多元化教学手段在高校排球课堂中的应用研究

刘亚渊
河北科技工程职业技术大学，河北 邢台 054000
DOI:10.61369/EDTR.2026100037

摘　　要： 在高校排球课堂教学实践中，传统教学模式形式固化，互动也不够充足，导致学生参与积极性欠佳。对多元化教学手段进行创新应用，可以优化教学流程，提升授课质量。具体可以借助视频教学资源，差异化分层指导，和场景化模拟训练展开教学。这种方式能有效激发学生学习兴趣，增强课堂互动参与，还可以提升学生排球技术水平，强化团队协作意识。教学实践反馈来看，多样化教学策略能改善课堂教学效果，充分调动学生主观能动性，推动高校排球课程朝着智能化，和个性化方向创新发展，有广泛推广价值与现实指导意义。
关 键 词： 多元化教学手段；高校排球教学；教学改革；课堂参与度；体育教育

Research on the Application of Diversified Teaching Methods in College Volleyball Classroom Teaching

Liu Yayuan
Hebei Vocational University of Technology and Engineering, Xingtai, Hebei 054000

Abstract: In the practical teaching of college volleyball courses, the traditional teaching mode features rigid forms and insufficient classroom interaction, resulting in low student participation enthusiasm. The innovative application of diversified teaching methods can optimize the teaching process and improve classroom teaching quality. Specifically, teaching practice can be carried out by means of video teaching resources, differentiated hierarchical guidance and situational simulation training. Such approaches can effectively stimulate students' learning interest, enhance classroom interaction and participation, improve students' volleyball skills, and strengthen their awareness of team cooperation. Teaching practice shows that diversified teaching strategies can optimize classroom teaching effects, fully mobilize students' subjective initiative, and promote the intelligent and personalized innovative development of college volleyball courses. It possesses extensive promotion value and practical guiding significance for physical education teaching reform.
Keywords: diversified teaching methods; college volleyball teaching; teaching reform; classroom participation; physical education

引言

高校排球课程属于体育教学体系，能帮学生改善体质，养成团队协作的习惯，还能让学生提升运动技能。传统教学模式里，课堂参与度不高，教学效能不足的问题慢慢浮现，拖慢了教学质量提升的脚步。教育理念更新之后，多元化教学方法慢慢用到体育课程教学里，在篮球和足球项目教学中已经得到不错的结果。排球教学是高校体育课程的分支，需要引入不同的教学模式，摸索可行的实施方向，最终完成教学质量的整体提升。

一、多元化教学手段在高校排球教学中的应用价值

（一）丰富教学形式，激发学习兴趣

传统排球教学里，教师大多只用固定模式开展教学，流程是先讲解，再示范，最后组织练习。这种模式很容易让学生缺少参与感，对课程提不起兴趣。加入不同类型的教学手段后，课堂能开展的教学活动变多了。教师可以引入视频教学资源，播放专业赛事片段，还有技术动作的分解画面，帮学生直接看清楚技术动作的规范要点[1]。带有文字和图片的学习资料，可以支撑学生完成课后复习。动画模拟和虚拟仿真技术，能把原本抽象的动作转成看得见的演示，降低学习的难度。加入体感交互设备，比如Kinect和智能运动手环，可以实时捕捉学生的动作轨迹，让学生上课时更有沉浸感。不同教学形式结合在一起，打破了传统课堂的单调，学生不再被动等着接收知识，会主动探索相关内容，对

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

排球运动的兴趣与探索热情都能被调动起来。

（二）提升教学效率，强化技术掌握

多元化教学手段融合现代信息技术与科学训练理念，能提升排球课堂教学效能。技能培养环节里，教师用个性化学习平台，依照学生能力差异制定分层训练方案。基础薄弱的学生可以重点强化基本动作，技术熟练的学生可以练习高阶进阶技术。课堂上用到视频回放和慢动作分析技术，学生能直观对比自身动作和标准范式的差距，完成技术动作的精准调整[2]。技能分解训练法把复杂动作拆成分阶段任务，帮学生一步步掌握动作节奏和力量控制以及配合要领。教师借助数据分析工具，实时记录扣球力量与传球精度以及反应时间等训练内容，能对教学效果做量化评估。多种教学手段配合，让教学过程更科学也更高效，能帮学生在较短时间里提高技能水平。

（三）促进学生主体性，增强团队协作

排球是集体竞技项目，要帮学生养成团队协作的能力，传统排球课堂多由教师主导教学，容易让学生习惯被动学习，会限制学生自主探索和协作意识发展。多元化教学安排了任务导向型小组活动，还有角色模拟竞赛和实战情境训练，带动学生在实践里主动探索，全程参与学习过程。小组合作任务要求学生分工完成战术策划，技能训练和实战执行，可以锻炼独立思考能力，也能让同伴之间沟通协作更顺畅[3]。角色扮演让学生切换裁判和教练的不同身份，能更深入理解比赛规则和战术安排。情境模拟教学会还原真实比赛场景，推动学生在对抗里提升应变能力，还有团队配合的默契度。这种以学生为中心的教学策略，可以激活学生主动学习的动力，提升课堂参与度和团队凝聚力，帮助学生全面发展综合素养。

二、高校排球课堂多元化教学的主要实施手段

（一）视频与动作分析技术的辅助教学

视频与动作分析技术，目前在高校排球教学里用来提升质量与效率。教师会用专业赛事的内容，和技术分解素材，帮学生搭建理解动作的框架，理清技术要遵守的规范细节。慢动作回放可以一帧一帧拆开原本快速完成的动作，把扣球，拦网和传球这类复杂动作的完整路径清楚展现出来，帮学生抓住学习技术的关键点。教学的时候，教师会拍下学生训练的画面，组织大家一起回看讨论。把标准动作和学生的实际动作放在一起比对，引导学生补全自己技术上不足的地方。Dartfish和Coach’s Eye这类动作捕捉分析软件，可以实时记录技术相关数据，生成能直接观看的报告，让教学过程可以精准量化，给出更科学的指导。这些技术手段提升了教学的直观程度，也让课堂互动更多，还能让学生更快掌握技能，帮学生锻炼出自主纠正错误的能力。

（二）分层教学与差异化指导

高校排球课堂里，学生的能力差距很大。一部分学生已经练出扎实的排球功底，另一部分学生才刚接触排球，完全没有基础。为了贴合不同水平学生的发展需求，教师会按照学生的技术水准，身体素质和学习态度把学生分到不同组，再给每组设计不一样的训练方案和教学目标。基础组的学生专门学习发球，垫球，传球这些基础技术，靠拆解动作和反复练习把技术练扎实。中级组的学生要先巩固已经学会的基础技术，再学习简单的战术配合，参与完整的比赛练习。高级组的学生要研究更复杂的战术，参加模拟对抗，还要试着带领小组练习，承担组织指导的工作。训练安排上，会灵活换用轮转对抗，技能测评这些方式，让教学更贴合每一组学生的当下状态，也方便随时调整分组。教师会给每一组学生单独讲改进方向，鼓励大家，调动大家主动练习的想法。分层教学改掉了过去全班上同一个内容的问题，能让每个学生跟着适合自己的节奏慢慢进步，整体教学效果更好，学生也更满意这样的上课方式。

（三）情境模拟与互动式教学

把排球教学放进真实或者模拟场景里，能帮学生培育综合素养。情境模拟教学会先搭出接近真实比赛的环境，再设置需要完成的挑战内容，还要引入比赛里可能出现的突发状况，让学生在不断变化的情况里灵活用已经学会的技能，提升临场反应和战术思考的能力[4]。教学过程里，教师可以搭出类似赛点争夺和逆境翻盘这类紧张的场景，推着学生自己拿主意，和队友配合，打磨承受压力的能力，还有落实战术的水平。同时，用任务带动学习的模式，让学生分别承担赛事策划者，临场裁判和战术分析师等不同身份，引导他们从多个角度看懂排球运动的运行逻辑。互动式教学可以融入翻转课堂理念，课前把战术解析视频和技术资料发给学生自己学习，课上组织大家动手练习和讨论交流，充分调动学生参与课堂的积极性。把情境模拟和互动教学结合在一起，可以明显帮学生提高实战能力，加深团队协作意识和问题解决能力。

三、多元化教学在排球课堂中的实际效果与挑战

（一）教学效果的提升表现

高校排球课堂引入多元化教学手段后，教学质量明显提高。从学生反馈来看，课堂互动变得更多，新颖的教学形式能让学生愿意主动学习，学习积极性被调动起来。对比传统教学模式，课堂出勤率和学生参与度都更高，也不再只有机械重复训练这一种方式。学生可以通过多种方式参与到学习过程里，视频辅助教学和情境模拟训练的加入，让学生做技术动作更规范，战术理解和团队配合意识也有提升，实战能力和技术水平都得到了进步，教学满意程度和学习效果都越来越好。

（二）教师角色与教学设计的转变

多元化教学模式实际落地后，教师自身定位发生了结构性变化。教师不再只做知识的传递者，还要负责引导教学活动，组织教学活动，同时要推动学生发展。这要求教师精通排球专业知识，还要熟练掌握信息技术应用，以及课程整合技能，灵活运用各类教学资源开展课堂活动。在教学设计环节，教师要围绕学生的个性化需求，搭建有情境的差异化教学方案，以及对应的评价体系，真正落实因材施教。这种变化给教师专业素养提出了更高要求，会不断带动教学理念更新，以及教学方法升级。

（三）实施过程中面临的挑战

部分高校的排球场地长期要承接不同体育课程使用，日常安排本来就比较紧张，摄像设备与动作分析设备的配置也时常跟不上需求。教师准备做视频教学，往往要临时找拍摄设备，学生训练的影像没法连续保存，课前展示和课后复盘的衔接容易出问题。还有部分场地没有合适的固定拍摄位置，画面角度会跟着训练区域变动，教师没法把学生的完整动作过程清楚呈现出来。

 | Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

另一方面，部分教师长期依照传统课堂经验组织排球教学，对视频剪辑、动作标注和数据记录等工具掌握不足，课堂中容易出现设备使用时间过长、技术分析不够准确的情况。教师需要重新设计课前学习内容和课中训练任务，还要根据学生差异安排不同难度的练习，也会增加备课和组织课堂的工作量。部分教师缺少持续交流的机会，遇到设备操作或课堂设计问题时难以及时获得指导，亦导致多元化教学手段在不同班级中的使用程度存在差别。

此外，传统课程评价主要以期末技术考核为主，教师平时记录学生训练过程的内容较少，评价结果难以反映学生的持续参与情况，也无法体现出学生的能力变化；同时，教师一般根据自己对学生的课堂印象完成评价，评价结果容易受到主观判断影响。不同基础学生在相同标准下进行考核，也无法充分体现学生的起点差异，过程评价、分层评价、同伴评价之间缺少固定衔接，评价体系难以支撑多元化教学。

四、排球课堂中多元化教学实施难点的对策

（一）细化排球课堂设备配置

学校可以先按照排球课程的教学环节检查场地条件，再结合课程人数安排设备数量和使用位置。基础技术教学需要稳定的拍摄设备，教师可以在场地侧面设置固定机位，使学生的完整动作保持在画面范围内。战术训练需要较宽的观察视角，教师可以安排可移动设备跟随训练区域调整位置。

教师使用视频资源时，应当把拍摄、观看和复盘安排到同一教学流程中。课前，教师选取与本节内容对应的短片，并提前标出需要观察的动作环节；课中，教师先让学生完成基础练习，再播放训练影像，引导学生对照动作标准查看自身表现；课后，教师保存具有代表性的训练片段，并按照班级和日期进行归档，方便后续观察学生的动作变化[5]。学校可以把常用资源放入统一平台，教师按照课程内容上传资料，学生使用个人账号查看指定内容。

（二）建立教师技术培训机制

学校可以按照排球教学任务制定教师培训计划，把培训内容安排到日常教研活动中。培训初期，教师先学习视频拍摄、资料剪辑和动作标注的基本操作，再结合课堂内容完成练习；培训人员要提供统一的操作流程，教师完成指定任务后提交训练片段和分析记录，教研负责人根据实际作品指出操作中的问题，并要求教师重新完成相应环节。

教师培训还要联系真实课堂开展。每名教师可以选择一节常规课进行完整记录，从课前资料准备开始，依次完成课堂拍摄、学生观看和课后分析。教研组安排教师互相观课，观课人员按照固定表格记录教学任务是否清楚、技术分析是否准确以及学生练习是否衔接。观课结束后，授课教师说明课堂安排，其他教师结合记录提出修改意见，授课教师随后调整教学方案，并在下一次课堂中继续使用。

（三）重构排球课程评价标准

课程开始前，教师应当根据教学目标制定评价表，把学生的基础技术水平作为起点记录下来。教师可以先安排短时测试，观察学生完成任务的情况，再按照学生的初始表现设定个人阶段目标。每次课结束前，教师记录学生完成训练任务的情况，并简要注明需要改进的动作环节，同时在阶段训练结束后，教师安排学生观看个人训练片段，让学生根据评价表写出动作变化和下一步训练安排。教师再结合课堂记录修订阶段评价，学生的自评内容作为过程资料保存。小组对抗训练结束后，教师还可以安排同伴根据统一表格评价配合情况，评价内容只围绕本次训练任务展开。

期末评价计算总评的时候，要把平时记录算进去。教师可以跟着自己的课程安排，定出不同部分在总分里占的比例，还要在学期开始的时候，把成绩计算方式告诉学生。教师整理完各项记录，要先核对学生的平时成绩与阶段目标，再得出最终的评价结果。如果学生基础差异比较大，教师可以用起点成绩加阶段进步记录的方式计算一部分成绩，让最终的评价结果匹配学生真实的学习过程。

五、结束语

综上所述，多元化教学手段用在高校排球课堂里实践摸索之后，教学质量和学生综合素养都得到切实提升。课堂教学形态变得更丰富，学生学习的内驱力被激活，个性化发展和团队协作能力都得到提升。推进这一实践的过程中，教师的教学理念和教学方式也发生了改变，高校体育教学开始往智能化和多元化方向走。当前教学设备和师资水平，以及评价机制里还有不少制约发展的因素。等配套措施逐步完善，政策支持力度不断加强，它的应用前景会很开阔。未来要进一步优化教学体系，把多元教学手段的融合创新做得更深入，让高校排球教学进入高质量发展的新阶段。

参考文献

[1] 张娜，刘蓉 . 多元化教学法在高校排球课程教学中的应用研究 [J]. 冰雪体育创新研究，2023(18)：84-86.

[2] 毕鑫，马东辉 . 基于行动研究的民办高校排球特色教学改革探索——以河北东方学院为例 [J]. 亚太教育创新，2026，04(01)：10-12.

[3] 韩超 . “学，练，赛，评”一体化模式下高校排球模块化教学研究 [J]. 全运动，2024(13)：178-180.

[4] 林新舜 . 基于 PBL 教学模式的高校排球教学实践研究——以宜宾学院的排球教学为例 [J]. 体育视野，2023(5)：68-70.

[5] 孙乐宁 . 高校排球教学的路径设计与实践探索 [J]. 体育风尚，2026(8)：86-88.

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License