



小学游泳校本教材开发与实施的实验研究

马永青

摘要: 采用文献资料法、实验法、问卷调查法等研究方法,通过小学游泳校本教材的开发与教学实施,取得相关的实验数据资料。研究证明:小学游泳校本教材的开发与实施,促进了学生生活自理能力的提高;使学生感受到了运动的乐趣;改善和提高了学生的身体形态和生理机能等指标;锻炼了学生的意志品质。

关键词: 小学;游泳;教材;开发;实验

中图分类号: G80-05 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2010)04-0100-04

Experiment on Development and Implementation of the School-Based Swimming Teaching Materials in Primary Schools

MA Yong-qing

(Shanghai Magnolia primary school, Shanghai 200125 China)

Abstract: By the methods of literature study, experiment and questionnaire and through the development and teaching practice of the school-based swimming teaching materials, the author obtained the relative experiment data. The research proves that the development and implementation of the school-based swimming teaching materials in primary schools improves students' self-care ability, make students feel the happiness of exercise, enhance the indices of students' body shape and physiological functions and train students' willpower.

Key words: primary school; swimming; teaching material; development; experiment

1 研究目的

2007年5月7日颁发的《中共中央国务院关于加强青少年体育和增强青少年体质》(七号)文件中指出:“确保学生每天锻炼一小时。”中小学要认真执行国家课程标准,保质保量上好体育课;并提出“把课外体育活动纳入学校日常教学计划”。为贯彻落实“中央七号文件”精神,全面推行上海《体育与健身课程标准》,我校开发了《小学游泳校本教材》,将游泳项目纳入《体育健身》教材,并在“体育活动课”中也全面开展游泳活动,指导学生有计划,有目的地推进本校普及游泳活动的教学实施。

白玉兰小学是一所以游泳为特色的学校,坐落于浦东游泳馆附近,这对学校开展游泳活动提供了有利条件,同时学校5位体育老师都具有游泳的特长,这对于全面开展游泳活动,开发游泳校本教材,推进全校性游泳普及活动,以及形成以游泳为特色的学校提供了人才保证。

2 研究对象与方法

2.1 对象

白玉兰小学和临二小学2008年9月入学新生177人(见表1)。

2.2 方法

2.2.1 文献资料法

查阅相关的文件,课程标准、体育教材、生理学、心理学等资料与书籍,以及学生的健康和学习档案材料,为

开发游泳校本教材与计划的制订、实施与分析提供依据。

表1 研究对象
Table 1 Subjects of the Experiment

组别	性别	(1)班	(2)班	(3)班	总计
实验组 (白玉兰小学)	男	21	19	16	56
	女	9	10	12	31
	小计	30	29	28	87
对照组 (临二小学)	男	16	17	17	50
	女	15	13	12	40
	小计	31	30	29	90

2.2.2 实验法

通过每周2课时《体育与健身》课、每周3课时“体育活动课”,对学生进行有计划的游泳活动实践,以获得学生在身体发展、知识技能、心理发展和社会适应4个领域目标的达成度的有效实施成果,同时采用兄弟学校平行年级学生进行实验对照。

2.2.3 问卷调查法

通过对实验学校学生家长的问卷调查,了解学生生活能力,生理,心理发展的水平与能力,学习状况、思想品德的表现,让家长对游泳课的评价与建议等!

2.2.4 数据统计法

对测试实验校的学生和对照校的学生进行相关身体素质、生理机能与形态、体能、技能的测试成绩进行统计与分析。

收稿日期: 2009-11-12

基金项目: 上海市浦东新区科研项目。

作者简介: 马永青,男,小学高级教师。主要研究方向: 体育教学。

作者单位: 上海浦东白玉兰小学, 上海 200125



2.2.5 总结归纳法

通过上述诸多方法研究的文字与数据信息，以及对实验研究的结果与分析，进行归纳性总结。

3 结果与分析

3.1 游泳校本教材的开发

3.1.1 小学游泳校本教材开发的依据

3.1.1.1 中央七号文件

(七号)文件中指出：“确保学生每天锻炼一小时。”中小学要认真执行国家课程标准，保质保量上好体育课；并提出“把课外体育活动纳入学校日常教学计划”。

3.1.1.2 课程标准

以新课程标准化提出的“课程设计思路”为依据，着重培养学生合作学习，创新精神和发展意识的课程，着眼于学生学会学习，激励学生自主学习、主动探究和实践体验。研究型课程的内容由学校组织开发与实施。

3.1.1.3 两纲教育

学校将民族精神教育纳入教育教学的总体规划，充分挖掘各门学科的民族精神内涵，探索符合学生特点的教学方法，帮助学生认识生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命，促进学生身心健康发展，迫切需要系统科学地开展生命教育。

3.1.1.4 学校发展

为形成本校的体育教学特色，在拓展型课程中开设游泳

校本教材。

3.1.2 小学游泳校本教材开发的原则

3.1.2.1 需要与实效相整合的原则

校本课程的开发以国家课程管理政策、课程规划、课程标准为依据，充分反映社会、文化发展对人才素质的要求和学生发展的需要，既遵循课程开发规律，又要讲求课程实施效益。

3.1.2.2 内容与形式相统一的原则

课程的开发和实施应增强课程对学校、学生的适应性，同时还应使校本课程的开发逐步实现内容的综合性和形式的多样性。内容与形式的统一，综合性与多样性相统一，有利于培养教师和学生选择、创新的权利。

3.1.2.3 自主与自愿相结合原则

尊重学生主体地位，以学生自主活动为主，多给学生想象、创造空间，尊重学生的意愿，自选组别，充分发挥学生的个性特长。

3.1.2.4 灵活性与开放性相结合原则

教学内容、方法以学生的实际情况而定，灵活地对内容形式进行调整，体现在目标的多元性，内容的宽泛性，评价的差异性。使全体学生都得到发展。

3.1.3 小学游泳校本教材开发的结果

编制游泳校本教材提纲和低年级游泳校本教材细目(见表2、3)。

表2 白玉兰小学游泳校本教材提纲

Table II Outline of the School-Based Swimming Teaching Materials of Magnolia Primary School

年级	提纲	基本内容纲要
一	初步学会蛙泳。	熟悉水性，漂浮与滑行，蛙泳腿部动作，蛙泳手部动作，蛙泳配合。
二	初步学会自由泳。	水中平衡，出发技术，自由泳腿部动作，自由泳手部动作，自由泳配合。
三	初步学会仰泳。	水下潜泳，转身技术，仰泳腿部动作，仰泳手部动作，仰泳配合动作。
四	初步学会蝶泳。	蝶泳腿部动作，蝶泳手部动作，蝶泳配合动作，混合泳，个人接力。
五	初步学会转身与出发技术，巩固已学4种游泳姿势。	有氧耐力练习，速度能力练习，转身、出发和触壁技术，水上救护基本知识和游泳竞赛与规则。

表3 白玉兰小学低年级游泳校本教材细化内容

Table III Detailed Contents of the School-Based Swimming Teaching Materials for the Lower Grades of Magnolia Primary School

年级	教学目标	教学内容	教学要求
学前阶段(入学前的暑期)	初步学会熟悉水性，发展灵敏力量、协调的素质。	水中慢跑 水中往前走	克服惧水心理 水中漫步行走
一年级上学期	初步学会蛙泳腿部动作，发展灵敏力量协调素质	扶版漂浮 扶版蹬壁滑行	青蛙游泳姿势 位置保持平衡
一年级下学期	学会蛙泳配合动作，培养自信协作精神意志品质。	陆上巩固划水 蛙泳完整配合	手脚协调配合 体会动作节奏
二年级上学期	初步学会自由泳腿部的动作，发展灵敏力量。	陆上打腿练习 水中憋气打腿	呼吸划手协调 大腿带动小腿
二年级下学期	初步学会自由泳完整动作，培养自信协作精神和意志品质。	双手扶板配合 完整动作配合	抱推抬伸积极 动作衔接连贯

3.1.4 游泳校本教材实施的课时安排

白玉兰小学将每周《体育与健身》课中安排为“游泳校本教材”，将“体育活动课”安排为“游泳活动课”。

3.2 各阶段游泳活动的教学效果与分析

3.2.1 学前阶段游泳教学效果评价与分析(见表4)

3.2.2 暑期学前阶段学生游泳活动的教学效果评价与分析

数据统计显示，经过学前两个月的游泳学习，在新生的生活自理能力上有63.9%的男生表现出较好的效果(即“很



好”与“好”的相加之和), 仍有 21.9% 的男生自理能力较差。在两个月的游泳培训中, 有 53.6% 的男生较好的掌握了熟悉水性的基本动作, 但是仍有 27.7% 的男生在学习熟悉水性方面显得较差。

统计显示, 经过学前两个月的游泳活动, 有 73.4% 的女生在生活自理能力上有较好的表现, 仍有 15.4% 的女生显得差些, 在游泳熟悉水性活动中有 64.6% 的女生能较好的掌握水性, 也有 23.4% 女生情况较差。

男生与女生相比, 女生的生活自理能力略高于男生 9.5%; 在熟悉水性方面, 女生也高出男生 11%, 说明女生在初学游泳

阶段能力与水平略高于男生。

3.2.3 第一阶段学生游泳活动的教学效果评价与分析

表 5 显示, 经过一年的游泳学习, 在 4 项技术中, “划一次手蹬二次腿”动作有 69.9% 的男生掌握较好, 60.6% 的男生能较好学会“踩水平衡”和“跳水出发”技术, 从完整的蛙泳技术讲, 也有近 48.1% 的男生能较好地完成 50 m 蛙泳距离。在整体评价中, 可以看到有 59.9% 的学生能较好地掌握蛙泳技术并达到一定的标准。一年级女生经过一年的蛙泳学习, 在 4 项技术中, 掌握水平基本差不多, 也能在 50% 左右。另部分女生相比较, 在蛙泳学习水平上, 一年级的男生要略高于女生 8%。

表 4 白玉兰小学 2008 年入学新生学前身体形态、生理机能测定表

Table IV Measurement Results of the Body Shape and Physiological Functions of the Magnolia Primary School Pupils Enrolled in 2008

班级	身高/cm		体重/kg		坐位体前屈/cm		立定跳远/cm	
	男	女	男	女	男	女	男	女
1	126.2	123.7	24.9	23.4	-3.7	-5.6	128	119
2	127.3	124.2	25.2	24.3	-4.6	-6.1	132	116
3	126.5	123.9	26.1	24.7	-5.4	-4.3	131	115
平均	126.6	123.9	25.4	24.1	-4.5	-5.3	130.3	116.6

表 5 低年级学生第一阶段游泳活动教学效果评价统计表

Table V Teaching Result Evaluation of the First Phase Swimming Activities of the Lower Grades Pupils

评价内容	性别	很好		好		一般		较差		差		x̄	s
		频数	%	频数	%	频数	%	频数	%	频数	%		
划一次手	男	26	46.4	13	23.2	7	12.5	5	8.9	5	8.9	3.89	0.78
蹬二次腿	女	8	25.8	7	22.6	5	16.1	6	19.4	5	16.1	3.23	0.81
踩水平衡	男	24	42.8	10	17.8	9	16.0	7	12.5	6	10.7	3.70	0.79
	女	7	22.6	9	29.0	4	12.9	8	25.8	3	9.7	3.29	0.83
跳水出发	男	18	32.1	16	28.5	12	21.4	6	10.7	4	7.1	3.67	0.80
	女	9	29.0	8	25.8	5	16.1	5	16.1	4	12.9	3.42	0.82
蛙泳完整	男	15	26.7	12	21.4	11	19.6	9	16.0	9	16.0	3.27	0.81
配合 50m	女	10	32.3	6	19.4	7	22.6	6	19.4	2	6.5	3.52	0.84

3.2.4 第二阶段学生游泳活动的教学效果评价与分析

表 6 数据显示, 二年级第一学期的男生自由泳学习的 4 项基本动作中, “打腿”技术有 57.1% 的男生能较好的掌握, 有 53.6% 男生较好掌握“扶板交替划手”技术。有 51.1% 的男生能较好掌握“双手前伸三节奏分解”动作; 有 44.6% 男生能较好掌握“单手前伸单边呼吸”技术, 从数据分析来看呼吸技术较能掌握, 其有 39.9% 的男生掌握有

一定困难。统计数据显示, 二年级第一学期女生自由泳学习的 4 项基本动作中, 有 58.1% 的女生能较好掌握“双手前伸三节奏”分解动作; 有 54.8% 的女生能较好掌握“打腿”和“扶板交替划手”动作, 而有 42% 的女生对“单手前伸单边呼吸”技术掌握仍有较大的困难。

总体说明, 男生与女生的 4 项技术掌握性能差异性不大。单手前伸单边呼吸是男女生共同的练习环节。

表 6 低年级学生第二阶段游泳活动教学效果评价统计表

Table VI Teaching Result Evaluation of the Second Phase Swimming Activities of the Lower Grades Pupils

评价内容	性别	很好		好		一般		较差		差		x̄	s
		频数	%	频数	%	频数	%	频数	%	频数	%		
自由泳打腿	男	21	37.5	11	19.6	7	12.5	9	16.1	8	14.3	3.50	0.75
比赛	女	12	38.7	5	16.1	6	19.4	4	12.9	4	12.9	3.55	0.78
扶板交替划手	男	23	41.1	7	12.5	6	10.7	8	14.3	12	21.4	3.38	0.74
	女	10	32.3	7	22.6	6	19.4	5	16.1	3	9.7	3.52	0.76
单手前伸单	男	19	33.9	6	10.7	9	16.0	7	12.5	15	26.8	3.13	0.76
边呼吸	女	9	29.0	5	16.1	7	22.6	6	19.4	4	12.9	3.29	0.77
双手前伸三	男	18	32.1	11	19.6	5	8.9	9	16.1	13	23.2	3.21	0.77
	女	14	45.2	4	12.9	6	19.4	5	16.1	2	6.5	3.74	0.79



3.3 学生身体素质、形态评价的比较与分析

实验组低年级学生在经过一年的游泳锻炼后,在身体形态、身体素质均有一定幅度的提高,跑、跳、掷成绩均高于对照组。可见在小学生中进行游泳普及和锻炼,对提高学生的健康水平作用明显(见表7、8、9)。

3.3.1.4 实验学校学生家长调查情况与分析

调查统计数据显示(见表10),家长对学生生活自理能力满意度达73.5%;对学生健康状况满意度达72.4%;对学生思想作风满意度达70.1%,认为参加游泳的必要性占63.1%总体水平较高。

表7 低年级学生经过一年游泳锻炼后身体形态、生理机能测定表

Table VII Measurement Results of the Body Shape and Physiological Functions of the Lower Grades Pupils after One-Year Swimming Exercise

班级	身高/cm		体重/kg		坐位体前屈/cm		立定跳远/cm	
	男	女	男	女	男	女	男	女
(1)	128.5	124.1	26.3	24.3	5.9	6.6	142	139
(2)	127.7	125.4	25.7	25.1	5.7	7.1	148	136
(3)	127.4	124.2	26.3	25.9	5.5	5.3	139	134
平均	127.8	124.5	26.1	25.1	5.7	6.3	143	136

表8 实验组学生和对照组学生身体素质评价统计表

Table VIII Evaluation of the Pupils' Physical Fitness of the Experiment Group and Control Group

对象	30米快速跑		立定跳远		掷沙包	
	“很好”与“好”频数	%	“很好”与“好”频数	%	“很好”与“好”的频数	%
实验学生	45 / 87	51.7	50 / 87	57.4	42 / 87	48.2
对照学生	42 / 90	46.6	46 / 90	51.1	40 / 90	44.4

表9 实验组学生和对照学生生理机能与形态评价统计表

Table IX Evaluation of the Pupils' Physiological Functions and Body Shape of the Experiment Group and Control Group

对象	身高/cm		体重/kg		肺活量/ml	
	“很好”与“好”频数	%	“很好”与“好”频数	%	“很好”与“好”的频数	%
实验学生	40 / 87	45.9	43 / 87	49.4	45 / 87	51.7
对照学生	39 / 90	43.3	44 / 90	48.8	32 / 90	35.5

表10 实验组学生家长对游泳活动的评价统计表

Table X Comments of the Parents of the Experiment Group Pupils on Swimming Activities

评价内容	很好		好		一般		较差		差		x	s
	频数	%	频数	%	频数	%	频数	%	频数	%		
生活自理能力	44	50.6	20	22.9	17	19.5	4	4.6	2	2.3	4.15	0.84
学生健康状况	39	44.8	24	27.6	19	21.8	4	4.6	1	1.1	4.1	0.87
学生思想作风	36	41.4	25	28.7	16	18.4	8	9.2	2	2.3	3.98	0.88
参加游泳必要性	35	40.2	20	22.9	19	21.8	9	10.3	4	4.6	3.84	0.86
总计	154	44.3	89	25.6	71	20.4	25	7.2	9	2.6	4.02	0.86

4 小结

5.1 通过游泳活动,促进了学生生活自理能力的提高。

5.2 在学校进行游泳普及教学,不仅消除了学生怕水的心理,使他们学到了游泳的技巧,更是让他们学会一种自救的本领;感受的不只是运动的乐趣,而是生活的激情和质量的提高。

5.3 学生通过游泳学习,对游泳的兴趣增强了,学习自觉性、积极性也提高了。同时也有效促进了智力的发展。

5.4 通过学习游泳,学生在身体形态、生理机能等方面的提高是明显的。

5.5 通过普及游泳活动,学生的心理品质得到锻炼和提高。

5.6 在低年级自由泳教学的时候,应该强调单手前伸单边呼吸方法的掌握,这也是男女生共同的练习环节。

5.7 在小学起始年级开展游泳,普遍受到家长的欢迎,同时更要与家长互动,求得支持。

参考文献:

[1] 严伟莉. 怎样学游泳[M]. 上海:金盾出版社, 1999.
 [2] 中小学体育与健身课程标准(试行稿)[M]. 上海:上海教育出版社, 2004.
 [3] 张建林. 体育科学研究方法[M]. 上海:人民教育出版社 1994.

(责任编辑: 陈建萍)