

# 利用 SC 理论指导排球教学改革的实践案例分析

段红波

云南工商学院，云南省昆明市，651701；

**摘要：**在健康第一教育理念与五育并举育人方针深耕落地的背景下，传统排球教学教师示范、学生重复练的模式已难以适配学生个体差异，无法充分激发学生内驱力，制约了排球教学育人价值的实现。SC 理论（以学生为中心）秉持以学生发展为中心、以学生学习为中心、以学习效果为中心的核心导向，为排球教学改革提供了科学的理论支撑与方法论指导。本文以某高校大二排球课程为实践案例，阐述 SC 理论的核心内涵，分析传统排球教学存在的突出问题，详细探讨基于 SC 理论的排球教学改革实践路径，总结改革成效与反思，为高校排球教学高质量发展、实现技能+素养双重育人目标提供实践参考。

**关键词：**SC 理论；排球教学；教学改革

**DOI：**10.69979/3029-2735.26.05.050

## 引言

排球运动作为一项兼具竞技性与协作性的集体运动，不仅能增强学生体质，更能锤炼学生的团队协作、抗挫折能力与规则意识，是落实健身育人目标的重要载体。当前，我国高校排球教学仍普遍沿用传统传授式模式，存在教学内容单一、教学方法固化、评价体系片面等问题，导致学生学习积极性不高，部分学生因基础薄弱产生畏难情绪，难以实现从学会技能到主动成长的转变。

## 1 SC 理论核心内涵与排球教学的契合性

### 1.1 SC 理论核心内涵

SC 理论的核心是新三中心理念，具体可概括为三个层面：一是以学生发展为中心，立足学生当前的身体素质、运动基础与发展需求，挖掘学生潜能，促进学生身心健康与综合素养全面提升；二是以学生学习为中心，将学习作为教学的核心环节，培养学生自主学习、合作学习能力，让学生从被动参训转变为主动突破；三是以学习效果为中心，将学生技能掌握、兴趣培养、素养提升作为评价教学成效的核心标准，建立科学的反馈与调整机制，确保教学目标落地见效。

此外，SC 理论强调教学改革的整体性与系统性，提出 3650 框架作为实践指引，其中 3 即新三中心原则，6 指布鲁姆认知模型的六类学习目标，5 是积极学习五要素，10 为有效学习的十个核心要素，同时强调反向设计法，即先明确评价方法，再设计学法与教法，确保教、学、评协同统一，这为排球教学改革提供了科学的方法

论支撑。

### 1.2 SC 理论与排球教学的契合性

排球运动的集体性、实践性的特点与 SC 理论的核心内涵高度契合。从集体性来看，排球运动需要队员之间密切配合、协同发力，这与 SC 理论倡导的合作学习、团队协作理念相一致，能够为学生提供真实的协作场景，培养学生的团队意识与沟通能力；从实践性来看，排球教学注重技能练习与实战应用，需要学生主动参与、反复实践，这与 SC 理论以学生学习为中心的导向相契合，能够充分调动学生的参与积极性，实现练中学、赛中悟、乐中进。

同时，排球教学中存在的学生基础参差不齐、兴趣差异较大等问题，与 SC 理论兼顾个体差异、促进全面发展的理念高度适配。SC 理论强调因材施教，通过分层任务、多元激励等方式，让不同基础的学生都能找到适合自己的学习目标与成长路径，这能够有效破解传统排球教学一刀切的痛点，实现人人有收获、个个能成长的教学目标，推动排球教学从技术训练向素养培育转型。

## 2 传统排球教学存在的突出问题——基于试点课程的调研分析

本次改革试点选取某高校大二两个班级共 86 名学生作为研究对象，其中男生 48 人、女生 38 人，均为非体育专业学生，此前未系统学习过排球技能。通过课前调研、课堂观察、访谈等方式，发现传统排球教学存在以下突出问题：

一是教学模式固化，学生主体性缺失。传统排球教

学采用教师示范—学生模仿—重复练习的单一模式,教师主导整个教学过程,负责讲解动作要领、示范技术规范,学生被动接受、机械练习,缺乏自主选择、自主探究的空间,难以激发学习兴趣与内驱力,部分学生出现上课消极怠工、课后不愿加练的现象。

二是教学内容单一,缺乏针对性与趣味性。教学内容主要围绕垫球、传球、发球等基础技能展开,多以孤立的技能训练为主,未将技能训练与游戏、实战相结合,内容枯燥乏味;同时,教学内容未兼顾学生个体差异,采用一刀切的教学方式,基础较好的学生难以获得突破,基础薄弱的学生因跟不上进度产生畏难情绪,学习自信心受挫。

三是教师角色定位偏差,引导激励不足。教师主要承担示范者、管理者的角色,注重技能传授与课堂纪律管理,忽视了对学生的个性化指导与激励;在学生遇到技能瓶颈时,未能及时提供针对性帮助,在学生取得进步时,缺乏有效的肯定与激励,难以调动学生的学习积极性与主动性。

四是评价体系片面,反馈机制不完善。传统排球教学评价以期末技能测试为主,主要考核学生垫球、传球等单一技能的完成质量,忽视了学生的学习过程、进步幅度、团队协作能力与兴趣培养;同时,评价反馈不及时,教师仅在期末对学生评价,未能在教学过程中及时反馈学生的问题与不足,无法为学生调整学习方法、教师优化教学策略提供支撑。

### 3 SC理论指导下排球教学改革的实践路径——以试点课程为例

针对传统排球教学存在的问题,试点课程以SC理论新三中心为核心,结合3650框架与反向设计法,从教学目标、教学内容、教学方法、教师角色、评价体系五个方面,构建闭环式教学改革体系,推动排球教学提质增效。

#### 3.1 明确核心导向, 重构教学目标

结合SC理论以学生发展为中心的导向,打破传统重技能、轻素养的教学目标,构建技能+兴趣+素养三位一体的教学目标体系。一是基础技能目标,确保学生掌握垫球、传球、发球等核心技能,能够完成基础的技能组合与简单实战配合;二是兴趣培养目标,通过游戏化、场景化教学,激发学生对排球运动的兴趣,培养学生终身体育锻炼的意识;三是素养提升目标,通过团队协作、实战对抗等环节,培养学生的团队意识、沟通能力、抗

挫折能力与规则意识,落实健身育人目标。

#### 3.2 优化教学内容, 增强针对性与趣味性

遵循教学内容任务化、练习形式游戏化的原则,结合学生兴趣与个体差异,对排球教学内容进行优化重构。一是打破孤立的技能训练模式,将垫球、传球等基础技能融入具体的任务与游戏中,设计连续垫球达标挑战6人小组垫球接力赛基础技能闯关等趣味任务,让学生在完成任务、参与游戏的过程中掌握技能,提升课堂趣味性;二是增加实战教学内容,从简单的双人垫球、四人组合练习,逐步过渡到六人制简易对抗赛,让学生将所学技能灵活运用到实战中,体会排球运动的魅力;三是兼顾个体差异,为不同梯度的学生设计差异化任务,基础层学生重点完成基础技能达标任务,提高层学生重点完成技能组合任务,突破层学生重点参与实战对抗与战术探究任务,实现因材施教。

#### 3.3 创新教学方法, 凸显学生主体性

立足SC理论以学生学习为中心的导向,创新教学方法,打破教师主导的教学格局,凸显学生的主体地位。一是采用小组合作学习法,将学生按照基础强弱、性别比例合理分组,每组6-8人,推选基础较好的学生担任小组长,负责组内互助、任务分配与进度推进,让学生在小组内相互指导、相互鼓励、共同进步,培养团队协作能力;二是采用自主探究学习法,在技能教学中,教师不再单纯示范讲解,而是通过提出问题、设置情境,引导学生自主观察、探究动作要领,如如何调整手臂角度提高垫球稳定性传球时如何控制力度与方向,让学生在探究中掌握技能,提升自主学习能力;三是采用情境教学法,模拟排球比赛场景,设置班级联赛小组争霸赛等情境,让学生在真实的比赛情境中锻炼技能、培养战术意识,激发学习积极性。

#### 3.4 转变教师角色, 强化引导与激励

按照SC理论的要求,推动教师角色从示范者、管理者向引导者、帮助者、激励者转型。一是做好教学引导,教师根据教学进度与学生学习情况,灵活调整教学节奏,在学生遇到技能瓶颈时,针对性地提供动作指导与方法建议,在小组协作出现问题时,引导学生讨论解决策略;二是强化个性化帮助,利用课堂巡视时间,重点关注基础薄弱学生与学习有困难的学生,一对一进行指导,帮助其纠正动作偏差,树立学习自信心;三是完善激励机制,及时肯定学生的进步与表现,无论是技能

提升、小组协作，还是学习态度的转变，都给予积极的评价与鼓励，让每个学生都能感受到每一点努力都被看见。

### 3.5 改革评价体系，完善反馈机制

遵循以学习效果为中心的导向，构建过程性评价+终结性评价+多元主体评价的多元化评价体系，实现教、学、评协同统一。一是过程性评价（占比60%），重点考核学生的课堂参与度、技能练习态度、小组协作表现、进步幅度等，通过课堂观察、小组评价、自我反思、技能闯关记录等方式进行综合评分；二是终结性评价（占比40%），采用技能测试+实战表现的方式，技能测试考核垫球、传球等核心技能的完成质量，实战表现考核学生的技能应用能力、团队协作能力与战术意识，避免单一技能评价的片面性；三是多元主体评价，引入学生自评、小组互评与教师评价相结合的方式，让学生主动参与评价过程，增强自我反思与自我提升的意识。

## 4 SC理论指导下排球教学改革的实践成效

本次试点教学改革为期16周，通过对比改革前后学生学习积极性、技能掌握、综合素养表现，结合问卷调查、访谈等，总结成效如下：一是学生学习积极性显著提升。改革后课堂氛围更活跃，主动参与课堂活动、技能练习的学生比例从62.8%升至93.0%，课后加练人数增加。问卷调查显示，超九成学生认为课堂更有趣，愿继续学习，畏难情绪缓解，实现从要我学到我要学的转变。二是学生排球技能掌握效果改善。期末测试表明，核心技能达标率从58.1%升至89.5%，优秀率从14.0%升至37.2%，基础薄弱学生技能提升明显，部分可参与实战对抗。三是学生综合素养有效培育。通过小组合作、实战对抗，学生团队协作、沟通能力提升，超八成学生会相互配合包容；抗挫折与规则意识增强，体育品德素养提升。四是教学模式优化，教师能力提升。改革打破传统模式，构建以学生为中心的闭环式教学体系，教学更灵活有趣；教师学习先进理论方法，转变理念，提升个性化指导等能力，教学水平提高。

## 5 改革实践中的反思与展望

### 5.1 改革反思

在SC理论指导下的排球教学改革实践中，虽然取得了显著成效，但也存在一些不足，值得深入反思：一是小组合作学习的效率有待提升，部分小组存在搭便车

现象，个别学生参与度不高，需要进一步优化小组分工与激励机制，强化对小组学习的引导与监督；二是个性化教学的落实不够精准，由于班级学生人数较多，教师难以兼顾每一位学生的个性化需求，部分学生的学习潜力未能得到充分挖掘；三是评价体系的细节仍需完善，过程性评价的评分标准不够细化，存在主观性较强的问题，需要进一步量化评分指标，确保评价的公平、公正。

### 5.2 改革展望

针对本次改革实践中的不足，结合SC理论的核心内涵与排球教学的发展需求，未来将从三个方面进一步深化改革：一是优化小组合作学习模式，明确小组分工，建立更为细致的小组评价与激励机制，加强对小组学习过程的监督与引导，杜绝搭便车现象，提升小组合作学习的效率；二是依托科技赋能，引入AI动作捕捉、学情分析等技术，精准把握学生的学习情况与个性化需求，设计更为精准的个性化教学方案，充分挖掘学生的学习潜力，推动个性化教学落地见效；三是完善评价体系，细化过程性评价的评分指标，量化评价标准，引入技能测试视频回放、实战表现录像分析等方式，提升评价的客观性与精准性；同时，进一步拓展评价主体，引入家长评价与校外体育专家评价，构建更为全面、科学的评价体系。

## 6 结论

SC理论作为一种科学的教育教学理论，其新三中心理念与排球教学的特点高度契合，为破解传统排球教学痛点、推动排球教学改革提供了重要的理论支撑与实践指引。本次试点实践表明，将SC理论融入排球教学改革，通过重构教学目标、优化教学内容、创新教学方法、转变教师角色、改革评价体系，能够有效激发学生的学习内驱力，提升学生的排球技能水平，培育学生的综合素养，实现排球教学从技能训练向素养培育的转型。

### 参考文献

- [1] 李远辉, 李加锋, 岳敏. 基于OBE理念的BOPPPS教学模式在体育核心素养培养中的应用研究——以排球战术教学为例[J]. 体育师友, 2025, 48(4): 15-18.
- [2] 李白廷. 普通高中气排球体育大单元教学设计及实践研究[D]. 云南师范大学, 2024.
- [3] 侯凯刚. 基于OBE理念的高校排球课教学改革与创新实践分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2025(1): 185-187.