

DOI: 10.19469/j.cnki.1003-3319.2018.02.0065

高校游泳课程教学内容方法及模式研究

吴琼

吉林警察学院 (长春 130000)

摘要 随着新课程改革和素质教育的深入,高校游泳教学发生了重大改变,不再只是传授游泳竞技技术,而是更加注重传授游泳的健身知识。因此,教师需积极激发学生学习游泳的兴趣,引导学生改变对游泳的态度,使学生养成良好的游泳健身习惯,并将之作为终身锻炼项目。为此,游泳教师需对教学内容方法以及模式进行研究,不断改进教学方法,提高教学效果。

关键词 高校; 游泳教学; 教学内容方法; 教学模式

中图分类号:G861.1 文献标识码:A 文章编号:1003-3319(2018)02-0065-03

游泳的作用不仅可锻炼身体,提高身体素质,而且可达到健美的目的。然而在很多高校中,依旧不太重视游泳,缺乏科学合理的教学方法和模式。很多高校学生对游泳缺乏兴趣和喜爱,严重限制了游泳项目在高校的发展。所以,作为高校游泳教师,应不断创新改进教学方法和教学模式,激发学生学习兴趣,锻炼学生身体,促进学生健康成长。

1 高校游泳教学的内容

1.1 对称式转轮划水技术

对称式转轮划水技术主要动作为以肩关节为轴心,双手对称作圆周转动划水,可培养学生们的水感、让学生在水中保持平衡、提高游泳技术以及自救等。因此,改变了传统游泳教学中的抱膝浮体、蹬边滑行等初学内容,而采用了直立水中漂浮进行教学,尽可能防止人因突然改变体姿而产生恐水感。具体来说,学生先滑入水中,从仰浮改到站立,将头露出水面,用嘴呼吸,同时身体在水中直立进行对称式转轮划水。自救游泳姿势可以为仰浮,在腰两侧做对称式转轮划水,也可以身体直立,将双手置于体前或者体侧压水^[1]。

1.2 熟悉水性练习

对于初学者来说,很难直接平卧在水中,因此,教师需重视对初学者熟悉水性的练习。具体方法为:第一,屏息直立漂浮练习。将学生分成两人一组,进行合作练习,一名学生在水中做直

立漂浮,而另一名学生在旁边进行保护。为了保证自由呼吸,可引导做直立漂浮的学生将鼻子放置最高位置。第二,蹬底漂浮。吸气之后沉入水底进行漂浮。第三,平卧漂浮。将学生分为两人一组,一名学生平卧在水面进行轮转划水练习,而另一个学生对其进行保护。

1.3 练习泳姿

目前,很多高校的游泳课都是从自由泳或者蛙泳开始,这两种泳姿对于初学者来说,均需要屏息俯卧在水面,显然有一定的难度。因此,教师应将仰泳中的反蛙泳作为初学者练习泳姿。其主要优势为:首先,反蛙泳时,初学者可仰卧水面,头面露出,学生可以睁眼和呼吸,防止了因屏息和闭眼使初学者产生生理和心理障碍。其次,在反蛙泳训练时,所运用的手臂动作都是先前练习的对称式转轮划水动作,同时,腿的动作也是对称的,对于初学者来说,难度大幅度降低,便于掌握。最后,在完成反蛙泳学习之后,教师可指导学生反复练习仰泳的反爬泳练习,重点练习打腿技术。待学生在水中能够保持平衡之后,掌握仰泳技术就很容易了^[2]。

1.4 提高学生的游泳耐力

就竞技而言,游泳教学需注重爆发力和速度教学,这也是目前高校游泳教学中的一个预期目标。但在实际情况中,很多学生学习游泳不是为了比赛,而是为了强身健体和自救。因此,游泳距离的长短训练和有氧呼吸的耐力训练应作为高

校游泳课的重点训练内容。在耐力训练中,教师应用大量时间为学生提供训练机会,可在泳道内绕圈长距离游泳,可以一次 15-20 分钟的计时训练,也可以一次 5-8 圈进行计距离训练,从而提高学生的耐力和游距。

2 高校游泳教学的方法

2.1 转变游泳教学理念

高校游泳教学应改变教学理念,树立快乐教育理念,充分根据学生特点,实现教学方法多样化,比如,组织班级、系、院游泳比赛,以校园协会或者游泳队的方式参加,并邀请专业教师给予指导,全面提高学生的综合素质。

2.2 充分运用多媒体教学

游泳和其他体育项目相比,存在一些特殊性,比如,对人的听觉和视觉都有所限制。在水中,初学者只能模仿陆上的动作,而在游泳课中引入多媒体教学,就可利用三维动画演示学生的水下动作,加深学生对游泳动作的理解,在脑中构建清晰的动作表象,从而提高学习效率。另外,在多媒体演示过程中,教师给予及时讲解,有助于提高学习效果。

2.3 差异性教学

在身体素质和游泳兴趣方面,每个学生都是不同的,因此在教学中,教师需考虑到学生个体差异性和认知水平,进行差异性教学。一般可分为三类:第一,不怕水且悟性高,能够很快掌握所教动作;第二,不怕水但身体协调能力差;第三,怕水且心理紧张不敢做动作。通过将学生合理分类,针对性地教学,更好地调动学生的积极性,增强每个学生的信心,从而提高教学效果^[3]。

2.4 丰富教学方法

在教学中,要强化示范法,淡化讲解法。教师在示范过程中辅讲解,加深学生对动作的理解。同时教师应根据学生实际情况和拥有的设备,不断改进教学方法,激发学生的学习兴趣。同时,采用诱导式、启发式合作式的教学方法,尊重学生学习的主体性,充分调动学生的主观能动性。

3 高校游泳教学模式

3.1 制定游泳教学的考试标准

游泳不仅可锻炼身体,而且是一项生存技能,

因此,游泳的考试标准不应只是游泳动作技术,而应将课外自救和互救加入考核标准中,不仅促进学生综合素质的提升,而且提高学生的团队合作能力^[4]。

3.2 充分采用合作教学模式

合作教学模式主要是以学生为中心,通过小组合作学习完成学习任务,有助于提高学生的学习成绩,实现全面发展。其中,合作学习包括五个层面的内容,即以小组为主体展开教学活动;小组成员之间合作互助学习;每个小组以学习任务或者活动目标为导向;在学生合作学习过程中,教师给予全程指导和控制,确保实现预期目标。

3.3 改善游泳教学条件

高校应改善游泳教学条件,加大经费投入,建立健全游泳场地和基础设施,并成立专门的基础设施领导小组;定期组织游泳场地器材管理人员参加培训,确保基础设施的正常使用,为游泳课的开展提供良好条件;和学校卫生保健组积极合作,增强学生的自我保健意识,确保学生的健康和安。对于患有传染性疾病的学生,应不宜下水,并增强学生遵守游泳卫生要求的自觉性。

4 结束语

在高校游泳教学中,教师应改变传统过于重视体育竞技的教学理念,而注重游泳健身的作用,结合学生的实际特点,不断改进教学方法,采用合作式、启发式等开放探究式的教学模式,激发学生学习游泳的兴趣,让学生不仅学会游泳技术,而且提高自我保护意识,从而促进学生全面、健康发展。

参考文献

- [1] 远航,黄绍华.普通高校游泳课程教学若干指导思想的研究[J].体育科技,2017(1):159+168.
- [2] 易述鲜.新时期背景下改革创新高校游泳课教学方法和模式[J].教育现代化,2016,3(38):87-88.
- [3] 李毅飞.西安市普通高校游泳课程开展现状、影响因素及发展策略的研究[D].西安体育学院,2015.
- [4] 康鸾.改革创新高校游泳课教学方法和模式[J].体育世界(学术版),2015(6):107-108.

(责任编辑:文婷)