

小学游泳课程教学中的问题与对策研究

王 锦

(南京体育学院, 江苏南京 210018)

摘要:随着我国社会经济的不断发展,越来越多的人开始喜欢游泳运动,有条件基础的小学也将游泳课程纳入了教学当中。游泳在实际生活中也具有重要的意义,可以在特定的时候发挥关键的作用。当下,国家和政府也在积极地开展游泳交流活动和技术竞赛,有一定的趣味性,因而受到广大小学生的喜爱。深受人们的喜爱。小学生积极地参与到游泳课程中,既可以锻炼自己的思维能力,还可以促进小学生的身心发展。

关键词:小学游泳课程; 问题; 解决策略

小学生正处于在学习各种技能的重要阶段,并且小学生活泼好动对游泳有着浓厚的兴趣,有利于促进小学顺利地展开游泳课程。在学习游泳课程时,需要学生熟练地掌握游泳动作,并在水中自由地游动。

目前,许多学校为了丰富学生的课余生活、掌握更多地技能以及提高学生的身体素质,但在教师开展实践教学时仍遇到了一些问题。

本文论述了在小学教学中开展游泳课程的重要性,又深入分析游泳训练中存在的问题,并针对那些问题提出相应地解决策略。

一、在小学开展游泳课程的意义

(一) 提高学生的身体素质

游泳作为一种基础的水上运动,受到人们的广泛喜爱,若小学设有游泳课程,学生可以在长期地游泳训练中锻炼自己的身体素质。

学生进行水中训练时会受到阻力,需要学生器官和肢体的配合,并熟练地在水中做出游泳动作,而且在运动的过程会消耗部分体能,血液加速循环,从而需要提高心脏跳动频率,促进全身的血液循环,从而可以提高学生的心肌功能。

学生经过长期的游泳训练后,可以锻炼自己的身体素质,增强心脏负荷率,加大血管壁的厚度,从而降低心肌疾病的发生频率。

除此之外,学生多是在冷水中开展训练的,经过长期的训练可以增强身体的抵抗力,为了满足热量和体能的需求,神经系统会对自主地进行身体机能的调节,从而让学生可以抵御寒冷。小学开展游泳训练还可以帮助学生进行有效地身体塑形、锻炼全身的肌肉,并美化身体线条。

(二) 提高学生生存能力

由于夏季高温,因此很多选择学习游泳者在夏天进行学习,而这就很容易导致一些对专业知识理解不到位或缺乏一定救援知识的小学生出现意外,因此学校开设游泳课程是在一定程度上帮助学生保证自己的人身安全,能够在学生游泳的过程中能较好的处理一些可能出现的突发情况,并且对水产生敬畏之情,保证不会在没有人陪同的情况下单独下水或在不熟悉的水域贸然下水,造成伤亡。在学习游泳的过程中,学生也能发现游泳的重要作用。

(三) 有利于提高青少年的人际交往能力

在对青少年进行游泳教学和训练时,需要很多人参与,有些动作是需要青少年间相互合作才能完成的,在游泳的比赛中也需

要青少年之间相互合作,形成默契。对青少年进行游泳教学和训练,不仅提高了青少年的游泳技能,还有利于提高青少年的人际交往能力。

(四) 有利于帮助青少年克服心理障碍

青少年进行游泳教学和训练还有利于帮助青少年克服心理障碍。青少年在学习课本知识过程中,学习压力大,还容易受到家庭以及学校各方面的影响而产生心理障碍。

游泳是一项娱乐性的运动,它不仅能够减轻青少年的学习压力,还有利于帮助青少年克服心理障碍。在学习游泳的过程中,青少年会遇到很多的困难和挫折,坚持长时间的游泳训练,慢慢的克服这些困难和挫折,会使得青少年逐渐克服心理障碍。

二、小学游泳课程中存在的问题

(一) 学生缺乏正确游泳动作指导

学生对游泳训练的了解往往都是来自电视和网络平台,这使得学生不能正确的理解游泳训练。在游泳训练中,学生不能正确的理解游泳训练主要表现在以下几个方面:由于游泳成绩不计入期末成绩,因此学生在学习和训练过程中不够认真;青少年一时无法接受游泳训练的难度和强度,容易退缩,失去学习游泳的兴趣;还有一些青少年根本没有尝试就害怕呛水,逃避实战性训练。

(二) 学生的游泳基础相差悬殊

青少年的游泳基础存在差异,游泳是有难度的,它需要高强度的协调性。有些青少年有一定的游泳基础,学起来会比较轻松,而有些青少年完全没有游泳基础,在训练过程中很容易受到打击,失去学习游泳课程的兴趣。

(三) 教师没有足够的专业素养

基于新课改的要求,小学学校也在不断地完善体育课程,丰富学生的课后生活,其中学校可以通过开展游泳训练来锻炼学生的意志力,并培养吃苦耐劳的优秀品质。即使有的学校提供了游泳设备、建立了游泳馆,但由于教师自身的问题很难发挥游泳课程的优势,具体表现在以下两个方面:

一方面,大部分的游泳教师虽然掌握了专业的游泳知识,但是实践能力一般,游泳水平达不到教师的标准,从而不能开展有效地游泳训练,并且存在极大的安全隐患。

另一方面,部分教师虽然可以下水游泳,掌握一些基础的游泳技能,但由于承受着学生安全的巨大压力,不敢带领学生下水训练,怕出现教学事故。

除此之外,在学生有了一定的游泳基础后容易在假期期间与

同伴相约下河游泳,容易发生意外,基于以上的问题,部分教师认为学生不掌握游泳技能是比较安全的,所以并没有积极开展游泳教学。

三、改善小学游泳课程问题有效措施

(一)积极引导和鼓励学生

学生在进行游泳实践时需要教师不断地引导和鼓励。部分学生没有游泳基础,水性较差,学习起来较困难,如果教师没有及时地鼓励和帮助,很容易让学生失去学习游泳的积极性,从而阻碍了游泳教学的顺利开展。

因而游泳教师在训练学生游泳时,要尽量使用恰当、幽默风趣的语言,来提高学生学习游泳的积极性,还可以生动形象地讲解游泳故事,让学生积极地参与到游泳教学中。

教师在开展游泳训练时应关注每位学生的课堂表现,适当地鼓励那些学习动作快、熟练地在水中运用的学生,通过在课堂上鼓励和表扬,可以给学生提供学习的动力,并给其他学生树立榜样。

另外,教师需要多给那些学习有困难、动作记不住、训练失败的学生一些鼓励,并视作重点教学对象,对其进行专门的动作指导和心理疏导,鼓励他们以轻松的心态参与游泳训练。

(二)提高教师的专业素养

虽然大部分的小学学校已经开设了游泳课程,但在教师在开展游泳教学实践的过程中仍遇到了一些问题,面对那些问题,笔者认为教师可以从以下三个方面进行改进:

首先,学校应重视小学生的游泳教学,定期地开展教师培训活动,并对教师的游泳教学效果进行测评和总结,对教师进行监督和鼓励,让他们可以在掌握游泳知识的基础上可以有效地开展实践教学。

其次,小学学校还应给教师灌输开展游泳教学的重要性,并定期地开展游泳安全讲座,让教师和学生了解一些基础的求生知识,避免教学事故的发生,从而为教师开展游泳实践教学提供安全保障。

最后,教师还应着重强调禁止学生在暑假期间下河游泳,还应与家长保持联系,及时地掌握学生的动向,避免发生意外。教师可以通过网络渠道获取更多的教学资料,并积极地丰富自身的专业素养,从而让学生在安全可靠的环境中学习游泳技能。

(三)依据学生差异采取不同的教学方式

由于学生的性格不同,接受知识的方式和能力也有所不同,所以,不是一种游泳教学方法就适合所有的学生,教师要想提高游泳的教学质量,就必须依据学生不同的性格特点,采取不同的教学方法。

学生的性格一般分为成两种:内敛和外向。性格内敛的学生不善于表达,教师在教学和训练过程中要耐心与他们进行沟通,通过沟通增加学生学习游泳的积极性,内向型的学生对于实战训练的学习能力较差一些,对于理论知识的学习能力较强,面对这种学生,教师可以让他们在充分理解理论的基础上,进行实战训练。而外向的学生比较活泼好动,缺乏耐心,学习的动力往往来自于兴趣,教师在教学过程中要注意激发他们的兴趣。外向型的学生具有对游泳实战性的接受能力较强的优势,游泳教师可以借着这

个优势,多带领性格外向的学生进行实战训练,尽量少讲理论知识。游泳教师根据学生的不同性格特点,采用不同的教学方法,能有效提高游泳的教学效率。

(四)发挥家长的辅助作用

游泳教师在对学生进行游泳教学时,还要引导学生充分发挥其辅助作用。学生学习游泳不仅需要学会教师课堂上所讲的内容,还需要课后的练习与训练,家长可以帮助学生选择正规、安全的游泳场所,让学生课后对游泳技能加以练习,在学生对游泳失去信心时,鼓励学生坚持下去。

对于初学游泳的学生来说,游泳是有一定难度的,并且学习游泳需要长期的训练,在长时间的训练中,学生容易出现情绪焦躁的情绪,甚至出现想要放弃游泳学习的想法,家长需要正确地开导学生,耐心地疏导学生,而不是通过极端的方式胁迫学生进行游泳训练,家长可以帮助学生制定合理的游泳计划,规定学生每天坚持一段时间游泳,学生在游泳过程中,家长要陪同或者用请教的口吻询问学生游泳知识,这样有利于增加学生学习游泳知识的动力。

即使学生处于假期阶段,家长也要鼓励学生积极参加游泳比赛。家长给学生制定合适的游泳学习目标,耐心地与学生进行沟通,让学生感知到学习游泳的快乐有助于学生爱上游泳。

(五)健全游泳教学的安全措施

在进行下水训练之前,教师务必要多次清点学生人数,尽职尽责地完成教学任务,在学生下水前、水中、结束后都需要及时清点人数。并且在学生下水之后时刻关注学生肢体动作和方位,保证在出现危险情况时能及时发现和营救。对于一些对游泳存在恐惧心理或是还不熟练的学生,教师需要时刻关注这类学生,因为这样的学生很容易发生危险情况。

另外对上课当天有一些身体不舒服的同学,教师需要在上课之前就采取一些简单的方式将这些学生区分出来,比如采用统一颜色的浴帽和其他同学的颜色区别开等。或是在其他学生练习结束后让这些学生统一练习,这样不仅能让教师更深入的了解他们,纠正他们的游泳姿势等,还能提高教师的上课效率。

四、结语

随着经济的迅速发展,人们生活质量的提高,在小学中开展游泳课程变得至关重要。对学生讲授游泳基础知识和开展游泳训练,可以增强青少年的抵抗力,提高身体素质,从而促进学生的全面发展;游泳教师在教授学生游泳技能的过程中,应对学生多加鼓励,针对不同性格的学生教师应采取不同的教学方式;还要充分发挥家长的作用,增强教师与家长间的沟通交流,家长需要及时地向教师反馈学生在课下的训练情况;除此之外,小学学校还应加大游泳课程的投入,不断完善游泳课程的设备,从而提高学生的游泳技能,并锻炼学生的身体素质。

参考文献:

- [1] 洪启焯. 基于心理训练下的游泳教学 [J]. 普洱学院学报, 2015 (06).
- [2] 陈书强. 我游泳我健康我快乐——小学游泳活动课程的结构与实施 [J]. 华夏教师, 2018 (36): 60-61.