

从生命安全教育的角度分析游泳教学方法

王 军

浙江省临海市哲商现代实验小学 浙江 临海 317000

摘要:溺水事件在社会上屡见不鲜,因此,有必要将游泳纳入人类的基本生活技能,游泳不仅可以强化身体,还可以帮助我们提高我们的生命安全技能。儿童和青少年是祖国的未来,将游泳课程整合到学生的日常教育中更为必要,本文从生命安全教育角度探讨了游泳教学方法。

关键词:生命安全;小学游泳;教学探析

游泳本身就是一项极具健身效益的运动方式,而且当前游泳不再局限于个人爱好,世界上不少国家在中小学运动课程中包含游泳课程,如德国和法国,培养学生的游泳技能,游泳已被纳入学生的日常教育中来。同时对于学生的日常教育来说,安全教育也是一个永不过时永远在努力的教育工作,如何讲安全教育与游泳课程结合起来,来探究游泳课程的教学方法这是下文即将进行详尽分析的主题。

一、生命安全教育与游泳教学的重要性

(一) 生命安全教育的重要性

生命安全教育是极具实践性与实用性的教育,顾名思义是以保障生命和人身安全为目标,凡是涉及生命以及安全方面的教育内容都可以划归为生命安全教育内容,在具体教育过程中,生命安全教育是以体育运动课程为载体的,结合中小学学生现阶段身心特点制定相关教育教学内容的。

(二) 游泳教学的重要性

游泳的重要性体现在两个方面:

第一,随着社会经济水平的发展,人们运动健身的意识逐渐增强,游泳就是一项极具健身效益的健身项目,也是健身的新时尚。游泳没有太多的限制,下到小孩子上到老人都可以进行游泳锻炼,游泳不仅能娱乐身心,还能强身健体。

第二,日常生活中,水随处可见,人们在工作生活或者游玩中,很容易碰到对手手足无措的情况,甚至会面临生命危险,从实用性上讲学习游泳是很有必要的,此时的游泳技能是一项保证生存的技能。

(三) 生命安全教育视野下的游泳教学

游泳能娱乐身心、强身健体的同时又是一项人类生存的基本技能,其特点是符合生命安全教育目标和要求的,因此,在中小学体育课程中纳入生命安全教育的游泳课程是有重要意义的,是一种生命化的教学,切近素质教育促进学生全面发展的目标。生命安全教育视野下的游泳教学,既实现了体育运动强身健体的效用,又能丰富孩子的生存技能,增强孩子临危处理能力,进一步保障孩子的生命安全。

二、游泳课程教学

(一) 教学内容

1. 心理训练教学

游泳技能是一方面,更重要的是能否调整心理状态,快速稳定下来。在游泳课程中,应把心理训练作为核心内容,贯穿于整个游泳教学当中。心理训练具体步骤有:

①于初学游泳的学生,先加强游泳知识方面的普及,从思想上提高学生的认识度,使其明确游泳技能的重要性;

②初始教学时,教师多示范,然后有计划、按部就班地结合游泳运动实践对学生的心理状态以及安全感进行培养,消除学生对游泳的负面心理状态,进而在实践尝试并获得成功后慢慢喜欢上游泳活动;

2. 游泳技能教学

游泳教学基础训练就是呼吸教学,反复的呼吸练习有助

于学得游泳技能,必要时还可借助良好的呼吸能力进行自救,呼吸训练可以按照分组的形式进行,组员互相鼓励互相监督;其他技能学习如水中行走练习可以借助道具进行,如准备诸多“海洋球”,鼓励学生排好队,寻找相应颜色及一定数量的海洋球,一方面增加了教学的趣味性,一方面增加了学生学习的积极性。此外,还可采用游戏方式进行技能学习,如蛙泳教学,可安排学生玩“数青蛙”的游戏进行四肢训练,此时,教师需在旁引导,一旦发现错误动作及时纠正。

3. 溺水自救教学

具体教学内容包括:①呼吸训练,包括水中憋气、呼吸以及韵律呼吸三种,呼吸技巧是游泳的必学内容,又能增强肺活量;②抽筋情况应对,抽筋通常是由于游泳者在游泳前未充分活动肢体造成的,预防抽筋的有效方法就是做足准备工作,教师可让学生反复练习游泳热身动作如慢跑、跳跃、按摩腿和脚趾等易抽筋的部位;③漂浮训练,教师在具体教学中可使学生通过抓扶固定物来练习。

(二) 示范教学

1. 借助多媒体进行教学示范

由于水中人的视听觉会受到限制,因而对于初学者,通常是先借助示范来建立游泳概念以及模仿动作,借助多媒体,可通过直观、真实的视频演示,使学生们对游泳这个运动项目及游泳的水下动作有个形象的了解,一定程度缓解学生的紧张和惧怕心理,为之后具体实践教学打下基础。同时,教师可通过多媒体演示,多次重复知识要点,深化学生对动作的模范和学习,有效避免过多的体力消耗。

2. 分层次示范

示范需要教师分层次逐步进行:①完整将整个动作过程示范一遍,使学生对动作有一个整体上的认识,此时,教师需注意关键动作的示范;②局部动作的示范,分别示范不同阶段的动作,必要时对动作进行定格;③讲整套动作缓慢示范,并进行动作分解。

三、结束语

简而言之,儿童和青少年是祖国的未来,游泳不仅是一种非常富有成效的活动,而且是一种基本的生活技能,它也是一项重要的生命安全保障技能。因此,在小学和中学活动课程中开展游泳课程是非常必要的,不仅要锻炼学生的身体素质,还要促进学生掌握生活技能,增加学生的安全保障。

参考文献:

- [1] 臧建成. 美国青少年儿童运动伤害的特征及预防[J]. 吉林体育学院学报, 2017.6(13): 61-64.
- [2] 刘励. 儿童青少年体质健康的综合评价及影响因素研究[D]. 武汉: 华中科技大学, 2009.
- [3] 刘青. 儿童青少年游泳教学研究[D]. 武汉: 华中科技大学, 2009.