

高职游泳教学现状与应对措施分析

李瑞嘉

(广东省外语艺术职业学院, 广东 广州 510000)

摘要: 游泳是一项老少皆宜的运动,不仅可以强身健体,还可以调节身心、塑造健康心理,成为高职院校体育教学改革热点,有利于促进大学生身心健康发展。高职体育教师要正视游泳教学中存在的问题,立足学生游泳基础,积极开展分层教学,让学生尽快掌握游泳技能;完善游泳训练场地建设,增加游泳课时,保证游泳教学顺利开展;积极成立游泳社团,做好课内外教学衔接,激发学生对游泳运动的喜爱;组织趣味游泳比赛,增强学生自信心,提高他们游泳水平;组建游泳教练队伍,打造专业化游泳教学队伍,提高游泳教学质量。

关键词: 高职院校; 游泳教学; 必要性; 现状与应对措施

随着“健康中国”战略和“全民健身”运动的不断深化,人们健康意识越来越高,运动方式越来越多元化,进一步推动了游泳运动普及。游泳好运动对人体骨骼关节冲击比较小,可以降低运动损害,并且可以锻炼心肺功能、减脂塑形,越来越受到人们的喜爱。这一背景下,很多高职院校都开设了游泳课程,但是由于学校游泳池数量有限,学生游泳基础薄弱和游泳教学方式单一等问题,影响了游泳课教学质量。为了提升游泳教学质量,高职体育教师要积极开展分层教学,兼顾不同学生游泳学习需求,组织游泳比赛,激发学生好胜心,让他们全身心投入游泳训练中,从而提升他们的游泳水平。

一、高职院校开展游泳教学的必要性分析

(一) 有利于提升学生身体素质

“互联网+”时代下,“00后”大学生普遍存在沉迷手机、不爱运动、暴饮暴食等问题,运动时间严重不足,长期处在亚健康状态。游泳可以锻炼学生肢体协调性、全身肌肉,运动强度比较大,长期坚持有利于强化学生血液循环功能,增加他们的肺活量,进一步提升他们的身体素质,帮助他们走出亚健康问题。同时,游泳课可以帮助学生很好地控制体重,塑造良好身形,从而帮助他们解决肥胖问题,让他们在水中放松身心、舒缓压力,让他们喜欢上游泳。

(二) 有利于激发学生运动兴趣

高职院校开设游泳课有利于丰富体育课教学内容,满足不同学生运动需求,让他们主动参与到游泳训练场,从而提升他们的身体素质、运动能力和身体素质。“00后”大学生个性更加独立,运动喜好各不相同,传统的篮球、足球、羽毛球和健美操等项目已经难以满足他们运动需求。游泳课有利于为学生提供更多选择,让他们主动学习游泳,激发他们自主运动积极性,让他们主动学习自由泳、蝶泳、蛙泳、仰泳等不同泳姿,从而提升他们运动能力。

(三) 有利于提升体育教学质量

游泳课有利于拓展高职体育教学内容,转变体育教师教学理念,督促他们全面落实健康中国理念,积极创新游泳教学模式,全方位锻炼学生肺活量、上下肢协调能力和体能,从而提升体育教学质量,为提高学生体质健康测试成绩奠定良好基础。此外,游泳有利于提升学生耐力、协调性和体能,提高他们的身体素质,为其他体育项目教学奠定良好基础,从而促进学生德智体美劳全面发展。

(四) 有利于提升学生心理素质

高职游泳教学不仅包括了不同泳姿动作、体能、水下换气等内容,还包括了意志力训练、溺水急救等知识,有利于提升学生应急时间处理能力,培养他们临危不惧、处事不惊的良好心态,从而提升他们的自我保护能力。同时,教师可以组织游泳比赛,

营造激烈的比赛氛围,激发学生参与积极性,消除他们的紧张情绪,从而提高他们的心理素质,培养他们敢于拼搏、团队协作和刻苦训练精神,发挥出游泳课心理健康教育和思政教育价值。

二、新时期高职院校游泳教学现状分析

(一) 缺少专业化游泳训练场地

虽然高职院校开设了游泳课,但是存在室外游泳场地不足的问题,室外游泳池受天气、气候等因素的影响,无法满足游泳课全年教学需求,导致游泳课无法顺利进行。很多学校缺少室内游泳馆,只能在冬天安排学生前往校外游泳馆进行训练,由于游泳课经费有限,校外游泳课时比较少,以大班授课教学为主,难以保证学生练习时间,教师也难以兼顾每一个学生游泳需求,无形中影响了高职游泳教学质量。

(二) 游泳教学方式不太科学

高职体育教师在游泳课教学中,习惯性从技术动作入手,先带领学生在陆地上练习水下游泳动作,规范学生手臂交替滑行、腿部发力动作,讲解水下呼吸与换气节奏,再带领学生下水进行训练。这种教学模式虽然可以让学生快速掌握游泳技术动作要领,但是一旦学生下水后由于恐惧情绪、水性差,常常会忘记陆地训练动作,影响了游泳训练效果。由于教师数量有限,游泳课以大班教学为主,难以进行单独指导,导致游泳“零基础”的学生难以跟上教学接触,游泳基础较好的学生难以获得突破自我的机会,让游泳教学质量大打折扣。

(三) 游泳教学内容不规范

部分高职院校游泳教师没有按照教学大纲开展教学,凭借个人经验开展教学,没有围绕学生游泳基础制定游泳教学方案,训练内容缺乏科学性,难以激发学生游泳训练积极性。例如教师习惯性示范自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳技术动作,没有在这一过程中穿插水下换气与呼吸节奏调整等知识点,也忽略了讲解溺水急救知识,没有给予学生专业的指导,无形中增加了游泳训练的风险,也影响了学生游泳水平提高。

(四) 师资力量薄弱

高职游泳课教师多极分化现象明显,体现在教师专业运动员职称、学历偏低,缺少专业游泳运动员,教师队伍整体水平偏低,难以为学生提供专业化游泳指导。高职游泳课大都是由体育教师兼任,游泳动作不太规范,游泳训练方案设计不合理,缺乏终身学习意识,游泳教学模式单一,难以激发学生训练积极性,影响了游泳课教学质量。部分教师教学理念保守,忽略了利用信息技术、体育社团等开展游泳教学,影响了游泳课内外教学衔接。

三、新时期高职院校游泳教学应对措施

(一) 完善游泳训练场地建设,改善教学环境

高职院校要重视游泳教学改革,加大在室内室外游泳场馆建

设、训练设施和急救设备等的投入,打造高水平游泳训练场地,满足本校游泳教学需求,保证游泳教学的顺利开展。首先,学校要积极建设标准化室内游泳馆,增加泳池数量,满足日常游泳课训练需求,并配备相关训练设施、泳池消毒设施和急救设施,既要提高游泳训练场地水平,又要保证训练安全性。例如学校可以建设室内游泳馆,满足秋冬季游泳教学需求,并满足多个班级同时上游泳课,满足理论与实践教学需求,并延长游泳馆开放时间,满足学生课下训练需求,进一步优化游泳教学环境,为提升游泳教学质量奠定良好基础。其次,学校还要积极设立校外游泳实训基地,定期组织学生前往校外基地学习,让他们跟随专业游泳教练进行训练,并让他们参与校外游泳馆竞赛,进一步激发学生训练积极性。校外游泳教学可以拓展高职游泳教学模式,让学生与校外游泳爱好者切磋“武艺”,让他们学习更多游泳知识,丰富他们专业知识储备,从而提升他们游泳水平。

(二) 开展分层教学,激发学生游泳训练积极性

高职游泳教师要做好学情调研,了解学生游泳水平,尊重他们游泳水平差异,积极开展分层教学,进一步激发他们训练积极性,从而提升游泳教学质量。第一,教师可以根据学生游泳水平划分训练小组,由游泳基础比较好的学生担任组长,尽量平均分配游泳“零基础”的学生,积极开展小组训练,促进学生之间的交流,营造良好的教学氛围。教师可以先在陆地上示范自由泳双臂动作、水下换气与呼吸技巧、双腿滑动动作,由各个组长带领组员进行训练,纠正学生自由泳动作,等学生掌握技术动作要领后,再让各个小组进行下水训练。这一过程中,教师要做好巡视,观察各个小组训练情况,及时指出学生游泳过程中存在的问题,并做好安全保护工作,让学生安心投入训练中,帮助他们尽快掌握游泳技巧。第二,教师可以对怕水、肢体不协调的学生进行特殊指导,带领他们在泳池中学习游泳摆臂、蹬腿、换气动作,帮助他们克服对水的恐惧,鼓励他们克服心理障碍。各个小组可以互帮互助,帮助组内游泳基础较差的同学进行练习,纠正他们水下动作,营造良好的小组训练氛围,提高小组训练效果。同时,教师要鼓励各个小组依次展示自由泳训练成果,让他们进行互相点评,确保课堂焕发新的活力,有利于提高游泳教学水平。

(三) 积极成立游泳社团,加强课外训练指导

游泳社团不仅可以帮助高职游泳教师做好课内外教学衔接,加强学生游泳课外训练指导,还可以为学生提供学习游泳技巧的新平台,进一步提升他们的游泳水平。教师可以积极成立游泳社团,并邀请体育类专业游泳专业运动员参与社团活动,推荐游泳基础较好的学生担任社团负责人,促进学生与专业游泳运动员之间的交流,还可以联合专业游泳教练开展社团训练,定期带领学生进行游泳训练,满足学生课下游泳训练需求,从而促进游泳课内外教学衔接,循序渐进提高游泳教学质量。游泳社团要合理安排训练计划,根据本校室内游泳馆开放时间、教练时间来制定训练方案,明确初级、中级和专业三个训练层次,满足不同游泳水平学生训练需求,培养更多游泳好苗子。同时,游泳社团要积极招新,利用校园微博、微信公众号等招纳新社员,带领他们了解游泳运动、中国游泳队发展历史,吸引更多学生加入游泳社团,让他们通过游泳运动强身健体、减脂塑形、提升心理素质,发挥出游泳课程价值,进一步提升高职游泳教学质量。游泳社团有利于为学生搭建切磋新平台,督促他们利用课余时间练习,提高他们身体素质和游泳技能,让他们保证每天至少一小时的运动,进而帮助他们提高体质健康测试成绩。

(四) 组织趣味游泳比赛,提升游泳教学效果

校园体育竞赛是高职体育工作的重要内容,高职院校要把游

泳竞赛纳入校园体育竞赛中,并设立相关奖项,既可以激发学生游泳训练积极性,又可以推进游泳教学改革。首先,高职游泳教师可以积极组织校园竞赛,设立个人、团体比赛,参照奥运会游泳项目来设计比赛项目,还可以尝试融入趣味接力赛,并把游泳比赛成绩和学生体育期末考试成绩、学分考核等衔接起来,激发学生参与游泳比赛的积极性。教师要积极构建“赛教融合”游泳教学模式,把游泳比赛项目作为日常教学内容,激发学生训练积极性,鼓励他们踊跃报名,让他们展现游泳技能,让他们感受到游泳运动的魅力,形成校园游泳教学的良性循环。其次,高职院校还要积极成立校游泳队,带领队伍外出参赛,既可以检验游泳教学质量,又可以为学校赢得荣誉,进一步完善“赛教融合”游泳教学模式,激励更多学生参与游泳训练。例如学校可以带领游泳队参与大学生游泳比赛、校外游泳馆比赛等,对获得名次的学生给予奖励,并在学校微博、微信公众号等进行公示,展示游泳队获得的荣誉,营造良好的游泳学习氛围,进而提高游泳教学质量。

(五) 引进优秀游泳人才,提升师资队伍水平

第一,高职院校要积极打造专业化游泳教师队伍,招聘持有游泳专业运动员证书的体育教育专业毕业生、优秀游泳退役运动员和游泳教练,壮大游泳教师队伍,进一步提高教师队伍专业能力,为提高游泳教学质量奠定良好基础。例如学校可以招聘专业退役游泳运动员,让他们负责游泳课教学,进一步规范游泳课教学内容、训练方案,让学生接受更加专业的游泳训练,从而提高他们的游泳水平。同时,专业游泳运动员还可以负责游泳社团训练、校游泳队训练等工作,进一步推广游泳运动,让更多学生加入游泳社团,把游泳课打造为高职体育教学改革亮点。第二,学校要完善游泳教师评价体系,定期开展教学考核与培训,一方面可以邀请校外专业游泳教练担任评委,让他们对本校游泳课教师教学过程、训练方案等进行评价,及时发现教师专业能力发展中存在的问题,促进他们专业能力发展。另一方面,学校要定期组织游泳教师培训,让他们深入专业游泳队、游泳馆进行培训,提升他们专业能力和教学能力,为提高游泳教学质量奠定良好基础。

四、结语

总之,高职院校要大力发展游泳运动,完善游泳训练场地建设,鼓励大学生主动地参与游泳课程的学习,培养他们的游泳兴趣,可以使大学生真正实现全面发展,成长为高素质、高素养的栋梁之材,积极培养高素质游泳教师队伍,提高游泳教学质量。同时,高职游泳教师要积极开展分层教学,满足不同游泳水平学生学习需求,积极成立游泳社团,带领学生进行课下锻炼,组织趣味游泳比赛,激发学生对游泳运动的喜爱,全面提高游泳教学质量,进一步促进学生全面发展。

参考文献:

- [1] 梁园. 基于“课内外一体化”教学模式在高职游泳课中的应用研究[J]. 河北农机, 2020(05): 58.
- [2] 江雪艳. 科学合理制定高职院校游泳课余短期训练计划的研究[J]. 文体用品与科技, 2021(17): 134-135.
- [3] 丁江侠, 杨东明. 体教融合背景下高校游泳教学开展现状与对策研究——以牡丹江师范学院为例[J]. 运动精品, 2022, 41(10): 21-23.
- [4] 于鑫. 思政教育背景下吉林省普通高校游泳课教学设计研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(06): 84-86.
- [5] 左宇飞, 叶东惠. “合作学习教学法”在普通高校游泳课教学中的实验研究[J]. 青少年体育, 2021(07): 125-126+67.