

10.3969/j.issn.1671-489X.2013.17.074

普通高中游泳校本课程的实践与研究

——新课程背景下利用社区教育资源进行体育校本课程的实践与研究

■ 兰勇 黄庆 梁玲 张世强 祁兆锋 马晓云

新课程背景下,兰州地区利用社区教育资源进行课程开设开发的实践与研究越来越多。兰州大学附属中学从2001年利用社区教育资源(游泳馆)进行游泳校本课程的实践与研究至今,12年时间,以实际的行动研究法、调查问卷法、文献资料法等研究方法,研究了游泳校本课程的建设,为兰州地区乃至西北地区的城镇利用社区资源进行教育教学和活动资源的开发与应用做了有益的探索和研究。在利用社区资源进行游泳校本课程开设的目标、课时、内容与方法,课外活动、业余训练和活动的开设与实施等方面,探索并总结出一套体系健全,具有可操作性的课程体系。

12年的联合办学,双方交流、合作、互让、互谅,学校受益师生,企业普惠民众,达到共赢,为兰州地区乃至西北地区学校与社区联合办学探索了一个成功可行的共建模式;为学生的健康成长和终身体育意识与行为的培养探索了一条新途径;探究了普通高中特色办学暨校园文化建设的新路径;探究了学校与社区共享资源,联合办学的可行模式;探究了学校、家庭和社会三位一体的体育教育模式,开创了学校、家庭和社会体育教育的新途径;开创了师生互动、教学相长,促进师生有效交流的新途径,为构建学校、家庭和社会教育的和谐体系做了创新性的实践与研究。

1 兰大附中游泳校本课程建设的研究背景

1998年,长江流域遭遇百年一遇的洪水灾害,造成重大的人员伤亡与经济损,为学校游泳课程的开设提出新的要求。1999年,教育部《面向21世纪教育振兴行动计划》进一步规范课程管理,实施课程改革,在教育界掀起国家课程、地方课程、校本课程以及活动课程、研究性学习课程研究的热潮。2001年,课改强调知识与能力、过程与方法以及情感态度与价值观“三位一体”的素质教育的理念,更深层次地关注学生的兴趣与经验,要求加强过程性、体验性目标,强调教师应引导学生主动参与、亲身实践、独立思考、合作探究。健康的三位观在体育与健康学科的5个领域目标中进一步明晰界定,特别强调心理健康和社会适应能力的培养。

1999年,高中逐年扩招,人数多、场地小、教材单一等诸多因素严重影响和制约了全校师生体育教学活动,学生的速度、耐力和力量等重要的素质逐年衰退。面对学生体质状况的逐步

衰退和中小学办学条件亟待改善的尴尬局面,国家先后出台支持学校有效利用周边社区资源进行办学的政策。教育界的有识之士抓住此次契机,在办学过程尝试开设一定的校本课程,构建并补充学校课程,拓展延伸国家课程。兰大附中的领导和教师基于这种课改的历史背景,积极思考论证,利用毗邻的兰海游泳馆开设游泳校本课程。2000年商讨合作开课事宜,经过一年的考察、计划与学习论证,2001年秋季在兰大附中的高一和高二年级尝试开设游泳课。至今12年,在西北特殊的地理与经济背景下,6000多名学生接受了游泳基础教学,50%以上的学生学会了游泳,涌现出侯蓉、叶孟来等一批达到国家二级、一级标准的游泳运动员,举办了7届师生游泳运动会。

2 游泳校本课程建设研究的目标

游泳校本课是响应国家课程地方化与校本化的教育改革政策,是学校课程体系的补充与完善,在实现国家课程规定水平之外,为学生的发展提供更广阔的空间——既有能力上升的空间,也有广泛的兴趣得以满足的空间^[1]。这也是新课程背景下在西北城市利用社区教育资源开设游泳校本课的实践研究。

2.1 探究西北城市地区开设游泳课的可行性

兰州地处甘肃省中心地,在西北属于较发达城市。北上广等发达的一线大都市的中小学大多没有开设游泳课,在兰州这样一个不算发达的城市开设游泳课的可行性如何,是不是能被广大的师生和家长接受,是第一个难题。

2.2 游泳校本课在西北地区开设的必要性

在有条件的西北城市地区开设游泳课的必要性,这一研究目标是课程开设实施的重点。

2.3 探索利用学校周边社会资源办学的模式

教育资源在学校与社区的共享共建,既是国家所倡导,也是学校办学模式的探索与实践。兰海游泳馆距兰大附中300米,学生整队到馆内更衣需20分钟。课时的设置,场内教学用地的保有量,出行往返及教学过程中的安全等,能不能解决这些问题是这一办学模式能否延续的关键所在。兰大附中与兰海游泳馆能不能合作、发展、共赢,是课程开始第一个需要考虑的问题,也是课程开设的第一个目标。

2.4 游泳课程的开设对家庭体育及社区体育的影响与帮助

西北地区民族较多,很多信仰伊斯兰教义,开设游泳课面临的挑战之一就是家长的认同、社会的支持。游泳课的开设究竟能获得家长的支持,能不能带动家庭体育理念的转变,能不能为社区体育带来帮助,能不能为兰州地区市民的终身体育理念给予影响,也是课程开设的一项研究课题与目标。

2.5 游泳校本课程目标的研究与构建

游泳校本课程的开设,在课程构架上能不能完成课程的整体目标,而不仅仅是体育课教学目标,在课外体育活动目标和课外体育业余训练目标上能不能齐头并进,整体推进,也是开设游泳校本课程的研究目标之一。

2.6 探索教学相长的教学原则

教育教学,教学相长。这一教育原则与教育规律,能不能在兰大附中很好地实施,兰大附中的体育教师能不能统一思想、静心修业,接受并胜任这一专业性很强的教学内容,对兰大附中的体育教师来说既是挑战又是机遇,也是一项课题。

3 游泳校本课程建设研究对象与方法

3.1 调查问卷法

按照研究目标中的假设,通过对在

校和毕业的学生和家长进行抽样问卷调查,分析、归纳、总结课题实践的过程,

3.2 行动研究法

行动研究法是课题建设与研究的重点方法,预诊课程开设的诸多问题;计划课程实施所需的支撑;实施课程的过程,在过程中边执行、边评价、边修改;考察学习优化行动方案与计划;总结经验,反思不足,为下一次的行动提供有利的保障。

3.3 实践研究法

重点研究游泳校本课程学生的实践活动,坚持实践第一、感受第一和体验第一的原则。

3.4 文献研究法

利用图书室、资料室收集本课题的资料,对近年来出版的课改理论书籍和杂志中的相关资料进行整理、归纳,并作比较研究,在对这些资料研究的基础上,筛选可借鉴的经验,以课题实验行动加以验证,并补充完善,形成合理有效的具体操作方法。

4 游泳校本课程建设研究的内容及过程

4.1 开设游泳校本课的必要性

随着中国经济的发展,西北家庭逐渐富足,家庭教育的观念也在逐步变化,更多的家长和孩子希望大学教育能接受异地教育,希望接受南方与沿海人文地理环境的熏陶与教育的观念逐步增强。兰大附中是首批省属重点高中,很多的学生有到南方和沿海城市读书的愿望,而游泳是南方和沿海发达城市的优势项目,在南方大学均有普修和选修课。面对课改的需要,面对学生健康成长的需要,面对学校发展的需要,游泳校本课的开发很有必要。历届抽样调查,学生和家长的认同达的90%以上。

4.2 游泳校本课程目标

1) 体育教学目标:利用社区资源开设游泳校本课,弥补校内场地器材的限制,拓展延伸国家课程;游泳课特殊的技能教学和场景与情境对学生身体、心理和社会适应能力的培养是校内和其他内容不可替代的。特殊的着装,社区游泳馆面向大众的场地场景,面对同学和社会的直观情境教学,对培养学生从

容、坦诚、大方得体的品质与素养,培养学生探究合作与竞争的意识与行为,培养学生坚毅、顽强的个性心理特征,在学校教育中发挥着特殊的作用。

2) 课外活动目标:课内学习知识与技能,课外出成绩与能力,校本的开设既优化校内的课程建设,又为学生的课外活动提供了一个良好的机会与平台。课余时间,兰海游泳馆为师生的优惠照顾,使师生能积极利用业余时间修炼游泳技能。调查结果显示,20%以上的学生和家長因课程的开设一起游泳,为家庭亲子活动创造了很好的机会。

3) 业余训练目标:课程的开设也促进了游泳业余训练的建设,学校成立的游泳代表队利用兰海游泳馆有利资源进行日常训练,先后培养出侯蓉和叶孟来等优秀游泳运动员。其中,叶孟来于2008年代表兰州在唐山参加全国少儿游泳冠军赛,在100米蝶泳比赛中破赛会记录,以58.68秒的优异成绩达到国家一级运动员标准,被广西大学特招。

4) 游泳运动会——独具特色的综合实践活动:2001年至今,已经成功举办7届师生游泳运动会,师生共同参与、共同组织,既检验课堂教学效果,又促进师生交流,构建了独具特色的综合实践活动。

4.3 在实践中研究适合兰州地区的初级游泳校本课程设置

1) 教学目标:促进学生的健康成长,学会一种基础泳姿——蛙泳。

2) 教学对象:2001年至今的在校学生,经过12年的组织调整,从表1和表2中可以看出课程的设置在2004年以后趋于稳定。

3) 教学时间:2005年以前每周一节,2005年以后每周0.5节即两周1节课,每节课时间1.5~2小时。

4) 教学方法:在探索中不断修正提炼。首先,为学生解读游泳课的锻炼价值与锻炼效果;其次,利用多媒体教学设备为学生反复播放蛙泳的基础知识与练习内容;第三,进入泳池男女分组学习,由分解练习——整体练习,每节课留出0.5小时自由讲练,针对个体错误动作因材施教,教授个别学生参加比

表1 兰大附中游泳校本课授课年级安排表

	2001	2002	2003	2004	2005 至今
开课年级	高一、高二	全校	高一、高二	高一	高一

表2 兰大附中游泳校本课课次安排表

	2001	2002	2003	2004	2005 至今
开课年级	高一、高二	全校	高一、高二	高一	高一
节/周	1	1	1	1	0.5

赛时的跳水技术。为了完成教学目标,平时在校内体育课的准备部分做一些蛙泳技术的分解练习,为学生进入泳池做好准备。

5) 教学评价:过程与结果并重,综合出勤、学习态度和学习的过程,每学年进行一次评价,计入年度体育与健康学科的成绩。在2012年甘肃省全面实施高中新课程改革之后,学校将游泳课纳入体育教学的模块教学和综合实践活动课进行评价。

6) 校本教材:游泳课程的学习价值;熟悉水性的练习方法;蛙泳的基本教法与学法;自由泳、仰泳和蝶泳的简单介绍;游泳比赛跳水动作与练习方法;游泳运动会的组织与裁判工作。

4.4 实施探究教学相长的教学原则

新课程标准下的“教学相长”,是一种实质性的师生互动行为,是一种确立目标——提出问题——分组讨论——交流合作——展现提升——归纳总结——达标测评的教学理念。兰大附中的体育教师均是西北师范大学毕业的,在专业生涯里没有游泳专业的学习经历,兰海游泳馆37米的长度都不能一次游至终点,这是最大的问题,也是最棘手的课程建设问题。

1) 统一思想,与时俱进,不耻下问,以生为师,教学相长。在新课程改革的浪潮下,谁能与时俱进,谁能走在教育改革的行列,谁就能担当胜任新课程改革的舵手,被学校、学生和家長认同与尊重。面对游泳校本课程开设的机遇与挑战,校领导协同6名体育教师统一思想,厘清目标,共同探索。6名体育教师敬业好学,勤学苦练,闭门造车,应用图书、视频等多种教学设备在学校进行专项游泳课的教研活动;不耻下问,以生为师,边学边教;学校聘请省队退役的游泳运动员为6名教师教授游泳的基本技能。2002年,6名体育教师全部学会并掌握了蛙、自、蝶、仰4种泳姿,重点研究游泳的基础泳姿——蛙泳的教学方法,突破游泳比赛跳水的技能方法。

2) 学以致用,成就个人,受益师生。在教学中学习,在学习中教学,2001—2002年前后的孙奕和侯蓉等学生是双重角色,课上是学生,课下成为教师游泳项目的指导教师。经过一年的辛苦修学,附中体育教师的游泳专业自修得到社会的称赞与认同。2002年6月,兰州市教科文卫工会举办全市游泳比赛,6名体育教师在蛙泳和自由泳项目中均闯进前5名。附中教师用实际行动验证了教学相长的教育原则。

4.5 学校利用周边社区资源办学的模式探究

利用社区资源开发校本课程,从学校所在社区的现状和学生的实际需求出发开发校本课程,注重课程的科学性、可学性和有效性。此类校本课程的开发能够更好地激发学生学习的积

极性和想象力,有助于学生个性品质的完善。学校通过对学生发展需求的满足,逐渐发现办学的突破口,进而充分利用社区资源形成办学特色^[2]。基于此种开放、合作、发展、共赢的教育理念,附中与兰海游泳馆联手开设游泳校本课12年,这12年的游泳课已经成为附中办学的亮点和特色,为学生服务,为社会服务,得到学生、家长和社会的认同。最主要的原则是安全、共赢,并能彰显游泳教材的教育价值与魅力。

4.6 游泳课程的开设对终身体育、家庭体育和社区体育的影响

游泳是人类生存生活的一项特殊技能,因为水的特殊性,游泳的锻炼价值优于其他体育项目。游泳对成长中的青少年的心肺机能提高、形体塑造和情感意志培养均有特殊的锻炼效果和价值。作为人类生存生活的一项特殊技能,青少年时期学习掌握游泳之后,为终身体育打下良好的技能基础,也为家庭教育的传承做了有益的铺垫,一个家庭体育习惯会逐渐渗透影响到社区体育。

终身体育是终身教育的组成部分,它是由联合国教科文组织成人教育局局长、法国的朗格朗竭力提倡的终身教育思想演化而来的。20世纪90年代,我国从立法高度把构建和完善符合基本国情和时代需要的终身体育提高到前所未有的战略高度。有关终身体育的概念认识是指人生在各个时期不间断地接受体育,坚持不懈地参加体育活动和体育锻炼。从现实意义看,它能引领体育教学,能有效地促进学生在校期间增强体育意识,自觉自愿、积极主动地参与体育活动,增强体质,培养健身的能力、兴趣和习惯,为终身体育打下牢固的基础^[3]。

5 兰大附中游泳校本课程建设研究的结果与建议

兰大附中利用社区资源开设游泳校本课至今已12年,用12年的实践研究游泳校本课程的建设与发展,在兰州地区乃至西北地区的课程建设与研究中积累了许多经验和建议。

5.1 利用社区资源开设游泳校本课程实践与研究的结果

1) 为学生的健康成长和终身体育

表3 兰大附中游泳校本课对学生终身体育意识行为影响调查统计表

	游泳技能	合作精神	社会公德意识	意志品质的培养
高一	67.16%	35.00%	17.93%	65.89%
高二	51.24%	28.50%	15.69%	52.16%
高三	58.62%	26.59%	14.60%	45.89%
已毕业	75.48%	30.60%	21.90%	58.60%

意识与行为的培养奠定了坚实的基础。体育的教育价值主要是教导基本的生活技能、教导社会规范和发展人际关系、传授科学文化知识等方面的价值；体育的精神价值主要是体育的思想文化、体育的思想道德方面的价值和体育对人的价值^[4]。利用社区资源的场景与特殊的情境教学，为学生的健康成长和终身体育奠定了坚实的基础。

从表3的统计可以看出，游泳校本课对学生的游泳技能、合作精神、社会公德意识和意志品质的培养帮助都很大，尤其已毕业的学生对游泳校本课的认可度更高（注：毕业的学生均是接受了高等教育的学生）。

2) 探究了普通高中特色办学暨校园文化建设的新途径。2003年，教育部和体育总局联合评选首批全国100所体育特色传统项目学校，兰州大学附属中学是其中一所；2009年，中央教科所评选全国首批100所普通高中特色学校建设，甘肃省仅2所，兰大附中是其中一所；2012年，兰大附中被甘肃省教育厅确定为甘肃省课改样本校。其中，游泳校本课的开设与坚持是学校的特色和亮点，也是附中的一项课题研究，受到专家学者的赞誉和认同。

3) 实践研究了利用社区资源开设游泳校本课程的途径，探究了学校和社会共享资源、联合办学的可行模式。通

过12年的课程体系的实践与建设，使利用社区资源进行游泳校本课程开设的目标、课时、内容与方法，课外活动、业余训练和活动的开设与实施等方面，体系健全，可操作性强。12年的联合办学，双方交流、合作、互让、互谅。学校受益师生，企业普惠民众，达到共赢，为兰州地区乃至西北地区学校与社区联合办学探索了一个成功可行的共建模式。

4) 探究学校、家庭和社会三位一体的体育教育模式，开创学校、家庭和社会体育教育的新途径。每个学生的成长都离不开家庭、学校和社会教育，附中利用社区资源进行游泳校本课程的实践研究，使学校、家庭和社会教育有机结合。以学生成长为中心和纽带，促进家庭体育教育的传承与创新，带动社区教育的发展，为构建和谐社会做出有益的研究与尝试。

表4统计数据说明，游泳校本课的开设既体现了学校的办学理念和特色，又对学生终身体育意识的培养和形成产生很大的影响，也对家庭进行体育活动的很大影响。一项运动技能的学习过程，使社区、家庭乃至社会体育教育相互影响，为构建学校、家庭和社会的和谐教育体系开创了一条新途径。

5) 开创了师生互动、教学相长，促进师生有效交流的新途径。有效教学，

高效教学，均是在师生的有效交流中完成的。兰大附中利用社区特殊的资源进行课程建设的行动研究，使师生和家庭在游泳这一特殊的运动项目搭建的平台上，增进了师生的交流和沟通，改变了部分家庭的体育习惯，培养了教师、学生乃至家庭的体育教育意识。在新课程背景下，为师生互动与交流探索了一种新的途径，开创了新局面。

6) 开展阳光体育的新途径。游泳课的开设使学生、教师和家长走出校园，走进社区和社会去学习与实践，为进一步推动学生阳光体育运动的广泛开展，不断提高学生体质健康水平，促进广大师生和家长全面参与，开创了新途径。

5.2 兰大附中利用社区资源开设游泳课的反思与建议

1) 实践反思：师资的专业培训与梯队建设，尤其女教师的培养与成长亟待加强；教学方法的研究与更新需要继续求索；利用社区资源办学过程中对学生的教育管理需要进一步的优化；课程评价需要进一步细化。

2) 研究建议：学校和社会进一步解放思想，转变观念，开放办学，联合办学，普惠大众；在安全第一的原则下，在健康第一的指导思想下，在合作、发展、共赢的理念下，学校借助社区教育资源进行课程改革，改善办学条件，提升办学特色是可行的；12年的课程开设与研究，值得兰州乃至西北有条件的城镇借鉴和推广。■

参考文献

- [1] 郭华. 校本课程：亟待厘清的几个问题[J]. 中小学管理, 2011(11):4-6.
- [2] 龚冬梅. 利用社区资源开发需求主导型校本课程[J]. 吉林省教育学院学报, 2008(3):58.
- [3] 王燕妮. 游泳运动对培养大学生终身体育意识和行为的影响研究[J]. 科学咨询: 教育科研, 2008(20):34.
- [4] 胥英明. 困惑与反思：后现代体育及体育课程研究[M]. 北京: 知识产权出版社, 2009:118.

(作者单位：兰州大学附属中学)

表4 兰大附中游泳校本课对学生和家庭终身体育意识行为影响调查统计表

	体现办学特色与理念	学生终身体育能力的培养与形成	游泳课对家庭体育的影响
高一	82.09%	85.82%	59.85%
高二	72.88%	94.9%	70.90%
高三	61.90%	71.30%	51.00%
已毕业	95.60%	96.30%	71.70%