

1+1+2

体育教学模式创新

◇海南大学课题组

北京体育大学出版社

海南省教育厅重点资助高校教学研究课题

1 + 1 + 2 体育教学模式创新

——海南大学“游泳特色教学”改革实验研究

海南大学课题组

策划编辑 李 飞
责任编辑 王 建
审稿编辑 李 木
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

1+1+2 体育教学模式创新/海南大学课题组编. - 北京:北京体育大学出版社, 2004. 11
ISBN 7-81100-263-9

I. 1… II. 海… III. 游泳-教学研究-高等学校
IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 118509 号

1+1+2 体育教学模式创新

海南大学课题组 编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	889×1194 毫米 1/32
印 张	5.5

2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-81100-263-9/G·231

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

课题组组长：肖水平 史贻云

副 组 长：宋静敏 魏应彬 陈文岗 周若峰

课题组成员：(按姓氏笔划顺序排列)

王 之	王 群	王公法	王晓青
田 东	冯 芳	邢贻吉	李 秀
李 杰	刘剑荣	肖 霞	肖国良
吴坤芬	吴钟权	邱庆棠	陈 丹
陈小曼	陈亚梅	郑庆创	洪家云
袁 航	姜秀英	殷培根	贾 健
翁秋河	黄丽莎	盛小芳	符玉叶
符晓峰	梁振成		

前言

“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”、“自信人生二百年，会当击水三千里”。一代伟人毛泽东以他博大的胸怀，恢弘的气魄和壮丽的人生，书写了独领风骚的诗人对水的情结和感悟。正是这种情结和感悟，使毛泽东一生与水相伴，畅游了祖国的大江大河、大湖大海。也正是伟人的光辉典范，激励着亿万青少年奔向江河，投入大海，成为大自然的主人和国家的栋梁。斗转星移，时光荏苒，那个年代似乎离我们十分遥远了，然而，我国第二代、第三代领导人邓小平、江泽民，又以他们搏击风浪的伟大实践续写着人类与自然的和谐共处，影响着新时期一代又一代年轻人。

从 1998 年开始，海南大学根据学校所处南方岛屿环境气候特点，根据游泳对增强体质、增进健康的作用以及游泳在推进素质教育，提高社会适应能力和培养终身体育意识方面的重要意义，开始进行 1 + 1 + 2 体育教学模式创新，实施游泳特色教学改革，提出“海大学生，人人学会游泳”的教学改革目标。长达 7 年的教学改革实践，我们指导 9438 名学生学会了游泳，指导了 2381 名入校时已会游泳的学生提高了游泳技能，改革取得了显著成效。游泳技能在海南大学获得空前的普及，大学生们在游泳达标后的满足感，掌握水中生存技能后的自豪

感，游泳锻炼后的强健感，克服困难实现目标后的自信感，使我们倍感欣慰。“大学四年，学会了游泳是我最大的收获”，大学生们的评价为我们教学改革写出了评语。我们将以我国三代领导人游泳健身、健心、健美的伟大实践，不断激励自己，激励学生，把特色教学坚持下去，努力实现人与自然的“天人合一”。

本研究课题为海南省教育厅重点资助教育教学研究课题。史贻云教授和魏应彬教授设计并指导了课题研究方案；肖水平教授、宋静敏副教授组织设计实施了教学改革全过程并执笔撰写研究报告；陈文岗讲师、刘剑荣讲师组织实施了第一轮教学实验研究；周若峰讲师，田东副教授组织实施了以《学生体质健康标准》为测试指标的第二轮教学实验研究；王晓青讲师设计了游泳教学进度和游泳教学规范教案；洪家云讲师对教学模式的创新进行了深入研究；体育部全体教职工参与了游泳特色教学改革的全过程。

本课题得到海南省教育厅的鼎力资助，得到海南大学领导和有关专家学者的大力支持，在此一并致谢。

海南大学体育部课题组

2004年10月30日

目 录

前言 [1]

一 课题研究报告 [1]

1	序 言	[1]
2	问题的提出	[2]
3	体育教学模式创新	[3]
4	“游泳特色教学”改革的理论依据	[7]
5	“教学模式”创新与“游泳特色教学”改革整体构思	[12]
6	实施“游泳特色教学”改革的实验研究	[18]
7	结 论	[29]

二 体育课程教学大纲（摘要） [30]

1	总 论	[30]
2	体育课程的理论与实践基本内容	[34]

3	体育课程的学时分配与教学进度	[36]
4	体育课程的成绩评定与考核标准	[40]
5	教学方法与教学手段说明	[42]
6	教材与主要参考书目	[43]

三 游泳教学教材 [44]

1	熟悉水性	[45]
2	竞技游泳	[49]
3	实用游泳	[65]

四 游泳教学进度 [71]

五 游泳教学规范教案 [74]

六 海南大学 1998 ~ 2003 级学生 游泳测验成绩 [103]

七 海南大学 1995 ~ 2002 年游泳 竞赛破纪录成绩分布表 [107]

1	学生组	[107]
2	教工组	[108]

八 海南大学 1998 ~ 2004 年度学生 “达标”测验成绩统计表 [109]

1	海南大学 1998 ~ 2002 学年度《大学生体育合格标准》统计	[109]
2	海南大学 2002 ~ 2004 学年度《学生体质健康标准》统计	[110]

九 “游泳特色教学” 研究 成果汇编 [111]

1	海南大学游泳教学改革的实验目标及内容设计	[111]
2	海南大学游泳教学改革的实验研究	[119]
3	浅、深水交替教学法	[125]

4	海南大学“游泳特色教学”改革回顾分析	[128]
5	海南大学体育教学模式创新研究	[140]
6	初学蛙泳的关键环节——学会呼吸	[146]
7	游泳特色教学对学生体质健康标准的影响	[149]
8	中美游泳设施及相关因素比较分析	[154]
9	中美游泳培训比较分析	[159]

课题研究报告

1 序 言

海南大学位于海南岛北麓的海甸岛上，是典型的南方岛屿型大学。学校学科设置门类齐全，是海南省唯一一所综合性重点大学，虽然建校历史不长，但是学校发展很快，现在在校学生规模已达 16000 人左右。

进入 21 世纪，面对知识经济的挑战和经济全球化发展趋势，学校提出了培养有扎实理论基础，有创新能力的高素质复合型人才的目标。为实现这个目标，学校在教学各个方面进行了全面更新与改革，并取得了明显成效。

为培养德、智、体全面发展的优秀人才，作为学校教育重要组成部分之一的体育，在海南省政府和学校领导的全面支持下不仅对教学、训练、群体、科研、管理等方面进行了积极创造和探索，步入了全国先进学校体育行列：1996 年和 2000 年两次荣获国家教委颁发的“贯彻《学校体育工作条例》全国优秀普通高校”称号；1997 年荣获国家体委、国家教委联合颁发的“推行《国家体育锻炼标准施行办法》全国先进单位”称号；1997 年和 2001 年两次荣获国家体委颁发的“全国群众体育工作先进单位”称号。2000 年海南大学体育部分别被海南省委省政府、海口市委市政府授予省级和市级“精神文明单位”称号。海南大学体育

课程被评为海南省重点课程和精品课程。然而,在取得成绩的同时,我们也清醒的认识到,在更新教育观念,注重学生素质教育的研究中还存在不足,体育课程作为大学教育的必修课程之一,在课程体系改革和教学模式创新方面必须做出新的探索。在特色体育教学方面还必须进行新的理论论证和实验研究,并且必须进行长期的教学实践,我们在充分论证的基础上进行了长达7年的全校性的教学改革实验研究。

2 问题的提出

海南大学于1983年在一片滩涂沙地上开始建校。建校初期,受体育场馆设施条件制约,学校体育教学处于一种随意“放羊”状态。“一个哨子两个球,教师学生都自由”是当时教学的真实写照。进入九十年代,随着学校体育场地设施的完善和体育教学管理制度的规范,体育教学逐步走上正轨,面向本专科学生开设了田径、体操、武术、球类、健美、韵律操和体育保健等课程。1991年,学校根据国内其他高校体育教学改革的成功经验,体育教学开始实行“两段式”教学模式的改革。即在大学一年级开设以发展体能,提高身体素质为主要目的的术科课,如田径、体操等基础项目的教学和训练;在大学二年级开设体育选项课,学生根据自己的兴趣爱好和技术水平选择球类、健美、韵律操、武术等项目进行深入学习,这对于培养学生学习兴趣,发展个性特长起到积极的作用。“两段式”教学模式的推行,应该说是一次较成功的教改探索,我国现在不少高校,还在实行这种教学模式。然而,多年的教学实践也表明,“两段式”教学模式存在着不容忽视的问题。其一是大学生入校后一年级所学的内容基本上是中小学已多次重复学习的内容,如田径的跑、跳、投,体操的单、双杠和技巧运动等,学生甚感乏味,因而学习热情不高,学习积极性严重受挫;其二是教学缺乏重点,教学内容多,教学时数少,这种看似合理的“蜻蜓点水”式的教学学生既难理解,更难掌握,隔不多久,学生对“滑步推铅球”、“挺身式跳远”等又忘得一干二净;其三是体操、技巧等项目在发展学生体能方面的作用并不显著。为了保证体操教学的安全,一般情况下学生都是在教师保护帮助下完成体操器械动作,学生人数多,教学组织难,教学事故多,学生活动少是体操、技巧教学的弊病;其四是缺乏特色教学,人云亦云,从

教学指导思想到课程体系构建,从教学组织到教学方法,从上课时数到考核标准,都从内地高校照搬照抄,没有充分考虑海南独特的地理环境和气候特点,没有考虑学生毕业后的工作、生活、生存以及终身体育需要,没有形成具有海南岛屿型大学的体育教学特色。

3 体育教学模式创新

3.1 高校体育教学改革之路

针对学校体育教学存在的上述问题,改革是唯一的出路。但怎么改?改什么?都是应该深入探讨的问题。建国以来,我国高校体育教学曾走过一段蜿蜒曲折的改革之路。新中国成立之后,百废待举,我国学校体育教学主要学习与借鉴原苏联以传授运动技能为核心的教学模式。六十年代后我国高校体育课在总结教学经验基础上,提出了以传授体育基本知识、基本技术和基本技能的“三基本”教学模式。文革中,百业受摧,体育教学名存实亡。文革结束之后,我国学校体育迎来了改革与发展的春天。1979年教育部颁布实施新的体育教学大纲,由此在学术界引发了关于学校体育目的与任务的大讨论。随着讨论的深入,学校体育界对“两并重”的教学思想形成共识,并构建了增强学生体质和传授“三基本”相结合的体育教学新模式。八十年代,在改革大潮的推动和东西方文化的交汇之下,高校体育教学将改革的重点放在增强学生体质,增进学生健康发展方面,如前所述的“两段式”教学模式应运而生并获得广泛的推行。进入九十年代,随着“个性化体育”、“以人为本”和“终身体育”思想的传输和讨论,高校体育教学出现了新一轮的改革热潮。综合研究表明,教学指导思想多元化,教学模式多样化,课内课外一体化,突出特色体育教学,培养终身体育意识,培养全面发展高素质人才的教学改革大趋势已初显端倪。在教学指导思想方面,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”“健康第一”是21世纪体育教学改革乃至整个教育改革应确立的核心教育指导思想,以“健康第一”为前提,引领“终身体育”、“个性

体育”、“全面发展素质体育”等指导思想为之建立。教学指导思想是教学改革的总目标,为实现这个总目标,应对原有的体育教学模式、教材、内容、方法、手段、措施、考核等进行全面的审视,大胆进行探索与改革,以适应现代社会的发展。其中,体育教学模式的创新已成为这个改革的“突破口”。

3.2 高校体育教学模式类型

体育教学模式是指根据学校体育教学条件和学生身心发展特点设计并实施的体育教学过程和内容格式。自改革开放以来,我国各高校根据党的教育方针和各学校自身特点,对高校体育教学模式进行了深入的探讨和实验研究,先后设计出近 20 种体育教学模式,形成了当前高校体育教学模式多样化的格局。根据教学模式过程、内容、时间、特色等要求,归纳起来,当前高校较为典型的体育教学模式可分为以下五种类型:

其一是“三基本”型,也称“传统”型,以教学内容定位。它是以行政班为教学单位,以传授体育基本知识、基本技术和基本技能为教学指导思想。随着社会的发展和学生个体意识的增强,“三基本”型体育教学模式不考虑学生个体差异、兴趣特长和个性发展的缺陷已显而易见,进入 20 世纪 90 年代后,“三基本”型体育教学模式已逐步退出高校体育教学课堂。

其二是“二段”型,也称“并列”型,以教学阶段定位。在一年级以发展体能全面提高身体素质为主,二年级根据学生的兴趣爱好选项上课。这种体育教学模式兼顾学生的体能发展和兴趣特长,能满足不同体育水平学生需求,二年级选项课学生积极性较高,是目前我国高校比较通行的教学模式。其缺点是一年级所学内容较多,教学效果不好,学生感觉枯燥乏味。

其三是“择项”型,也可称为“兴趣”型,学生进校即根据自己的兴趣爱好选项上课,从一而终。也有学校可一年选一项,即一年级选项课之后,二年级可另行选择其他项目上课,三、四年级还可再选修。这有利于满足学生兴趣爱好,调动学生的学习积极性。存在问题:一是学校能开设多少门选项课教学内容以满足学生需要?二是长时期的专项教学,到后期教师感觉无技、战术可教,学生感觉无新东西可学,上课即

比赛，比赛即上课。

其四是“一体化”，把课外体育锻炼纳入教学管理，形成课内与课外相结合的体育教学模式。这是顺应全面素质教育要求而提出的一种教学模式，其特点是注重增强学生体质，培养终身体育锻炼的意识和习惯。其问题是管理难度大，实际操作受制因素较多，学生课外活动自由度较小。

其五是“俱乐部”型，是一种比较新的体育教学模式。以体育俱乐部或单项体育协会为教学基地，学生自由选择适合自己兴趣的俱乐部（或协会）从事体育学习和锻炼，通过学习、考核取得学分。其指导思想是注重培养学生体育兴趣，提高学生专项体育能力，以培养学生终身体育意识，促使高校体育教学向学生自主型、个性化和适应社会的方向发展。这种“俱乐部”型体育教学模式尚处于教学实验阶段，其中包括教学时间、课程结构、教学过程、考核标准等都需要进一步的探讨和完善，其个性化、松散型特点是对以教师为主导，学生为主体的课堂教学模式的极大冲击，成功与否，有待实践检验。

以上五类体育教学模式均具有各自特点。改革发展方向是树立“健康第一”的教育指导思想，以人为本，培养具有终身体育意识和适应社会发展的高素质人才。（见附件6）

3.3 海南大学体育教学模式创新

创新理念：根据学校所处热带南方岛屿的特点，以游泳教学为核心，为连线、兼顾学生的兴趣爱好和体育专长，培养学生掌握生存技能，具有终身体育意识和全面发展素质的人才。我们将这个新模式简称为“1+1+2”模式：

第一学期：游泳技能摸底、测验、分班，对全体入校新生进行游泳技能测验考核，掌握学生入校时游泳技术现状，为第二学期教学分班作好准备。在游泳测验摸底结束后，重点放在全面锻炼和提高身体素质方面，为后期游泳教学打下坚实的体能基础。

第二学期：根据第一学期入学测验情况，将教学行政班打乱，将全体不会游泳学生编入游泳班进行游泳强化教学；将入学时已掌握游泳技能的学生编入球类班进行综合学习，同时改进蛙泳技术，提高游泳距离，为第三、第四学期的选项课教学打下基础。

第三、第四学期：根据学生的兴趣爱好、个人体育专长以及学校场地设施及师资条件，开设篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、木球、健美、健美操、武术、太极拳等项目的专项体育课。专项课以专项教学为主，但对学生的游泳技能提出更高要求，即及格标准男生从 50 米提高到 100 米，女生从 25 米提高到 50 米，优秀标准男生从 300 米提高到 400 米，女生从 200 米提高到 300 米。已经熟练掌握蛙泳技能的学生，还要求学习第二和第三种泳姿。

在四个学期的体育课程学习（即 1+1+2）结束之后，针对三、四年级学生，我们开设了体育选修课，达标测验日，对游泳不及格学生，要求在三、四年级期间进行重修和重考（经医生证明不宜下水的病残弱学生方可免考游泳），仍不及格者不能毕业。

3.4 海南大学体育教学模式创新特点

首先，根据南方岛屿型大学的环境和气候条件，选择一个体育运动项目作为教学的重点核心，贯穿大学体育学习全过程，这在全国普通高校是初次尝试。

其次，无论是城市和农村，拥有游泳教学设施的中小学校仍是凤毛麟角，在高校实施游泳特色教学，开展生存技能学习，既使学生具有新鲜刺激感，又使学生倍感压力增大。

第三，由于游泳在健身、健心、健美和终身锻炼方面的积极作用，“健康第一”和“终身体育”的教育教学指导思想得到很好地贯彻落实。

第四，强制学会游泳和按兴趣专长参加选项学习，严格的游泳考试标准和宽松的其他技能考试项目，为大学生提供了一种既紧张、又愉快的体育学习氛围。学习游泳过程是艰苦的，学会游泳的体验是成功的，参加选项学习是积极快乐的。

第五，对高校体育教师的“一专多能”提出新的要求，原“一专多能”是指教师的专项技术和多项能力。海大体育教师的“一专多能”是指全体教师在游泳教学上要很专，会讲解、示范、会组织教学，会因材施教，会救生救护等等，而多能则除了自己的专业之外，还能进行多种选项课，包括一些新型运动项目的教学。

4 “游泳特色教学”改革的理论依据

“特色教学”是指根据学校所处的地理位置、气候环境、学生需求和社会适应等特点，选择特定的能影响全局的重点（核心）教学内容组织教学。海南大学选择游泳作为特色教学内容，以学生学会游泳，提高游泳技能作为改革的“突破口”，其理论依据是：

4.1 实施“游泳特色教学”是大学生掌握生存技能的需要

人类与大自然交往是一个可歌可泣的奋争到适应再到和谐发展的历史过程，从“与天斗其乐无穷，与地斗其乐无穷”，再到当今社会“保护环境就是保护人类自身”观念的变化。充分体现人类认识大自然的辩证思维过程。“天人合一”是现代社会人类与大自然的共识。学会游泳，掌握水上技能，是人类在历史长河中与洪灾、水患、台风、大江、大河、大海交往中积淀下来即可自救，也可救人的生存技能。这印证了一条自然法则：“用进废退，适者生存”。

美、英、德等世界发达国家的政府、社会、学校以及个人非常重视增进健康、发展体格、提高生存能力。由于游泳不仅是终身从事的锻炼项目，重要的是能够在水中保障自己的生命，危机时刻能够拯救他人的生命，所以，发达国家把游泳称为“生存技能”，要求每个国民都要学会游泳。从小学开始，每个学校每年都要进行游泳考试，并且考试过程非常严格。中学和大学游泳课里增加跳水、救生和各种泳姿的比赛内容，使游泳项目更加具有竞争和乐趣的意义（见附件8）。

4.2 实施“游泳特色教学”是海南独特地理位置和气候环境的要求，是海南大学的实际生存和生活需要

海南岛地处热带，长夏无冬，四面环海，与水、与海打交道成为生活必需。海南每年有9个月平均气温在21.6℃以上的正常泳季时间（见表1-1），非常适应开展游泳技能学习和锻炼。海南岛遭受台风和热带风暴袭击机率较高，经常出现洪涝灾害，1996年海口遭受台风袭击，大街上积水达到1米。每年夏季高温酷暑时节，各地江、河、湖、海里