

健康中国战略下的游泳翻转课堂

王晓明

(广州体育学院 广东广州 510075)

【摘要】 随着我国人口老龄化以及亚健康普遍化问题的日益严重,大量资金向医保方向倾斜,严重影响了国家的全面发展,因此,保持民众拥有健康身体对社会稳定发展有着非常重要的意义。基于对健康中国战略的研究,高校游泳课堂需要进行教学创新,利用当前先进的网络技术,将翻转课堂教学模式与游泳教学相结合,极大地提升了游泳教学有效性。本文就健康中国战略下游泳教学翻转课堂的应用进行研究,旨在更好的提升游泳教学质量,提高民众身体素质。

【关键词】 健康中国; 游泳教学; 翻转课堂; 应用研究

DOI: 10.18686/jfyzyj.v3i1.36801

随着人们生活水平的提升,健康问题逐渐被人们重视起来,在健康中国战略背景下,游泳作为一种可以锻炼全身的良好运动逐渐被推广流行开来,但传统的游泳教学方式存在很多限制,实际的教学效果并不理想。为了更好地弥补传统游泳教育的不足,将翻转课堂教学模式应用到游泳教学中就变得非常有必要,因此,如何将翻转课堂教学模式应用到游泳教学中就成为广大游泳教师需要重点研究和探讨的问题。

1、健康中国战略以及翻转课堂教学模式概述

1.1 健康中国战略

健康中国是由习总书记在2017年十九大报告中提出的关于民众身体健康的全国发展战略,主要目的是为民众提供全方位全周期的健康服务,并引导民众树立良好的健康意识,以此来减缓日益严重的健康问题。而实施这一战略的主要原因在于我国经济的快速发展,人们生活水平得到大幅度提升,使得生产生活方式发生了转变,一些从亚健康状态转变的慢性疾病占据了居民日常医疗资源的70%左右,而由慢性病导致的死亡人数已经占总死亡人数的约80%左右,所以说鼓励民众养成健康的生活状态,推行终身健康运动已经变得刻不容缓。

1.2 翻转课堂教学模式

翻转课堂教学模式是基于培养学生自主学习能力的一种创新教学方式,与传统教学最大的不同之处在于会将实际教学内容由课堂教学转移到课前预习中,通过教学视频来让学生提前了解课堂讲解内容,课堂教学时间更多的则是解答学生在学习过程中遇到的问题,从而达到更好的教学效果。而通过对翻转课堂进一步的研究可以发现,其核心教学模式有三层含义:一是,学生课堂内外学习时间的翻转,学生在课堂学习中拥有更多的自主性,也可以更加灵活地进行课堂教学设计。二是,课堂教学主体的翻转。传统教学方式基本上围绕着教师和课本展开,忽视了学生的课堂教学主体性,而翻转课堂则有效改善这一状况,充分的尊重学生在课堂教学中的主体地位,更好地激发了学生主动学习的积极性。三是,课内外学习内容上实现了翻转。即学生的学习不再局限于课本本身,课堂内容课前或是课下学习,而延伸内容则可以通过课堂教学来进行探讨,极大地丰富了教学内容,实现教学质量的快速提升。

2、翻转课堂教学模式对游泳教学的重要性

2.1 帮助学生快速掌握游泳的正确技巧

游泳运动与传统运动项目最大的不同就在于学生需要在有水的环境下进行学习和训练,而人类本身的身体结构并不适于

在水中活动,所以大部分初学游泳的学生很难在短时间进入到正确的学习状态中,部分情绪激动和紧张的学生还会在生理和心理上产生一定不良反应,因此游泳教师需要耗费大量的时间对学生进行技巧讲解和情绪安抚,极大的浪费了有限的课堂教学时间。通过翻转课堂教学可以让学生在课堂前就对游泳运动本身的注意事项、技巧方法等问题有一个较为详细的认识和了解,让学生在游泳课程一开始做好相应的心理准备,教师只需要将重点问题进行简单的重复就可以开始游泳的练习,将空余的时间有针对性地进行教学,帮助学生快速掌握游泳的正确技巧,极大地提升了游泳课程的教学效率,和教学质量。

2.2 激发学生进行游泳学习的兴趣

在翻转课堂教学模式的应用中,教师需要针对性的制作游泳教学视频,在完成相关技法以及注意事项问题讲解后,可以适当的对教学内容进行拓展,例如将游泳本身对人体健康的益处进行展示出来,以此来加深学生对游泳学习的兴趣,提升学生学习的主动性。此外,由于翻转课堂本身的特点,在游泳课堂教学过程中,教师有更多的时间与进行互动,学生可以针对自身游泳运动中出现的询问,使整个课堂教学氛围变得愉快轻松起来,极大地提升了游泳课程教学质量。

2.3 转变了教师的传统教学观念

翻转课堂教学模式的实施,本身是对传统课堂教学模式的一种颠覆,教师在了解和体会到翻转课堂教学模式的教学效果后,会进一步思考如何更为有效地提升游泳教学的质量,这对转变教师传统教学观念,打破教师固有教学方式有着非常积极的作用。此外,翻转课堂教学的应用让教师看到创新教学更多的可能性,帮助教师重新审视自身在教学中的角色定位,也进一步加深教师对“以人为本”、“因材施教”教育理念的认识。

3、翻转课堂应用到游泳教学的可行性分析

首先,翻转课堂本身具有非常强的学科适应性。从翻转课堂教学理念出现开始,人们对其进行的研究就没有停止过,在多个学科教学中都有着非常良好的教学效果,因此,基于对翻转课堂的拓展研究,将其应用到游泳教学中研究其在运动项目教学中的实际效果也是非常必要的。

其次,翻转课堂教学可以增加师生之间的互动性。为了提升游泳教学有效性,需要学生与教师进行有效互动,传统教学因为需要耗费大量时间进行理论知识讲解,极大地限制了学生与教师之前的互动,进而难以提升游泳家偶尔效果。而通过翻转课堂教学,学生在进行游泳学习之前就可以通过观看教学视频对游泳本身进行一个较为全面地认识和了解,免除了教师在课堂上的讲解部分,将更多的时间留给学生,充分体现了学生

在课堂教学中的主体意识,是所有的学生都可以积极地参与的课堂教学活动中来。

第三,翻转课堂可以让学生更好地把控游泳的学习进度。翻转课堂教学本身突出了学生在学习中的主体性,让学生可以准确的把控自身的学习进度,有针对性地就一些问题进行重复学习和练习,且没有游泳课堂时间和空间的限制,有效减轻了学生实际学习游泳时候的压力,尽快熟练掌握游泳技巧。

最后,翻转课堂可以更好地增进师生感情。翻转课堂教学模式让教师在教学中有更多的时间和精力来关注学生本身,并更好的站到学生的角度来看待问题,思考问题。而对于学生来说,翻转课堂让学生在在学习上有了更多的自主空间,可以针对性地就个人学习过程中的问题与教师进行探讨,实现师生之间感情的增进,有效提升了游泳教学的有效性。

4、健康中国战略下游泳翻转课堂的具体实施方式

在健康中国战略的影响下,传统的游泳教学模式在教学效率和教学质量上难以形成有效提升,针对这种问题,将翻转课堂教学模式应用其中可以有效改善游泳教学效果,对传播健康运动观念,提升民众身体素质有着非常积极的作用。而将翻转课堂应用到游泳教学中的具体实施方式为以下几点:

4.1 转变教师的传统教学观念,学习并了教学视频的制作

传统游泳教学的方式基本上先是理论教学指出游泳过程中需要注意的地方,然后教师就游泳的重点亲身实践演示,最后引导学生进行下水练习,整个教学过程显得非常紧凑,很容易让学生产生紧张情绪,且学生与教师之间因为课堂时间的限制,难以形成有效沟通。因此,为了将翻转课堂教学引入到游泳教学中,教师首先需要做的就是转变传统教学观念,最大限度地激发学生在游泳学习中的主动性,以此来提高游泳教学质量。此外,教师应该主动学习教学视频的制作技巧,将自身多年教学经验更好地融入到教学视频过程中,让整个教学视频变得生动有趣,更好的推进翻转课堂教学的的实施和应用。

4.2 发挥互联网教育信息的资源共享优势

随着互联网信息技术的发展,以及健康中国战略的实施,网络上有非常丰富的游泳教学资源,因此,在进行翻转课堂教学过程中,教师应该积极的在网上收集并整理相关教学资源,发挥出互联网教育信息的资源共享优势,以此来让自身的教学视频质量更上一层楼。此外,为了更好地让学生在课下对游泳进行进一步的了解和学习,还可以将多媒体教学、线上直播教学等方式应用其中,实现学生学习方式多样化选择,让学生可以通过网络与教师进行更为直接的交流和对话,为学生及时地

解决各种问题,加深学生对游泳运动理论知识的理解,为接下来的课堂实践学习打好良好基础。

4.3 定期地举办游泳竞赛活动,激发学生对游泳的学习热情

在完成课前理论知识学习后,更多的还是要回归到课堂实践学习上来,但课堂时间非常有限,为了尽可能地好课堂教学时间,教师只能就学生的问题进行集中回答,学生单纯依靠课堂时间进行练习达到的效果非常有限,因此,需要培养学生养成良好的运动习惯,将游泳由兴趣发展成为爱好,让学生在课下主动进行游泳活动。所以,学校和教师应该定期地举办多种游泳竞赛活动,这样不仅可以利用丰富的比赛奖励来激发学生对游泳学习的热情,还可以通过对学生在比赛过程中的具体表现来进行更加有针对性的教育指导,对提升学生游泳能力有着非常积极的作用。

4.4 完善教学评价体系,提升游泳教学有效性

传统游泳教学中很少有对课堂教学内容进行总结评价,一方面是教师对此并不是很重视,认为实际练习才是游泳学习的重点。另一方面因为课堂时间的限制,很难在有限时间中挤出额外时间进行总结评价,因此,传统游泳教学中学生很难对自身在课堂教学中的表现有一个更为清晰的认识。而翻转课堂教学中,课堂总结评价是其中非常重要的一个环节,它是拉近师生关系、提升学生对自身认识、完善教学内容、总结教学经验的重要方式,因此,为了更好地提升翻转课堂的教学应用,教师应该重视游泳课堂最后的终结评价环节。

具体评价的内容需要包含以下几点:第一,学生在游泳课堂上的具体表现,内容应该简练且有针对性,不能显得过于空泛。第二,评价方式应该以鼓励和赞扬为主,发现学生的进步和优点,对缺点和错误有限度地进行点评,更多地引导学生自主地发现问题,以此来提升学生的自信心。第三,鼓励学生进行自主评价和同学之间的相互评价,以此来提升学生之间的关系,构建更为良好学习氛围。

五、结语

在健康中国战略影响下,游泳作为提升身体健康素质的有效运动被广泛地推广和学习,教师在教学过程中可以将翻转课堂教学模式应用其中,有效改善传统游泳教学的缺陷和弊端,极大地提升学生对游泳学习的积极性,培养和提升学生自主学习和探索能力,从而有效加强游泳课程的教学效果。

课题:《健康中国战略下的游泳在线开放课程》5200080483

参考文献

- [1] 郝红武,吕慧.翻转课堂在高校游泳教学中的实践研究[J].体育科技文献通报,2019,027(001):89-90.
- [2] 魏丽辉.高校体育教育游泳课翻转课堂教学模式的研究[J].内蒙古体育科技,2017(30):70-73.
- [3] 王冉.翻转课堂在高校游泳教学中的实践论述[J].文体用品与科技,2019,000(009):131-132.
- [4] 纪磊,朱丹.高校体育教育游泳课翻转课堂教学模式的研究[J].体育风尚,2019,000(003):195-195.