

校苑论坛

# 对游泳教学的改革和探索

## REFORM AND EXPLORATION OF SWIMMING TEACHING

叶 鸣

YE Ming

(上海水产大学人文与基础学院, 200090) (College of the Humanities & Basic Science, SFU, 200090)

**关键词** 游泳教学, 改革, 探索

**KEYWORDS** swimming teaching, reform, exploration

**中图分类号** G807

随着体育教学改革的不断深化,体育教学立足现实,要把培养学生的体育能力和适应专业与未来职业的需要,放在重要地位。众所周知,水产大学不少专业和水有关,其学生未来的职业同江河湖海有密切的联系。其中渔业学院的海水养殖、水生生物、生物技术、水域环境保护、特种水产养殖、淡水渔业等19个班511人;工程技术学院的资源与渔政、海洋渔业、轮机管理、海洋船舶驾驶等13个班350人;食品学院的农产品贮运与加工、水产品贮藏与加工10个班346人,为全校5个学院,70个学生班中的3个学院42个班。因此占全校学生人数60%以上的毕业生将工作在江河湖海之中。我们不但要培养学生具备强壮的体魄,还必须使学生掌握能与风浪相抗衡的游泳技术。因此,游泳教学在我校体育教学中占有特殊重要地位,现将我校几年来的游泳教学的改革探索和同仁们一起研讨。

### 1 游泳教学的改革探索

我校生源,有来自内地的农村偏僻地区,也有来自大城市,学生的游泳技术水平参差不齐,根据对1994级(指新生入学年份,下同。)、1995级、1996级等十几个班游泳技术水平状况统计,其中有五分之二不会游泳,五分之二会一点点。针对学生的现实情况,我校基础部、体育教研室领导非常重视。基础部主任和书记经常到体育教研室研究游泳教学工作,以及召开体育教研室全体教师会议和学生体育骨干会议,商讨如何加强游泳教学,上好游泳课和搞好游泳课

外活动;商讨如何更好、更快、更有效、更规范化地教好学生的游泳技术和提高游泳水平。因此,在校领导、部领导的支持下进行了大胆的改革探索。

### 1.1 精简教材突出游泳教学

在第二学期大胆进行精简教材,压缩教学内容,突出游泳教学的改革,增加与专业相结合的游泳课时和课外游泳活动。

表1 游泳课时数与体育总课时数比较

	游泳课时数	占体育总课时数比例 (%)
上海市高校	4~6	10~15
本校	8~10	20~25

表2 游泳课外活动时数与课外活动总时数比较

	游泳课外活动时数	占课外活动总时数比例 (%)
上海市高校	4~6	10~15
本校改革前	10~12	25~30
本校改革后	26~32	65~80

从以上两表可以看出,我校在游泳教学上比上海市其他高校增加一倍以上课时。课外活动从每周的5学时,增加到16学时。过去周一至周五每天开放一次,现在是每天开放两场,周六周日每天下午开放三场,等于过去三倍的游泳活动时数。其次,对游泳考试不合格的一年级新生,再增加一周游泳教学时数或让其提早两周返校,进行集体游泳教学训练,从而提高游泳技术和游泳游进水平。

### 1.2 改革游泳教学方法

在一年级的第二学期初,就把游泳教学要求重点提出,进行早期陆上模仿游泳教学,学生在陆上掌握正确规范的游泳要领后,到游泳季节就可直接进行水中游泳教学。

#### 1.2.1 蛙泳技术陆上教学三个阶段和水中教学阶段(一年级)

第一阶段(共4周)。学习蛙泳的腿技术,即正确收腿的技术,收腿翻脚充分,蹬夹连贯。突出重点:一收、二翻、三蹬夹。收腿膝内扣,脚掌外翻充分,可采用坐在地上和俯在垫上进行蹬腿练习。

第二阶段(共4周)。学习蛙泳的手技术,即规范的两手抱水划水,夹臂前伸突出重点:一抱、二夹、三前伸。两手高肘抱水,两手分水45°角划水,夹臂前伸快、直。可采用站立上体前倾和站立练习划水的手技术。

第三阶段(共6周)。学习蛙泳的完整配合技术。即腿、臂、呼吸全面完整配合的技术动作。突出重点:连贯、完整、规范,有节奏感。可采用站立和俯卧配合练习蛙泳的技术动作。

第四阶段(共4周)。“学习水中蛙泳教学。①学习水中行走,熟悉水性游泳教学。②克服水性,学习水中呼吸,浮体与站立练习。③学习水中滑行和手扶池壁的蛙泳蹬腿练习。④学习扶板蹬腿和蹬壁滑行随后滑行蹬腿。⑤学习行走,两手抱水划水和呼吸配合。⑥学习蹬壁滑行,蹬两次腿,划一次手,呼吸配合一次。⑦学习完整的蛙泳技术,要求动作技术连续,要有节奏感。”<sup>①</sup>

#### 1.2.2 爬泳技术陆上教学三个阶段和水中教学阶段(二年级)

①成海. 1987. 游泳四技教学. 游泳, (3):21.

第一阶段(共4周)。学习爬泳打腿技术,两腿规范的鞭状打水技术动作,要求大腿带动小腿,脚尖绷直,膝关节不许弯曲。

第二阶段(共4周)。要求高肘前伸入水,S型抱水,加速后推,交叉进行。

第三阶段(共6周)。学习划手与呼吸配合技术动作。要求加速推水转头呼吸。

第四阶段(共4周)。“学习水中爬泳教学。①扶池壁打腿技术动作教学。②扶板打腿技术教学和滑行打腿教学。③水中站立划水与呼吸配合的教学。④学习单臂划水配合呼吸及配合打腿技术。⑤利用打腿动力滑行,进行双手划水配合。⑥学习完整规范的爬泳技术动作。”<sup>②</sup>

### 1.2.3 按教师擅长分班教学<sup>③</sup>

根据教师体育教学擅长及游泳教学能力的强弱,把经验丰富的、能力较强的教师进行分班教学。第一,把不会游泳的学生和游泳水平较差的学生组成一个班,让游泳教学能力较强的教师进行重点教学辅导。其次,进行以多带少重点教学,各个击破。第二,提高全体教师的游泳教学能力和游泳技术水平,组织教师进行游泳业余学习,用以老带新的培养方法,提高游泳教学质量,从而提高学生的游泳技术水平。

### 1.2.4 制定严格的教学管理措施

第一,抓考勤。对不出勤游泳教学课的学生,教师要找出原因,无故缺席两次以上者不得参加游泳课考核,体育成绩不计,须重修游泳课。第二,抓思想和意志品质的培养,抓学生存在怕冷怕水的心理状态。教师要以身作则,率先下水做示范并在游泳教学过程中积极做学生思想工作,培养学生的意志品质。第三,抓辅导抓课外活动。利用课外活动游泳的机会,教师主动辅导一些初学者和游泳水平较差的学生,同学与同学也相互帮助,一帮一教游泳。第四,抓考核。游泳考核,必须严格把关,对游泳不合格的,体育成绩即不及格,不得参加评定三好学生和各项奖学金,直至不给予毕业。须重新补上游泳教学课,重新进行游泳考核,合格者方能出校门。

## 2 游泳教学讨论

由于通过一系列的游泳教学的改革和探索,增加了游泳教学时数,平时及早进行陆上游泳教学的训练;校、部领导的大力支持;体育教研室同仁们的共同努力;各项游泳教学措施的实施和严格的游泳教学管理制度的制定,使游泳的教学质量有了一定的提高,取得了一定的成绩。以我教的游泳班(1994级5个班、1995级5个班、1996级6个班)为例:

(1)一年级的初学游泳学生,经过第一学年的游泳教学课和游泳课外活动,学生的游泳合格率从70%上升到98%,有83%的学生能游蛙泳200米以上,15%能游蛙泳100米以上。

(2)二年级学生经过第二学年的学习,游泳能达到200米以上的占100%,能游500米以上的占80%,能游爬泳100米以上的占80%,能游爬泳200米以上的占15%。

(3)在1994级、1995级、1996级的游泳教学考核中,我班的学生100%通过200米游泳考核,并有80%的学生能参加爬泳的100米测试,学生的游泳水平得到了提高,体魄也强壮了。

(4)使我们的学生真正符合我校对学生游泳技术水平的要求,符合学生毕业后具备与风浪相抗衡的游泳水平。

<sup>②</sup>成 海. 1987. 游泳四技教学. 游泳, (4):24.

<sup>③</sup>函授组. 1987. 游泳教学. 体育函授, (2):16.