

小学游泳教学方法探讨

陈永波

(广东省饶平县钱东镇紫云小学 广东 潮州 515726)

[摘要]游泳不仅可以锻炼身体,增强体质,而且还能在关键时候保护自己的安全,谨防意外发生。对于小学生而言,游泳同样重要,游泳可以磨练小学生的意志,让小学生更加坚韧勇敢,同时也拥有健康的身体,必备的求生技能。在我国,很多学校,游泳已经成为学生必须学会的体育项目。游泳对于小学生而言具有非比寻常的意义,本文也正是基于此浅谈小学游泳教学方法的发展,旨在促进小学游泳教学的全面进步。

[关键词]游泳;小学;体育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.153

一、小学游泳教学方法探讨的重要意义

小学游泳教学方法探讨有利于小学游泳教学方法的创新,优化,对于促进小学生的游泳发展,具有重要意义。游泳是一项特殊的体育技能,它不仅可以增强体质,而且还能在危险的情况下进行自救。

对于小学生而言,游泳可以促进呼吸和心血管系统机能的增强,对于小学生的体育发展具有重要意义。游泳教学方法探讨可以为小学游泳教学提供理论支持和先进的教学方法,促进游泳教学的发展,从而有利于小学生游泳技能的增强,以此推动小学生的全面发展。

二、小学游泳教学的发展策略

2.1 建立安全完善的小学游泳教学体系

小学游泳教学的发展必须建立在安全完善的小学游泳教学体系之上,没有安全完善的教学体系,小学游泳教学很难得到真正的发展,小学生的游泳技能也不会得到提升。任何一项体育运动学习,安全都是第一位的,如果没有安全,后果不堪设想。而游泳非常特殊,具有很大的危险性,如果学生在学习的时候,没有保证安全,那么就会发生意外事故。

由于小学生年龄较小,无论是生理还是心理都还没有完全成熟,在小学生游泳课上,体育老师一定要从三个方面做好安全工作。第一,在游泳课开始之前,老师就要上一到两节的游泳安全课,加强学生的安全意识。第二,学生下水前要做好相应的准备活动,比如组织学生慢跑,做一些热身运动,活动身体各个关节,练习游泳的基本动作,用冷水擦身,从而更好地适应泳池温度。第三,做好安全措施,比如游泳衣,救生圈,泳帽,泳镜等一系列装备,从而保证安全。

2.2 优化小学生游泳教学方法,展开游戏趣味教学

小学生游泳的发展,离不开教学方法的优化,只有教学方法优化了,小学生的游泳发展才能得到真正的提升。除了传统的游泳技能以外,体育老师还要不断创新,优化教学方法,激发学生的学习兴趣,让学生快速学会游泳。

比如,学生在学习蛙泳的时候,教师就可以通过蹬腿接力游戏来进行游泳教学,让学生通过蹬腿接力,可以促进吸气和蛙泳基本动作的有关学习。总而言之,通过游戏教学可以快速激发学生的学习兴趣,让学生在游戏中的学会游泳技能,从而收获意想不到的效果。

蹬腿接力赛是一种非常有效的游戏教学方法,首先将学生分为若干队,各队再分成甲乙两个不同的对抗组,站于浅水池的两边。各队员听到出发信号后,甲组排头跟池壁,手前伸,只用蹬腿前进,中途可停下来呼吸,吸气后继续前进。最后,游到对岸触壁后,乙组排头出发,依次进行,用时少的队伍则为获胜方。教师在进行蹬腿接力赛的同时,可以设置相应的奖励,通过奖励来激发学生更好的参与游戏,从而学会游泳技能。

除了蹬腿接力赛以外,教师还可以组织打水仗的游戏,二人为一组,组与组之间进行对抗练习,两个对抗组在教师所指定距离进行,如果谁在规定时间内离开原来的位置就算失败。趣味教学法多种多样,在具体的实施过程中,教师一定要根据学生的实际情况以及教学目标展开趣味教学法,只有这样,趣味教学法才能真正发挥它的威力。

2.3 循序渐进地展开教学

游泳作为一项特殊的体育运动,有着很大的难度,在具体的教学中,体育教师一定要依照循序渐进的原则教学,绝对不能操之过急,过于追求学生的学习速度,更不能在教学的过程中,因为学生学不会,反应慢,就苛责学生。相反,在游泳教学中,教师一定要有耐心,不断引导,针对学习非常吃力的学生还要下苦功夫,硬功夫,只有这样,学生才能真正学到游泳技能。

在游泳教学中,循序渐进分为两个方面,一个是游泳技能的循序渐进,从安全知识到基本的游泳动作,再到下水游泳练习,再到特定的游泳种类。另一个是心理的循序渐进,刚开始,对水的恐惧,再到水中喘不上气的紧张,最后到能适应水,克服心理障碍到爱上泳池,这都需要一个过程。在游泳教学的初期,教师可以先让学生到浅水池练习,然后再到浅水区练习,最后逐步进入深水区的练习。在从浅水区到深水区的时候,一定要做好安全措施,防止溺水。

2.4 加强初学游泳的小学生游泳训练

由于现代教育的发展,很多孩子都会上培训班,有的学生是有一定游泳技巧的,甚至是熟练掌握游泳的,然而有的,学生没有游泳经验,甚至是连泳池都没下过,对于游泳而言,还是一位初学者。对于初学者,体育老师一定要加强游泳训练,通过针对性的教学,让初学者能够快速的学习游泳,从而掌握游泳这项基本技能。

对于潜水教学阶段的初学游泳的小学生,教师要通过各种方法让学生了解泳池,掌握相关的安全知识以及增强心理适应,为游泳学习打下基础。浅水区学习主要教会学生在水中站立行走,让学生学会基本的漂浮,滑行,呼吸,憋气,摆臂等动作。在具体的教学过程中,体育老师要先示范,然后再讲解,最后才让学生练习。

对于刚开始学游泳的孩子,教师一定要做好足够的安全措施,还要在身边细心引导,很多小学生对水有着天然的恐惧,有的是因为不熟悉水性害怕水,有的是因为看了太多溺水新闻不敢下水,不管是哪一种情况,教师都要有耐心,要有足够的安全意识和责任感,切实教好小学生游泳技能。

结束语

游泳是每个人都应掌握的生存技能,对于小学生而言,同样如此,游泳不仅可以使小学生掌握求生技能,从而在危险的情况下捍卫自己的生命,而且还可以帮助别人。此外,游泳还能锤炼学生的意志,增强学生的毅力和坚韧的精神,如果学生把这种精神应用到学习中,就会得到非常大的进步。总之,我国的小学生游泳教学,还有很大的发展空间,一定要高度重视,不断创新,只有这样,我国的小学游泳教学才有可能获得长远的发展。

参考文献

- [1] 陶晓璇, 陶李萍. 对少儿游泳初学者爬泳教学方法的探讨[J]. 现代教育教学探索, 2019, 007(011): P.138-139.
- [2] 叶信. 浅谈小学游泳教学法与注意事项[J]. 中国校外教育(基教版), 2020, 000(004): 160.
- [3] 孙月玲. 少年儿童游泳教学与训练探索[J]. 辽宁体育科技; 2019年04期