

“以赛带练”教学模式在高职啦啦操训练中的应用研究

叶振宇

芜湖职业技术学院，安徽 芜湖 241000

DOI: 10.61369/ETR.2026220005

摘 要：啦啦操作为高职体育教学的重要组成部分，兼具健身性、艺术性与团队性，对培养学生综合素养、弘扬体育精神具有重要意义。“以赛带练”教学模式的实施，可以促使教师将竞赛标准融入日常训练，以赛事需求驱动训练内容优化、方法创新与能力提升。基于此，本文将重点探讨“以赛带练”教学模式在高职啦啦操训练中的应用，以为高职啦啦操训练教学改革提供理论参考。

关 键 词：高职院校；啦啦操；“以赛带练”；训练；教学改革

Research on the Application of the "Teaching through Competition" Model in Cheerleading Training in Higher Vocational Colleges

Ye Zhenyu

Wuhu Vocational Technical University, Wuhu, Anhui 241000

Abstract： Cheerleading serves as a vital component of physical education in higher vocational colleges, combining fitness benefits, artistic value, and team spirit, and plays a significant role in cultivating students' comprehensive qualities and promoting the spirit of sports. The implementation of the "competition-driven training" teaching model enables instructors to integrate competition standards into daily practice, driving the optimization of training content, innovation in methods, and enhancement of skills through competition requirements. Based on this, this paper focuses on exploring the application of the "competition-driven training" model in cheerleading instruction at higher vocational colleges, aiming to provide theoretical insights for the reform of cheerleading teaching practices.

Keywords： higher vocational colleges; cheerleading; "competition-driven training"; training; teaching reform

引言

随着高职教育改革的不断深入，体育教学作为“五育并举”的重要载体，愈发注重学生综合素养与实践能力的培育。啦啦操作为一项融合健身、艺术、团队协作于一体的体育项目，成为竞技体育的重要环节之一，并被广泛纳入体育教学中，不仅能增强学生身体素质，更能培养学生的团队协作、抗压应变与审美表达能力，契合新时代高职教育的核心目标。“以赛带练”教学模式通常以赛事为导向，强调将竞赛标准、赛事需求融入日常训练全过程，将其融入啦啦操训练中，可以有效培养学生的心理素质，激发学生的训练热情，提升训练质量与学生综合素养。

一、“以赛带练”教学模式在高职啦啦操训练中的应用优势

（一）激发训练内生动力，强化学生主体意识

高职学生对更加倾向于目标清晰、互动性强、成果还能量化的活动，而传统的体育教学模式难以满足他们的学习需求和认知发展特点^[1]。在“以赛带练”教学模式中，教师应以具体赛事为核

心方向，将赛事标准当作训练的主要依据，把每一项训练内容罗列清楚，让学生清楚感受到训练的价值和意义，这样一来，学生自然就会主动投入到训练当中。另外，学生可以在赛事中获得即时反馈与成就感，清晰地了解自身的优势与不足，明确后续训练的重点与方向，形成“训练—赛事—反馈—提升”的良性循环；与此同时可以增强学生的自信心与自我认同感，让学生更加重视啦啦操训练，主动承担训练责任，逐步形成自主训练、自我提升

基金项目：2026年度芜湖职业技术学院校级科学研究项目；高校高水平运动队训练的数字化研究；wzdrw202664。

的良好习惯，强化训练主体意识^[2]。

（二）优化训练内容体系，提升针对性与实效性

在啦啦操日常训练中，引入“以赛带练”的教学模式，促使教师以各类赛事作为核心出发点，将赛事评分标准拆解成一个个具体、可落地执行的训练指标，再围绕这些细化的指标，搭建一套完整又系统的训练内容体系，清晰找准训练中的重点与难点，这样一来，就能让训练和赛事的实际需求高度契合、精准匹配^[3]。与此同时，在各级各类比赛的带动下，教师可以及时敏锐感知赛事规则的演变与变化，并且随时调整训练内容，并将最新的规则要求自然融入日常训练中，让学生第一时间掌握最新的赛事评判标准和竞技要求，提升学生在赛场中的综合竞争实力。

（三）培育综合素养，落实“以体育人”育人目标

啦啦操集健身价值、艺术美感与团队协作精神于一体，具有较强的综合性，不仅如此，啦啦操的训练日常和赛场比拼，不仅是帮助学生提升专业技能的过程，同时更是锤炼综合素养、塑造个人优良品格的重要途径^[4]。在“以赛带练”教学模式下，学生通过参加各类赛事，能够很好地树立团队至上的理念，主动配合队友完成各项训练任务，在比赛过程中彼此互相鼓励、互相扶持，一起直面各种赛场挑战，从而形成较强沟通能力、协作能力与集体荣誉感。最重要的是，通过各类比赛，学生可以在训练中关注动作的美感、编排的创意，不断提升自身的审美感知能力与审美表达能力，实现技能提升与素养培育的协同发展。

二、“以赛带练”教学模式在高职啦啦操训练中的应用现状

（一）训练目标定位模糊

作为高职院校体育学科的重要组成部分，啦啦操训练有着较强的竞技特征，尤其在“以赛带练”教学模式下，啦啦操的训练目标更加明确，强调以赛事需求引领训练方向，让训练目标服务于赛事目标，从而实现育人目标。然而，当前部分院校的训练目标与赛事目标脱节，未能根据赛事标准、赛事需求明确训练的重点与方向，训练目标缺乏赛事导向性，导致训练内容、训练方法与赛事要求不符^[5]。此外，部分高职院校将“以赛带练”简单等同于单纯的比赛，过度聚焦于竞技技能的强化，将学生在各类赛事中的获奖情况作为衡量训练成效的唯一标准，忽视了素养培育的重要性，导致“以赛带练”模式沦为单纯的赛事工具。

（二）师资专业能力不足

在当前的教学体系下，部分高职院校啦啦操训练教师多为体育教师，他们对啦啦操项目的技术体系、赛事规则、编排理念掌握不够扎实，难以准确把握赛事标准与训练要求，无法根据赛事需求优化训练内容、设计训练方案，与此同时缺乏扎实的啦啦操技能基础与系统的理论知识，在训练过程中难以给予学生专业的技能指导，也无法准确解读赛事规则，导致训练内容与赛事要求脱节^[6]。从比赛经验来看，部分教师缺乏参与高水平啦啦操赛事的经历，对赛事流程、赛事氛围、赛事评判、临场应变等方面的认知不足，难以在训练过程中模拟赛事场景、开展针对性的赛事演

练，导致学生在参与赛事时难以适应赛事节奏，无法充分发挥自身的训练水平。

（三）训练体系不完善

在当前的“以赛带练”教学模式下，部分院校还在沿用传统训练方法，只让学生反复练习基础技能，并没有把赛事评分标准和专业技能要求全面融入日常训练里，久而久之，训练内容就容易和赛事实际需求脱节^[7]。除此之外，院校还缺少对赛事必备综合能力的系统培养，如团队协作、临场应变、舞台表现力，还有节目编排创作等关键能力。这样一来，学生就很难适应比赛节奏和竞技要求，无法充分发挥平时的训练水平，从而影响“以赛带练”的实际效果，

另外，在啦啦操训练上，部分高职学生基础较为薄弱，高强度的赛事容易导致基础薄弱学生难以跟上训练进度，从而产生挫败感。教师也未能结合“以赛带练”的核心理念，探索分层训练、分组训练、个性化训练等多元化训练方法，难以激发学生的训练积极性与主动性^[8]。

三、“以赛带练”教学模式在高职啦啦操训练中的应用路径

（一）明确训练目标，构建分层赛事体系

为了更好地推动“以赛带练”教学模式落地，高职院校需立足职业教育根本育人目标和高职学生的技能差异，结合啦啦操项目规律、赛事需求与学生发展特点，明确训练目标，构建层级清晰、衔接顺畅、适配性强的赛事体系，让赛事成为引领训练、推动提升的核心载体，以此提高啦啦操训练的实效性^[9]。教师需将训练目标分为基础层、提升层、竞技层三个层级，实现分层设计、精准适配。

基础层目标主要针对刚接触啦啦操、底子比较薄弱的学生，其训练重点是帮助学生筑牢基础技能，培养训练兴趣，让他们掌握啦啦操的基本动作规范和训练方法，树立正确的训练观念，从而为后续训练和参加比赛打好底基础，因此教师可以先在校园里开展活动，重点围绕基本手位、步伐、节奏、整齐度这些核心内容，挑选一些难度适中、门槛不高的比赛，比如社团PK赛、基本功挑战赛等。这样一来，学生就能在比赛里感受到啦啦操的乐趣，巩固平时训练的成果，慢慢建立起参与训练和比赛的信心。

提高层目标是要面向技能水平中等的学生，核心目标是强化技能熟练度，提升动作协调性与团队协作能力，逐步适应赛事节奏，培养赛事表现力。因此教师可以选择一些兼顾竞技、参与性与表现力的赛事，如区域啦啦队比赛、校队联赛等。竞技层目标主要面向技能熟练、具备一定竞技能力的学生，核心目标是突破技能难度，提升编排创意与临场应变能力，教师可以选择一些高水平赛事，如全国啦啦操锦标赛、大学生啦啦操联赛等，对标专业竞赛标准，强化高强度体能、高难度动作、临场战术与抗压能力训练^[10]。

（二）重构训练内容，实现训练与赛事精准对接

在“以赛带练”教学模式下，教师需要重构训练内容，才能

实现训练内容与赛事需求的精准对接，提升训练质量与育人效能。训练内容需覆盖技能难度、动作标准、编排创意、团队配合、赛场整体表现力等方面，做到和赛事实际需求精准匹配、无缝对接。让学生在日常训练里，将参赛必备的各项技能和综合能力熟练掌握，真正做到以赛促练、以练备赛^[11]。

具体而言，高职院校需将赛事规则的解读和应用训练融入日常教学和训练当中，让学生全面熟悉各类啦啦操赛事的规则要求、评分细则以及完整竞赛流程，这样一来，学生在正式参赛时就能规范参与各个环节，发挥出自身应有的水平；需将赛事表现力训练内容融入日常教学训练中，注重锤炼学生的肢体表现力、情感传递以及整体舞台感染力，引导学生不断提升自身的审美素养和情感表达能力，让学生在正式赛事中，能够通过动作、神情、体态等细节，充分展现出啦啦操独有的魅力^[12]。最后，院校需注重训练内容的动态优化，结合赛事规则的更新、赛事发展的趋势以及学生的训练情况，及时调整优化训练内容，确保训练内容始终贴合赛事需求，保持训练的科学与时效性。

（三）创新比赛方式，激活“以赛带练”内生动力

啦啦操竞赛形式多样，如游戏赛、单项赛、对抗赛、表演赛等，种类非常丰富，正因如此，教师在选择竞赛形式时，要综合考量学生的年龄特点、训练目标以及整体能力水平等因素，灵活选用合适的竞赛形式，这样才能发挥“以赛带练”的教学价值。

其一，开展分组对抗比赛。院校需紧扣啦啦操赛事的核心评分要素，兼顾技能展示、团队协作、表现力等核心维度，明确对抗的评判标准与流程。在此基础上，引导学生在实战对抗中找准

训练重点，把日常训练学到的技巧和方法灵活运用到对抗场景中，进而不断强化自身的技能熟练程度、动作衔接流畅度，以及整支队伍的默契配合程度；同时培养学生的竞争意识与抗压能力，实现训练与竞赛的深度融合。

其二，开展模拟赛事。院校应严格参照高水平啦啦操赛事的规范，一比一还原正式赛事的完整流程，包含赛前准备、入场亮相、技能展示、裁判打分评判、赛后点评等各个环节，让学生全面熟悉赛事的整体流程，慢慢养成规范参赛、从容应对赛场的良好习惯。同时，需注重赛事氛围的模拟，如配备赛事所需的音响、灯光、记分板等器材，通过营造紧张有序的竞赛氛围，让学生适应赛事压力，提升心理抗压能力，避免在实际赛事中因紧张导致发挥失常。

其三开展院校联赛。院校可以搭建联赛平台，遵循公平、公正、有序的原则，明确赛事规则、评判标准与晋级机制，联合其他院校共同开展比赛，让不同院校啦啦操队伍相互竞争、相互学习，实现竞技比拼与交流提升的双重目标。

四、结语

“以赛带练”教学模式为高职啦啦操训练提供了科学有效的实践路径。通过构建分层赛事体系、重构训练内容、创新比赛方式等路径，可以实现啦啦操技能提升与学生审美素养培育的协同推进，既契合高职教育全面育人目标。

参考文献

- [1] 金香玉. 基于体能差异的青少年啦啦操分层训练 [J]. 拳击与格斗, 2025, (03): 131-133.
- [2] 蔺梓姝. 啦啦操训练在高校体育教学中的应用与效果 [J]. 体育世界, 2024, (12): 135-137.
- [3] 庄静洁. 青少年啦啦操训练中的体能训练研究 [J]. 拳击与格斗, 2024, (23): 49-51.
- [4] 杜菊如. 啦啦操专项体能训练的特征与方法分析 [J]. 拳击与格斗, 2024, (23): 58-60.
- [5] 史歌. 青少年啦啦操训练中的体能训练方法研究 [J]. 拳击与格斗, 2024, (23): 76-78.
- [6] 韩晓舒. 啦啦操运动员的核心力量训练研究 [J]. 拳击与格斗, 2024, (20): 40-42.
- [7] 伍伶俐. 高职院校啦啦操训练的内容设计与实践研究 [J]. 拳击与格斗, 2024, (10): 64-66.
- [8] 奚静. 以赛促练法在高中啦啦操教学中的运用 [J]. 新体育, 2024, (10): 62-64.
- [9] 李艳. 表象训练法在啦啦操训练中的运用探究 [J]. 体育世界, 2024, (01): 62-64.
- [10] 刘力瑞, 邢薇, 唐雨欣. 体育学的视角下技巧啦啦操项目训练方法与教育管理研究 [C]// 国际班迪联合会 (FIB), 国际体能协会 (ISCA), 中国班迪协会 (CBF). 2024年第二届国际体育科学大会论文集. 武汉体育学院; 广州体育学院; , 2024: 381-385.
- [11] 戴苹苹. 高校舞蹈啦啦操运动队艺术表现力训练体系构建研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2023, (21): 62-64.
- [12] 刘梅. 高职啦啦操训练中竞赛教学法的实施效果 [J]. 拳击与格斗, 2023, (10): 91-93.