

The Practice and Application of Stratified Teaching Method in College Swimming Lessons

Yongxi Kang Yongjun Xu Cheng Zhou

Aviation Maintenance NCO School, Air Force Engineering University, Xinyang, Henan, 464000, China

Abstract

Due to factors such as individual differences among students, different expectations for learning swimming, low utilization of swimming venues, and difficulty in ensuring swimming safety, traditional swimming teaching has low quality and efficiency, which cannot meet the maximum improvement for all students in the zone of proximal development. Adopting a layered teaching method in swimming teaching, which stratifies teaching objects, teaching objectives, teaching content, teaching methods, and teaching evaluation, can effectively improve teaching quality and efficiency, and maximize the improvement of each student. More conducive to teaching swimming according to individual needs, precise guidance, inspiring fighting spirit, enhancing confidence, intensive resources, and safe and efficient development.

Keywords

swimming; teaching method; stratified; individual difference

高校游泳教学中分层教学法的实践应用

康永玺 徐永军 周成

空军工程大学航空机务士官学校, 中国·河南 信阳 464000

摘要

由于受到学生个体差异性、学习目标期许不同、游泳场馆利用率低和游泳安全保障难度大等因素影响,导致传统的游泳教学质效不高,无法满足让所有学生在最近发展区得到最大限度的提升。在游泳教学中采用分层教学的方法,对教学对象、教学目标、教学内容、教学方法和教学评价进行分层,能够有效提高教学质效,使每个学生最大限度地得到提升。更加有利于游泳教学因材施教、精准指导,激发斗志、提高信心、集约资源、安全高效发展。

关键词

游泳; 教学方法; 分层; 个体差异

1 引言

在高校体育教学中,游泳是一项集锻炼体能、技能、心理于一体,复杂而又重要的教学内容。通过游泳训练,不仅能够增强学生的身体素质,还能够培养学生勇敢拼搏的精神。坚持游泳锻炼,能使神经系统、呼吸系统和血液循环系统的机能得到改善,增强肌肉的力量、速度、耐力和全身关节的灵活性,有效地增进健康,预防疾病,提高身体素质。在游泳训练中,游泳动作掌握相对较难,对提高学生的身体协调能力、领悟能力和耐挫能力十分有益。水中项目训练较陆上运动项目训练环境相对艰苦,能够锻炼学生克服困难、勇敢顽强、挑战自我的拼搏精神。

但是,在游泳教学中,由于受到学生生活背景、身体素质、学习能力、努力程度、教师教学能力、场地安全等诸

多因素的影响,游泳教学效果不尽如人意。

2 游泳教学中采用分层教学法的研究背景

在传统的游泳教学中,教师按照教学计划无差别地教,学生按照教师授课内容按部就班地学,质效不高,严重制约了学生游泳水平的提升和游泳教学的发展。实施分层教学法,不仅体现个性化、差异化的教学理论,而且更有利于学生和教师主观能动性的发挥,贯彻因材施教、精准指导的训练原则^[1]。

2.1 学生个体的差异性客观存在的

在教学实践中不难发现,部分学生对于课堂计划内容掌握较快,而反复训练的枯燥乏味,使学生训练的积极性和主动性慢慢下降。还有一部分学生则刚好相反,对于课堂计划内容理解不深,掌握较慢,难以跟上计划的进度,长期处于疲于应对的状态,甚至停滞不前。制定的课程教学计划只适用于位于中等水平的部分学生。教学内容的针对性不强,计划性不强。出现这种现象主要是由于学生个体之间的差

【作者简介】康永玺(1983-),男,中国吉林敦化人,硕士,讲师,从事军事训练学研究。

异性。

学生个体差异性主要来源于以下几个方面：一是由于地域环境差异。高校大学生来源于祖国的四面八方，而中国又幅员辽阔，南北方差异较大。南方雨水丰沛，水系众多，生源大多具备了熟悉水性的基础。而北方的生源，尤其是地处干旱少雨地区生源，对于水中环境适应较慢，水中动作掌握不牢。二是由于素质教育基础差异。不同的家庭在教育子女的方式上差别较大，对知识、体育、艺术等方面侧重点不同，有些学生家庭十分重视对体育的培养，有些则不然。因此，有游泳基础的或者系统学习过一项体育运动的学生与无运动基础的学生比较，游泳动作掌握较快，进步明显。三是由于学生个体之间的学习能力差异。游泳与其他运动项目相比较而言较为复杂，需要较高的领悟能力、模仿能力和环境适应能力。受到天赋、能力的制约，在学习表现上，学生个体表现也不尽相同。这些差异是客观存在的，也是对学习游泳存在较大影响的因素。

2.2 学生期许达成的学习目标不同

由于学生个体的差异性，学习游泳的目的和期望期许也大相径庭。对于基础较为薄弱的学生而言，希望能够由不会到会，掌握游泳的动作要领，有水中运动的能力，发展成为一项业余爱好。闲暇之余锻炼身体，放松身心。对于基础较好、天赋较高的学生而言，希望通过系统地学习游泳后，达到由爱好向竞技过渡的目标，能够参加身边举行的各类赛事和俱乐部活动。通过各种比赛来精进动作，发展体能，最后成为一项专长，终身受益。对于基础中等的学生而言，希望通过学习能够完整系统地学会一种标准泳姿，并熟练掌握动作要领，游泳技能得到均衡发展，享受游泳带来的乐趣。

2.3 游泳场馆利用率低

游泳与其他运动项目相比，需要使用游泳场馆。对于大多数高校来说，这一资源较为稀缺。通常高校游泳场馆规模有限，按照举行赛事的建设标准，又区分为深水区、浅水区和过渡区。对于基础薄弱和有惧水心理的学生^[2]，基本很难涉足深水区，大多数时间是在浅水区训练。如果没有合理的规划和统一的调配，就会导致深水区利用率不高，而浅水区又人满为患，整个场馆利用率不高。

2.4 安全保障难度大

由于水中环境的特殊性，游泳教学安全保障难度较大。由于游泳课教学通常人数较多，将能力水平不同的学生混杂在一起，就难免互相影响干扰，这是较大的安全隐患，同时也为救生工作增加了困难。

3 游泳教学中分层教学法的实施方法

分层教学是指充分考虑到学生个体的差异性，利用个体差异性开展差异化教学，体现了因材施教，因人而异的教育理念。学生个体的差异性本身就是一种教学资源，不同的学生都有自己的“最近发展区”^[3]，教师的教育活动要能因

人而异，才能促使学生在自己的“最近发展区”内取得最大限度的进步。对不同学生个体进行分层教学，也体现了体育训练中精准指导，循序渐进的训练思想。

搞好分层是实施分层教学法的关键。针对游泳教学的特点和学生自身的实际情况，对教学对象、教学目标、教学内容、教学方法和教学评价进行分层。

3.1 教学对象分层

对教学对象分层是分层教学法的第一步，也是分层教学的基础，只有精准掌握教学对象的分层情况，才能达到实施分层教学，提高教学质效的目的。

根据教学对象的运动经历、水中适应能力、学习能力等指标，对授课对象进行分层，大致可分为三个层级：

A组：包含曾经学习过一种标准泳姿，或者在水中有一定适应能力，或者经过教师简单教授就能够在水中完成浮体、滑行等水中动作的学生。

B组：包含系统学习过一种体育项目，或者在水中适应较快，或者学习能力较强的学生。

C组：包含从未接触过水中环境，或者具有惧水心理，或者学习能力较弱的学生。

3.2 教学目标分层

通过对教学对象分层情况不难发现，A组学生较B组、C组学生，更易掌握标准泳姿的动作要领，能够较快形成游泳技能和协调均衡的游泳水平。因此，在制定教学目标时，不能一概而论。在教学对象分层的基础上，应根据每个组的特点，制定与之相适应的教学目标。

A组教学目标为：能够在水中长距离游进，游近距离在1000米以上；学会水中的自救，掌握在水中突发情况的处理能力，了解水中互救的常识；在掌握一种标准泳姿的基础上，拓展第二种泳姿，具有自学第二种泳姿的基础。

B组教学目标为：能够使用一种标准泳姿，进行长距离游进，游近距离在800米以上；学会水中的自救，掌握在水中突发情况的处理能力。

C组教学目标为：学会一种标准泳姿，游近距离达到200米。

3.3 教学内容分层

由于教学目标的差异，教学内容也相应有所区别，根据教学目标制定相应的教学内容。

A组教学内容制定时，应在较短的计划学时内完成一种标准泳姿的学习和训练，节省出来的学时用于拓展其他教学内容。一般应包含以下内容：第一种标准泳姿的完整系统学习内容和训练方法，如蛙泳；第二种标准泳姿的完整系统学习内容，如自由泳；水中自救的学习内容和训练方法；水中互救的学习内容。

B组教学内容制定时，重点应放在对一种泳姿的强化训练上，如连贯动作配合、长距离游泳训练。其次才是对其他内容的拓展。应包含以下内容：一种标准泳姿的完整系统

学习内容和训练方法,如蛙泳;水中自救的学习内容和训练方法。

C组教学内容制定时,重点应放在打牢基础上。在熟悉水性、呼吸动作、腿部动作、臂部动作、连贯动作配合应占比合理,利于打牢基础。应包含以下内容,即一种标准泳姿的完整系统学习内容和训练方法。

3.4 教学方法分层

根据不同的教学内容,采用不同的教学方法。通常由三名教师互相配合,共同完成。

A组教学更加侧重于专项提升、能力拓展和体育竞技。因此,教学方法采用诱导法、启发法较多,更多地引导学生开拓思维。通过教师的教,调动学生积极性,启发自觉,充分发挥学生的自学能力。选配教师最好选择有一定竞技经验、能够拓展学生知识面的人选。

B组教学侧重于掌握一种标准泳姿,在此基础上促进游泳能力均衡发展。在教学方法上,正误对比法运用较多,帮助学生建立正确的水中姿态、协调能力、有氧耐力等动作表象^[4],进而实现游泳能力均衡发展。教的过程中,突出对动作的精细化指导,严扣细训。选配教师应侧重善于发现错误动作,纠偏手段灵活的人选。

C组教学侧重于适应水中环境,打牢动作基础。在教学方法上,讲解法和示范法运用较多。教师要不厌其烦地讲解示范,个性指导,个别纠偏,帮助学生建立正确的动作表象。选配教师要选择责任心强、有耐心,具有丰富带新经验的人选。

3.5 教学评价分层

基础不同,过程不同,最终结果必然不同。教学评价最终结果应从达成教学目标的程度考量。教学目标全部达成且综合表现优异的最终评价为优秀,教学目标全部达成且综合表现一般的最终评价为良好,教学目标基本达成的为及格,教学目标未能达成的评为不及格^[5]。

4 游泳教学中分层教学法的优点

在游泳教学中,实施分层教学法,是贯彻差异化教学的具体体现,充分利用了学生个体差异性的教学资源,尊重训练的客观规律,有利于因材施教,集约化使用教学条件。

4.1 因材施教,精准指导

由于学生个体在生活背景、身体素质、运动技能、认知能力、适应能力和学习兴趣等方面各不相同,这些客观的因素就要求游泳教学必须针对客观情况,采用不同的教学方法,达成不同的目标,所有学生都学有所得。在分层的基础上,顺势而为,因势而导,促使每名学生在原有的基础上“递进”提升。因此,游泳教学中的分层教学法,正是一种能促

进各层次学生不断“递进”的有效机制,更有利于教师精准指导。

4.2 激励斗志,提高信心

在游泳教学中实施分层教学,使横向比较和纵向比较更加客观公正。横向比较的是同一组个体之间的技能水平,纵向比较的是每个个体在不同时期的提升情况。同一组个体基础基本一致,有利于激发斗志,发扬训练中比学赶帮超的精神。如果在游泳教学中搞“一刀切”,就会挫伤A组学生的积极性,打击C组学生的自信心。教学的最终目标是面向全体学生,使每个个体受益,才能达到整体素质的提升,在游泳教学中更是如此。

4.3 集约资源,安全高效

通常游泳训练场馆是一种稀缺资源,充分合理地利用才能保证利用率最大化。游泳教学通常来说人数较多,如果没有合理的使用规划,必然导致使用过程中,浅水区人满为患,深水区寥寥无几,教学资源利用极不均衡。分层教学可以通过合理分配使用各个区域,提高场馆的利用率^[6]。基础较好、能够快速提升的学生,可以使用深水区。基础较为薄弱的学生,可以使用浅水区。介于中间的学生,可以使用过渡区。每个区域人数均衡,利用率提高了。同时,也降低了安全压力。避免了不同游泳能力的人混杂在一起,相互影响,相互干扰的安全隐患,也为救生工作的开展,提供了有利的条件。

5 结语

通过教学实践证明,在高校游泳教学中贯彻个性化教学理念,充分利用学生个性化差异的教学资源,实施分层教学,对教学对象、教学目标、教学内容、教学方法和教学评价进行分层,因材施教,能够极大地提升游泳教学质效,使每一名学生在“最近发展区”内得到最大的发展。

参考文献

- [1] 郭英,魏亚栋.体育课分层训练法模式构建的实验研究[J].北京体育大学学报,2002,25(3):378-380.
- [2] 张倩.渐进放松训练法对游泳初学者克服惧水心理的实验研究[D].重庆:西南大学,2020.
- [3] 麻彦坤.最近发展区理论对动态评估的影响[J].上海教育科研,2005(2):75-79.
- [4] 罗男.浅谈表象训练理论在游泳教学训练当中的利用与实践途径[J].体育风尚,2019(8):58.
- [5] 田娇玉,马毅,李文华.男子短距离游泳运动员专项体能特征及评价体系的研究[J].山东体育学院学报,2013,29(3):76-80.
- [6] 全利勇,李林,全思民.基于分层教学在高校游泳教学中的实践研究[J].体育教学与训练,2023(6):82-84.