

# 对我院游泳选修课技术教学探讨

付明忠

(西昌学院 体育系,四川 西昌 615022)

**【摘要】**游泳选修课作为目前高校开设的诸多选修课中受大学生欢迎的课程之一,本文结合我校选修课的现状和教学实践,主要从调整教学过程,优选教学内容,改革教学方法等方面做一些探讨。

**【关键词】**游泳选修课;教学改革

**【中图分类号】**G861.12 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)03-0129-02

## 1 前言

当前高校体育课程和教学形式的改革方兴未艾,许多高校根据学生的兴趣及学校的实际,开设许多形式的体育选修课,而游泳选修课是其中受大学生欢迎的课程之一。在教学形式和教学手段不断探索与改革的今天,游泳选修课如何完善与改进,在教学内容上适合他们的实际情况,使他们专项技能在较短的时间里有很大程度的提高,并能终生受益,是当前游泳选修课的教学目的。

## 2 教学中遇到的问题分析

### 2.1 学生学习的动机不佳

通过 2006 年上期第二轮选修游泳课 130 人问卷调查,40%的人表现兴趣高,想通过游泳课学习提高游泳技能的愿望,并能拿到学分,再有 30%的人带着好玩即能锻炼身体,又能拿到学分,剩下 30%的人纯粹是来拿学分的。对于你怎么上课,怎样上课不感兴趣。对于这样的情况,给我们教学带来不便,同时也给我们提出了新的问题。

### 2.2 学生技术情况

学生基础水平参差不齐,基本游泳技术差异显著,有一点基础的学生习惯的错误技术动作较普遍,且学生大多是 20 岁左右的年龄了,一旦形成的错误动作定型后就难以纠正,以致影响教学效果,所以学起很慢。

### 2.3 教学状况

以我校为例:一轮选修课中,实践课课次不超过

8 次 16 学时,加上学生人数较多,下水后听讲力度不够,器材不足,所以难以掌握和照顾到每个学生的全部学习过程,必然会影响学习效果。

### 2.4 游泳教学中学生本身易出现的错误

游泳运动可以说是当今技术最为复杂的一项多种泳姿的运动项目,泳姿分类较多且技术掌握难度较大,所以在游泳教学中学生易产生以下错误。

(1)对所学的动作概念不清楚。

(2)由于身体素质方面的原因而产生的错误动作,如肩关节灵活性差而造成移臂困难,踝关节灵活性差而造成勾脚打水的错误动作。

(3)由于旧的错误动作定型带来的影响,如爬泳时大爬式移臂的动作,蛙泳腿不对称,蹬水时不对称侧泳时的鞭打动作,不结合呼吸等。

(4)由于害怕的心理而产生的错误动作,如初步学会游泳的学生,在深水区练习时由于害怕的心理而动作紧张、僵硬,或乱蹬乱划等。

所以以上这些错误在极短的时间内,不改进教学方法是难以掌握这些技术动作的。

## 3 教学尝试

### 3.1 激发学生兴趣,改变学生的学习动机

激发学生的兴趣,要求我们必须对游泳课教学模式进行改革,使之向着多元化方向发展。让学生掌握运动技能和进行身体锻炼的同时体验到游泳运动的各种乐趣,并通过游泳运动乐趣的体验逐渐形成学生参加体育实践的自觉性,从而改变学生学习的

收稿日期:2007-05-21

作者简介:付明忠(1963-),男,副教授,主要从事教育教学与研究。

动机。因此,我们必须从实际出发,做到心中有数,因材施教,把握游泳运动的规律,在教材安排上要注意科学性、趣味性、难度性和实用性。

### 3.2 优选教学内容

遵循事物的客观规律找出主要环节,是解决问题的关键所在,学习游泳技术也不例外。游泳技术分类较多,考虑时间和难度,解决实用性最为关键。因此重点学蛙泳为主,爬泳为辅,不会游泳的同学以教会为主,会游泳的同学以纠正错误动作为主,把这一原则贯穿始终。

### 3.3 改进教学方法

从根本上改变过去先从技术入手的教学方法,提倡以兴趣游戏结合陆上模仿练习为主的教学方法。这样可以使课的内容丰富多彩,帮助掌握和巩固游泳运动的技能,可以使初学者在兴奋情绪中忘掉对水的畏惧,帮助他们克服怕水的心理,可以有效的集中学生的注意力,提高他们的兴奋性和学习的兴趣,从中找到快乐,得到乐趣,纠正错误动作,学到技术。

### 3.4 理论指导实践,发挥学生智力优势

我们的教学对象是大学生,其突出的优势在智力,技术教学中可以很好的加于利用,以理论基础,即满足他们知识方面的渴望,增强他们学习的信心,又能很好的指导实践,达到事半功倍的效果。以爬泳技术为例,采用理论讲授和实践结合,说明游爬泳时要注意避免过于挺胸抬头和含胸低头的错误。过于挺胸抬头会出现背弓,造成臀部和下肢下沉,使身体在游进方向上的截面增大,从而使游进阻力增大。而含胸低头则会头肩过于沉入水中,不仅容

易造成屈髋打腿,增加转头吸气的困难,而且破坏了身体的流线型,影响游进速度。这样使学生了解其中的知识,知其然,并知其所以然,再加上教师不同时机示范,便于学生尽快掌握并能自我纠正错误动作,同时也增加学生对游泳技术学习的兴趣,得到终身体育的目的!

## 4 结果及建议

### 4.1 结果

普通高校教学改革是大势所趋,游泳选修课的改革首先要从教学内容入手,在教学中以兴趣为主,将熟悉水性的练习贯穿始终,以学习蛙泳技术为主(因为蛙泳技术相对较简单,动作省力,呼吸自然,初学易掌握),并以此带动其它技术的学习与掌握,这是教学中的一条主要途径。教学中对学习各种泳姿合理的组合,是提高教学效率,缩短教学时间的主要手段之一。同时对学生综合性的提高起到良好的作用,利用教学对象的智力优势,调动起学习积极性,借助相关的理论知识,以理论带动并指导实践,在教学中达到事半功倍的效果。

### 4.2 建议

4.2.1 游泳选修课的开设应多元化、科学化,向终身体育目标发展。

4.2.2 遵循体育教学原则,考试以实践为主,结合平时考勤,学习上课的表现,技能达标等综合评定成绩。

4.2.3 适当增加学时,一轮选修学时为 32 个学时 2 个学分为佳。

### 参考文献:

- [1] 游泳[M]. 北京:高等教育出版社,1999.  
[2] 梁伟怡. 游泳教学中纠正错误动作的方法[J]. 成都体育学院学报,2003(增刊):177.

## On the Technology Teaching of Swimming Optional Course in Xichang College

FU Ming - zhong

(Physical Education Department Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

**Abstract:** The optional course of swimming is one of the best popular elective courses provided in colleges. According to the teaching practice in our college, this article probes into the adjusting of teaching process, the choosing of teaching content and the reforming of the teaching methods of the course.

**Key words:** Swimming elective course ; Teaching reform

(责任编辑 张荣萍)