

大学排球教学中如何培养学生的学习兴趣

刘沛宜

南京体育学院，江苏省南京市，210014；

摘要：在大学体育教学体系里，排球教学占据关键位置，然而当下大学排球教学面临诸多困境，学生学习兴趣低迷是突出问题。本文通过剖析大学排球教学现状，针对性提出大学生排球学习兴趣的培养思路与主要路径，旨在为高校排球教学改革、激发学生参与热情提供有益参考，促进排球运动在大学的良性发展。

关键词：大学阶段；排球教学；学习兴趣；培养路径

DOI：10.69979/3029-2735.25.1.032

前言

排球作为一项集运动、协作与竞技于一体的体育项目，有着独特魅力与价值，有利于大学生增强体质、锤炼团队协作能力。但在实际大学排球教学场景中，教学效果常不尽如人意，学生缺乏主动学习、参与热情，根源在于学习兴趣的缺失。深入探寻培养学生排球学习兴趣的方法，是扭转教学现状、推动排球教学质量提升的迫切需求。

1 大学排球教学现状分析

1.1 排球教学感召力不高

传统大学排球教学理念根深蒂固，课堂教学往往遵循固定流程，教师站在讲台前，机械地讲解排球运动的理论知识，从排球起源、场地规格到比赛规则，一股脑地“倾倒”给学生^[1]。学生被动聆听，缺乏互动与思考空间，难以将抽象知识与实际运动场景联系起来，致使理论学习流于形式，无法在脑海中留下深刻印象。实践教学环节同样存在弊病，教学方法单一陈旧。多数教师只是反复示范标准动作，要求学生模仿练习，全然不顾及学生的接受程度与个体差异。初学者因动作不规范频繁受挫，却得不到及时、细致的纠正与指导；稍有基础的学生又觉得教学内容过于浅显，毫无挑战性，进步缓慢。长此以往，学生在排球课上的积极性被严重消磨，体会不到排球运动带来的成就感与快乐，教学感召力自然高不起来。排球运动蕴含的团队协作精神、顽强拼搏意志以及瞬息万变的战术魅力，在当下教学中没能得到充分彰显。教师重技能、轻文化，割裂了排球运动技术与内在精神价值的联系，学生难以领悟排球运动的深层

意义，仅仅把排球课当作一门普通体育课，内心缺乏对排球教学的敬重与向往，教学过程沦为冰冷的技能传授，毫无情感共鸣可言。

1.2 排球教学吸引力不强

硬件设施层面，诸多高校排球教学场地数量有限，难以满足学生日常练习需求。有限的几块排球场地，还时常被其他活动占用，学生预约困难，实际可利用的运动时间大幅缩水^[2]。场地质量也参差不齐，有的场地地面坑洼不平，增加了学生受伤的风险；排球器材同样匮乏、老旧，破损的排球、弹性不足的球网屡见不鲜，这些都严重影响了学生的运动体验，降低了他们参与排球运动的热情。教学内容方面，多年来一成不变，紧扣基础技能训练，未能紧跟时代潮流与学生兴趣变化。风靡全球的沙滩排球、趣味性十足的气排球，鲜少出现在大学教学大纲里；大众熟知的排球衍生玩法，像九宫格排球挑战、创意排球接力等新颖形式，更是与大学课堂绝缘。这种教学内容的滞后性，使得排球课与学生的兴趣点渐行渐远，无法勾起他们深入学习的欲望。从教学手段来看，现代信息技术在大学排球教学中的应用十分有限。多数教师依旧依赖粉笔、黑板和口头讲解，多媒体教学设备沦为摆设。教学视频、动画演示、线上模拟训练平台等数字化资源利用率极低，学生无法借助先进技术直观、动态地理解复杂的排球动作，难以突破学习瓶颈。此外，社交媒体、运动 APP 等互动性极强的平台本可成为排球教学的得力助手，却没能融入教学环节，教学依旧局限于教室与操场的狭小空间，缺乏与外界接轨、与学生生活贴近的灵活度，教学吸引力大打折扣。教学评价体系也成为制约教学吸引力的一大因素。当前

高校排球教学评价侧重于期末考试的技能考核,平时成绩占比低,且评价指标单一,主要考量发球、垫球、扣球的完成数量与质量。这种“一刀切”的评价方式忽视了学生在学习过程中的成长轨迹、努力程度以及综合素质提升,导致部分学生为了应试而机械练习,学习兴趣荡然无存,无法真正投入排球运动的探索与热爱之中。

2 大学生排球学习兴趣培养思路

2.1 注重学情分析

学情分析绝非简单的一次性问卷调查,而是贯穿整个排球教学过程的动态工作。在每学期课程开始前,教师除发放常规问卷,询问学生是否有排球基础、过往运动伤病情况,还可设置趣味性问题,了解学生对排球明星、热门赛事的熟知程度,借此洞察学生潜在的兴趣点。例如,若发现大部分学生热衷于观看女排奥运赛事,便可巧妙地在后续教学中融入奥运经典战术讲解与夺冠故事分享。课堂教学期间,教师要时刻留意学生的细微表现。有的学生在练习垫球时频繁低头,可能是对动作要领掌握不牢,自信心不足;有的学生看似漫不经心,实则可能觉得教学内容过于简单,渴望挑战更高难度。通过观察学生的肢体语言、练习投入度,精准定位学习难点与需求层次,及时调整教学节奏与内容。课程结束后,搭建多元反馈渠道至关重要^[3]。线上匿名问卷能让学生毫无顾虑地畅所欲言,分享学习中的收获与不满;线下组织小型座谈会,鼓励学生面对面提出改进建议,甚至可以让学生分组讨论教学方案,亲身体验“教学设计师”的角色,增强他们对教学的参与感与责任感,促使教师更全面地把握学情,让排球教学精准对接学生需求。

2.2 整合教学资源

高校应当秉持全方位投入理念,夯实排球教学硬件基础。一方面,合理规划校园空间,扩建排球专用场地,打造室内排球馆,配备恒温恒湿系统,无惧恶劣天气影响,为学生提供稳定、舒适的练习环境;定期维护场地,引入先进的场地检测技术,确保地面平整度、弹性符合标准,降低学生受伤风险。另一方面,批量更新排球器材,采购不同规格、材质的排球,满足初学者与进阶者的多样化需求;配备智能化球网,可自动调节高度、张力,辅助教学训练。深挖网络宝藏资源,是丰富排球教学的关键一环^[4]。教师团队应组建专门的教学资源筛选

小组,定期从各大视频平台搜集优质排球教学视频,涵盖基础入门、高级战术拆解、明星球员技术分析等类别;引入虚拟现实(VR)、增强现实(AR)排球教学软件,让学生身临其境地感受赛场氛围,沉浸式学习排球技巧。同时,利用社交媒体平台搭建校内排球交流社群,学生可随时分享训练心得、约球信息,拓展排球社交圈。校企合作模式能为高校排球教学注入鲜活力量。积极与知名体育品牌、专业排球俱乐部联手,邀请企业赞助校内排球赛事,提供专业运动装备;定期邀请排球国手、金牌教练进校园,开展专题讲座。国手们分享赛场拼搏故事,激发学生斗志;教练手把手传授最新战术理念,提升学生实战水平。整合校内社团、俱乐部资源,打造联动教学模式。鼓励排球社团组织趣味活动、周末联赛,吸引更多零基础学生参与;教师为社团骨干提供专业指导,社团成员则协助教师开展初级排球教学,实现教学相长。学校还可设立排球特训营、兴趣小组,针对有特长、潜力大的学生进行个性化培养,拓宽学生成长路径,全方位激发学生对排球的热爱与探索欲望。

3 大学生排球学习兴趣培养主要路径

3.1 丰富学习内容,提升课程趣味性

在排球教学内容的拓展上,教师要有创新思维与国际视野,大胆引入小众但极具趣味性的排球玩法。例如,“盲人排球”,让学生蒙上双眼,仅凭听觉、触觉去接球、传球,极大地锻炼学生的感知能力与团队默契;还有“坐式排球”,专为肢体残疾人群设计的运动项目,引入课堂能让健全的学生换位思考,感受残疾人运动员的坚韧,同时强化自身的下肢力量与平衡感。文化拓展方面,不能仅停留在经典赛事回顾。教师可以带领学生深挖排球运动在不同国家、地区的发展脉络,对比亚洲与欧美排球风格差异,剖析背后的文化、地理因素;组织学生排演排球主题的情景剧,重现历史上关键排球赛事的决胜时刻,或是模拟排球运动员的日常训练生活,让学生在表演过程中深度体会排球精神。游戏环节的设计要更具巧思与挑战性。除常见的接力传球、对墙垫球竞赛,还可设置“排球投篮”游戏,将排球投入特制篮球架,考验学生的发力技巧与精准度;“气球排球”游戏,用气球替代排球,降低难度、增加趣味性,吸引运动基础薄弱的学生参与,打破他们对排球的畏难情绪^[5]。定期开展排球文化节也是丰富学习内容的重要举措。在文化节期间,举办排球知识竞赛、创意排球手工

制作大赛、排球摄影展等活动,鼓励学生从不同角度了解、展示排球魅力,激发他们的多元才能,让排球不仅是一项运动,更是校园文化生活的亮眼符号。

3.2 开展分层教学,提升课程适应性

分层教学的前期测评要做到科学严谨,综合考量学生身体素质、运动协调性、反应速度以及过往运动经历等多维度指标。运用专业运动测评软件,精准量化学生体能与技能水平,绘制详细的个人能力画像,据此将学生划分为基础层、提高层、精英层。对于基础层学生,教学内容聚焦基础动作的反复打磨。采用一对一帮扶机制,由提高层或精英层学生担任“小老师”,陪伴基础层同学练习,及时纠正行为偏差;利用慢动作示范视频、简易动作分解图,让学生随时随地回顾正确姿势,放慢教学节奏,确保每个学生扎实掌握基本技能。提高层学生面临技术升级挑战,教学侧重于多种技术的衔接运用。引入小组对抗训练,模拟真实比赛场景,促使学生将垫球、传球、发球有机结合;安排战术研讨课,引导学生分析常见战术优劣,鼓励他们自主设计简单战术,培养战术思维与应变能力。精英层学生追求竞技突破,教学资源向他们倾斜高端、前沿内容。邀请专业排球教练进行专项特训,传授国际赛场顶尖战术;输送学生参加校外高水平赛事,与其他高校精英队伍切磋交流;搭建校内精英联赛平台,设置高额奖金、荣誉证书,激发学生竞争意识,保持顶尖竞技状态。分层教学过程中,动态调整机制不可或缺。

3.3 创新教学手段,提升课程实用性

多媒体教学设备的运用要发挥极致功效,制作精良的 3D 动画演示视频,全方位、多角度展示排球动作细节,从肌肉发力顺序到身体重心转移,清晰呈现;配合视频讲解,嵌入动作要领语音提示,方便学生边看边学。利用动作捕捉技术,实时反馈学生练习动作与标准动作的差异,精准定位问题点,生成个性化改进方案。打造“排球技能打卡社区”,学生每日上传练习视频,互相点赞、评论,形成良性竞争氛围。智能穿戴设备走进排球课堂,为教学实用性加码。学生佩戴运动手环、智能护膝等装备,监测心率、运动轨迹、关节受力等关键数据,教师依据实时数据把控教学强度,预防学生运动过度或受伤;数据积累还可为学生制定个性化训练计划提供依据,引导学生科学训练。实战教学模拟要逼真多

元,设置不同天气、场地条件的模拟场景,让学生提前适应实战中的突发情况;引入“裁判体验”环节,让学生轮流担任裁判,熟悉比赛规则与判罚标准,提升学生综合素养,使学生在真实赛场上应对自如。

3.4 组织系列比赛,提升课程竞技性

校内班级赛、年级赛要精心策划,赛事规则灵活调整,针对初学者班级可适当简化规则,降低门槛,鼓励全员参与;赛制设计丰富多样,采用淘汰赛、循环赛、积分赛多种形式组合,拉长赛事周期,持续保持学生赛事热度。赛前组织盛大开幕式,各参赛队伍设计独特队服、队徽,增强团队归属感;赛中邀请专业解说员现场解说,营造职业赛事氛围,利用校园媒体平台全程直播,扩大赛事影响力。接轨校外业余赛事,高校要做好桥梁搭建工作。主动与地方排球协会、体育赛事承办方联络,争取参赛名额;为参赛学生提供专业集训,聘请退役运动员担任指导教练,提升学生竞技实力;赛事归来组织分享会,参赛学生讲述赛场见闻、心得感悟,激发其他同学的参赛斗志。

4 结语

大学排球教学培养学生学习兴趣是系统工程,需正视教学现存问题,遵循学生成长规律,从学情分析、资源整合着手,多维度创新教学实践。通过丰富内容、分层教学、创新手段、组织赛事,全方位调动学生积极性,让排球运动真正融入大学生课余生活,实现教学育人与学生全面发展双赢,助力高校体育教育迈向新台阶。

参考文献

- [1]李峰.在排球教学中激发学生学习兴趣[J].安徽教育科研,2022(1):91-92.
 - [2]张磊.在排球教学中激发学生学习兴趣[J].体育画报,2022(6):221-222.
 - [3]宣红波.高校排球“学、练、赛”一体化教学模式研究[J].当代体育科技,2024(24):48-51.
 - [4]黄亚军,黄雄文.体育游戏在排球教学中的应用研究[J].体育世界:学术版,2023(9):92-94.
 - [5]郭斌.浅谈排球运动中兴趣的培养[J].当代体育:篮球频道,2022(48):168-170.
- 刘沛宜,1994.2,女汉江苏东台硕士研究生助教
研究方向 排球训练理论与实践、体育管理,体育市场。