

# A Study on New Methods of Breaststroke Teaching in Colleges and Universities —Taking Baotou Teachers' College as an Example

Xueqin Xia<sup>1</sup> and Zhimin Xiao<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Physical Education, Baotou Teachers' College, Baotou, Inner Mongolia, 014030, China

**Keywords:** Breaststroke; Teaching; Colleges and Universities; University sports

**Abstract.** Swimming is one of the most popular elective programs in college physical education at colleges and universities, especially in breaststroke. However, the teaching quality and teaching efficiency of the breaststroke are not high. The main reason for the poor teaching effect is that the teaching methods and means are too dull, they lack positive guidance to students and improperly use targeted teaching methods for the core technical actions. By studying the teaching results of swimming lessons in Baotou Teachers College, we find that the application of targeted teaching methods can greatly shorten the time for students to master breaststroke techniques, effectively improve teaching efficiency and improve the teaching quality of breaststroke.

## 普通高校蛙泳教学新方法的研究 ——以包头师范学院为例

夏雪芹<sup>1</sup>, 肖志民<sup>1</sup>

包头师范学院 体育学院, 内蒙古 包头 014030

**摘要:** 游泳是众多普通高等院校大学体育课程中深受学生喜爱的选修项目, 特别是以蛙泳教学最为常见, 然而蛙泳的教学质量和教学效率却并不高。教学效果不佳的主要原因是教学方法与手段地运用过于单一呆板, 缺乏对学生的正面引导, 对核心技术动作的针对性教学方法运用不当。通过对包头师范学院游泳课程的教学研究结果发现, 针对性教学方法地运用可以大大缩短学生掌握蛙泳技术的时间, 有效提高教学效率, 改善蛙泳的教学质量。

**关键词:** 蛙泳; 教学; 高校; 大学体育

### 1 高校游泳课程概述

游泳运动作为人类生存的一项基本技能, 在我国高校体育选修课程中逐步受到学生的青睐, 有些高校更是将游泳作为体育必修课程要求学生无条件地接受教育。在中国对于游泳初学者通常以蛙泳作为首选泳姿进行教学, 高校的游泳课程教学也是同样如此。然而高校游泳教学中却存在着课时之间跨度长、课次少等诸多不利于教学的因素, 这就对教师在游泳教学方法与手段地运用上提出了更高的要求。本文以包头师范学院开展 22 年的大学体育游泳课程教学作为研究依据, 结合当今大学生的身体、心理状况对普通高校蛙泳教学中针对性教学方法的运用进行了系统研究, 从学生对游泳的理解和认知到学习蛙泳的三大技术动作进行详细分析, 为高校体育游泳课程的发展和建设提供更多更广的新思路与新见解。

### 2 实用蛙泳教学的新方法

#### 2.1 重视游泳知识及安全常识的讲授

爱因斯坦: “兴趣是最好的老师”, 在进行游泳术科教学前, 对学生进行游泳相关知识地讲授, 让学生

了解游泳运动的特点、学习游泳的过程以及学习游泳的必要性。通过教师细致地讲解和大量列举实例来激发学生学习游泳的兴趣，并产生强烈地学习欲望，这一点对于初学者来说非常重要，也为接下来进行“高效”地游泳教学铺平了道路。

“无规矩，不成方圆”游泳教学首先要确保学生在安全的前提下才能够有效地推进教学，为此教师在讲授过程中将游泳课的课堂要求与涉及安全隐患的行为以及应对突发情况的处理办法等明确地讲述清楚。可以消除学生对游泳安全方面的顾虑，以便更好地进行教与学。

## 2.2 重视漂浮技术动作的教学过程

在与许多承担高校游泳课教师教学交流中发现，绝大多数教师在整个蛙泳教学过程中把教学重点都放到了腿部和换气技术动作上，而对于漂浮这个技术环节只字不提或一带而过；在目前国内蛙泳教学学术研究中，对于漂浮技术动作的“轻视”也是屡见不鲜。

表1 第一次漂浮课中男生与女生掌握技术的调查情况

技评等级	优秀	%	良好	%	合格	%	不合格	%
男生 30 人	16	26.67	22	36.67	8	13.33	14	23.33
女生 30 人	34	56.67	20	33.33	4	6.67	2	3.33

事实上从包头师范学院游泳课程教学研究结果中发现，男生第一次漂浮课的学习情况不容乐观，第一次漂浮练习后男女生学习效果存在显著差异(表 1)；研究中还发现学期末蛙泳技术考试不合格的学生中有 86.7%的男生都存在漂浮不合格的现象，由此可见漂浮对于大学生学习蛙泳整体技术的影响很大，与女生相比男生在漂浮技术动作掌握具有“先天”的劣势。

调查中也对漂浮不合格的学生从动作技术方面进行了统计分析，以不合格的 16 名学生作为调查对象，以肌肉紧张、动作不舒展、憋不住气、恐惧怕水导致不敢做动作以及其他原因五个技术特征作为研究的内容，找出每一个学生错误动作的唯一技术特征进行数据统计(表 2)。

表2 漂浮不合格的学生错误原因调查情况

技术特征	男生 14 人		女生 2 人	
	人数	%	人数	%
肌肉紧张	8	57.14	0	0
动作不舒展	1	7.14	0	0
憋不住气	5	35.71	0	0
恐惧怕水	0	0	2	100
其它原因	0	0	0	0

从(表 2)的统计结果中可以看到，造成男生漂浮不好的主要技术特征多数集中在肌肉紧张和憋不住气这两个方面，其中肌肉紧张所占的比例最大超过了一半以上，而憋不住气也是造成男生漂浮状态不好的另一个主要因素；女生漂浮不好的技术特征高度集中，几乎都是由恐惧怕水而造成头部不敢入水脚不能离地。简单分析调查结果的原因，主要是因为男生的肌肉和韧带相对于女生普遍偏硬，女生的胆量普遍比男生要小，对于漂浮错误动作的技术特征分析以及相应纠错教法不是本课题的主要研究内容，在此不做过多地赘述。

总之，没有良好的漂浮状态意味着没有找到良好的“水感”，这样的身体状态显然还不适合学习蛙泳。而造成漂浮不好的原因有许多，如肌肉紧张、心里紧张、身体姿态不正确、憋不住气等等。这些问题都是需要通过教师对学生耐心地引导、细致地观察找出主要问题并加以纠正。事实上多数教师出于课时紧张或对于漂浮的认识和经验不足而造成对这一环节教学的疏忽。

### 2.3 蛙泳腿的教学新方法

蛙泳腿是蛙泳的主要动力来源，决定着蛙泳的游速。在常规的教学通常对于“收、翻、蹬夹、漂”这几个动作进行陆上模仿练习和水中一系列的练习，在一学期蛙泳教学中腿部动作的练习通常只有3、4次课的教学安排。想要在如此短的教学时间内让学生完全掌握技术动作，如果按照常规的教学步骤很难做到，这就需结合大学生的身心特点再运用合理的教学方法进行教学。在包头师范学院游泳选修课的教学研究中发现了一些新的教学方法能够在相对较短的时间内更好地掌握技术动作。

#### 2.3.1 学生互帮互助，陆上分组模仿练习

具体的练习方法如下：在进行蛙泳腿的陆上模仿练习时，将学生分为两组两个横排站位，教师讲解示范了每个动作的要领与帮助方法后，前排的学生趴下做腿部动作的模仿练习后排对应的同学为其每一个动作进行帮助，前后排学生在教师的统一口令指挥下互换互助地进行专项技术动作练习。每个动作练习后，教师给学生们5分钟的时间让他们互相交流改进提高动作。

通过这样的教学可以最大程度地发挥大学生钻研思考的能力优势，既可以学也可以教。直观地观察他人的动作练习情况，有助于自己对于技术动作的理解与掌握；交流的过程也是改进和提高的过程，既调动了学生参与学习的热情又体现了学生在教学中的主体地位，使得课堂不在死板教条而是变得灵活多样，学生学习的积极性大大提高了，动脑与动手同步展开学习的效率和效果显著提高了。

#### 2.3.2 强调动作的节奏与整体性

让学生在较短的时间内高效地掌握腿部技术动作，在教学方法上就要从“抓大放小”角度来设计。事实上“抓大放小”并不是将细小的技术动作忽略不计，而是先强调腿部动作的节奏，如先练习“慢—慢—快—停”这样的腿部动作节奏，同时还要强调动作的连贯性和完整性。学生掌握了动作的基本节奏和熟练了动作后，再去强调“翻脚”等“小动作”。这样一来，学生的腿部技术动作学习的效果比运用传统蛙泳腿部教学方法教学结果要更快更好。

### 2.4 蛙泳手臂与呼吸的教学新方法

蛙泳的手臂与呼吸是学习蛙泳的一个重点更是一个难点，掌握不了正确的呼吸方法，意味着无法学会游泳。而正确的换气方法需要正确的手臂和头部的协调配合以及掌握正确的呼吸方法。在蛙泳教学中发现，按照传统蛙泳换气技术的教学需要占用大量的课时，缺乏针对性的教学环节使得学生掌握技术动作的效果一般。

#### 2.4.1 针对手臂动作的专项练习

在对大学生学习蛙泳换气技术动作的研究中发现，学生不能正确地掌握换气技术最主要原因是在手臂上，而手臂划水线路错误、发力时机不正确都是错误动作的集中体现。针对手臂的技术动作专项练习不需要做过多的分解练习，强调动作的节奏与连贯性至关重要，如果过分在意手臂的抓水——划水——收手——伸臂四个动作的每一个动作细节，会出现大量的分解练习，最后造成学生手臂动作不连贯无法配合头部

动作。减少分解练习多强调动作的节奏和连贯性“慢——快——伸——停”，应把手臂的划水动作练习安排在水中进行。同时应让学生明白动作慢对应的肌肉感觉是放松，动作快对应的肌肉感觉是紧张和发力。

#### 2.4.2 针对手部动作的专项练习

把手掌比喻成船桨，在水中由慢到快反复地练习手掌的划水线路和对水的作用感觉及效果，教师在这个环节一定要组织学生多加练习，事实上这个环节的练习是学习换气技术动作中最重要的部分。

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

目前大学体育课程中开设游泳选修课的院校有很多，但在课程设置、教学目标等方面却不尽相同。本课题研究所涉及的蛙泳新教法最适用于课程设置为 32—36 学时的大学蛙泳课程。在传统蛙泳教学方法的基础上结合了大学生的自身特点以及针对蛙泳各个主要技术动作提出了新的教学方法见解，通过大量的调查研究及广泛地教学观察证实，针对性教学方法对游泳教学有较高的实用价值。

#### 3.2 建议

##### 3.2.1 以学生为本，勇于创新

提高高校大学体育游泳课程的教学质量务必要结合大学生的特点，教师应对游泳的基本知识和蛙泳的技术动作要有深刻的理解和认识，要采用灵活、有针对性的教学方法，不断推陈出新。

##### 3.2.2 运用有效的评价方式，推动学生的学习动力

教师在深挖游泳技术教学方法的同时，也要重视课程的评价方式。其实大多数的大学生都很在意自己的体育课成绩，抓住他们这一心理特征去制定合理的评分办法，注重学生学习的过程性评价，可以进一步推动学生的学习动力。如将每一个技术环节的教学都纳入到平时成绩的考核，考核的过程中组织学生进行教学观摩，教师现场提出问题让学生回答，作为课堂表现分记入到过程性评价中去。

##### 3.2.3 信息化教学手段的运用，为体育教学“锦上添花”

信息化的时代下需要有信息化的教学手段存在，如教师利用网络与学生搭建起一个信息化的教学平台，利用这个平台与学生进行课外教学互动，为学生提供一些与课程有关的教学资源，通过网络布置和批改作业、为学生答疑解惑。无形中延长了教学时间，提高了教学效率，为课堂教学锦上添花。

##### 3.2.4 教书重要，育人更重要

在教授学生游泳技能的同时，是培养学生顽强的意志品质和团结互助精神的最佳时机。教师在认真严谨的教学过程中就已经为学生树立了良好的学习榜样，此时教师再多一些爱心多一份同情心会感染和熏陶所有的学生，这种正能量或许会影响学生的一生。

#### 作者简介：

夏雪芹：包头师范学院体育学院公共体育教学部主任；副教授；承担公共体育教学工作

肖志民：包头师范学院体育学院教师；副教授；承担公共体育教学工作

#### 参考文献：

- [1] 陈立新. 高校游泳普修课教学的现状与改革构思 [J]. 游泳, 2002,
- [2] 于荣. 少年儿童“12次课蛙泳教学”的步骤和方法 [J]. 游泳季节, 2002

**References**

- [1] L.X.Chen: The Present Situation and Reform Conception of college swimming General Course Teaching[ J] , Swimming, 2002.
- [2] R.Yu: The Steps and Methods of “12-Time Breaststroke Teaching” for Young Children[J], Swimming Season, 2002.