

# 游泳课堂教学学生技能提升策略

王 勇

中国石油大学(北京)体育与人文艺术学院, 中国·北京 102200

**【摘要】**随着我国经济的快速发展,人们生活质量与水平也在不断提升。教育改革的深入使高校在培养学生专业理论知识的同时,也越发注重学生综合素养的提升。游泳不仅能够帮助学生锻炼身体,同时也有助于丰富学生的精神层面,是培养学生综合素养的重要组成部分。基于此,本文针对游泳课堂教学提升学生游泳技能进行研究,并提出相关策略,以期为高校游泳教师提供借鉴。

**【关键词】**游泳课堂; 学生技能; 提升策略

游泳课程作为高校体育教育中十分受欢迎的课程,对于促进学生全面发展有着重要的现实意义。目前,由于高校专业课程压力较大,学生普遍缺乏课外活动时间,导致身体素质不断下降。而游泳课程不仅能够磨练学生的意志精神,培养学生树立良好品质,同时也有助于提升学生身体素质,实现提升其综合素养的目标。因此,高校在开展游泳课堂教学过程中,应依据学生实际学习情况,及时转变教学方式,改进教学策略,为提升学生游泳技能奠定良好基础。

## 1 开展游泳课程的重要性

游泳作为我国历史悠久的运动之一,受到了人们的广泛喜爱。由于当代大学生身体素质普遍不强,且学习压力较大,在高等院校中开设游泳课程能够培养学生意志力,使其消除紧张压力的情绪,对培养学生良好品质有着促进作用。随着社会的发展,人们越来越重视自身沟通交流能力,游泳运动看似简单,却能有效培养学生交际能力。游泳不仅是一个人的运动,同时也是一种集体运动,在高校开展游泳课程,学生能够感受到与人交流与合作的快乐,并在学习过程中,互相监督对方学习,达到共同进步的目标。在这种氛围熏陶下,学生慢慢会将这种心态运用在生活与学习之中,使自身身心得到健康发展的同时,也能达到培养学生交流能力的目标<sup>[1]</sup>。

## 2 游泳课堂教学提升学生技能策略

### 2.1 情感培养

在高校游泳教学过程中,教师应先为学生普及游泳知识,使其对游泳课程有准确的认知。首先,高校游泳教师可先对学生讲解理论知识,让学生了解学习方法,通过学习理论知识充分了解正确的游泳姿势与技术。与此同时,随着近年来学生溺水事件持续发生,教师还应注重为其讲解课外安全保护,使学生能够通过学习,培养自身急救意识,并在遇到危机时掌握正确做法,消除其心理负担,为学生健康成长奠定良好基础。其次,在游泳教学中,教师要激发学生学习兴趣,培养其兴趣爱好,通过多元化教学手段,使学生既能享受学习的快乐,也能体会到乐趣,从而实现培养学生良好的体育素养,提高其游泳运动技能的目标。

### 2.2 多元化教学方式

在高校游泳课程中,教师应及时创新教学方式,采取多元化教学手段,使学生积极参与学习,促进学生游泳技能的提升。教师可从游泳技术与游泳姿势开展教学,引导学生融合教学技术进行游泳训练。首先,教师可利用课堂与游泳俱乐部相结合的教学形式,拓展学习范围,探索全新教学方式与教学内容。游泳课堂教学不应局限在传授专门技术动作,而是可以尝试与社会实践相结合的教学,选取与实际生活相近的情景,灵活开展教学。例如,教师教学过程中可结合实际情况,为学生讲解游泳安全急救知识以及心肺复苏等内容,强化学生危机意识与应对能力,促进其价值观提升的同时,增强学生游泳适应能力。其次,在学生过度紧张时,教师可运用音乐放松法转移学生注意力,避免其缺乏学习自信心。通过在游泳教学时,适当播放轻音乐,学生能够舒缓自身心理压力,保持稳定的情绪与舒缓节奏,从而达到提升教学效果的目标。此外,由于学生在学习过程中,对于游泳学习的认知

与兴趣并不相同,导致学习初始阶段会存在较大差异,游泳水平参差不齐。因此,游泳教师应观察学生实际学习情况,结合教学内容,通过讲解游泳分解动作的示范,培养学生反复训练,促进其在训练过程中逐渐掌握动作技巧,提升游泳技能<sup>[2]</sup>。

### 2.3 合理运用教学设备

高校游泳教师在教学过程中,应合理运用教学设备,不仅能使学生掌握课堂教学的游泳技能,还能够缓解其心理压力,有效激发学生学习兴趣。随着信息技术在教育行业的广泛应用,教师可利用多媒体设备开展游泳教学,将课程重难点利用视频等方式进行重点展示,使学生能够通过观看视频资源,深入了解游泳技能知识,提升自身游泳技能技巧。首先,游泳教师可在课堂播放游泳比赛的视频,学生在学习观赏的过程中能够增强自身兴趣,有效提高学生游泳学习的主动性。同时,教师还可利用网络技术,构建游泳网络平台,为学生与教师提供沟通交流平台,使学生能够通过游泳网络平台分享自身游泳心得与体会,为其游泳学习奠定良好基础。其次,教师还可运用漂浮板、救生圈等,帮助学生进一步掌握游泳动作,既能缓解学生心理压力,也有助于提升学生游泳课堂学习效率。由此可知,通过合理运用教学设备,学生能够调动自身学习积极性,有效促进其游泳技能的提升。

### 2.4 游泳教学评价

教学评价一直以来都是教学的重点内容,在游泳教学中,高校游泳教师应转变传统评价方式,通过学生学习情况对其进行科学合理的综合评价。首先,教师应结合学生日常实际学习与练习情况开展教学评价,并将其与最终考评成绩进行结合。由于游泳成绩的好坏与学生身体情况有着不可分割的关系,因此,教师在游泳教学评价过程中,不仅要依据学生日常学习态度进行评价,也应注重观察学生学习进步情况对其进行综合评定。其次,教师也可通过对出勤率与考勤率进行评价,将教学评价效果最大限度的提升,有效树立学生游泳自信心。此外,教师还可定期举办游泳比赛,通过学生比赛表现对其进行评价,达到激发学生兴趣,提升其游泳技能的目标。

## 3 结语

综上所述,游泳运动作为一项有氧运动,在高校开展游泳课堂不仅能够激发学生学习兴趣,缓解其学习压力,还有助于促进其体育素养的提升。因此,高校体育教师应及时创新教学方式,利用多元化的教学手段,合理运用教学设备达到提升学生游泳技能的目标,为学生今后全面发展奠定良好基础。

## 参考文献:

[1] 段瑞林. 试论游泳教学中如何提升学生游泳技能[J]. 农家参谋, 2020(10): 292.

[2] 马文超. 游泳课堂教学学生技能提升策略[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2016, 32(02): 112-113.

**作者简介:** 王勇(1971.5—),男,民族:回族,籍贯:河北省邢台市,职称:讲师,硕士学位,研究方向:主要从事体育教学与体育竞赛组织工作。