

高校游泳教学困境与改革发展策略分析

苏利群

珠海科技学院 广东 珠海 519041

摘要: 随着全民健身热潮兴起,高校游泳教学意义凸显。本文聚焦高校游泳教学,阐述其重要性,涵盖增强学生身体素质、培养意志品质与团队协作精神以及传授生存技能等方面。同时,深入剖析高校游泳教学面临的诸多困境,如教学理念偏差、教学资源匮乏、师资力量薄弱、课程设置不合理、教学内容单一等。针对这些问题,提出一系列改革发展策略,包括更新教学理念、加大教学资源投入、强化师资队伍建设和优化课程设置、丰富教学内容和创新教学方法等,旨在为高校游泳教学的改进与发展提供有益参考。

关键词: 高校游泳教学; 教学困境; 改革策略

引言: 在高校体育教育体系中,游泳教学占据着独特且重要的地位。随着社会对学生综合素质要求的不断提高,游泳作为一项兼具健身、娱乐与生存技能的运动,愈发受到关注。高校开展游泳教学,不仅能助力学生塑造强健体魄,还能在锻炼过程中磨炼学生意志,培养团队协作意识,更能在关键时刻为学生传授宝贵的生存技能。然而,当前高校游泳教学在发展过程中遭遇诸多阻碍,教学效果不尽如人意。深入探究其面临的困境并探寻切实可行的改革发展策略,对于提升高校游泳教学质量、促进学生全面发展具有至关重要的现实意义。

1 高校游泳教学的重要性

1.1 增强学生身体素质

高校开展游泳教学,对增强学生身体素质有着不可忽视的作用。游泳是一项全身性运动,在水中,身体各部位肌肉都能得到充分锻炼,能有效提升肌肉力量与耐力。同时,水的浮力减轻了身体关节负担,降低运动损伤风险,适合不同体质学生参与。长期坚持游泳,可增强心肺功能,提高呼吸系统效率,促进血液循环,使心脏更有力地泵血。而且,游泳还能改善身体柔韧性与协调性,塑造良好体态。在高校普及游泳教学,能引导学生养成定期运动习惯,为终身健康奠定坚实基础,以更强健体魄应对学习和生活挑战。

1.2 培养意志品质和团队协作精神

高校游泳教学是培养学生意志品质和团队协作精神的有效途径。游泳过程中,学生需克服水的阻力、心理恐惧等诸多困难,不断挑战自我、突破极限,这能磨练他们的坚韧意志与顽强毅力。面对长距离游泳或复杂动作学习,坚持下去的过程就是磨炼意志的过程。同时,在游泳课程的一些集体项目中,如接力比赛、水中游戏等,学生需与队友密切配合,明确各自角色,相互支持

鼓励。通过共同为实现目标努力,学生能深刻体会团队协作的重要性,学会沟通、信任与协作,提升人际交往能力,为未来融入社会、适应集体生活做好准备^[1]。

1.3 传授生存技能

高校开展游泳教学,关键意义在于向学生传授重要的生存技能。水在人们生活中无处不在,溺水事故时有发生,掌握游泳技能能在关键时刻自救,降低溺水风险。当意外落水时,具备游泳能力的人可保持冷静,运用所学技巧漂浮、游动,争取救援时间。此外,学会游泳还能使学生在遇到他人溺水时,具备一定施救能力,在确保自身安全前提下,采取正确方法救助他人。高校作为人才培养的重要场所,将游泳教学纳入课程体系,能让学生掌握这一实用生存技能,增强应对突发危险的能力,为生命安全增添一份保障。

2 高校游泳教学面临的困境

2.1 教学理念偏差

当前高校游泳教学理念存在明显偏差。部分高校过于注重竞技成绩,将游泳教学单纯视为培养竞技人才的途径,忽视了大多数学生以掌握生存技能、增强体质和培养兴趣爱好为目的的需求。这种理念导致教学面向少数有竞技潜力的学生,而广大普通学生得不到充分关注与指导,难以真正享受游泳乐趣、提升游泳能力。同时,安全教育理念也有所缺失,在教学过程中,对安全知识的讲解和安全技能的训练不够重视,没有让学生充分认识到游泳过程中的潜在危险以及应对方法,使得学生在面对突发状况时缺乏基本的自救和互救能力,增加了游泳安全隐患。

2.2 教学资源匮乏

高校游泳教学资源匮乏问题突出。场地方面,很多高校游泳场馆数量有限,规模较小,无法满足大量学生

的教学需求,尤其是在游泳教学高峰期,学生只能分批上课,教学时间被压缩,影响教学效果。设施上,部分游泳场馆的设施陈旧老化,如泳池水质净化设备不佳,导致水质难以达标,影响学生健康;更衣室、淋浴间等配套设施简陋,给学生带来不便。此外,教学辅助资源也不足,缺乏先进的多媒体教学设备和专业的游泳教学资料,教师难以通过多样化的手段向学生展示游泳技巧和理论知识,限制了教学质量的提升。

2.3 师资力量薄弱

高校游泳师资力量薄弱是不容忽视的问题。一方面,专业游泳教师数量不足,随着高校招生规模扩大,游泳课程学生增多,但教师数量并未相应增加,导致师生比失衡,教师难以对每个学生给予充分指导。另一方面,教师专业水平参差不齐,部分教师并非游泳专业出身,自身游泳技能和理论知识不够扎实,在教学过程中难以准确示范和讲解动作要领。而且,教师缺乏定期的培训和进修机会,不能及时了解游泳教学的新理念、新方法,知识结构老化,无法满足现代游泳教学的需求,进而影响游泳教学的整体质量。

2.4 课程设置不合理

高校游泳课程设置存在诸多不合理之处。从课程时间安排来看,游泳课程课时普遍较少,难以让学生系统地掌握游泳技能。而且课程时间集中,多安排在特定学期或时间段,学生学完后若长时间不练习,很容易遗忘所学内容。在课程类型上,缺乏层次性和多样性,没有根据学生的游泳基础和水平进行分层教学,导致基础好的学生觉得课程缺乏挑战性,进步缓慢;基础差的学生则跟不上教学进度,产生畏难情绪^[2]。

2.5 教学内容单一

高校游泳教学内容单一的问题较为明显。在技能教学方面,多侧重于常见泳姿的教学,如蛙泳、自由泳等,对于一些特殊泳姿和实用技能,如侧泳、潜泳、反蛙泳以及水上自救与互救技能等涉及较少,学生所学内容不够全面,无法满足实际生活中的多种需求。在理论知识教学上,内容也较为匮乏,仅简单介绍一些游泳规则和基本生理知识,对于游泳运动的文化内涵、历史发展以及科学训练方法等方面的知识讲解不足,使得学生对游泳的认识停留在表面,难以培养对游泳运动的深入兴趣和热爱,不利于学生综合素质的提升。

3 高校游泳教学改革发展策略

3.1 更新教学理念

高校游泳教学理念的更新是推动教学改革与发展的核心前提。要摒弃以往单纯以竞技为导向的教学观念,

树立“健康第一、全面发展”的教育理念,将游泳教学作为增强学生体质、培养学生终身体育意识和能力的重要途径,关注每一位学生的成长与进步,让不同基础和水平的学生都能在游泳学习中有所收获。强化安全教育理念至关重要。要把安全知识传授和安全技能培养贯穿于游泳教学全过程,使学生充分认识游泳安全性,掌握自救与互救的基本方法,提高应对突发危险的能力,切实保障学生的生命安全。同时,树立以学生为中心的教學理念。尊重学生的主体地位,关注学生的个体差异和兴趣需求,根据学生的实际情况制定个性化的教学方案,激发学生的学习兴趣和主动性,让学生在自主学习、合作学习和探究学习中提高游泳技能和综合素质,培养创新精神和实践能力,为学生的未来发展奠定坚实基础。

3.2 加大教学资源投入

加大教学资源投入是高校游泳教学改革发展的关键支撑。在场地建设方面,高校应根据学生规模和实际需求,合理规划并新建或扩建游泳场馆,确保场馆数量充足、规模适宜,能满足日常教学、训练及学生课外活动需求。同时,注重场馆设施的更新与维护,配备先进的水质净化设备,保证泳池水质达标;完善更衣室、淋浴间、储物柜等配套设施,为学生提供舒适便捷的环境。教学设备上,引入现代化多媒体教学工具,如高清摄像设备、动作分析软件等,辅助教师精准示范和讲解游泳动作,让学生更直观地理解技术要领。此外,购置充足的游泳教学器材,如浮板、脚蹼、呼吸管等,满足不同教学阶段和学生的个性化需求。还应重视教学资料建设,组织专业教师编写系统、科学的游泳教材,丰富教学内容^[3]。

3.3 强化师资队伍建设

强化师资队伍建设是高校游泳教学改革发展的有力保障。高校要积极引进专业游泳人才,提高师资队伍中专业游泳教师比例,吸纳具有丰富竞技经验或教学经验的退役运动员、专业教练等加入,充实师资力量。定期组织教师参加专业培训和进修活动,内容涵盖游泳技能提升、先进教学理念与方法、运动损伤预防与处理等方面,促使教师不断更新知识结构,提升专业素养和教学能力。鼓励教师开展教学研究和学术交流,分享教学经验与成果,共同探索适合高校学生的游泳教学模式。建立科学合理的教师评价与激励机制,将教学质量、科研成果、学生评价等纳入考核体系,对表现优秀的教师给予表彰和奖励,激发教师的工作积极性和创造性。

3.4 优化课程设置

优化课程设置是高校游泳教学改革发展的重要环节。高校应根据学生的游泳基础和水平进行分层教学,设置初级、中级、高级等不同层次的课程,满足不同学生的学习需求,使教学更具针对性和实效性。初级课程侧重于基础技能和安全知识的传授,让学生掌握基本的游泳姿势和自救方法;中级课程注重技能的提升和巩固,增加游泳距离和难度的训练;高级课程则可引入竞技游泳技巧和专项训练,培养有潜力的学生。同时,丰富课程类型,除常规教学课外,开设游泳选修课、兴趣小组、俱乐部等,为学生提供多样化的学习选择,激发学生的学习热情。合理安排课程时间,保证足够的课时让学生系统学习,避免课时过于集中或分散。此外,构建完整的课程体系,将理论课程与实践课程有机结合,理论课程讲解游泳原理、运动生理等知识,实践课程强化技能训练,促进学生知识、技能和素质的全面提升。

3.5 丰富教学内容

高校游泳课程设置的优化是提升教学质量、满足学生多元需求的关键。一方面,要构建分层递进式课程体系。依据学生游泳基础划分层次,新手从基础泳姿、呼吸技巧与水中安全知识学起,逐步掌握游泳技能;有一定基础者则侧重于提升速度、耐力与动作规范性,引入竞技游泳元素;高水平学生可开展专项训练,如蝶泳、仰泳的进阶技巧,培养竞技能力。不同层次课程循序渐进,确保学生稳步提升。另一方面,丰富课程类型与内容。除常规教学课,增设游泳鉴赏课,让学生了解游泳历史、文化与赛事规则;开设水上救生课程,传授实用的救生技能与应急处理方法。同时,合理安排课程时间,避免课时过于集中或分散,保证学生有足够时间消化吸收知识、巩固技能。通过优化课程设置,激发学生对游泳的兴趣,使其在掌握技能的同时,提升综合素质与安全意识,为终身体育奠定基础。

3.6 创新教学方法

创新教学方法是高校游泳教学焕发生机与活力的关

键所在。引入游戏化教学法,将游泳技能训练融入趣味游戏中。例如设计“接力闯关”游戏,把不同泳姿的练习设置为关卡,学生在接力过程中完成指定动作,既增添了学习的趣味性,又能提升团队协作能力,激发他们的竞争意识与学习热情。采用情境教学法,模拟各种实际场景。如设置“海上遇险”情境,让学生在特定情境中运用所学游泳技能和自救方法,增强应对突发状况的能力,使教学更贴近生活实际,提高学生知识运用能力。借助信息化教学手段,利用动作捕捉、虚拟现实等技术,为学生提供直观、精准的动作示范与分析。学生可通过虚拟场景反复练习,及时纠正错误动作。同时,搭建线上教学平台,上传教学视频、资料,方便学生课后复习巩固,打破时间与空间限制,实现个性化学习,提升游泳教学效果与质量^[4]。

结束语

高校游泳教学当前面临多重困境,从教学理念滞后、资源匮乏到师资薄弱、方法陈旧,均制约着教学质量提升与学生技能发展。然而,通过更新教学理念、加大资源投入、强化师资建设、优化课程设置及创新教学方法等策略,高校游泳教学有望实现突破。未来,需持续关注学生需求,结合现代技术手段,构建科学评价体系,动态调整教学计划,以全面提升游泳教学质量,促进学生身心健康与全面发展,为培养新时代高素质人才贡献力量。

参考文献

- [1]王帅;郭惠杰.高校游泳课程开展的困境[J].体育训练,2022.101-102
- [2]杨加旺.高校排球教学的困境及发展策略分析[J].教育学,2022.178-179
- [3]刘超.高校游泳课程教学改革的探索[J].教育学,2024.213-214
- [4]李申凡.高校体育专业《游泳》课程教学改革研究[J].教育学,2021.124-126