

传统游泳课程与核心素养导向下的游泳课程差异 Analysis on the Difference between Traditional Swimming Curriculum and Core Literacy Guide

李汉卿
Li Hanqing

摘要:通过探讨分析目前国内与体育核心素养的概念与资料,研究认为:体育核心素养是指通过体育课程的学习使学生具备必备体育品格和关键体育能力,能够具有参加终身体育的意识和能力。同时游泳运动作为一项适宜于各类人群的运动,青少年也不例外。青春是知识和身体成长的阶段,游泳可以让年轻人运动。并且在以核心素养导向下的游泳课程可以培养学生的多项体育能力与必备品格,为适应未来奠定了良好的基础。

关键词:青少年;游泳;核心素养;作用

Abstract: Through the discussion and analysis of the current domestic and sports core literacy concepts and materials, the study believes that: sports core literacy refers to the study of sports courses to enable students to have the necessary sports character and key sports ability, can participate in lifelong sports awareness and ability. At the same time swimming as a suitable for all groups of sports, teenagers are no exception. Youth is the stage of knowledge and body growth, and swimming can allow young people to exercise. In addition, swimming courses guided by core literacy can cultivate students many sports abilities and necessary characters, and lay a good foundation for adapting to the future.

Key words: youth; swimming; core literacy; role

中图分类号:G861.1 文献标识码:A 文章编号:1005-0256(2019)12-0152-2
doi:10.19379/j.cnki.issn.1005-0256.2019.12.066

1 前言

根据国家出台的《中国青少年体育发展报告》和游泳本身作为一项适宜于各类人群健身、娱乐、休闲的体育运动项目,游泳运动对于发展青少年身体素质、锻炼身体和培育身体各项功能有着重要的作用。体育的梦想是中国梦的重要组成部分。在近年来的社会调查中,人们清楚地发现,中国的儿童和青少年的身体健康状况正在下降,而青少年是祖国的未来。

2 研究结果与分析

2.1 传统游泳课程存在的问题与不足

传统游泳课程时常是通过十节或者十二节课来进行培训,在培训过程中只注重对于游泳技能的学习,对于游泳培训课程中的游泳动作所能够培养的必备品格与核心素养并不重视,这样的游泳课程培训结束以后,受训学员只是单纯的掌握了一些游泳基础动作技术,对于所学的游泳动作对自身身体素质发展、必备能力与核心素养发展并没有明显的认知与提升。经过调查发现,在传统游泳课程中每个游泳培训机构的教学内容大致上是一致的,首先是将蛙泳作为最基础的教学动作,在不同的教练教学中,所采用的教学方式和顺序可能会不同,但最后的目的是使得学员掌握蛙泳技术。当学员能够熟练掌握蛙泳技术后,教练会进行传授自由泳的动作,循序渐进,由易到难。所有的教学过程都是一步接一步,一环扣一环,形成一个僵硬的教学模式,在教学过程没有体现出培养学生必备的体育品格和关键能力。导致受训学生的游泳课程结束以后认为自己所进行的游泳培训只是兴趣课程,得不到学生与学生家长的重视,在以后的体育锻炼中也得不到学生的重视,使得受训结束一段时间后就会忘记所学动作。

2.2 核心素养导向下的游泳课程

2.2.1 根据不同学生身心发展来发展必备品格和体育能力

在核心素养导向下,根据受训学生的不同年龄阶段的身体素质,为受训学生制订相适宜的培训计划,如:6岁之前的孩子相对来说较为怕水,学习能力较差,可以根据这些学生的身体情况先进行水中憋气训练,培养这些学生的胆量与勇气。在水中憋气训练中制订可见的学习目标,如憋气十秒可以进行口头奖励,激发孩子的学习积极性,同时水中憋气训练也可以从小锻炼心肺能力,增强身体抵抗力。6-12岁的学生身心发展正处于快速发展阶段,学习能力较强,接受新事物的速度较快,但在学习阶段中相对来说比较调皮,注意力不够集中,这时需要根据这些学生的身心特点来制订完整的单元教学计划,发展多项必备品格和体育能力。12岁以上的孩子已经进入青春期阶段,身体素质发展迅速,学习能力强,个人性格特征明显,这个阶段的学生可以根据学生个人的性格特征来培养更多的必备品格和体育能力,并在教学中培养学生终身体育的意识与能力,为培训结束后也可以长期参与游泳锻炼,不断提高对体育锻炼的重视程度。

2.2.2 根据不同培训阶段来发展必备品格和体育能力

通过调查发现,目前市场上存在的大多数青少年游泳培训机构在教学过程中只注重最后的结果,不注重在学习过程中的单项动作可以为受训学生带来的身体上和心理上的效果。

作者简介:李汉卿(1996-),男,河南安阳人,在读硕士研究生,研究方向:体育教学。

作者单位:河南大学,河南 开封 475000

Henan University, Kaifeng 475000, Henan, China.



在游泳教学的过程中大致是以单项动作教学到组合动作教学最后到完整动作教学,在单项动作的教学过程中可以注重培养发展学生的必备品格,如:在教学初期要进行锻炼学生的水中憋气,在此训练期间大多数的教学并未认识到锻炼水中憋气可以培养学生的心肺能力,尤其相对于年级较小的和胆子较小的学生可以培养他们克服恐惧,锻炼自己勇气的功能,在以核心素养为导向的游泳课程中,可以在此阶段中锻炼学生们的克服恐惧的能力。在游泳教学中,蹬腿是一项比不可少的锻炼和学习,练习蹬腿可以锻炼学生的身体下肢能力,发展下肢肌肉,在核心素养导向下可以将蹬腿与发展下肢肌肉力量结合起来,采用更科学的锻炼方法,使学生的下肢能力增强以后也可以运用到其他的运动当中去,与其他的体育运动更好的结合起来。在跳水教学中,更多的课程是将跳水作为一种对于学习好的一种趣味教学,在跳水教学中可以注重培养学生锻炼勇气和信心的必备品格,对于学生以后的生活和身心发展有着很大的帮助。在学习了基本动作以后进行完整的教学使得学生能够掌握游泳运动中的基本泳姿,使学生们能够初步掌握游泳运动这项技能,会对游泳运动产生极大的兴趣,为以后学生的游泳锻炼规划训练时间、训练强度、训练内容,培养学生们的终身体育意识和终身体育能力。

2.2.3 创设可见的学习目标与评价体系

通过调查发现,现阶段更多的游泳课程教学中没有设置具体的可见学习目标,在核心素养导向下的游泳课程中在不同的学习阶段可设置具体的可见的学习目标,如:根据学生的身心发展情况设定憋气时间、游泳距离、蹬腿次数、训练时间等,当设置了具体的学习目标,学生们在学习期间会有一个学习目标,可以调动学生学习的积极性。不同的学习单元设置不同的可见的学习目标,使得课程循序渐进,使学生明白在哪一阶段学习什么内容。在最后的评价体系中可以设置具体的评价内容,使得学生明白自己处于哪一水平,有一个不断前进的方向,如表1所示,在不同的泳姿教学中都可以设置具体的评价

标准。

表1 评价标准

评分	技评	达标
90-100分	蛙泳手、腿与呼吸配合协调	50米以上(深水区)
80-89分	蛙泳手、腿与呼吸配合较协调	25米以上(深水区)
70-79分	蛙泳手、腿与呼吸配合基本协调	20米以上(浅水区)
60-69分	蛙泳手、腿与呼吸配合欠协调	15米以上(浅水区)
60分以下	蛙泳手、腿与呼吸配合不协调	15米以下(浅水区)

结束语

想要有效控制好核心素养游泳课程教学质量,首先应该具备完善的教学计划,重视游泳课程教学计划的制定,针对具体的游泳课程教学活动的开展出具有效的教学评价内容,引导教师从思想上对于游泳体育教学引起重视,仔细研究如何能够在核心素养导向下提升学生们学习积极性,真正的把游泳课程当成研究对象进行分析和探索,不断地创新发展自身的教学方法和教学观念,为学生能够在轻松的学习环境下积极展开学习和培养学生的必备品格和体育能力,从而提升游泳体育课堂教学质量。

参考文献:

- [1] 陆强毅.北京市儿童少年业余游泳俱乐部发展状况调查[J].林区教学,2006,(7):83-84.
- [2] 王素平.游泳促进健康体适能的发展[J].科技咨询报.2007(13).
- [3] 马忠颖.浅谈少年儿童蛙泳初学者游泳培训班的入门瓶颈——呼吸方法.运动,2012,(14):122-123.
- [4] 汪军峰.西安市区少儿暑期培训现状与发展对策研究.西安体育学院学位论文,2019.
- [5] 王建宇,冯秒苑.对五至六岁幼儿进行蛙泳游泳游戏教学的实验研究.广州体育学院学报,1989,(02):106-112.
- [6] 张伟,范荣昌.蛙泳教学难点及对策刍议.赤峰学院学报(自然科学版),2009,(11).
- [7] 黄文伟,彭雄辉,翁松涛.蛙泳教学方法新探讨.游泳,2005,(05).

(上接第91页)

动员具备较高的灵敏性和力量水平。发球方为了增大对方接发球难度,往往选择从正手位短球突破,当接发球方采取拧拉时反手位就会出现大空档,运动员必须具备较好的移动速度迅速补位。综上所述,在训练中有必要加强相对力量、移动速度、灵敏等专项运动素质的练习。

2.4.3 相持段技战术新特征对运动员运动素质的影响

朱惠平对张继科的技战术进行研究后发现:使用新型塑料乒乓球后张继科发抢段使用率有不同程度的下降,而相持段使用率有较大幅度的提升^[9]。相持段站位中台或中远台,在激烈的对抗中要求运动员迅速的前后、左右跑动,运动员消耗体能非常之大。首先,运动员想要在中远台、远台提高击球质量,必须加大技术动作幅度,提高击球力量,根据乒乓球能量的传送方式,认为下肢力量是能量的源头,核心区是能量传送的桥梁,这两部分的力量水平以及综合协调能力是运动员在运动中击球能够保持身体平衡和技术框架相对稳定的基础,可以看出在训练中增强下肢和腰腹的力量练习显得尤为重要。其次,随着大幅度技术动作的使用率不断提高,对运动员的柔韧性、协调性等提出了巨大的考验,可以毫无客气的讲对于柔韧性不好的运动员简直是致命,将会导致大量运动损伤而被迫终止比

赛甚至退役。再者,站位越远,前后、左右的移动距离就会越大,对运动员的移动速度要求就越为苛刻,建议运动员利用弹力带等做模仿步法的抗阻力练习以提高运动员左右、前后的移动速度。同时,相持阶段的这种大幅度跑动,高强度对抗等要求运动员具备更强的无氧耐力素质,较高的无氧代谢供能水平。

2.5 其他因素对运动员运动素质提出了更高的要求

除了球体变革、技战术新特征使运动员必须具备更好的运动素质外,还有其他一些因素间接的体现运动员运动素质的重要性,如媒体的夸大报道、运动员损伤频频发生、引入球童等等。训练或比赛的负荷超过了运动员体能的承受临界值,长期的疲劳积累就会导致运动损伤,只有运动员的体能水平达到一定的高度,才能在比赛中充分发挥技战术或保持训练的质量。引入球童表面上是免去了运动员拾球这一环节,节省不少体力,实际上使得比赛更为紧凑,运动员的体能无法充分恢复,无形中增加了比赛、训练的负荷强度。

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 球体改革、技战术新趋势等使得以技能为主导的乒乓

(下转第159页)