. 区域发展不平衡，地方高校支持力度不足

余红盈认为“武汉是湖北省省会城市，高校高度集中，师资力量、场馆设施和资金投入实力雄厚，拥有得天独厚的地理及资源优势”。<sup>[8]</sup>但在众多高校竞争中，优势资源倾斜给了排球特色学校，湖北大学等综合类高校未入省级排球特色学校，致经费拨付、赛事资源分配处弱势。

(二)“教会-勤练-常赛”模式下校园排球发展的对策建议

1. 加强师资队伍建设

辛玲、张孔军认为“要把握好校园排球后备人才培养数量和质量的问题，专业敬业的排球师资队伍是成功的关键”。<sup>[9]</sup>所以增设排球专项教师岗位迫在眉睫，需定期开展“教会-勤练-常赛”专题培训，提升教师模式转化能力。

2. 优化场地资源配置

扩建室内排球馆，增设防风防雨的室外弹性塑胶场地，配置智能发球机等辅助设施；开发“湖大排球场地”小程序，实时显示各场地使用状态，鼓励学生自主选择非高峰时段练习，减少扎堆现象。

3. 构建多元化竞赛体系

按技能水平划分甲、乙级联赛，设置升降级机制，扩大参与面。设计沙滩排球，气排球等变式比赛，结合校园文化节开展排球嘉年华活动。

4. 激发学生参与动力

按学生技能水平分组教学，通过“微竞赛”形式增强低水平学生成就感，将排球竞赛成绩纳入综合素质评价，设立“排球之星”等荣誉称号。

5. 深化教学模式改革

焦亮亮等人认为“科学合理的学校体育管理是加快落实‘教会、勤练、常赛’的制度保障”。<sup>[10]</sup>将“教会”(理论+技术)、“勤练”(课内+课外)、“常赛”(教学赛+联赛)整合为递进式课程模块。

6. 政策与资源保障

争取校方专项经费支持，推动“校园排球发展计划”立项，与地方体育局、排球协会合作，引入社会资源支持赛事运营。

参考文献

[1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准 (2022 年版) [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.

[2] 国家体育总局. "十四五"体育发展规划 [EB/OL]. (2021-10-25) [2022-04-06]. <https://www.sport.gov.cn/n315/n20001395/c23655706/content.html>.

[3] 段泽龙. 运动教育模式在“教会、勤练、常赛”教学思路中的价值探析 [J]. 体育教学, 2022, 42(03): 11-13.

[4] 季浏. 突破关键, 推进新时代学校体育高质量发展 [J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(03): 249-256.

[5] 韦勇兵. 基于“教会、勤练、常赛”目标的初中体育教学探索 [J]. 广西教育, 2022, (31): 94-96.

[6] 李军, 刘世磊. “教会、勤练、常赛”的生成背景、基本内涵与实践审思 [J]. 体育学刊, 2022, 29(06): 134-139.

[7] 毛振明, 于素梅. 思考解析“教会、勤练、常赛”——“体育走班制教学”是保障“教会、勤练、常赛”的正确教学模式 [J]. 体育教学, 2021, 41(01): 4-9.

[8] 余红盈. 湖北省地方高校体育课程文化资源的整合与优化策略探讨 [J]. 当代体育科技, 2018, 8(09): 71+73.

[9] 辛玲, 张孔军. 校园排球发展的机遇、问题及其发展模式研究 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(21): 156-160.

[10] 焦亮亮, 吴香芝, 刘雪晴. “双减”背景下学校体育“教会、勤练、常赛”实施困境与优化路径 [J]. 田径, 2025, (07): 73-75.