

# 高校游泳教学中情绪调节教学模式的应用

王雨珏

(华南师范大学 广东省 广州市 510006)

**摘要:**很多高校中游泳课程都是必修课,这是为了帮助当代高校学生能够掌握更多的生存救护技能,以便于在遇到意外危险的过程中能够及时救护自己,也救护他人。但很多学生原本并不是生活在水乡,对水会有天然的恐惧情绪,这对于高校学生游泳技能的学习与提升会产生极大的阻碍,因此高校游泳教师在教导学生相应课程的过程中可以借助于情绪调节的教学模式来帮助学生能够在游泳学习过程中有更多的积极情绪,从而帮助学生的游泳学习更顺利。

**关键词:**高校游泳;游泳教学;情绪调节;教学模式应用

## 引言

所谓的情绪调节教学模式指的是教师在实际教导学生游泳课程的课堂中通过情绪的引导去激发学生对于游泳学习的积极性,很多与教育相关的研究都表明了在这种课堂模式下,学生的情绪大多是对课程的好奇心,对学习的兴趣以及从这种学习过程中获得的愉快心情。因此说在高校游泳教学中应用情绪调节的教学模式是极为必要的。

### 一、高校游泳教学中应用情绪调节教学模式的必要性

#### (一)传统高校游泳教学体验差

高校游泳课程的相关教师在教导学生游泳课程的过程中往往是比较简单粗暴的,很多教师都是简单地讲解一下基础动作以及安全规范,之后就让学生下水进行反复练习。学生如果短时间学不会,掌握不了,也会觉得是学生不够勇敢,不努力,甚至会有一些比较强硬的逼迫措施<sup>[1]</sup>。当然,教师的出发点是好的,是想要学生能够在这种外力的逼迫下突破自己的胆怯心理,尽快掌握相应的游泳技巧。但对于很多学生来说这种一味逼迫的手法还是过于粗暴了一些,有可能会更近一步增加学生对游泳课程的畏惧心理,只会越学越学不会,也会越来越害怕。

#### (二)学生对游泳课程有畏难情绪

其实游泳课程本质上是比较简单的,尤其是高校在教导学生游泳课程的过程中简单给学生的也并不是多么高难度的游泳技巧,而只是简单的引导学生能在遇到水流时不慌张,可以在水中站起来,可以简单地依靠四肢拨动水流在水中移动。但对于部分学生来讲,游泳就是很难这是因为很多学生从未接触过水对水有着天然的恐惧心理,尤其是害怕自己全部沉入水中后出现一些意外事故,这是一种自我保护的本能,进而展示在外部就是对游泳课程的一种畏难情绪,这种情绪会造成学生在学习游泳课的过程中无法全情投入,进而影响到学生的学习进度。

#### (三)学生在游泳学习过程中需要积极的鼓励情绪

高校学生虽然已经在思想上相对比较成熟,但在实际进行游泳课程学习的过程中还是需要来自于外部的鼓励情绪的。尤其是有着学生本身胆子就比较小,性格上也相对腼腆羞怯。这种情况下学生如果想要突破自己依靠的绝不是来自于教师的逼迫或者打击。而是需要教师不断地鼓励学生,引导学生,温柔得安抚学生内心的恐惧情绪,学生最终才可能走出其为自己设置的心理束缚,最终变得更有胆气。到当前高校游泳教学中这样的鼓励式教学其实并不多。

### 二、高校游泳教学中情绪调节教学模式的应用

#### (一)帮助学生对游泳课程有更大的积极性

高校中有些学生对于游泳课程表现得非常不积极,可能是因为其本身对游泳课程有些畏惧,也可能是学生对游泳课程的重要性不理解,或者有一些其他的什么原因,学生的这种不积极学习态度对实际的游泳课程学习是有着极大硬性的<sup>[2]</sup>。因此高校游泳课在进行过程中教师可以借助于情绪调节的方式来帮助学生参与兴趣变得更高。教师可以在游泳课教学之前引入一些有关于游泳帮助救援落水者,游泳者自救等的故事,激发学生对未来自己掌握相应能力后生活的畅享,进而激发学生对游泳课程的极大兴趣,帮

助课程更顺利开展。

#### (二)引导学生走出其对于游泳的胆怯心理

虽然高校中并不是所有学生都对游泳课程存在畏惧心理,但很多从未接触过游泳课程的学生的确会心存胆怯,如果这种恐惧情绪并不深,那么教师通过日常的教学就能够帮助学生突破自己。但如果学生性格本身就比较腼腆,胆小,那教师就必须对其畏惧心理更正视一些。教师在此时可以借助于情绪调节的方式来帮助学生不要过多地将自己的注意力集中在思考游泳如何恐惧这一问题上,而是去想象一下现在水流中的舒适感受,或者畅想一下自己在水中自由来往的美好,转移学生的恐惧心理,再通过温柔的教导方式帮助学生逐渐掌握游泳技巧。

#### (三)激发学生的更强挑战心理

高校游泳课程教学过程中,教师还可以借助于情绪调节的教学模式来帮助学生产生更强烈的挑战心理。高校学生大多数都是比较意气风发的,对于很多挫折磨难不但不会畏惧,还会有自己一定可以的征服欲望<sup>[3]</sup>。高校教师在教导学生游泳课程的过程中还可以借助于学生可能有的这一情绪来帮助学生能够在游泳学习过程中越挫越勇。比如说定期发布游泳课程学习挑战任务,造成挑战的学生可以获得一定奖励。或者组织学生进行班级内部或者班级间的比拼,以此激发出学生更强烈的挑战情绪。

#### (四)满足学生的小小虚荣心

高校游泳课程在实际教学过程中还需要注意去满足学生的小小虚荣心。学生在课程学习过程中如果获得某一个小小的成功,其自己内心肯定是非常高兴且为自己感到自豪的。而如果教师可以在学生的这种成功时刻给予恰当的表扬与鼓励,学生就会意识到自己的成功是有观众的是获得他人认可的,学生的开心情绪会更深一层,在游泳学习上也会有更多的内动力。因此,高校教师在教导学生游泳课程应用情绪调节教学模式的过程中还需要注意满足学生的小小虚荣心,给予其更积极的学习情绪,促进学生游泳学习更进一步。

### 三、结束语

高校在进行游泳课程教学的过程中可以应用情绪调节教学的模式来帮助学生在游泳课程的学习中变得更积极,通过鼓励,引导来帮助学生打破自己对于水的固有认知以及畏惧情绪。帮助学生在实际游泳课程学习的过程中可以变得更大胆,能够积极勇敢地不断尝试各种游泳动作和技巧,愿意下水,更喜欢练习与游泳相关的各项动作,尽快掌握这项对自己生命保护极为有用的技能。

#### 参考文献:

- [1] 刘一珩. 情绪调节教学模式在高校游泳教学中的应用探究[J]. 2021(2016-16):47-48.
- [2] 王艺臻,吴婕斯. 情绪调节在高校游泳教学中的应用[J]. 2021(2018-16):122-122.
- [3] 周仁端. 游泳教学中情绪调节教学法的应用实践研究[J]. 2021(2018-8):106-106.