

个体差异视域下初中生游泳技能梯度训练的策略探究

李玉军

江西省吉安市第一中学

摘要：在素质教育深化与体育课程改革的背景下，初中生体育技能培养愈发注重“以生为本”，而游泳作为兼具健身与生存价值的运动项目，其教学质量和教学效果直接关系到学生运动素养的全方面发展。初中生正处于身体和心理发展的关键时期，在体能、运动感知和学习经验等方面存在显著的个体差异，如果采用以往的游泳教学模式，将难以匹配不同学生的发展需求和发展需要，导致部分学生因为进度不适而产生畏惧情绪，部分学生则因为训练内容单一而发展受难。在此背景下，个体差异视域下初中生游泳技能梯度训练策略的提出成为破解该困境的重要路径和有效途径——其以学生的个体差异为出发点，通过科学分级、靶向训练，让每个学生都能在适切的梯度当中获得技能提升，在保障课堂教学的针对性的同时彰显教育公平，为游泳教学与学生发展的协同推进提供全新思路。本文简要分析了个体差异视域下初中生游泳技能梯度训练的原则、策略和效果，以期提高初中体育游泳教学的有效性。

关键词：个体差异；初中体育；游泳技能；梯度训练

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.11.108

引言

《义务教育体育与健康课程标准（2022版）》明确提出，体育与健康课程在高度关注对所有学生进行激励与指导的基础上，针对不同身体条件、运动基础和兴趣爱好不同的学生因材施教；提出不同的学习目标，选择适宜的教学内容，采用多样的教学方法与学习评价方式，为学生创造公平的学习机会，促进每一位学生产生良好的学练体验，增强学习的自信心，在原有的基础上获得更好发展。游泳作为初中体育课程体系中极具特色的运动项目，既承载着提升学生心肺功能、协调性等体能素质的功能，又蕴含着生存技能培养与意志品质锤炼的育人价值。教师在进行初中体育游泳教学的时候需要考虑到初中生的个体差异，进行技能梯度训练，在落实新课标要求的同时推动游泳教学向统一达标向个性发展转型。

一、个体差异视域下初中生游泳技能梯度训练的原则

（一）渐进性原则

渐进性原则要求个体差异视域下的初中生游泳技能梯度训练需要严格遵循技能习得的规律，按照由易到难、由简到繁的顺序设计训练内容。这说明教师需要以学生的个体差异为依据，将游泳技能分解为若干个递进式目标：从基础的水性适应、呼吸协调，到进阶的动作规范、节奏把控，再到高阶的耐力提升、技巧融合。每个梯度的训练强度与训练难度需要保持合理跨度，确保学生能够在完成当前的目标后以适度挑战进入到下一阶段当中^[1]。渐进性原则避免了因为目标过高而导致的挫败感，又防止了因为内容过于简单而产生的懈怠心理，让不同起点的学生都能够在持续性的进阶当中获得技能的稳步提升。

（二）适配性原则

适配性原则强调训练内容应当与学生的个体特质精准匹配。教师需要从体能（如肺活量、肢体协调性）、技能基础（如是否掌握漂浮、划水动作）、心理状态（如对水的恐惧程度）等维度和层面分析学生的个体差异，为不同类型的学生定制专属训练方案。针对体能相对较弱的学生，可以侧重于低强度的基础动作巩固；对于心理畏惧的学生，可以强化水环境适应训练。通过这种量体裁衣式的训练设计，能够让每一个学生都在适合自己的训练梯度当中获得针对性的提升和发展，避免统一标准下的适配失衡，确保梯度训练的实效性。

（三）激励性原则

在梯度训练中需要贯穿激励性原则，通过多元化的评价和正向反馈，激发学生的训练积极性和训练热情。就个体差异视域下的初中生游泳技能梯度训练而言，教师需要针对不同梯度的学生制定差异化的评价标准：对基础层学生侧重“参与度与进步幅度”，对进阶层学生关注“动作质量与稳定性”，对提高层学生强调“技能创新与应用能力”。训练过程中，教师需要及时有效的捕捉学生的闪光点，通过言语肯定和阶段性表彰等方式和方法强化学生在游泳技能训练中的成就感。激励性原则的核心是让每一个学生都能够在自身的梯度当中感受到被认可，从而切实有效的弱化横向比较的压力，增强纵向进步的信心，形成持续训练的内驱力。

二、个体差异视域下初中生游泳技能梯度训练的策略

（一）分层评估，精准定位训练起点

分层评估是进行梯度训练的基础和前提，旨在通过

多维度测评捕捉学生在游泳技能、体能与心理层面的个体差异，为精准分层提供科学合理的依据^[2]。评估需要涵盖三个核心维度——技能基础、体能水平和心理状态，通过量化测试与质性观察相结合的方式和方法，将学生科学的划分成基础层、进阶层与提高层，确保每个学生的训练起点都与其当前的能力相匹配，避免因定位差异所导致的学习障碍，为后续进行梯度训练奠定精准的起点基础。

以“自由泳教学”为例，教师可以通过分层评估精准定位训练起点，在提高初中生游泳技能梯度训练的有效性的同时体现出个体差异。围绕教学内容，分层评估可以设计为三级测试。一级测试是“水性适应”，即让学生在浅水区完成“水下憋气10秒”“扶壁漂浮20秒”的任务，有效评估学生对于水环境的基本适应能力；二级测试是“基础动作”，即详细深入的观察学生进行“陆地模仿划手”“水中腿部打水”等动作的规范性，同时记录动作标准度（如划手是否过中线、打腿是否连贯）；三级测试是“心理倾向”，即通过“是否愿意尝试深泳”“面对动作失误的反应”等问题，判断学生的学习心态。完成测试后可以综合结果划分层级：无法在自游泳的过程中完成憋气或者漂浮的归为基础层，能在自游泳的过程中漂浮但划手、打腿不规范的归为进阶层，能连贯完成5米自由泳的归为提高层。为基础层学生制定“从扶壁打腿、水下吐气开始”的起点方案，进阶层直接训练“划手与呼吸配合”，提高层则聚焦“转身与长距离游进”，确保每个学生的初始训练内容与其能力精准契合。

（二）差异化内容，构建梯度训练体系

差异化内容是梯度训练的核心，需要以分层结果为依据构建起“纵向递进、横向适配”的训练框架。纵向按技能的难度设置基础层（核心动作分解）、进阶层（动作协同）、提高层（综合应用）三级目标，确保技能进阶的逻辑性；横向针对同层级内的个体差异设计多元化的内容^[3]。每个梯度都必须包括“必学+选学”模块：必学内容保障核心技能达标，选学内容满足个性化需求。通过内容的差异化设计，可以让不同学生在统一训练中获得适配的学习任务，从而实现“各学所需，各有所进”。

以“仰泳教学”为例，为了取得理想的初中体育游泳教学效果，推动学生的成长及发展，教师可以设计差异化内容，构建梯度训练体系。基础层可以聚焦于“身体姿态与平衡”：必学内容包括“仰漂时耳朵入水、身体呈直线”“单臂划水模仿（陆地+水中）”，通过“头部枕在浮板上练习平衡”“同伴轻推身体感受水流”降低学生的学习难度；选学设计“闭眼仰漂”“水中挥手打招呼”等内容，以此不断提升学生的水环境适应度。

进阶层侧重于“动作协同与短距游”：必学为“双臂交替划水+腿部打水”“转头呼吸配合”，通过“绑住脚踝限制打腿幅度”纠正学生在游泳过程中出现的“交叉打腿”问题；选学内容是“借助浮标游5米”“无辅助游3米”，以此适配不同的体能水平，让学生得到更好的成长及发展。提高层主攻“综合技能与长距游”：必学是“15米仰泳+仰漂转身”，通过“计时练习”“动作节奏喊号”等提升仰泳的稳定性；选学为“仰泳与自由泳切换”“深水仰漂”，以供能力突出的学生进行挑战。各层级的内容可以配套“技能清单”，以此帮助学生明确“自己要练什么、练的时候要达到什么标准”，让不同的学生都能够在专属轨道上有序进阶。

（三）动态调整，优化技能训练方案

动态调整是应对初中生游泳技能发展差异的弹性机制，其核心在于通过周期性的评估与针对性的优化，使训练方案与学生的实时能力相匹配。作为教育工作者，需要建立起“观察—诊断—调整”的闭环：定期（每2-3周）从技能规范性、体能适应性、心理状态三个维度入手评估各个层级的学生的学习进展。对达成本阶段目标的群体，教师可以及时有效地升级训练内容（如增加技能复杂度、拓展应用场景）；对未达标的群体，教师需要精准定位瓶颈（如动作发力错误、体能短板、心理畏惧），通过细化动作分解、增设专项辅助练习、调整训练强度等方式和方法优化训练方案。同时，打破固定分组的限制，允许学生跨层级流动，并为暂存短板的学生开设“补训通道”，确保训练既能够保持梯度进阶的逻辑性，又具备适应个体差异的灵活性，避免因“统一进度”而抑制学生的发展潜能。

以“蝶泳教学”为例，如果能够进行适当的动态调整，可以使蝶泳完整配合的游泳技能梯度训练覆盖不同群体的发展需求。初始阶段，基础层聚焦于“蝶泳划臂与打腿分解练习”（陆地划臂模仿+水中连续打腿，每组15秒），进阶层训练“蝶泳划臂与打腿协同”（划臂1次配合打腿2次，完成10组），提高层挑战“5米连贯蝶泳”（保持动作协同的短距离游进）。两周后进行群体复测，发现基础层65%的学生能够规范的完成分解动作，35%因核心力量不足导致打腿时身体晃动；进阶层70%能够完成基础协同，30%存在“划臂过慢与打腿脱节”问题；提高层55%达标，45%虽能游进但因呼吸时机错误导致动作中断。针对未达标的群体，教师可以分层优化训练方案，即针对基础层的学生增设“陆地核心平板支撑（每组30秒）+水中夹浮板打腿”的强化练习，补训时用弹力带固定腰部辅助稳定，单次训练的时长可以缩短5分钟，以降低疲劳；进阶层可以增加“节拍器辅助练习”（设定“划臂1拍、打腿2拍”节奏），每组协同次数可以

降至8次,重点纠正学生的动作衔接速度;提高层可以引入“呼吸分解训练”(先练划臂时转头换气,再结合完整动作),安排已经达标的学生示范“划臂至胸前时同步换气”的细节。三周后进行二次评估,发现基础层未达标比例降至10%,进阶层、提高层未达标比例分别降至15%和20%,所有学生均能够在适配的节奏当中进阶,避免了因为固定分组而导致的“能力与训练错位”问题。

(四)多元反馈,强化正向激励机制

多元反馈是激发学生的学习动力和学习内驱力的重要手段,教师需要构建起“教师评价+同伴互评+自我反思”的立体体系,结合梯度目标为学生提供差异化反馈。对于基础层,可以侧重于“参与度与微小进步”,用鼓励性语言强化学生的信心;针对进阶层,关注“动作细节与稳定性”,通过具体建议引导学生精进;至于提高层,可以强调“策略与创新”,从而激发学生的高阶思考^[4]。反馈形式需要具有多样化的特点,以此来通过及时、具体且正向的反馈,让学生清晰有效的感知到自身的成长,弱化横向对比,强化超越自我的内驱力。

以“蛙泳教学”为例,实施多元反馈机制可以强化正向激励机制,让学生在梯度训练中有所收获和得到成长。对于基础层的学生,教师可以每天用成长手册记录学生的情况,如:“Day2:能扶壁蹬腿3次→Day4:敢放手漂浮2秒→Day6:蹬腿后能前进1米”,并批注“每一次尝试都在突破自己”;同伴可以组成“互助小组”,在每次练习之后说一句肯定的话语(如“你今天蹬腿比昨天有力了”)。对于进阶层的学生,教师需要用手机拍摄其蛙泳动作,与标准视频拼接成“对比短片”,标注“收腿时膝盖间距过大”等问题,附带“夹枕头练习收腿”的改进建议;自评环节引导学生自主填写“今日最满意的一次动作”,从而强化学生的自我认知。对于提高层的学生,教师可以组织“50米蛙泳挑战赛”,让同伴以投票的形式选出“最佳蹬腿”“最稳换气”等单项奖,教师的点评可以聚焦于创新策略,如“你在最后10米调整呼吸节奏的策略很聪明”;自评要求分析“本次与上次成绩差异的原因”。

三、个体差异视域下初中生游泳技能梯度训练的效果

(一)技能提升均衡

个体差异视域下初中生游泳技能梯度训练能够让不同基础的学生获得均衡的技能提升。通过匹配个体特质的梯度设计,基础相对薄弱的学生可以在适配的起点稳步掌握核心动作,避免因为难度过高而停滞不前;有一定基础的学生则能够在进阶任务当中突破瓶颈,实现游泳技能的持续精进。这种均衡性可以切实有效的突破统

一训练导致的两极分化,使每一个学生都能够在自身能力范围内达成阶段性的目标,最终形成全员技能水平的整体性提升,体现出游泳技能梯度训练的针对性、游泳技能梯度训练的有效性。

(二)学习动机增强

学习动机是指激发个体进行学习活动,维持已引起的学习活动,并使行为朝向一定的学习目标的一种内在过程或内部心理状态^[5]。个体差异视域下初中生游泳技能梯度训练能够有效增强学生的游泳学习动机。梯度训练通过差异化的目标设定,让学生在完成与自身能力相匹配的任务时获得一定的成就感,这种正向反馈会强化学生的学习信心。同时,自主选择训练梯度的机会满足了学生的个性化需求,使其从以往的被动训练转变为了主动参与,能够逐渐深化学生对于游泳运动的兴趣。一旦学生感受到训练内容与自身的需求相契合,就会具备较强的学习动力和学习动机。

(三)运动习惯养成

梯度训练能够促进学生形成持续性的游泳运动习惯。通过阶段性目标的达成,学生可以逐渐体会到游泳的乐趣与价值,这种积极体验会拓展延伸到课堂之外。不同梯度的训练任务培养了学生的自我规划能力,使学生能够以自身的状态为依据调整自己的练习节奏,长此以往,学生就会养成自主锻炼的意识和观念。当游泳从课堂任务转变为日常习惯,学生的运动素养就会得到长效发展,从而为学生的终身体育奠定坚实基础。

结语

个体差异视域下的初中生游泳技能梯度训练,可以突破“统一标准、同步推进”的传统模式,以“尊重差异、适配发展”为核心构建起从精准评估到动态优化的完整培养体系。未来,教师需要进一步探究和探索个体差异视域下的初中生游泳技能梯度训练的策略和方法,以此增强学生的游泳技能,提升初中体育游泳教学的有效性。

参考文献

- [1] 沈瀚.海口市初中体育与健康课程游泳运动技能教学开展现状与对策研究[D].海南师范大学,2023.
- [2] 徐慧.镇江市初中游泳项目教学现状及推广研究[D].扬州大学,2022.
- [3] 王振.基于新课程背景的初中体育差异性教学运用探析[J].读写算,2020,(21):74.
- [4] 罗朝军.差异性教学在初中体育教学中的运用探究[J].课程教育研究,2020,(10):194.
- [5] 尹美勤.中考体育背景下江北区初中体育教学的应对策略研究[D].宁波大学,2019.