

# 游泳项目进入小学体育课堂的思考

莫敏钊

(东莞市道滘镇中心小学 523000)

摘要: 小学体育课开展游泳教学对学生的发展具有非常重要的意义。开设游泳课可以降低小学生溺水事件的发生, 按照科学的方法对小学生可进行游泳训练可以增强学生的抵抗能力, 强健小学生的体魄, 对小学生在此阶段的成长发展具有积极作用。本文通过对小学游泳课开展的相关问题, 在文章中进行了基本的分析, 希望为小学体育教师提供一些借鉴和参考。

关键词: 小学; 体育课堂; 游泳项目; 教学措施

Thinking about swimming item entering physical education classroom in primary school

Mo Minchuan

(Daojiao Town Central Primary School, Dongguan 523000)

Abstract: It is of great significance to carry out swimming teaching in primary school physical education. Opening swimming lessons can reduce the occurrence of primary school drowning events, according to the scientific method of primary school students can carry out swimming training can enhance the resistance of students, strengthen the body of primary school students, has a positive effect on the growth and development of primary school students at the present stage. This article through the primary school swimming lessons to carry out the relevant problems, in the article carried on the basic analysis, hoping to provide some reference for primary school PE teachers.

Key words: primary school; Physical education class; Swimming events; Teaching measure

## 引言:

游泳课的开展不仅是为了帮助小学生养成一种良好的体魄, 更是小学生以后走向生活中常用的一项生存技能。作为一名小学的体育教师, 在每年学生放暑假或者是寒假的时候, 都会反复的向学生强调, 假期外出游玩的时候一定要远离水面, 冰面, 但是通过媒体的各种直播会看到一些令我们心痛的事情发生, 那就是溺亡事件。因此, 在小学的体育课程中纳入游泳, 这是一个非常重要的举措, 文章将对游泳课进入小学课堂, 在小学体育课堂开展的现状以及意义进行了分析。

## 一、小学游泳课的设置意义

(一) 通过游泳教学可有效降低小学生溺水事件的发生率

为了学生的生命安全, 学校通过在体育课开设游泳项目来降低学生在平时外出游玩溺水事件的发生概率, 这是游泳课在小学开设的重要教学任务。通过近几年的报道发现, 全国大部分地方小学生溺亡的事件在频繁的发生着, 作为一名小学阶段的体育教师, 深感痛心和难过, 同时, 若是游泳项目能在全国范围内所有的体育课堂开展教学活动, 那么我国每年发生的溺亡事件会不会因为课程的开展而有所降低。都知道, 我们生活的地球布满了各种大小山川湖海, 但这些山川湖海又与我们的生活息息相关, 所以我们根本就无法避免不与水进行交涉。通过对相关资料的数据进行分析发现, 近年来造成我国小学生发生溺水事件的原因主要分为以下几种; 学生自己和小伙去河边游玩, 不小心失足跌落水中, 乘船游玩发生不可预料的意外等一些常见的溺水情况, 不管是哪种情况导致的溺水现象, 如果出现 每一个学生都会游泳, 那么不小心跌入水中的消息就不再是令人震惊的。作为小学教师, 坚定地认为在小学体育课开设游泳课程是非常有必要的<sup>[1]</sup>。

(二) 科学合理的游泳锻炼可有效增强学生的抵抗力

对学生进行科学合理的游泳锻炼, 可以增强学生的抵抗能力。最近几年, 小学生的抵抗力明显下降这一问题也引起了许多人的关注, 尤其是进入冬季或者是换季的时候, 校园就会发生流行性感冒、过敏性鼻炎等一些症状, 而且校园发生的范围非常广泛, 学生对这一系列病毒的抵抗力并不是很强。虽然这种问题的出现可能与人类造成的环境污染、大气污染、过度使用药物等一些其他保健品、以及平时缺乏锻炼等各个不同的因素之间关系密切, 但是不管是何种原因引起的学生抵抗力下降的这一因素, 但是通过科学合理的体育锻炼, 学生在一定程度上还是可以改善目前抵抗力较弱的这种现状<sup>[2]</sup>。

游泳课程的开展可以进一步提高小学生对抗病毒的有效途径之一。在一般情况下, 游泳池中的水温都会保持在 26-28 度之间的范围, 与人的体温进行比较, 就会发现他高于人的正常体温, 当学生浸泡在水中的时候, 身体散发的热量会比平时快, 这时候消耗的身体内部的能量也会增大, 人体在与体温在不同的环境中共存一段时间之后, 就会发现身体为了与水中的问题保持平衡状态, 会对神经系统做出快速的反应, 让其新陈代谢的速度加快, 排放出更多的能量来缓解这一现状, 以保持身体与外界环境处在一个相对平衡的状态中。所以, 科学合理的进行游泳课程的展开, 可以帮助小学生身体内部对外界体温的自动调节能力的增强, 从而可以适应在不同的温度下可以更好地面对突发温度的出现, 以及季节交替带来的温差改变。

(三) 通过游泳教学可有效改善小学生的体型

经过游泳课的训练可以在一定程度上改善小学生的体型。最近几年, 随着人们生活水平的不断提升, 小学生成长期间出现了一种过度肥胖的现象。面对过度肥胖对小学生造成的各种不利因素, 一部分人认为过度的肥胖会带给学生行动上的不便利, 在一般情况

下也会对学生的心理造成一种负担,通过对大量学生的研究调查发现,部分过度肥胖或者是偏胖的学生在与学生进行相处的时候或多或少都会存在一定程度上的自卑感与怯懦感的情况发生,在此,也有大部分肥胖症状学生他们的思维不够积极活跃。面对上面几种情况就会发现,肥胖不但会影响学生的身体成长,也会对学生心理健康以及心智的发展都会造成一定的影响。再者小学生除了常见的肥胖之外,也存在另外一种受先天或者是后天影响形成的特别消瘦的情况,这种对学生的心理健康也造成一种影响。游泳是一项需要全身都运动的体育活动,可以让学生在进行学习的时候减肥和增肌都照常不误的进行。通过学习就会知道,水的传导性能远远地高于空气传导性能,况且在学生游泳的时候就会发现,在水中前进的阻力远远地大于在空气中行走的阻力,所以,进而在水中游泳的时候就会消耗身体更多的能量。数据研究显示,正常的情况下在水中游泳20分钟左右,身体所消耗的热量相当于在户外慢跑一个小时,并且在14度的水中如果能停留一分钟,那么这段时间消耗的热量就会高达100千卡,远远地超过在同等温度下进行户外运动消耗的能量。因此,游泳活动在近几年以来成为很多人青睐的改善体型,保持身材的必备运动项目。

## 二、当前我国小学生游泳教学现状

### (一) 游泳项目在小学体育教学活动中的普及程度不高

通过对各个学校进行的体育课程调查就会发现,游泳课程普及的程度没有想象中的那么高,这其实也是大家都认可的事实。游泳课程和其他课程的开展具有很大的不同,它不仅对小学生的身心健康发展有着颇多积极作用,也对学生未来的发展也有一定的促进作用,但是游泳课程在学校的顺利开展,对于硬件设施的要求是非常的高的,他需要保证每一个学生能够安全的使用学习,进而也就导致我国大部分学校,尤其是小学实现游泳课的普及和教学目标的实现就变得困难重重,因此大部分的学生也只能通过课外班才能实现游泳学习。据调查,即使部分学校有开设游泳课程,却也存在硬件设施准备不齐全<sup>[1]</sup>,不能很好满足学生游泳时候的正常需求。随着经济条件的不断改善,含有温水的游泳馆在小学现阶段越来越多,但是对于学生数量庞大的一些学校来说,还是存在游泳设施上的欠缺。都知道,不管是哪一种学生进行锻炼的授课方式,只有经过科学的设计、合理的规划、有效的实施、长期的坚持才能达到预期的效果,所以,在小学阶段开展游泳课就要克服目前出现的一系列问题,这也是学校要为之解决的问题之一。

### (二) 专业师资力量不足

如果要保证游泳教学在学校顺利的开展进行,就需要非常专业的师资力量,这是游泳课开设的重要保障和必备条件。专业教师在游泳课上的配备关系到小学游泳课能否顺利进行教学目标能否顺利完成的主要因素。通过对各个不同学校之间的调查和体育教师之间的沟通就会发现,虽然各个学校都相应的开展了游泳课程,但是部分学校的游泳教师本身就不具备专业性强的教学技能。由于教师的教学水平受到限制,所以开展的教学成果就会难免出现不如人意的情况。

### (三) 教学目标设置不够科学合理

小学生的成长由于受到各种先天条件和后天条件环境的不同,就会出现一种个体差异较大的情况出现,游泳对学生体能的要求是比较高的,这也就成了最能展现学生个体差异的标志性项目之一。

在小学阶段担任游泳教学活动的各个不同体育教师之间相互探讨发现,很多体育教师在进行游泳课训练的时候,并没有注重每一个学生在个体上存在的巨大差异,而采用的是“一刀切”的教学模式,这种看似对所有学生都公平对待的教学模式,其实对其中的部分学生来说已经显现出一种不公平的现状。若让小学生长期在这种并不适合自身发育的条件下成长,久而久之,难免会影响学生的学习,进而也就导致游泳教学质量问题的出现。

## 三、小学游泳教学中常见问题的应对措施及建议

### (一) 合理进行课程安排 加大对硬件设施的利用率

在上文中就提到过,由于受游泳硬件条件的限制,间接的也就导致小学游泳课程在体育课上全面进行普及程度不高。即使现阶段已经开设的游泳课在某些方面也存在硬件设备不完善的情况,所以就无法满足学生游泳课程的正常进行。想要凭借体育教师改变目前出现的这种状况是不现实的,而唯一能做到的就是学校体育教师在进行游泳课程的安排上,对班级进行合理的安排,避免出现一个班级重复上游泳课而其他班级没有机会参与的现状发生,尽可能的让游泳馆在学生的使用上体现出效率最优化<sup>[4]</sup>。

### (二) 加大对基层体育教师专业水平的提高

专业游泳教师师资力量的匮乏会影响到小学游泳课程的顺利开展与教学目标的如期实现。通过对体育教师的调查发现,在目前小学阶段的体育教师群体中,经过专业训练的体育教师数量稀少。为此,教育部门也开设了一些对体育教师进行定期培训的相关课程,这也就成为体育教师学习专业技能提高自身素养的有效途径之一。所以,学校和相关部门应当加大对基层体育教师在游泳教学上的进一步训练和强化,彻底提高基层体育教师的专业能力与教学水平能力,为小学游泳课程的开展奠定良好的基础。

### (三) 根据学生身心发育现状制定科学合理的教学目标任务

由于游泳项目是最能体现出学生个体差异的一项活动。如果出现小学体育教师不重视学生之间个体差异的情况,对其他一些学生来说就存在着一定的不公平对待。所以在小学体育教师开展游泳教学的过程中,要把学生之间的差异性放在首要位置进行考虑,根据不同学生的身心发育情况,选择针对性的教学方法。以便可以兼顾到每一个学生,进而提高学生的学习能力与综合素质的全面发展。

## 结语:

在小学体育课程中开设游泳项目,在一定程度上是可以降低溺水事件的发生,但是从根本上也解决不了这一问题,所以培养学生安全意识的提高还是非常必要的,这样也能降低学生接触危险地带的概率。所以在进行课前准备工作的时候,教师也要将安全教育事件利用多媒体技术在课堂上向学生进行讲解,让学生形成一种安全防范意识,最终降低学生溺水事件的发生。

## 参考文献:

- [1]程琳.重庆市高校游泳教学开展的现状、问题及策略研究[D].西南大学,2019.
- [2]纠延红,安全龙,杨俊,任慧莹,关成雪,丁楠.普通高校游泳教学安全问题的研究[J].哈尔滨体育学院学报,2019(04).
- [3]矫吉利.游泳项目进入小学体育课堂的思考[J].体育画报,2020(19):46.
- [4]朱诚.“自主、合作、探究”教学方式在普通高校游泳教学中运用的实验研究[D].华东师范大学,2018.