

高校棒球教学中学习方法的探索与实践

赵璟涛

(西安工业大学 陕西 西安 中国)

摘要 棒球作为一项兼具竞技性与观赏性的团队运动，近年来在我国高校体育教育中逐渐受到重视。然而，由于起步较晚、普及度有限，棒球在高校教学中仍面临学生基础参差不齐、教学条件受限、学习方法缺乏系统性等问题。本文从学习方法研究的视角出发，结合体育教育学与学习理论，对高校棒球教学的现状进行分析，并提出分层学习、情境教学、合作学习、多媒体辅助、自我反思等多元化的学习方法。通过文献研究、案例分析和教学实践验证，本文认为科学的学习方法不仅能够提升学生的运动技能水平和战术理解能力，还能有效激发学生的学习兴趣 and 团队意识。最后，本文对未来高校棒球教学的改革方向进行了展望，旨在为我国高校棒球运动的发展提供参考。

关键词 棒球教学；学习方法；高校体育；合作学习；教学改革

文章编号 056-2026-3577

Exploration and Practice of Learning Methods in College Baseball Teaching

Jingtao Zhao

(Xi'an Technological University, Shaanxi 710021, China)

Abstract Baseball, as a team sport that combines competitiveness and entertainment, has gradually gained attention in college physical education in China in recent years. However, due to its late start and limited popularity, baseball teaching in colleges still faces problems such as uneven student foundations, restricted teaching conditions, and a lack of systematic learning methods. This article, from the perspective of learning method research, combines sports education and learning theories to analyze the current situation of baseball teaching in colleges and proposes diversified learning methods such as stratified learning, situational teaching, cooperative learning, multimedia assistance, and self-reflection. Through literature research, case analysis, and teaching practice verification, this article believes that scientific learning methods can not only improve students' sports skills and tactical understanding abilities but also effectively stimulate students' learning interest and team awareness. Finally, this article looks forward to the reform direction of baseball teaching in colleges in the future, aiming to provide a reference for the development of baseball in colleges in China.

Keywords Baseball teaching; Learning methods; College physical education; Cooperative learning; Teaching reform; Translated in accordance with the norms of academic papers

收稿日期: 2025-10-26 录用日期: 2026-01-10

通讯作者: 赵璟涛; 单位: 西安工业大学 陕西 西安

1 引言

棒球运动起源于 19 世纪的美国，被誉为“国球”，在日本、韩国、古巴等国家和地区广泛普及^[1]。作为集个人技能与团队配合于一体的运动项目，棒球在培养学生身体素质、心理素质以及团队协作能力方面具有独特价值，其运动特性与高校体育教育中“健康 + 技能 + 人格”的培养目标高度契合^[2]。与篮球、足球等大众化程度较高的运动相比，棒球在规则体系、场地设置和技能要求方面更为复杂，仅基础规则就涵盖攻防转换、跑垒判定等多个维度，对学习者的认知与实践能力提出了更高要求^[3]。我国自 20 世纪 80 年代起逐步开展棒球运动，但受限于场地建设成本、专业器材配备难度以及大众认知度等因素，高校棒球教学始终处于缓慢发展状态，未能形成规模化、系统化的教学体系^[4]。

近年来，随着体育教育改革深化和“健康中国 2030”战略推进，高校体育课程从单一的身体锻炼向综合素养培育转型。这一转变让棒球教学获得新的发展契机：其强调的团队协作、规则意识和抗压能力，正是当代大学生综合素质培养的重要内容。然而，从实际教学情况来看，高校棒球教学仍面临多重困境。多数学生在中学阶段未接触过棒球，进入大学后需从基础规则和动作学起，而少数有社团或培训经历的学生已具备初步技能，这种“零基础—初学者”的分层局面，使得统一教学难以兼顾不同学生的学习需求。同时，标准棒球场地需满足内场、外场的尺寸要求，多数高校因校园空间有限，只能通过改造操场或缩小场地规模开展教学，导致战术演练、团队配合等实战训练难以有效开展。此外，棒球教学对专业师资的需

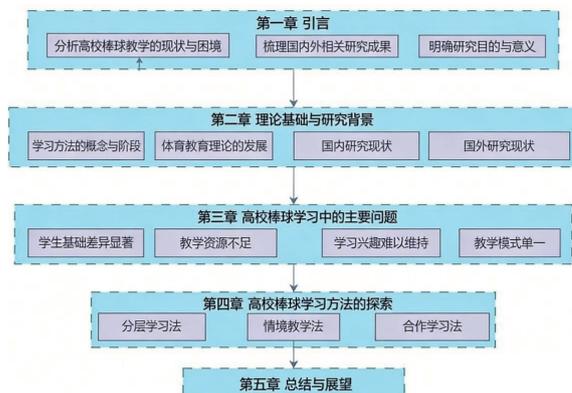


图 1. 总体技术路线图

求较高，不仅要求教师掌握技能传授方法，还需具备战术设计与临场指导能力，但目前多数高校棒球课程由非专业体育教师兼任，教学专业性和系统性难以保障。

在国际视野下，美国、日本等棒球运动发达国家的高校已形成成熟的教学体系。美国高校将棒球纳入校园文化建设，通过校际联赛、专业训练营地等形式，实现技能训练与人格培养的融合；日本几乎所有大学均设有棒球队，依托完善的分层教学机制，让不同水平学生都能获得针对性指导。这些经验表明，科学的教学模式和系统的学习方法是推动高校棒球教学发展的核心动力。相比之下，我国高校棒球教学研究仍集中在课程开设可行性、场地建设方案等基础层面，对学习方法的探索缺乏深入实践，难以满足学生多样化的学习需求。因此，结合我国高校实际情况，探索适配的棒球学习方法，成为突破当前教学困境、推动棒球运动在高校普及的关键任务。

2 理论基础与研究背景

学习方法是学习者为了掌握知识、提升技能而采用的系统性策略与手段，在体育教学中，

其不仅影响技能习得效率,更决定学生能否形成自主学习能力^[5]。体育教育学研究表明,运动技能学习需经历“模仿—练习—反思—迁移”四个阶段:在模仿阶段,学习者通过观察示范建立动作表象;练习阶段通过重复训练形成肌肉记忆;反思阶段借助反馈调整动作偏差;迁移阶段则将所学技能应用于不同场景。这一规律在棒球教学中尤为明显,例如击球动作需先模仿正确挥棒姿势,再通过反复练习调整发力节奏,最后在实战中根据投球速度灵活应变^[6]。

从体育教育理论发展来看,学习方法研究已从“技能导向”转向“综合素质导向”。早期体育教学以教师示范、学生模仿的单向传授为主,忽视学生的主体性;随着建构主义学习理论和多元智能理论的应用,分层学习、合作学习等方法逐渐普及。这些方法强调根据学生能力差异设计教学内容,通过互动协作激发学习主动性,为棒球教学提供了理论支撑^[7]。棒球作为团队竞技项目,其学习不仅涉及投球、击球等单项技能,还需结合战术理解与团队配合,例如跑垒员需根据击球位置、队友信号判断进垒时机,这种“技能—战术—团队”的复合学习目标,更需要科学学习方法的支撑^[8]。

国内高校棒球教学研究起步较晚,现有成果多聚焦于运动推广和课程建设。部分研究提出分层教学、情境教学等思路,但未形成具体操作方案,例如在分层教学中如何划分学生层次、如何设计差异化教学内容,缺乏实践验证;情境教学的应用也局限于简单的攻防模拟,未能结合比赛实际场景设计训练任务。同时,现有研究多忽视我国高校的硬件条件限制,直接借鉴国外教学经验,导致提出的方法难以落地。例如,国外高校依托标准场地开展的“全场战术演练”,在我国多数高校的小型改造场地中无法实施。此外,我国学生的运动基础和学习

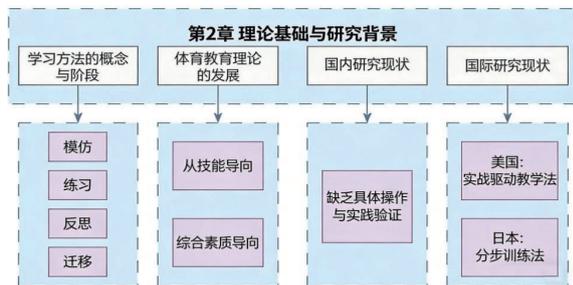


图2. 理论基础与研究背景框架图

习惯与国外存在差异,部分学生对复杂规则的接受速度较慢,对高难度动作易产生畏难情绪,这些因素都需要在学习方法设计中重点考量。

国际上对高校棒球学习方法的研究已形成体系化成果。美国学者通过实证研究发现,“实战驱动”教学法能有效提升学生战术应用能力,即让学生在模拟比赛中学习规则、掌握技能,而非单纯的理论讲授;日本学者则提出“阶梯式训练法”,根据学生技能水平设置基础动作、战术配合、实战对抗三个阶段,每个阶段配备对应的考核标准。这些研究成果为我国高校棒球学习方法探索提供了参考,但需结合本土教学条件进行调整与创新,才能真正适配我国高校的教学实际。

3 高校棒球学习中存在的主要问题

3.1 学生基础差异显著,教学针对性不足

高校棒球学习者的基础水平呈现明显分层,这已成为影响教学效果的关键因素。调查显示,超过80%的学生属于“零基础”群体,对棒球规则和比赛流程缺乏了解,甚至将棒球与垒球混淆。在初次接触时,他们往往对站立姿势、跑垒和出局条件感到困惑。在技术动作方面,他们甚至没有掌握握棒和传球等基本动作。他们需要从最基本的认知和动作训练开始。

约 15% 的学生通过社区活动或短期训练对棒球有初步了解,并掌握了接球和原地挥拍等基本技能,但他们对实际应用和战术配合仍不熟悉。只有约 5% 的学生具备一定的技术和战术素质,他们通常来自传统棒球学校或长期校队训练。他们不仅动作规范、技术娴熟,而且理解和执行战术配合,能够参加小规模对抗训练。^[9]这种水平差异使得统一教学模式难以兼顾:如果老师为毫无基础的学生详细讲解,基础较好的学生则容易感到无聊,注意力不集中;如果直接组织战术训练,毫无基础的学生可能会感到挫败、害怕困难甚至放弃。一些老师尝试“分组练习”,并根据学生水平进行差异化教学。然而,由于缺乏科学的分层标准和系统的教学设计,分组往往仅根据课堂表现或自我报告进行,训练内容差异不大。教学重点仍在于统一技能的恢复,难以实现有针对性的指导,反而可能降低课堂效率。因此,提高高校棒球教学质量的关键在于构建科学的分层教学体系,明确各层次学生的能力标准和发展路径,并配套相应的教学内容和方法。

3.2 教学资源配置不足,实战训练受限

高校棒球教学高度依赖硬件资源,这与棒球运动的特性和规则结构密切相关。标准化棒球教学需要配备多种专业器材:除了球棒、手套和练习球外,不同位置还需要配备特殊装备,如接球手需要佩戴护胸、护腿和面罩,投手需要使用投球板,击球手需要佩戴头盔等防护装置^[10]。这种基于功能分工的装备要求使得全员参与的标准化训练面临资源压力。然而,由于资金限制,国内高校棒球器材普遍不足,往往采用 3-4 人共用一副手套、分组轮流使用球棒或多个人交替佩戴防护装备的共享模式。这种“排队练习”的方法显著缩短了学生的操作时间,技术动作难以通过反复训练形成肌肉记忆,

技能掌握的力度和熟练度也受到限制。同时,使用频率高且缺乏维护的器材容易老化损坏,进一步影响训练的质量和安全性。场地条件也限制了高校棒球教学。标准棒球场占地约 14000 平方米,包括内外场、本垒打区和缓冲区。然而,由于土地短缺,大多数高校只能在操场或闲置土地上重建 5000-8000 平方米的小型训练场地。外场距离不足、本垒打墙缺失以及跑道和投手丘尺寸不标准,使得“本垒打”、“外场高空接球”和“长传拦截”等典型动作难以进行。受此影响,战术教学内容被迫减少。教师大多专注于内场的基本配合,如传接球、补位和两次接球失误的配合,而难以实施外场防守、跑动和牺牲高飞球等全场协调战术。综上所述,由于器材短缺和场地不规范所形成的硬件资源双重限制,不仅阻碍了学生技术水平的提高,还制约了战术素养和实践能力的培养,这已成为高校棒球教学的关键瓶颈。

3.3 学习兴趣难以维持,主动参与度低

棒球运动的“高门槛”特性导致学生在大学教学中学习兴趣丧失。首先,从规则角度来看,棒球包含更多复杂的基本规则,如“击球区判断”、“强制入垒”等。初学者往往需要多次解释和演示才能准确理解和应用^[11]。相比之下,篮球、足球等运动的规则相对直观。学生可以通过短时间的练习获得规则反馈,并立即体验到成就感,而理解和应用棒球规则则需要较大的认知负荷。其次,从技能角度来看,棒球击球需要协调手臂、腰部、腿部等部位的力量。初学者需要 20 至 30 次重复练习才能掌握基本的动作节奏和挥拍准确性^[11]。传接球、跑垒和投球同样需要高频重复训练以形成肌肉记忆。由于动作复杂且反馈延迟明显,学生在初始学习阶段经常出现漏接球或多次接球的情况,这容易使学生感到挫败和自我否定,学习

兴趣下降。此外，高校中的棒球课程大多以选修课的形式开设，课时分散，通常每周仅一次，每次两课时。这样的课程安排限制了学生持续训练的机会，未能形成稳定的技能练习习惯，并因时间和空间的限制而显著降低了学习效果。从长远来看，学生在掌握技能和理解战术方面难以取得系统性进步，他们的学习动力和参与热情也会进一步受挫。综上所述，棒球的高门槛特性增加了学生在规则理解和技能掌握方面的学习难度。此外，由于课程安排分散且缺乏练习时间，学生在初始学习阶段容易感到挫败和兴趣下降。这种现象不仅会阻碍学生专项技能的精进，还不利于其战术认知水平的深化以及团队协作素养的培育。基于此，在高校棒球教学实践中，迫切需要依托科学化的教学设计与多元化的激励机制，充分调动学生的学习主动性、保障其学习过程的连贯性，从而削弱项目高门槛所带来的不利影响。

3.4 教学模式单一固化，能力培养失衡

目前，高校棒球教学仍基于“教师讲解示范，学生模仿”的传统模式。课堂流程通常安排为“规则教学（约20分钟）-动作示范（约30分钟）-反复练习（约40分钟）”^[12]。在这种模式下，学生主要处于被动接受状态，缺乏独立探索、解决问题和战术思考的机会。例如，在战术教学中，教师往往直接告诉学生“二垒被占时的击球策略”，而不是引导学生分析场上的情况，评估攻防变量，并独立制定计划。结果是学生虽然能记住战术要点，但在实际比赛中却难以灵活运用，战术理解和执行之间存在显著差距。此外，传统模式过分强调技能训练，忽视了战术理解和团队合作能力的培养。课堂训练大多基于单一动作，如投球、击球或接球。学生在教师的指导下能够完成基本动作，但在团队对抗中，他们缺乏根据队友位置和对

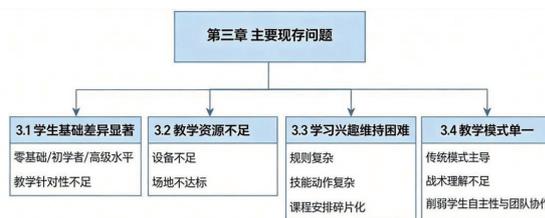


图3. 棒球学习中的主要问题框架图

手防守布局调整策略的实践机会。长期以这种方式教学，一些学生出现了“有技能，无竞争”的尴尬局面，即技术动作标准化，但实际适应能力不足，无法在动态竞争环境中做出有效的决策和配合。这种教学模式的局限性也体现在学习动机和参与度上。由于缺乏独立的设计和决策，学生难以形成内在的学习动力，对课堂参与缺乏热情，且容易分心、消极练习等现象。同时，教学安排的统一进度难以满足基础水平差异明显的学生群体，零基础的学生难以跟上进度，而基础较好的学生则容易因重复练习而感到厌烦。综上所述，传统的“讲解-示范-模仿”模式在高校棒球教学中存在显著局限性，不仅制约了学生战术思维和团队合作能力的培养，还影响了课堂参与度和学习效果。因此，迫切需要探索以学生自主学习、任务驱动和协作训练为核心的教学创新模式，以实现技能训练与战术应用、个人能力与团队合作的同步提升。

4 高校棒球学习方法的探索

4.1 分层学习法：精准适配学生基础差异

针对学生基础分层问题，构建“三阶九步”分层学习体系，根据入学测试（规则认知、基础动作）将学生划分为基础层、进阶层、提升层，每一层级设置明确的学习目标和训练内容^[13]。基础层以“兴趣培养+基础认知”为核心，通

过棒球历史故事、经典比赛片段赏析激发兴趣,同步开展“握棒姿势—站姿调整—短距离传球”等基础动作训练,每节课设置“动作闯关”环节(如连续3次完成正确传球即可通关),帮助学生建立学习信心;进阶层聚焦“技能巩固+简单战术”,在强化投球、击球精准度训练的基础上,引入“一垒有人时的击球配合”“双人防守站位”等简单战术,通过“战术卡片”让学生理解不同场景下的角色职责;提升层以“实战能力+战术创新”为目标,组织5v5、7v7小规模对抗赛,要求学生在比赛中自主设计战术(如“牺牲触击”“双杀配合”),赛后通过视频回放分析战术执行效果。为保障分层教学落地,建立“导师制”辅导机制,每位教师负责15-20名学生,定期开展一对一技能指导和学习规划调整。

4.2 情境教学法:破解实战训练资源限制

基于高校场地和器材有限的实际条件,可设计“微情境+全场景”的教学模式,以模拟比赛的关键场景为核心,提升学生的战术应用能力^[4]。其中,“微情境”训练针对小型重建场地设计。例如,在20米×30米的场地上,可以模拟“满垒两出局”和“无人出局二垒有人”等高频比赛情境,明确攻守双方的角色,包括投手、捕手、击球手和跑垒员。训练过程中,学生需在限定时间内完成攻防转换。教师通过即时点评指导动作选择、战术实施和配合策略,如“击球手应优先推球而非拉球”、“跑垒员应观察捕手的传球节奏以调整起跑时间”,从而帮助学生理解战术意图并优化决策过程。微情境训练强调在有限空间内提升学生的观察能力、决策能力和配合水平,同时减少场地限制对教学效果的影响。“全场景”训练利用多媒体和虚拟仿真技术弥补了实际场地不足的问题。学生通过观看职业比赛视频,如美国职业

棒球大联盟(MLB)的关键局势,分析击球顺序、跑垒策略和防守布置,并讨论不同情况下的战术选择与执行;同时,虚拟仿真软件可以模拟不同场地大小、天气条件和球速的变化,使学生能够在电脑端进行多样化的战术演练,提高他们对复杂情况的适应能力和战略灵活性。全场景训练强调理论分析与实际体验相结合,使学生能够在视觉、思维和操作层面全面理解战术要点。实践结果表明,情境教学模式能显著提升学生的战术理解水平,战术执行准确率可提高30%-40%,实战应对能力也得到显著提升。通过微观情境与整体场景的有机结合,该模式不仅克服了有限硬件资源带来的限制,更为高校棒球教学提供了一套系统化、可操作且有效的教学策略,有助于实现战术素养与实践能力的同步提升。

4.3 合作学习法:强化团队协作与自主学习

依托棒球的团队属性,我们可以构建以“小组合作+任务驱动”为核心的合作学习模式,将学生分成4-6个小组,在每个小组中设置组长、战术员和记录员等角色,并明确分工和职责^[5]。课堂训练围绕“小组任务”展开,引导学生通过任务目标自主组织和协作。例如,在基础训练阶段,小组任务可以设定为“在30分钟内完成10次成功的传接球”。学生需要合理分配练习时间,调整小组内的合作节奏,并通过自我反馈不断优化动作完成的质量。在战术训练阶段,小组任务可以设计为“制定针对左撇子的击球战术”。学生需要通过讨论确定击球顺序、跑垒策略和防守对策,并在模拟比赛中测试方案的效果。为确保训练效果,该模型引入了“小组互评+教师点评”的反馈机制。每节课结束时,每个小组需展示训练成果,其他小组则根据“合作流畅度”、“战术合理性”和“角色参与度”三个维度进行评分。教师则



图 4. 棒球学习方法探索框架

根据评分情况，进行有针对性的总结和指导，并指出操作上的不足和改进方向。这一反馈机制不仅增强了学生对训练成果的认知，还提高了学习的互动性和针对性。通过这种合作学习模式，学生能够逐步在团队合作中形成明确的责任感和组织能力，并培养独立规划、解决问题和战术创新的能力。

研究和实践表明，一些学生课后会积极组织小组训练，延长课堂学习时间，营造积极的学习氛围。此外，这种模式还有助于弥补学生基础水平的差异，使零基础的学生能够在小组中获得指导和模仿的机会。中等水平的学生可以提高他们的合作实践能力，而高水平的学生则可以通过担任战术设计和指导的角色，加强他们的领导力和分析能力，从而实现因材施教和全员参与的统一目标。总体而言，“小组合作+任务驱动”的合作学习模式在高校棒球教学中具有很强的实践价值和推广潜力。

5 结论与展望

5.1 研究结论

本文通过对高校棒球教学现状的分析和学习方法的探索，得出以下结论：其一，当前高校棒球教学面临学生基础差异大、教学资源不足、学习兴趣低、教学模式单一等问题，这些问题的核心在于缺乏适配的学习方法，导致教

学针对性和有效性不足；其二，分层学习法、情境教学法、合作学习法能够有效破解上述困境：分层学习法通过精准匹配学生基础，解决了“教学针对性不足”问题；情境教学法依托微情境设计和多媒体辅助，突破了场地、器材对实战训练的限制；合作学习法通过任务驱动和小组协作，激发了学生的学习主动性，强化了团队协作能力；其三，三种学习方法并非独立存在，而是相互补充、协同作用的整体，分层学习为基础、情境教学为载体、合作学习为手段，共同构成了适配我国高校实际的棒球学习方法体系。

5.2 未来展望

未来高校棒球教学的发展，需从课程架构、资源供给、考核体系三大维度持续深耕。在课程架构层面，应搭建“通识基础课—专项选修课—校队强化训练”的阶梯式课程体系，其中通识基础课面向全体学生普及棒球运动文化、夯实基础运动技能，专项选修课聚焦学生专项技能的精进提升，校队强化训练则针对高水平学员开展竞技能力的系统培养；与此同时，将棒球运动与健康教育、心理健康教育有机结合，开发“棒球+抗压训练”“棒球+团队协作”等特色教学模块，进一步拓展课程的育人维度。

在资源供给层面，积极探索“校际协同+社会联动”的创新模式，推动多所高校共建共享型棒球场设施，有效降低场地建设成本；与本地棒球俱乐部、体育产业机构展开深度合作，引入专业教练团队与标准化器材资源，为教学质量的提升筑牢专业支撑。

在考核体系层面，建立“过程性考核与多维度评估相结合”的评价机制，过程性考核涵盖课堂互动参与度、日常训练打卡频次、小组协作任务完成质量等内容，多维度评估则围绕技能水平、战术认知、团队协作、学习态度四

大核心维度展开,通过学生自我评估、同伴交叉互评、教师专业点评三位一体的方式,全面、客观地反馈学生的学习成效。

随着体育教育改革的持续深化,以及学生对多元化体育课程需求的日益攀升,棒球运动在高校的发展拥有广阔前景。通过不断优化教学方法、完善育人体系,高校棒球教学不仅能跻身高校体育课程的核心组成部分,更能为培养兼具团队精神、规则意识与抗压能力的高素质人才,提供坚实助力。

参考文献

- [1] 叶鹏. 国内棒球发展的困境及对策分析 [C]// 中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——书面交流(运动训练学分会). 济南: 山东体育学院, 2023: 64-65. DOI:10.26914/c.cnki-hy.2023.085306.
- [2] 张盈迎. 网棒球运动的历史与发展 [J]. 新体育, 2022(12): 25-29.
- [3] 李星. 棒球文化对我国高校体育教育的影响研究 [J]. 拳击与格斗, 2022(04): 82-84.
- [4] 于洋, 吕蒙. 高校棒球运动的现状及对策分析 [J]. 文体用品与科技, 2021(12): 126-127.
- [5] 乔亚楠. 人文精神视域下中国棒球协会发展现状及对策研究 [D]. 成都: 成都体育学院, 2021. DOI:10.26987/d.cnki.gcdtc.2021.000238.
- [6] 罗添添. 我国高校棒球运动发展现状和对策研究 [D]. 太原: 山西大学, 2020. DOI:10.27284/d.cnki.gsxiu.2020.001364.
- [7] 高林华. 国家运动事业发展中人才培养体系的构建——以棒球运动为例 [J]. 区域治理, 2019 (30): 145-147.
- [8] 宋玉. 日本棒球文化的变迁 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2019. DOI:10.27159/d.cnki.ghzsu.2019.002287.
- [9] 李山. 浅谈高校如何构建棒球课程教学体系 [J]. 当代体育科技, 2019, 9(08): 81, 83. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.08.081.
- [10] 刘晓海. 影响我国高校棒球运动开展的因素与对策研究 [J]. 青少年体育, 2019(02): 120-121.
- [11] 罗钊. 普通高校棒球课程教学中比赛教学法的运用研究 [J]. 当代体育科技, 2017, 7(33): 72-73. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2017.33.072.
- [12] 王广, 谢静. 我国高校棒球运动的发展格局及趋势 [J]. 中国学校体育(高等教育), 2017, 4(11): 19-24.
- [13] 张洪波. 探讨我国高校棒球运动的现状及对策 [J]. 当代体育科技, 2017, 7(19): 136, 138. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2017.19.136.
- [14] 陈小敏. 中国大学生棒球联赛的发展现状研究 [J]. 体育科技, 2016, 37(02): 26-28. DOI:10.14038/j.cnki.tykj.2016.02.013.
- [15] 李朝彬. 普通高校棒球课程教学体系的构建 [J]. 体育科技, 2015, 36(03): 138-140. DOI:10.14038/j.cnki.tykj.2015.03.054.