

# 高校啦啦操俱乐部教学管理模式的构建与实践

于 珍

肇庆学院体育与健康学院 广东 肇庆 526060

**【摘 要】**：高校啦啦操俱乐部作为体育教学改革创新的重要载体，对提升学生综合素养具有积极意义。通过实地调研和文献梳理深入探究高校啦啦操俱乐部教学实践中存在的问题，从俱乐部组织架构、教练员配备、训练计划制定等方面入手，构建系统化的教学模式。研究发现，明确的组织架构、科学的训练方案、完善的考核机制是提升教学效果的关键因素。实践表明，构建多层次教学体系、创新教学方法、优化资源配置等举措能有效提升俱乐部运行效率，促进啦啦操运动在高校的推广与发展，为高校体育教学改革提供新思路。

**【关键词】**：高校啦啦操；俱乐部教学；运行机制；教学创新

DOI:10.12417/3041-0630.25.07.018

高校啦啦操俱乐部是推动校园体育文化建设的重要平台，随着体育教学改革不断深入，啦啦操运动因其集健身、艺术、竞技于一体的特点，越来越受到高校师生的欢迎。目前国内高校啦啦操俱乐部在蓬勃发展的同时也面临诸多挑战，如组织结构不完善、教学方式单一、资源配置不合理等问题制约着俱乐部的持续发展。因此探索构建科学合理的教学模式，优化俱乐部运行机制，对提升教学效果、促进啦啦操运动发展具有重要意义。

## 1 高校啦啦操俱乐部现状分析

近年来高校啦啦操俱乐部在全国各大高校迅速发展，已成为校园体育文化的重要组成部分。调查数据显示，国内 211 高校中有 83% 已成立啦啦操俱乐部，但发展水平参差不齐。部分高校俱乐部存在组织架构松散、教练员配备不足、训练场地受限等问题。在教学内容方面，多数俱乐部仍停留在基础技能训练阶段，缺乏系统化的教学规划和进阶课程设置。场地器材配备方面，专业训练设施不足，场地使用时间受限，影响训练效果。师资力量建设滞后，专业啦啦操教练员数量有限，兼职教练员专业水平参差不齐，在竞赛机制方面，校际间交流赛事较少，学生参与积极性有待提高。经费支持不足也制约着俱乐部的长期发展，难以开展高水平训练和赛事活动。部分高校对啦啦操项目重视程度不够，未能将其纳入体育教学体系，导致俱乐部发展缺乏制度保障<sup>[1]</sup>。

## 2 高校啦啦操俱乐部教学模式构建

### 2.1 组织架构优化

高校啦啦操俱乐部组织架构优化需要建立规范化的管理体系，设立明确的职能分工。在组织结构上，采用扁平化管理模式，设立理事会作为最高决策机构，下设教学部、竞训部、活动部三个职能部门。理事会由体育部门负责人、专业教师代表、学生代表组成，负责制定发展规划和重大决策。教学部主

要负责日常训练课程安排、教学计划制定、技能考核等工作，配备专业教练员团队，确保训练质量。竞训部负责竞赛队伍组建、赛事组织与参与、运动员选拔等事务，提升竞技水平。活动部则承担俱乐部文化建设、对外交流、宣传推广等职能，扩大影响力。各部门之间建立协调机制，定期召开工作会议，及时解决问题，实行会员制管理，建立等级晋升制度，激发学生参与积极性。

### 2.2 教练员团队建设

高校啦啦操俱乐部教练员团队建设是提升教学水平的关键环节。在教练员选聘方面，应注重专业背景和实践经验的结合，优先考虑具有专业院校啦啦操专业毕业背景或国家级裁判资格证书的人才。教练员团队应包含技术指导、舞蹈编排、体能训练等不同专项人才，形成优势互补的专业团队。定期组织教练员参加国内外高水平培训和交流活动，掌握最新的训练理念和技术动作。建立教练员考核评价体系，从教学态度、专业水平、训练效果等维度进行量化考核，鼓励教练员开展教学创新和技术研究，提供专项课题研究经费支持。在待遇保障方面，设立绩效奖励机制，将带队参赛成绩、学员技能提升等因素纳入考核指标。为促进教练员团队稳定发展，制定职业发展规划，提供晋升通道和继续深造机会<sup>[2]</sup>。

### 2.3 训练计划制定

高校啦啦操俱乐部训练计划制定需遵循科学性和系统性原则，根据学员水平和训练目标制定阶段性计划。将训练内容分为基础技能、专项技术、艺术表现、体能储备四大模块。在训练时长安排上，每周安排 3-4 次常规训练，每次训练时间为 120min，合理分配热身、技术训练、体能训练、放松恢复等环节。基础技能训练包括基本功训练、柔韧性练习、力量训练等，为难度动作打好基础。专项技术训练重点突出啦啦操特色动作，如抛接、金字塔、技巧等，按照循序渐进的原则增加难度，艺术表现训练融入舞蹈元素和音乐节奏，提升动作协调性和表

现力。体能储备训练则针对性增强心肺功能、核心力量等,预防运动损伤,根据赛事安排,适时调整训练强度和-content,确保参赛备战效果。

## 2.4 课程体系设计

高校啦啦操俱乐部课程体系设计应围绕知识体系的完整性和技能培养的递进性展开。课程内容分为入门级、进阶级、精英级三个层次,满足不同水平学员需求。入门级课程着重基本动作技能掌握,包括基础舞步训练、形体训练、韵律把握等内容,为期8周,每周2次常规课程。进阶级课程强化专项技术训练,融入双人配合、小组配合等内容,课程周期为12周,每周3次训练课程。精英级课程则突出高难度动作组合、创新编排等内容以提升竞技水平为导向。在教学方式上,采用小班制教学模式,每班学员不超过15人,确保教学效果。课程设置注重理论与实践结合,增设啦啦操运动发展史、竞赛规则、创编理论等专题讲座,提升学员综合素养。

## 2.5 考核标准制定

高校啦啦操俱乐部考核标准制定需建立科学的评价体系,实行动态化、多维度的考核方式。考核内容包括技术水平测试、理论知识考查、常规训练考勤三个方面,各占总分值的60%、20%、20%。技术水平测试细分为基本功测试、专项技术测试、艺术表现测试三个环节,采用百分制评分。基本功测试重点考察柔韧度、力量、协调性等基础素质;专项技术测试主要评估啦啦操特色动作完成质量;艺术表现测试则关注表演感染力和音乐把握能力。理论知识考查采用闭卷形式,内容涵盖竞赛规则、创编原理、安全防护等。常规训练考勤实行积分制,全勤为满分,每次缺勤扣除相应分值,根据考核结果,设立等级评定标准,为学员晋级提供依据<sup>[3]</sup>。

## 2.6 竞赛体系完善

高校啦啦操俱乐部竞赛体系完善需构建多层次、多形式的赛事平台。建立校内常规赛事制度,每学期举办俱乐部内部交流赛,设置集体项目、双人项目、个人项目等比赛类别。组织校际友谊赛和联谊活动,扩大区域交流范围,促进技术交流,积极参与省级、国家级啦啦操竞赛,提升竞技水平。在赛事组织方面,成立专门的竞赛组委会,负责赛事筹备、组织、裁判选聘等工作。制定详细的竞赛规程,明确参赛要求、评分标准、奖励方式等内容,建立竞赛档案管理制度,记录参赛情况和成绩数据。在赛事形式上,创新比赛项目设置,增加创意啦啦操、街舞啦啦操等特色项目,丰富竞赛内容,注重赛事宣传和推广,提升赛事影响力和参与度。

## 3 高校啦啦操俱乐部教学实践策略

### 3.1 教学方法创新

创新型教学方法的运用对提升高校啦啦操俱乐部教学效果具有重要意义。在教学实践中引入视频分析技术,利用慢动作回放和动作分解功能,帮助学员更好地理解 and 掌握技术要领。采用分组教学法,将不同水平的学员合理搭配,发挥优秀学员的示范带动作用。引入情境教学法,根据音乐风格和表演主题创设相应氛围,激发学员表现欲望。运用纠错反馈教学法,针对常见错误动作进行即时纠正和个性化指导。在技术动作教学中采用递进式分解教学,将复杂动作拆分为若干个简单环节逐步练习。利用移动互联网技术开发线上学习平台,建立教学资源库,方便学员课后复习和自主学习。在教学互动方面,采用启发式教学,鼓励学员积极思考和创新,提高学习主动性<sup>[4]</sup>。

### 3.2 训练模式优化

高校啦啦操俱乐部训练模式优化需要突破传统单一训练方式的局限,引入科学化训练理念,运用运动生理学原理制定个性化训练方案。在体能训练中结合高强度间歇训练方法,采用30秒极限运动配合30秒放松的模式,每组进行8-10次循环,提高心肺功能和爆发力。针对啦啦操项目特点,增加核心力量训练和平衡能力训练,如悬浮腿举、侧支撑保持、单腿深蹲等,提升动作稳定性。在技术训练环节,采用小组轮转训练方式以4-6人为一组进行站点训练,每个站点训练时间为15min,提高训练效率。根据不同技术动作特点,设置专项训练站点,如抛接技术站、技巧动作站、造型站等,学员轮流进行针对性训练。

在训练强度调控方面,采用心率监测技术,配备心率测试手环,实时掌握运动负荷情况,将训练心率控制在最大心率的65%-85%区间,确保训练效果。适时引入恢复性训练内容,每次训练后进行15min拉伸放松,配合泡沫轴按摩放松,预防运动损伤。针对比赛需求,开展专项耐力训练,模拟比赛完整套路进行3-4次连续完整展示,提升耐力水平,注重心理训练,运用呼吸调节、意象训练等方法,增强抗压能力。建立运动损伤预防机制,对易发生损伤的部位进行重点防护,确保训练安全。针对不同赛事要求,制定专门的赛前训练计划,合理安排训练强度和恢复时间,提升比赛表现力。

### 3.3 激励机制建立

高校啦啦操俱乐部激励机制建立需注重多层次激励体系的构建。设立俱乐部荣誉等级评定制度,依据训练表现、比赛成绩、文明礼仪等方面综合评定,分为铜牌会员、银牌会员、金牌会员三个等级。建立学分认定制度,将参与俱乐部训练和比赛纳入体育选修课学分,激发学员参与热情。开展"月度之星"评选活动,从技术进步、训练态度、团队协作等维度进行

评选,获奖学员可优先参加高水平赛事。设立技能等级认证体系,组织定期测评,颁发相应等级证书,对在省级以上比赛中获得优异成绩的学员,给予奖学金奖励。在精神激励方面,定期开展优秀学员事迹展示,营造积极向上的学习氛围。针对教练员团队,建立绩效考核制度,将带队成绩、教学质量等纳入考核指标,实行年度评优评先。设立创新奖励机制,鼓励教练员和学员在训练方法、编排创意方面进行探索,对创新成果给予专项奖励。建立荣誉积分制度,将获得的各类荣誉量化为积分,累计达到一定分值可获得额外奖励,形成良性激励循环。

### 3.4 资源整合利用

高校啦啦操俱乐部资源整合利用着重优化配置现有教学资源。充分利用体育场馆资源,制定场地使用时间表,确保训练场地供给,建立器材设备共享机制,与相关运动项目协调使用专业训练器材。整合校内外专业人才资源,邀请知名教练员、优秀运动员开展专题讲座和技术指导。建立校企合作平台,引入社会资源支持俱乐部发展,如与体育用品企业建立合作关系,获取训练装备支持。发挥校友资源优势,邀请在啦啦操领域有所成就的校友担任俱乐部顾问。利用新媒体平台开展线上教学资源建设,收集整理优秀训练视频、技术讲解资料等。建立区域高校啦啦操俱乐部交流平台,实现教学资源共享,促进互学互鉴<sup>[5]</sup>。

### 参考文献:

- [1] 周永亮.制约福建省高校啦啦操星级俱乐部发展因素分析[J].运动精品,2022,41(08):40-42.
- [2] 谢琳焱,陈福榕.高职院校啦啦操教学创新实践探索[J].教育探究,2023,18(03):38-41.
- [3] 高夕,胡伟东.体育俱乐部训练体系的理论探讨与实践优化——以啦啦操俱乐部为例[J].黑河学院学报,2023,14(03):68-70+91.
- [4] 问邱铭琦.高校体育俱乐部啦啦操项目发展现状及对策研究——以湖北大学为例[J].体育视野,2022,(10):44-46.
- [5] 廖怡芳.组织管理育人新模式在高校啦啦操教学中的研究[J].体育风尚,2020,(03):107-109+113.

### 3.5 特色项目开发

高校啦啦操俱乐部特色项目开发需立足学校实际情况和发展需求。开发创意啦啦操表演项目,融入民族舞蹈元素和地方文化特色,打造具有独特风格的表演节目。创新啦啦操竞技项目,结合街舞、健美操等运动形式,开发混合型竞技项目。设计主题表演项目,围绕重大节日和校园文化活动,创作特色啦啦操节目。开发啦啦操健身项目,针对不同人群设计适应性训练课程,推广啦啦操运动,研发啦啦操创编课程,培养学员艺术创作能力,鼓励原创作品展示。开展啦啦操文化项目,通过舞蹈剧目、主题演出等形式展现啦啦操运动魅力。建立特色项目开发工作室,组织专业教师和优秀学员进行项目研发和创新实践,注重项目推广和品牌建设,形成具有学校特色的啦啦操文化。

### 4 结语

通过对高校啦啦操俱乐部教学模式的构建与实践研究,形成了一套符合实际需求的教学运行体系。在实践过程中通过优化组织架构、创新教学方法、完善考核机制等措施,有效提升了教学效果。建立健全的激励机制、整合利用现有资源、开发特色项目等举措,为俱乐部持续发展提供了有力支撑。这些研究成果不仅能促进啦啦操运动在高校的普及与发展,也为其他体育项目的俱乐部建设提供了有益参考。未来高校啦啦操俱乐部还需在实践中不断完善教学模式,持续优化运行机制,为推动高校体育教学改革贡献力量。