

试论分层教学法在大学体育游泳课程中的应用策略

黎 明

(西安理工大学体育部, 陕西 西安 710048)

摘要: 随着高校体育教育改革的持续深化, 游泳逐步成为高校体育教学项目, 有利于激发学生运动积极性, 塑造他们的健康体魄、锤炼他们的意志力, 进而提升体育课教学质量。由于大学生游泳水平参差不齐, 体育教师要积极开展分层教学法, 做好游泳水平调研, 合理规划分层教学方案; 做好游泳教学内容分层, 制定针对性训练计划, 激发学生学习兴趣; 坚持因材施教理念, 成立游泳学习小组, 进一步提升学生游泳水平; 积极开展分层游泳教学评价, 引导学生科学训练, 全面提升大学体育游泳课教学质量。

关键词: 分层教学; 大学体育; 游泳课; 现状与对策

分层教学法核心理念是“因材施教”, 立足学生自身学习能力、学习兴趣和生活经验等因素, 对教学内容、教学目标、教学过程、教学评价等进行分层, 满足不同学习水平学生学习需求, 从而提升他们的学习能力。高校体育教师要积极开展分层教学, 立足学生游泳水平开展教学, 合理制定自由泳、蛙泳、蝶泳、仰泳教学目标, 循序渐进提升游泳教学难度, 激发学生对游泳的喜爱, 根据学生训练情况开展教学, 详细讲解游泳技术动作, 夯实学生基础, 帮助他们尽快掌握游泳技术动作, 进一步提高他们的游泳水平。

一、分层教学法在大学体育游泳课程中的重要性

(一) 有利于贯彻因材施教理念

分层教学法主张以学生为中心, 围绕他们的兴趣、学习能力等来制定教学目标、整合教学内容、制定教学方案, 最大限度满足不同层次学生学习需求, 让他们在学习过程中有所收获, 从而提升他们的学习能力。分层教学法融入大学游泳课程有利于合理划分教学内容、制定训练方案、明确评价指标, 从基础的游泳动作入手, 逐步提升游泳训练难度, 引导学生掌握各类泳姿技巧, 增强他们的自信心, 让他们主动参与到游泳训练中, 从而提升大学体育游泳课程教学质量。

(二) 有利于挖掘学生游泳特长

大学生游泳水平差异性明显, 分层教学法有利于优化游泳教学方法, 合理划分游泳学习小组、教学内容、教学过程和评价指标等, 让擅长游泳的学生辅助教师开展游泳教学, 为他们搭建发挥特长的舞台, 进一步增强他们的自信心。同时, 体育教师可以设计分层训练方案, 从基础的自由泳教学开始, 锻炼学生肢体协调能力, 让他们克服对水的恐惧, 再逐步开始蛙泳、蝶泳教学, 根据学生训练情况灵活调整训练方法, 控制好训练强度和难度, 循序渐进提升学生游泳水平。

(三) 有利于激发学生训练积极性

传统教学模式下, 大学体育教师更习惯根据学生游泳速度、动作是否标准等来开展评价, 单一化的教学评价模式难以激发学生训练积极性, 还打击了他们练习积极性。分层教学模式下, 体育教师不再使用统一标准来进行游泳教学评价, 开始尝试根据学生游泳水平差异开展差异化评价, 制定基础、中等和难度教学评价标准, 及时鼓励游泳技术动作学习较慢的学生, 并引导擅长游泳的学生来帮助他们, 营造互帮互助的教学氛围, 进一步提升游泳课教学质量。

(四) 有利于提升游泳课教学质量

分层教学法有利于转变高校体育教师游泳课教学理念, 督促他们做好学情调研, 根据学生游泳水平制定教学方案, 针对学生

短板开展教学, 进一步细化自由泳、仰泳、蝶泳和蛙泳教学方案, 制定难易程度不同的教学目标, 帮助学生尽快掌握游泳技能, 从而提升游泳课教学质量。同时, 分层教学法还可以构建良好的师生互动、生生互动关系, 进一步激发学生训练积极性, 鼓励他们挑战更高难度的游泳训练目标, 培养他们吃苦耐劳、坚持不懈的训练态度, 从而提高游泳课程教学水平。

二、新时期大学体育游泳课程现状分析

(一) 学生游泳水平参差不齐

大学生游泳水平差异比较显著, 大多数学生不会游泳, 也没有接触过游泳训练; 部分学生具备一定自由泳基础, 但是游泳动作不太规范; 少部分学生掌握了多种游泳方法, 课程基本要求都能标准地完成。由于学生游泳水平差异明显, 这给大学体育游泳课教学造成了一些不便, 传统教学模式不适用于体育课教学。但是很多游泳教师没有意识到这一点, 没有对游泳教学内容进行分层, 导致游泳零基础的学生难以快速掌握游泳技能, 而其他具备一定游泳基础的学生已经进入下一个训练阶段, 这给教师游泳教学带来了不便。

(二) 游泳教学方法比较单一

部分大学游泳教师教学理念比较保守, 习惯采用“演示+训练”的教学方式, 忽略了利用微课、运动APP等开展教学, 影响了课内外教学衔接, 难以科学指导学生课下游水训练。由于游泳课程对场地、环境等条件要求较高, 部分高校游泳训练场地比较紧张, 学生大部分时间都在陆地上模仿水下游水动作, 实际入水练习较少, 这种枯燥的训练模式难以激发学生游泳训练积极性。部分教师忽略了利用专业游泳比赛视频开展教学, 没有把游泳训练和体育精神培养融合起来, 影响了游泳课程思政建设。

(三) 游泳课程硬件设施不到位

游泳课程的开展需要建设游泳场地、游泳池, 对训练场地、训练环境要求更高, 部分高校办学资金有限, 校园内缺少标准化游泳馆、游泳池, 只能借用相邻高校的游泳场地, 或带领学生前往校外游泳馆训练, 影响了游泳课程的有效开展。游泳具有一定的危险, 要求学校、体育教师在游泳课教学中保证学生安全, 还要保证泳池水质质量, 要求体育教师具备急救能力、学校配置急救设备, 但是部分学校由于经费有限, 无法配置急救设备, 泳池消毒与换水不太及时, 这给游泳课程教学埋下了安全隐患。

(四) 游泳课程教学评价不完善

大学体育游泳课程评价还存在一些问题, 体现在教学评价方法单一、教学评价指标“一刀切”和评价主体单一等问题, 对学生游泳潜力挖掘不充分, 也难以激发他们的游泳训练积极性。部分教师参照游泳速度、动作等开展教学评价, 这种“一刀切”式

评价方式难以科学评估游泳课教学质量,也不利于学生游泳技能培养。部分教师忽略了引导学生参与游泳教学评价,没有搜集学生对游泳教学的建议,难以及时发现教学中存在的问题,影响了游泳课程教学评价质量。

三、分层教学法在大学体育游泳课程中的应用策略

(一) 全面调研学生游泳水平,合理划分学习小组

首先,大学体育教师要对学生的游泳水平进行了解,根据他们的游泳水平制定分层教学方案,明确各个游泳水平层次学生训练目标,保证分层教学的顺利开展。例如教师可以利用问卷星软件进行游泳水平调研活动,了解学生对游泳的了解、游泳水平、技能掌握情况,利用大数据精准分析学生游泳水平,明确游泳新手、基础及拔高三个水平层次学生名单。游泳零基础的学生进入新手班;掌握一定游泳技能,但是不太熟练的学生进入基础班;熟练掌握各种泳姿的学生进入拔高班,为后续分组提供科学数据。其次,教师可以三个游泳水平层次学生名单划分学习小组,由擅长游泳的学生担任组长,组内分配游泳新手和基础学生,平衡每个小组整体游泳水平,保证分层教学的有效开展。例如组长可以指导组员游泳动作,协助教师开展陆上游泳动作教学,让组员尽快掌握自由泳、蝶泳、仰泳的技术动作,再组织本小组进行下水训练,关注组员水下训练状况,提醒他们注意安全,及时纠正他们在水中的游泳动作,进一步提升小组训练效果。教师要尊重学生游泳水平差异,科学划分游泳学习小组,促进学生之间的合作,营造良好的训练氛围,进一步激发学生训练积极性。

(二) 立足学生游泳水平,对教学内容进行分层

教师要根据学生游泳水平差异开展分层教学,对游泳教学内容进行分层,明确新手、基础和拔高三个层次学生训练内容。第一,教师可以先开展游泳新手教学,从基本的自由泳动作入手,带领学生进行陆上动作训练,让他们掌握自由泳摆臂频率、幅度,再带领学生进行入水训练,可以让其他学生辅助他们进行水下练习,让他们控制好手臂和腿部动作,提升他们上下肢协调性,消除他们对水的畏惧,让他们尽快掌握自由泳动作。新手学生自主练习时,教师可以开展基础班、拔高班游泳教学,重点讲解蝶泳、仰泳和蛙泳动作,规范他们的水下动作,让他们共同进行水下训练,鼓励拔高班学生指导基础班学生水下动作,进一步提升他们的训练效果。第二,教师可以组织三个班级学生合练,让他们共同下水训练,检验分层教学效果,找出三个班级学生游泳过程中存在的问题,针对他们各自存在的问题开展针对性教学,进一步提升游泳课分层教学质量。例如教师可以指导新手班学生水下换气方式,并让拔高班学生进行演示,让他们控制好摆臂和小腿摆动的协调性;指导基础班学生练习蛙泳、蝶泳动作,规范他们的动作,让他们形成肌肉记忆,进一步提升大学生游泳水平。

(三) 坚持因材施教理念,对教学过程进行分层

大学体育教师要积极对游泳教学过程进行分层,结合不同层次学生学习状况、能力及需求对教学内容进行细化,采用不同的游泳训练方法。首先,教师可以先进行集中教学,讲解各类泳姿标准动作、水下换气方法以及手脚协调配合技巧等,并由班级游泳健将进行陆上、水下动作示范,强化学生对游泳动作的记忆,为下水训练奠定良好基础。教师要对不同分组学生训练情况进行观察,根据他们游泳动作掌握情况来开展下一步教学,给予新手学生更多关注,让拔高组学生进行自主训练、指导其他同学训练,提升游泳课教学效率。此外,教师可以尝试让拔高组和新手组学生结成对子,进行一对一的辅助教学,使新手组学生更快熟练水

性并开始对游泳动作加以练习,使其尽快掌握动作技巧,构建合作学习模式,既可以提升拔高组学生游泳水平,又可以帮助新手学生克服游泳学习障碍,让他们享受游泳带来的快乐。其次,教师可以针对新手、基础和拔高组学生存在的共性问题开展教学,例如在蛙泳教学中,大多数学生可以控制好手部、腿部的动作,但是在游泳过程中的换气上却不能做到熟练与连贯,掌握不好换气与蛙泳动作的衔接。针对这一问题,教师可以开展针对性训练,把换气和蛙泳动作训练结合起来,规范学生动作,改正他们的错误习惯,从而提升他们的游泳水平。

(四) 根据学生训练情况,对教学目标进行分层

体育教师要游泳学前调研、训练情况开展分层教学,制定难易层次不同的教学目标,满足新手、基础和拔高班学生学习需求,进一步激发他们自主训练积极性,让他们主动参与到训练中,进一步提升分层教学质量。教师要做好游泳训练课数据分析,结合上一次学生训练情况、学生反馈等来开展教学,围绕学生反馈较多的问题制定分层教学目标,并借助微课开展教学,利用视频讲解自由泳、蛙泳、蝶泳、仰泳技术动作,换气动作等,满足不同学生训练需求,让他们在游泳训练中获得提升。例如教师可以录制蝶泳教学微课,分为陆上动作讲解、水下动作示范,利用言简意赅的语言讲解动作要领,并添加动作文字说明,还可以剪辑蝶泳水下动作动画,动态化演示蝶泳动作,把微课提前下发给学生,便于新手学生掌握蝶泳动作,为后续分层教学奠定良好基础。此外,教师可以制定难易程度不同的游泳教学目标,新手学生要求掌握蝶泳标准动作,掌握换气动作;基础班学生不仅要掌握蝶泳动作,更要游得又快又好;拔高班学生既要完成自己的训练任务,协助其他同学进行训练,进一步激发学生训练积极性。

(五) 优化游泳教学评价体系,开展分层教学评价

大学体育教师要建立游泳分层评价机制,对学生游泳课训练情况、团队精神、课堂互动等进行评价,挖掘学生游泳天赋,激发他们对游泳的热爱,让他们全身心投入游泳训练中,进一步提升游泳课教学质量。第一,新手班学生评价标准为:准确掌握自由泳、蝶泳和蛙泳动作,掌握好换气工作,全部达到的学生可以获得优秀评价;基础班学生掌握各种泳姿动作,纠正自己的游泳动作,掌握游泳技能要领,基本可达成教学目标,全部完成可以获得优秀评价。拔高班学生评价指标为:耐力和速度、团队精神等进行评价,协助教师完成教学任务的学生可以获得优秀评价。第二,教师还要丰富分层教学评价主体,引导学生参与教学评价,实施动态化评价,设立学生自评、小组自评和学生互评环节,引导他们正视自己游泳学习郭恒,让他们看到自己在游泳训练中存在的不足,培养他们扬长避短的能力,进一步提升他们的游泳水平。

四、结语

大学体育教师要积极创新游泳课教学方法,把分层教学法融入教学和训练中,做好学生游泳水平调研,科学划分学生游泳小组,明确新手、基础和拔高班教学内容,贯彻因材施教教学理念,对游泳教学内容、教学目标、教学过程、教学评价等进行分层,循序渐进提升游泳教学难度,规范学生游泳技术动作,全面提升游泳教学质量。

参考文献:

- [1] 张润平. 分层教学法在大学游泳课程中的应用策略分析 [J]. 教育教学论坛, 2022 (45): 144-147.
- [2] 杨成, 杨波. 分层学习法在高校游泳课程中的实践应用研究 [J]. 文体用品与科技, 2021 (01): 168-169.