

关于中小学开设游泳课程的必要性分析

谢华勤 泗洪县第一实验学校

摘要：中小学的体育教育是学校体育中的基础教育，中小学时期是培养学生身体素质的关键阶段，20 世纪的学校体育课程改革不断探索与发展，越来越重视培养学生终身体育的意识。而游泳是一项适合不同年龄阶段和不同性别的学生参加的体育项目，非常有利于中小学生学习养成终身锻炼的习惯，同时掌握一定的游泳知识和技能还能够有效避免意外溺水，保障自己的生命安全。因此笔者针对中小学开设游泳课程的必要性由如下分析：促进全身有氧运动，增强身体素质；学习掌握游泳常识，避免意外溺水；创新体育教育项目，丰富体育生活。

关键词：中小学游泳；开设课程；必要性

中小学生学习由于年龄特点和安全意识发展不健全等因素成为溺水事故的高发人群，尤其是在每年暑假，溺水是威胁中小学生学习生命安全的一项隐患。因此，在中小学习校开设游泳课程成为必要，不仅可以让学生从小接触游泳相关知识，还可以让学生在学校以上体育课的形式学会游泳技能，通过长期的游泳锻炼增强学生的身体素质，从小培养中小学生学习终身运动的意识。

一、促进全身有氧运动，增强身体素质

游泳是一项全身性的有氧体育运动，让中小学生学习游泳不仅可以提高心肺耐力，而且还能促进骨骼肌肉的良好发育。游泳能够加强中小学习生身体的柔韧性和协调性，提高他们的力量素质和耐力素质。但是在初步接触游泳运动时，必须要克服怕水的心理，开设游泳课程有利于培养中小学习生勇敢顽强的精神；也要克服怕苦怕累的心理，坚持长期的游泳训练可以锻炼中小学习生吃苦耐劳的意志品质，同时增强学生抵御寒冷的身体机能，顽强的抵抗力有效预防疾病，促进中小学习生身心健康。

例如，教师可以教中小学习生关于“蛙泳”的腿部动作技巧。在实践课教学中首先让学生熟悉水性：“同学们尝试与身旁的学习伙伴面对面拉手，身体下蹲没入水中缓慢吸气，然后露出水面用力吐气再吸气，让你的伙伴观察你的呼吸动作。”让中小学习生适应水下的环境逐渐克服对水的恐惧心理；然后教师开始讲解并示范“蛙泳腿部动作”：“同学们先在陆地上坐姿进行模仿练习腿脚外翻的动作，然后每人拿一块扶板在水中练习连续蹬腿，至少 50 米。”使中小学习生模仿练习逐渐掌握蛙泳退步动作和呼吸的配合动作，逐渐提升在水中的耐力，从而提高中小学习生的身体素质。

二、学习掌握游泳常识，避免意外溺水

中小学习生具有喜欢刺激和冒险的性格特点，在夏季中小学习生喜欢结伴游泳，但是由于缺乏游泳安全常识和救护经验导致意外溺水。因此要使中小学习生从小学习游泳技能，应该教会他们游泳的基本常识和自救与互救的知识。从根本上预防溺水事故最有效的方法就是给中小学习生普及游泳运动技术和救生方法。学校体育对普及这些技能和知识的能力是强大的，在中小学习校开设游泳课，不仅要使中小学习生掌握游泳技术和救生方法，而且要把安全教育落实到自救和救生能力的培养上。

例如，在开设游泳课程后教师可以教中小学习生关于“游泳自救与互救”的知识。教师利用多媒体播放一段“游泳安全

常识”的视频：“今天我们学习游泳自救与互救的知识。在你手指抽筋时应该怎么办？”生：“应该手用力握拳，接着迅速张开，重复多次，直到手指复原为止。”师：“对，我们出现抽筋现象时要及时上岸休息，如果发现同伴溺水你会怎么做呢？”生：“不能凭一己之力下水施救，可以拨打 110 请求救援或向岸边的大人呼救。”相信通过开设游泳课程对中小学习生进行游泳安全教育，可以有效避免意外溺水。

三、创新体育教育项目，丰富体育生活

目前中小学习的体育课程包含的体育项目基本是田径类项目和多种球类运动如足球、篮球、乒乓球等，学校涉及到的体育活动几乎没有什么创新，无法丰富中小学习的体育生活。而中小学习生喜欢追求有趣好玩的事物，因此体育教学内容也应该适当扩充，改变传统的陈旧化体育教学模式，满足中小学习生不同的运动需求才能促进中小学习的个性发展，学校应该注重创新体育教育的项目，丰富中小学习的体育生活。

例如，开设的游泳课程内容可以是安排教师采用游戏教学法如团身浮体、牵引游戏、水中寻宝、脚背脚跟踢水、水中站立等，让中小学习生用水、玩水、摸水、拨水、击水、擦水、拍水、划水、水中行车、水中蹲转跳跃等形式体会水的特性，熟悉水中运动的感觉，在“玩”水的同时掌握一定水性。丰富中小学习生体育课的教学内容，让中小学习生喜欢运动，逐渐培养终身运动的习惯。

综上所述，教育部门应该将游泳知识和溺水救护知识纳入中小学习体育教材，学校要加强游泳理论知识的宣传和教育工作，体育教师努力充实自己的专业知识，提升游泳教学的能力，积极传授中小学习生全面的游泳运动理论知识和实践技能，不断创新课程教授内容，采用丰富的教学方法引导中小学习生了解游泳运动的重要性，不断培养中小学习的游泳安全意识和技能、提高中小学习的身体素质。

参考文献：

- [1] 闫旭. 中小学习校开设游泳课程的必要性研究 [C]. 美国信息工程研究学会、新加坡管理与运动科学研究学会：智能信息技术应用学会，2018：4.
- [2] 马超波. 中小学习游泳课开设阻碍因素及应对措施研究 [J]. 青少年体育，2017 (02)：87-88+74.