

小学游泳校本课程的开发与实施

厦门市大同小学 / 吴建军 许建奖 魏 斌

2016年4月出台的《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》明确指出，要“积极推进田径、游泳、体操等基础项目及冰雪运动等特色项目”，充实和丰富体育与健康课程内容，为游泳校本课程的开发与实施提供了依据。游泳作为一种技能，能有效减少儿童溺水事故，提高儿童的身体素质；游泳作为一门课程，其特有的运动属性，更能培养学生的坚毅品格与协作能力。

尽管社会上的游泳培训机构很多，但是培训水平参差不齐，未遵循循序渐进的游泳教学规律，忽视游泳运动对于人的品质塑造作用。基于此，学校着力构建游泳校本课程，通过课程的顶层设计，有机融合核心素养，有效拓宽课程的覆盖面。学校在培养学生游泳技能的基础上，关注生命教育、安全

教育的整体设计，使学生学会相关安全知识和卫生保健知识，了解和掌握救生方法，逐步养成良好的锻炼和生活习惯，塑造良好的行为规范、价值追求和精神风貌。

一、游泳校本课程的开发目标

游泳校本课程的总体目标是通过本课程的学习，喜欢游泳运动，运用游泳运动技能，增强体能；渗透生命教育理念，提高运动认知，初步掌握游泳的安全知识、卫生知识和水上救生知识；体验游泳运动的乐趣和成功，利用课外、假期积极参与游泳运动锻炼，养成体育锻炼习惯和卫生习惯，形成健康文明的生活方式；增强责任意识，遵守游泳比赛规则，文明礼貌，引导正确的胜负观，发展良好的心理品质，锻炼意志品质，促进身心健康发展。

长一定要用80%的精力抓德育以促进教学质量100%的提高。一个学生学点知识不难，难就难在怎么让他产生学习的兴趣，从内在动机上有学习的需求？这就需要“育”，让他有理想、懂纪律、有兴趣、有坚持，教育教育，只有“教”没有“育”不能称之为教育。一个校长把德的问题解决好了，把“育”的问题解决好了，学生的学习问题就解决了。如何促进学生成长、成人、成为有德性、有学力、有担当的人，这是每一个校长必须考虑的、也是教育的根本性问题，把问题思考清楚了、去努力实践了，这就是学校发展的基本法则。

第五，班子团结。无论是倪校长、李校长都十分注重班子团结。建设一个好的领导班子，成了我做校长的追求。从无论是在新疆还是在福建，我都向我的老校长一样，十分重视班子建设。多年下来，我也多少悟出一点班子建设的体会：尊重、关

心；民主、公开；放手、补台。更重要的是，“班长”要做一个爱学习、懂管理的内行，身体力行，率先垂范。

从上述三个校长的简介中，还可以总结出若干条治校经验，仅以所列五条就足以让后来者学习、消化一辈子。这五条，看似简单，其实深奥；道理人人懂，但未必透；人人都在做，但未必做得好。有的，我学了，做到了，甚至超越了；有的至今没有学到手，比如三位校长的口才，以及他们专业功底、教学水平，至今也没赶上，恐怕要成为终身遗憾了。

随着时代的发展，教育有了许多新的要求，也遇到一些新的问题。我常常在想，面对这些新要求、新问题，我的前辈们怎样面对，作何思考？无论猜想什么样的结果，我都相信：他们一定始终积极地学习、研究、实践，这也正是他们教给我的最重要的招数。☞

学校基于游泳校本课程目标和学生的学情特点，设立了挑战指标五级计划，以满足不同层次学生挑战自我的需求，进一步落实目标（见表1）。

表1 游泳校本课程挑战指标五级计划

级别	运动能力	健康行为	体育品德
第一级别	水中拾物，蹬墙壁漂浮3米后站立；站立韵律呼吸20次，水母漂20秒	保持一定的情绪稳定；假期或课外每周进行1次游泳相关的体育锻炼	在教师引导下能够面对困难、克服困难，按照要求参与游泳学习和比赛
第二级别	扶板蹬蛙泳腿35次内完成25米；深水区运用浮具漂浮30秒	情绪比较稳定，假期或课外每周进行2次游泳相关的体育锻炼	与同伴积极交流，在同伴帮助下克服困难，坚持到底，战胜自我
第三级别	蛙泳完成25米；仰漂20秒	具有较好的健康意识；假期或课外每周进行3次游泳相关的体育锻炼	果敢顽强，具有公平竞争意识；胜任运动角色
第四级别	蛙泳或自由泳2分钟内完成50米；立泳10秒	情绪稳定，心态好，假期或课外每周进行4次游泳相关的体育锻炼	具有迎难而上，表现出负责任，敢担当的运动角色
第五级别	蛙泳或自由泳1分20秒完成50米；立泳30秒	假期或课外每周进行5次及以上游泳相关的体育锻炼；身心健康，体魄强健	自尊自信，勇于挑战自我，文明礼貌，合作能力和公平竞争意识强

二、游泳校本课程的管理

学校以《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》和中国游泳协会审定的《游泳年龄组教学训练大纲》一书提出的课程理念、结构、目标和内容等教学体系作为游泳校本课程开发的编写思路，以思想性、时代性、基础性、选择性和关联性为基本原则，将游泳教材的核心内容和基本知识点整合，确保课程内容的有效性和适用性。在校本教材的编制上，分安全与技能、实施与管理两大模块。其中，安全与技能模块从游泳安全课程目标与教学内容设计构想、游泳技能课程目标与教学内容设计构想、教学目标与教学内容和实施建议、教学实施指导与评价进行编写；实施与管理模块主要涉及课程开发与实施意见、安全管理制度、游泳运动教学

经验交流、游泳运动新闻摘要等方面进行整合化的编制。

游泳校本课程的开发需要科学规范的课程管理制度与管理体制。为此，学校成立“游泳校本课程实施小组”，由校长、分管教学副校长、教导主任、班主任、副班主任、任课体育教师、教练团、家委会代表组成。课程实施小组在课程推进前期，反复论证课程实施的科学性，制订课程实施的严谨步骤和流程。目前，因场地限制，仅面向四年级学生开设游泳校本课程，将每周的3节体育课（40分钟/课）中的2个课时合并作为游泳课时间（90分钟/课，含课间10分钟）。课程安排为下午第一节、第二节，未参加游泳课的学生，参与分组捆绑班级的学习。

三、游泳校本课程的实施

1. 开展分层分组教学，确保每个学生受益

在授课前，课程实施团队召开游泳课程家长交流会，通过微型讲座与教学实录，帮助家长了解游泳课程的优点与禁忌，明晰游泳学习中常见的问题、游泳装备的选择与要求等，并引导家长主动配合学校做好孩子的安全教育，锻炼孩子更换游泳装备、个人洗浴的能力。同时，借助问卷了解学生的游泳水平，为科学分组做好准备，为课程的顺利实施创设前提条件。

根据摸底，教师将学生科学分组，并确定教学的目标与要点。学校根据学龄儿童的特质，将学生分为四个层次：第一层次学生水性差，练习韵律呼吸，憋气漂浮；第二层次学生水性好些，但不会蛙泳，练习蛙泳蹬腿；第三层次学生会蛙泳但动作不标准，进行蛙泳动作的纠正；第四层次是蛙泳动作规范学生进行自由泳的打腿练习。在课程实施中，教师根据学生运动能力的差异采用分层循环教学。教学初期，对之前的分组进行逐一确认组别。教学中，教师根据各层次小组情况，为每个小组每一节课量身定制出符合本小组特点的学习内容和发展目标。4名教练分别负责4个泳道的循环教学，2个救生员一前一后统筹安全事宜，班主任、值勤体育教师协助管理，使分层循环教学更流畅。这种分层分组的策略打破了“齐步走”的格局，使每个

学生在每一个阶段都有适合自己学习的内容，满足了学生个性化学习和发展的需要。

2.贯彻体能“课课练”，提高学生运动能力

适宜的运动负荷更能调动学生的身体机能，提高其运动能力和促进其技能迁移。因此，我们在游泳校本课程中加入了补偿性的体能“课课练”练习，提高运动负荷。

活动设计从大处着眼，进行整体布局，科学安排体能“课课练”内容。如，游泳可以增强呼吸肌的力量，增大肺活量，我们便将水中韵律呼吸贯穿课堂间歇、等待练习或放松阶段，让学生在调整放松中锻炼呼吸肌；在蛙泳（自由泳）腿部练习阶段，开展仰卧交替抬腿或以支撑为主的上肢力量练习；设计发展腿部力量的蛙泳接力比赛，通过比赛游戏，提高学生的应激水平，让学生全身心投入比赛，达到提高运动强度的目的。

体能“课课练”融入游泳校本课程，增加了课堂练习密度，有效提高了学生的体质健康水平。在国家学生体质健康测试中，学生的肺活量、50米*8往返跑的耐力提升明显，成绩普遍高于同年龄甚至高一年级的测试水平。

3.创设若干岗位，培养学生体育精神

除了增强学生的运动技能，我们积极倡导“自主、合作、探究”的学习方式，让每一名学生都能积极主动参与学习。为此，我们创设了“行为、卫生、服务、学习”四大岗位部门，各部门下设若干个岗位，以此组成相互关联而又相对独立的合作网。具体方法是：4个小组各推荐一名组员担任行为部长，提醒本组成员行动听从指挥，遵守纪律，相互合作，及时向教师反馈本组成员行为情况；各推荐一名生活习惯较好的组员担任卫生部长，引导同伴将游泳课程中的个人用品、辅助教具的收发、摆放，形成良好卫生习惯；各推荐一名荣誉感较强、敢于表现自我的学生担任服务部长，轮流指导同伴做好课前各项准备，形成健康文明的生活方式；各推荐一名有游泳特长的学生作为学习部长，带头帮助和协助同伴认真学习，引导成员敢于面对困难和挫折，挑战自我。通过定期让组员在组内互动轮流，充分给予学生

独立、能动的学习时间和空间。在活动交往中，教师的引导和同伴的帮助，使学生的主观能动性得到提升，积极进取、文明礼貌、团队合作、社会责任感等得到升华。

四、游泳校本课程的学习评价

为充分发挥基于核心素养的课程评价的导向、诊断和激励功能，学校在课堂评价的内容和方法上紧扣核心素养要素，以知识与技能、过程与方法、情感态度价值观为主要维度，从运动知识、运动技能、体能、健康行为、体育品德等全面考查学生。如技能从熟悉水性和蛙泳技评为参照乘相对应的系数，体能主要从25米蛙泳的测试成绩乘匹配的系数，作为体能测试指标和深水区的自救能力入手；健康行为和体育品德的评价内容根据课程标准，结合班级具体情况以及健康行为、体育品德要素，采用自评、互评和师评的综合评定方式进行评价，体现了学习评价的综合化（见表2）。

表2 游泳校本课程学生学习评价表

编号： 姓名： 性别：

评价内容		成绩	分数	备注
运动知识 10%				
游泳技能 30%	熟悉水性 10%			
	蛙泳 20%			
体能 40%	25米蛙泳 30%			
	自救能力 10%			
过程性评价 20% (其中健康行为和体育品德各 10%)	自评			
	互评			
	师评			
总分				
等级				

【本文系福建省教育科学“十三五”规划2018年度立项课题“核心素养导向下小学游泳特色课程的开发与实施”研究成果，立项编号：FJJKXB18-386】