

高校游泳教学困境与改革发展策略

The Predicament and reform development strategy of Swimming Teaching in Colleges and Universities

刘丹  
LIU Dan

**摘要:**游泳是极具特色的体育项目,同时也是高校体育教学的核心内容。可以激发学生对体育健身的兴趣,培养学生终身体育的意识,然而在实际的游泳教学中,高校却面临着学生实践能力差、课程紧、差异化教学不足、考核标准滞后,女生教学难等问题,为全面推动高校游泳教学的快速发展,解决游泳教学所面临的问题,笔者通过文献资料等方法,明确高校游泳教学所存在的困难,并根据具体的问题提出相应的解决策略。

**关键词:**高校;游泳教学;困境;改革策略

**中图分类号:**G807 **文献标识码:**A **文章编号:**1008-2808(2020)04-0070-04

**Abstract:**Swimming is not only a characteristic sport, but also the core content of college sports teaching. Can stimulate students' interest in physical fitness, training students' lifelong sports consciousness, but swimming in the actual teaching, the students in colleges and universities are faced with poor practice ability, lack of tight, differentiating teaching, evaluation standard lag, the girls teaching difficult problems, such as, to comprehensively promote the rapid development of swimming teaching, solve the problem of swimming teaching faces, the author through the methods of literature, clear difficulties exist by the swimming teaching in college and universities, and put forward the corresponding solution strategy according to the specific problem.

**Key words:**College; Swimming teaching;Predicament;Reform strategy

游泳运动能够有效提升学生的身体素质,具备塑形健美、强化体质的功能,同时也是《全面健身》重点推广的体育项目,然而在高校游泳教学的过程中,却存在着诸多的现实问题,难以结合现代教育的理念,将学生作为教学主体,将游泳运动作为终身体育、体育强国的关键手段。在游泳教学改革层面,我国相关学者及专家提出不同的改革方向,于春艳认为游泳教学改革应机遇高校游泳馆所在的地域特征、生源特征及学生户籍差异,根据学生差异性特征,制定出科学合理的教学改革方案。李松泰则认为游泳教学改革应从体系、制度及方案的角

度出发,从制度的层面上,改变现有的教学生态,使游泳教学改革更适应现代教育发展的需求。本文结合高校体育教学中所存在的问题,契合前人的研究成果,提出有针对性的游泳教学改革策略。

1 高校游泳教学现状

1.1 学生实践能力差,缺乏理论知识

现阶段,我国高校学生对基本的游泳知识缺乏了解,对游泳项目的运动规律、各种原理及其对身体素质、健康水平的影响还没有形成系统的认识,导致学生在游泳教学的过程中难以形成正确的自

救意识与安全意识,严重影响了游泳教学的有效性与完整性,制约了学生对游泳运动的参与热情,无法掌握游泳运动的基本技巧。尤其在游泳教学初始阶段,学生由于基本理论知识的匮乏、实践能力的薄弱,难以理解教师的的教学内容,使其无法感受到游泳项目的“形体魅力”与“运动艺术”,最终失去了对游泳健身项目的兴趣。这种问题出现和形成尤其特有的外在因素。首先,在北方等高校,大部分学生很难接触到游泳场馆或相应的体育项目,自然对游泳知识缺乏了解,难以提升或形成相应的游泳实践能力。其次,部分家庭条件优越的学生,能够熟练掌握水性,懂得游泳的基本方法和技巧,所以在实践过程中忽视相应的理论和防护知识。随意高校游泳教师有必要开展相应的理论知识教育活动。特别在防护和救护知识层面,如果学生缺乏对此方面知识的掌握和理解,将导致教学过程中出现严重的教学安全问题,极大地影响到高校游泳课程的长远发展。

### 1.2 课时少、课程紧凑、场馆供应不足

现阶段,我国高校的体育课程总共有两种组成模式,其一是根据学生专业来划分班级,其二是学生按照自身的兴趣爱好自主选择任课教师和运动项目。但无论采用哪种组成模式,体育课程在人数安排上普遍维持在40~50人左右,并且受授课时间紧、授课时数紧及缺乏专业教师等因素的影响,导致游泳课程在总课时安排上比例较低,加之高校体育课程主要以陆上运动为主,资源供给及资源整合幅度有限,导致游泳课程的创设与开展面临重重困难。虽然近几年我国高校普遍设立了游泳场馆,为开展游泳课程奠定了坚实的基础,然而在“以馆养馆”理念的影响下,游泳场馆普遍通过常年对外开放和经营的方式,来实现经济营收的目的。尤其在夏季,游泳教学的课程安排通常和“对外开放”相冲突,导致课时安排紧凑,场地供应不足。在这种教学环境下,青年学生间难以得到充分的实践训练,无法深入理解与游泳相关的理论知识,继而使游泳教学沦为形式。学生间难以充分地感受到游泳项目的“运动魅力”和“形体魅力”。进而失去游泳教学的初心。根据我国高校的游泳教学大纲,可发现,游泳教学的理论部分主要包括“游泳简介”“游泳项目发展”“游泳项目分类和比赛”“游泳运动的竞赛原则”“游泳比赛的记录和编排”,而在实践部分则包括扩熟悉水性、身体姿势、腿部动作、呼吸和泳臂、出发动作、臀部动作、转身动作、呼吸、腿、臂的结合等教学内容。而课时有限、场地有限,

将难以使学生充分地学习和掌握游泳技能,甚至出现学生一知半解,教学效率低下等现象。

### 1.3 学生差异明显,差异化教学不足

受个人生活、地域风俗、基础体能等因素影响,学生群体在游泳运动能力上存在明显的差距。根据相关数据调查,可发现67%城市学生的游泳能力要强于乡村学生,而南方学生在水性熟系、泳姿练习上要比北方学生强。而在性别层面上,高校女生由于受身体机能及自身性格的影响,在身体素质上要远远落后于高校男生。而在高校游泳教学工作中,教师缺乏分层教育意识,普遍采取传统的教育模式与方式,对学生做统一的安排,导致部分学生难以跟上教学节奏,形成厌烦、自卑心理,进而打消参与游泳运动的热情,影响游泳课程的顺利开展。为此,高校游泳教师应采用差异化的教学模式,根据学生的特征和特点,开展分层化的教学活动。但在实际的教学活动中,差异化教学却难以得到落实和实现,其原因主要有以下三个层面:首先课时有限,教学内容繁多、游泳教师没有精力和时间,根据学生的学习特征和特点,开展相应的教学活动。其次,游泳教师缺乏先进的教学方法、思维模式较为落后,严重受传统应试教育的影响,无法形成富有实效性的教学体系。最后,教师存在明显的思想问题,不愿将大量的时间和精力放在分层教学上。

### 1.4 教学计划与考核标准制定存在缺陷

现阶段我国高校在游泳课程考核与评定上,主要采用“达标”和“技评”两种方式,对学生群体的运动成绩进行综合评定。然而受个体差异的制约和影响,部分学生很难达到学校制定的统一标准,导致学生自尊心、自信心受到严重的影响。而这种评价体系的形成主要源于传统教育理念的影响,忽视了学生的主体意识和个性需求。同时也体现出教育者对学生群体缺乏关注、缺乏考量,使评价体系仅仅成为教育成果测评的根本依据,没有从根本上将评价与教学相融合,使教学评价成为推动教学发展的根本手段。此外在宏观层面上,部分院校在制定教学计划或教学方案的过程中,缺乏对学生基本状况的了解,沿用我国传统的游泳教育体系,导致游泳教育的教学效果与预期目标存在明显的偏差,严重影响到整个游泳教育的成效,限制了游泳课程的开展与发展。

### 1.5 女生教学是高校游泳教学难点

高校女生在意志力、心理素质、身体素质等层面要落后于高校男生,特别是很少接触游泳项目的

女生,由于受“羞怯”“恐惧”等因素的影响,难以突破传统观念和心理枷锁,无法真正地参与到游泳运动中来。从运动特征来分析,由于下水后学生的身体姿态发生变化,缺乏固定的支撑点及水环境对身体的影响等,都会让女生很难维持身体均衡,使女生产生恐惧惧怕等心理。此外,游泳项目与陆地项目拥有鲜明的差异,女生在参与游泳运动时,不仅要掌握呼吸和吸气的规律、节奏,更需要在呼气与吸气间做憋气活动,以此掌握基础的游泳技巧。然而这些都会对女生造成严重的生理和心理影响,进而产生排斥和恐惧心理。

## 2 高校游泳教学的基本内容

### 2.1 熟悉水性

学生在初次接触游泳项目时,难免会出现各类安全风险,因此高校体育教师应将教学重点放在“熟悉水性”及“安全常识”上,通过教育引导与安全防护,使学生真正地熟悉水下环境、了解身体与环境的融合技巧,继而把握游泳项目的运动诀窍。在实际的教学工作中,教师可要求一组学生在水下做直立漂浮运动,另一组熟悉水性的学生在其周围提供保护。待到学生熟悉水下环境后,便可通过平卧漂浮和蹬地漂浮的训练方式,加深高校学生对水下环境的了解与熟悉,提升游泳教学的层次性与递进性。

### 2.2 练习耐力

在传统的游泳教学中,教师普遍重视游泳的竞技性、安全性、重点培养学生的速度和爆发力,而完全忽略了游泳运动的教育价值,忽视了学生的全面发展。所以在新时代背景下,高校体育教师越来越重视学生体质健康、身体机能的提升,重点培养学生的耐力,通过有氧呼吸运动的方式,让学生在长距离、长时间的游泳训练中提升自身的耐受力。此外,增强学生耐力,可以帮助学生更有效地应对水下突发状况,提升学生求救、自救能力,强化安全教育体系,使游泳教育得到长远发展。

### 2.3 练习泳姿

游泳运动可划分为实用游泳和竞技游泳,竞技游泳包括花样游泳、捷泳、蛙泳、仰泳、蝶泳,而实用游泳则包括潜泳、水上救护、武装泅渡等。在高校游泳教学中,教师应从实用游泳开始,让青年学生逐渐掌握游泳泳姿,游泳技巧,进而逐渐延伸到竞技游泳,通过泳姿练习,激发并调动学生参与游泳运动的热情,感受游泳项目的魅力,使学生在多样化法练习中,真正地热爱上游泳。

### 2.4 转轮划水

转轮划水主要指以肩关节为轴心,双臂做圆周运动的划水练习。通常来讲,轮转划水能够帮助学生提高水下自救和救援能力,使其更好地平衡身体,增强游泳技巧。所以在游泳教学的过程中,教师应将轮转划水作为教学重点,在实际的教学过程中,教师可完全摒弃传统的蹬边滑行和抱膝浮体,直接从直立漂浮开始。让学生在轮转划水的练习中,逐渐掌握自救技巧和方法。然而需要注意的是,学生在练习的过程中,需要做好相应的防护措施,以免出现水下安全事故。

## 3 高校游泳教学改革发展策略

### 3.1 强化基础知识讲解

游泳基础知识与理论知识是学生掌握并了解游泳运动的前提条件,特别在游泳项目安全事项上,高校应通过整合校内外所有教育资源,宣传并阐释游泳运动的基础知识、注意事项及运动要领,譬如校园广播、网络媒体、宣传栏等,同时也可通过开展游泳专题讲座,指导学生观看教学录像等形式深化学生群体对理论知识的理解和掌握,提升学生营救、自救能力和安全防范精神。然而在开展基础知识讲解和宣传活动的过程中,游泳教师首先应明确学生群体所存在的思想问题、理念问题,清楚学生在游泳运动中所存在的认识误区,通过案例展示的方式,阐释缺乏游泳安全知识、游泳基础知识的危害,譬如展示近年来我国游泳安全事故的共同点,受害者的思维共性等。而在制定教学计划方面,教师应根据实际情况,讲授游泳项目的运动原理,根据理论层次安排课程内容,注意深度、把握尺度,重在培养、重在教育,逐渐使学生掌握理论与实践相融合的技巧,从而更好、更快地获取游泳项目的实践技能。而在教学评价体系的完善与制定的过程中,教师必须把握不同学生群体的个体差异,形成多元化的评价体系,并以评价体系为抓手,完善分层化教学目标,激发学生参与游泳运动的积极性。但需要注意的是,在这个过程中,教师或高校必须以学生为主体,根据学生的培养目标和需求,制定相应的评价内容,以评促学、以评促教,进而实现评价和教学的有机融合。

### 3.2 构建分组互助的教学模式

场馆不足、学生多、课程安排紧等问题是困扰高校游泳教学的主要问题。因此为切实推动高校游泳教育的健康发展,破解现实问题,高校体育教师应在整合校内外资源的基础上,提升游泳场馆的

利用率。通常来讲,“以馆养馆”模式虽然能够有效地提升场馆的维护与运营质量,但严重地影响到游泳课程的开展,挤占游泳课时,因此,为平衡两者间的关系,高校应引入信息化平台,将场馆的使用情况呈现在体育教师面前,使体育教师更好地把握课程开设时间。譬如可制定灵活的授课机制,体育教师根据游泳场馆的空闲程度,及时地发布消息,组织学生进行游泳训练。然而在这个过程中,部分学生会因专业课程或个人活动的影响,难以准时到达体育场馆,但教师可将学生划分为能力不同、层次不同、专业不同的学习小组,使所有的学生都能够充分地参与到游泳教学活动中。此外,教师可鼓励各学习小组,通过课余时间,自主地、积极地进入游泳场馆开展游泳练习活动,以此提升学生的游泳技巧,巩固理论知识。但在这个过程中,高校应从制度上,免除高校学生使用游泳场馆的费用。

3.3 加大游泳场馆的建设力度

器械与场地建设是游泳教育的重要保障,高校管理者应对提升相应的关注力度。在普通高等院校扩大招生政策得到持续推进的背景下,高校学生总数得到显著提升,然而高校在体育设备设施质量和数量上都难以满足现代体育教育的需求,为游泳教育活动的开展带来严峻挑战,难以有效地保障游泳教育的快速发展。对此,高校应加强游泳场馆的构建力度,整合教学资源,提升游泳教育的实效性。首先,加大资金投入,完善现有的体育设施,强化安全防护设备,提升场馆的建设质量。在这个过程中,高校应借鉴国外知名院校的游泳场馆建设体系及高校现有的教学情况,将安全设施放到设施构建的首要位置,努力使体育设施逐渐符合现代教育的发展需求。其次,加强人才引进,构建专业队伍,专业队伍在游泳场馆构建中发挥着难以替代的功能和作用,高校应招募社会人才或兄弟院校的专业人才,在游泳场馆建设和发展的过程中,明确现有制度和体系的不足,以及游泳场馆制度所存在的缺陷,进而根据现代教育的发展需求,结合高校人才培养目标,用制度手段来协调“对外开放”与“体育教学”间的关系。

3.4 创新并改革游泳教学模式

高校在游泳项目的教学内容层面,应结合实际教学特征,作出针对性的创新与改革,转变传统的游泳教学理念,创新当前教学内容,增强课程趣味性,实现分层教育目标。首先在教学形式上,游泳教师应采用网络线上理论教学与场馆线下实践教学相融合形式,根据学生的性格差异、能力偏差及

性格、生源、性别、户口等方面的差异,制定出具有针对性、层次性的在线课程体系,学生群体根据自身的需求,选取相应的课程资源进行学习,从而在知识和经验层面上弥补学生群体间的差异。譬如北方学生或缺乏游泳实战经验的学生,教师应在构建在线教学资源体系的过程中,将能够激发学生兴趣的游泳比赛案例和基础知识呈现在学生面前,而对能力强、基础牢靠的学生,教师因将技巧类、方法类、规则类的学习资源展现在学生面前。其次,落实分层教育体系,体育教师应根据不同学生的学习特点与能力差异,制定两套或多套教学体系,差别化地、针对化地培养学生的游泳技巧。譬如对城市和南方熟悉水性的学生,可开展耐力练习、泳姿训练活动,而对基础能力差的学生,可开展“熟悉水性”及“轮转划水”练习。但在分组教学的基础上,游泳教师需要根据学生的课堂表现及实践能力,进行具体的安排。如基础薄弱的学生,应将授课过程集中到课堂教学中,而基础好、能力强的学生,可以鼓励学生自主地、积极地进入体育场馆开展训练或练习活动。

3.5 将女生作为游泳教学重点

心理障碍是影响女生参与游泳教学活动的主要因素,因此,体育教师要想培养高校女生对游泳项目的兴趣,就必须结合女生的心理特征及特点,加大对女生的心理疏导力度,帮助女生深化对理论知识的认识。此外还要根据“游泳项目、水下环境”对身体机能的作用和影响,帮助女生逐渐认识到游泳项目的运动规律,提升女生的自信心。在制度上,教师可通过分组教学的方式,错开男生与女生授课时间,逐渐引导女生打开心扉,感受游泳运动的形体美与运动美。如果条件允许,高校可通过“女教师对女学生”“男教师对男学生”的方式,开展游泳教学活动,进而解决女生在游泳教学中所存在的害羞和胆怯等问题。然而要想真正地提升女生的游泳能力,激发女生参与游泳运动的兴趣,高校还需要从心理学角度出发,根据女生的生理和心理特征,形成有别于男生的教学体系,从身体姿势、腿部动作、呼吸节奏、救生技巧上帮助女生掌握基本的游泳运动能力。

3.6 增强体育教师的业务能力

游泳教师应增强自身的业务能力,积极与兄弟院校的游泳教师,开展教育交流活动,总结经验教训、分享教学心得,并参加各类研讨活动,将现代科技、教育理念有机地融合到游泳教学的过程中,从