



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

总有不少少年甚至成年人溺水身亡，船只遇难和发洪水时总有太多的人溺水身亡，更有甚者，有的轮船和军舰上的船员也不会游泳或者游泳技术太差，出现沉船后集体溺水身亡事件，可以说中国人水中生存能力较差。

表 1-1 中国沿海地区地域、气温、年降雨量、年日照分布表

(单位:℃)

地域	地区	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	年 气 温	年降雨 (毫米)	年日照 (时)
温 带	大连	-4.9	-3.4	2.1	9.1	15.5	19.4	23.0	23.9	20.0	13.6	5.8	-1.3	10.2	658.7	2764.7
	青岛	-1.2	0.1	4.5	10.2	15.7	20.0	23.9	25.1	21.4	15.7	8.8	2.0	12.2	775.6	2497.3
	杭州	3.8	5.1	9.3	15.4	20.2	24.3	28.6	28.0	23.3	17.7	12.1	6.3	16.2	1398.9	1903.9
亚热带	福州	10.5	10.7	13.4	16.2	22.1	25.5	28.8	28.2	26.0	21.7	17.5	13.1	19.6	1343.7	1842.4
	深圳	14.1	14.9	18.4	22.1	25.7	27.3	28.2	27.7	26.6	23.7	19.7	15.9	22.0	1926.7	2208.6
热 带	海口	17.2	18.2	21.6	24.9	27.4	28.1	28.4	27.7	26.8	24.8	21.8	18.7	23.8	1684.5	2239.8
	三亚	20.9	21.9	24.1	26.4	28.2	28.5	28.4	27.9	27.2	25.9	24.0	22.0	25.5	1254.7	2514.3

(引自 1991 年中国海岸带气候，气象出版社)

由此可见只有学会游泳才能成为大自然的主人。然而，一个难以理解的现象就是，虽然海南气候炎热，四面环海，但约有 79.4% 以上的学生不会游泳。深入调查后我们发现，造成这种怪异现象的原因主要是：A、受游泳条件限制，海南省中、小学一般都不具备游泳教学条件。处于海南文化教育中心的海口市，43 所中小学仅有一个学校有游泳池，其他市县状况更差。B、海南虽然四面环海，但是，白天在大海里游泳阳光太强，容易灼伤灼黑皮肤，晚上游泳没有灯光，容易出现意外伤害。岛内腹地山区面积较大，人口众多，这部分学生接触水的机会不多，所以，历史逐渐下来绝大多数成年人和学生不会游泳也不敢游泳。C、受传统观念的影响较大。对许多家居海边的同学询问调查，他们不会游泳的原因是父母不让他们下海，尤其是女同学，父母认为女孩子下水游泳，即不安全，又成何体统。因而鼓励下水的少，禁止下水的多，造成海南女同学不会游泳的比例高达 94% 以上。即使是少部分会游泳的学生，也是技术动作不规范，不能游长距离，经不起大风大浪的

考验。D、海南面向全国招生后，很多北方农村学生都没有与水打过交道，不会游泳。因而，让不会游泳的学生学会游泳，提高水中生存能力，让会游泳的学生提高技能，形成具有热带海岛特色的游泳教学新体系 这是海南高校应深切关注的教学改革‘突破口’（见附件 1）

4.3 实施‘游泳特色教学’在促进大学生增强体质 增进健康方面有重要作用

我国党和政府已明确提出学校教育要树立“健康第一”的教育指导思想。这是 21 世纪高速发展社会对学校教育的基本要求。勿容置疑，增强学生体质，增进学生健康是我国各级各类学校体育教学的首要任务。与其他体育教学项目不同的是，游泳是在水中凭借肢体同水的相互作用而进行的运动。人在水中游进时，将受到地球对人体的吸引力（重力），人体浸在水中所排开的液体重量（浮力）以及水对人体的反作用力（推进力），水的摩擦阻力、形状推波阻力（称为流体阻力）等作用力的影响。从体质与健康角度分析，经常从事游泳锻炼能使人的心血管、呼吸系统等内脏器官的功能得到改善和增强，能促进神经系统的反应能力和体位变化时的分析判断能力。游泳锻炼使人体皮肤光滑有弹性，使肌肉健美发达，能使人体的力量、速度耐力、柔韧等身体素质得到全面发展。游泳是有机体、水浴、空气浴、阳光浴四者合一的运动项目，因而能使人体体温调节功能得到改善，能增强人体对外界气温变化的适应能力，进而增强人体对疾病的抵抗能力。医学界把游泳作为一种医治慢性病的运动手段，诸如镇静、镇咳、利尿、制汗作用等，并用来治疗肺气肿、冠心病、高血压、神经衰弱等症，有着显著疗效。游泳在强身健体和养生治病方面的功能和作用已被医学研究所证明，为世界所公认。这也是游泳运动风靡世界的原因。

4.4 实施‘游泳特色教学’是实现全面素质教育的需要

通过游泳教学与锻炼，对于培养和发展学生的身体素质、道德心理素质，社会适应素质和美学素质起着积极的作用。

4.4.1 身体素质是指学生从事运动时，各器官系统表现出的机能之力。它包括速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等方面表现出的运动能

力。在原《国家体育锻炼标准》制订的测试项目中，游泳与中长跑同属有氧运动项目，其对应标准可见表 1-2。

表 1-2 大学生游泳与中长跑项目评分表

项 目 \ 评 分		60 分	70 分	80 分	90 分	100 分
女 生	800 米跑	3'50"	3'40"	3'30"	3'20"	3'10"
	200 米游泳	5'24"	5'08"	4'52"	4'36"	4'20"
男 生	1000 米跑	3'55"	3'45"	3'35"	3'25"	3'15"
	200 米游泳	4'40"	4'30"	4'20"	4'10"	4'00"

表 1-2 显示，某男学生如果用 4'40" 时间游完 200 米，那么相当于用 3'55" 跑完 1000 米距离。游泳锻炼在发展学生运动素质方面的作用十分显著。在初学游泳学生中，这个作用更为明显，不少学生上完游泳课后表示已“筋疲力尽”。

4.4.2 游泳教学在培养大学生良好道德和心理素质方面具有重要作用。学会游泳，需要具备勇敢坚毅，不怕困难，刻苦顽强，挑战自我的心理品质。我们在教学实验中注意到有极少数意志薄弱学生游泳学习遇到困难而退缩，想办法去医院找关系开具疾病证明。而绝大多数大学生都是面对挑战，充满信心，迎着困难，刻苦训练，不畏太阳灼热，不怕冷水刺激，坚毅顽强，最终掌握游泳技术，并实现心理素质上的飞跃。在游泳教学中，学生互帮互教，互相激励，团结协作，共同攻关的现象非常普遍，这培养了大学生的集体主义精神。教学中，不会游泳学生出现溺水而受到其他同学救助的现象屡见不鲜，同学间的相互救助，勇于奉献，见危险就上的精神使他们的道德素质得到考验。学生在即将学会水中呼吸但又一时难以突破呼吸关的临界点所表现出的焦虑和痛苦，以及突破呼吸关掌握技术后的成功和喜悦，等等，这都是其他运动项目难以体验到的心理素质训练。

4.4.3 学会游泳，提高游泳技能在培养社会适应素质方面有着重要作用。游泳教学对学生毕业后走向社会，肩负保卫祖国和建设祖国重任有着直接的应用价值。掌握好游泳技术有利于练就一套水上制敌本

领；许多水上作业建设项目，如海南的渔业生产、水产养殖、水上天然气生产等，都不可避免地要与水打交道。1998年我国特大洪灾警示我们，掌握了游泳技术的抗洪勇士在抢险救灾、自救和救人的搏击中发挥了重要的作用。从社会适应方面考察，学会游泳就像人们学会开车和电脑一样，将终身受益。任何体育项目都不像游泳这样与国防和生产建设有着紧密的联系。

4.4.4 美学教育是素质教育中的重要组成部分。游泳教学训练发展学生的肌肉美，大学生身穿游泳衣（裤）所显示出的形体美，学生在游泳学习中，不怕困难，坚毅顽强，互帮互学的心灵美，学生学会游泳，提高技能后在水中搏击，“浪遏飞舟”所表现出的运动美，都是进行美学教育的好教材。一些研究人体形态的专家们指出，游泳可以帮助人们矫正某些不良的体形，如驼背、脊柱侧弯等，从而塑造健美的体形。可以这么说，游泳运动是一项极好的美学教育教材。

4.5 实施 游泳特色教学 是培养学生终身体育能力的需要

所谓“终身体育能力”是指学生对体育锻炼健身价值的认识、理解和欣赏，对体育运动技能的掌握并终身持之以恒的运用。我国三代国家领导人终身进行游泳锻炼的社会实践典范，给我们深刻的启迪。毛泽东“自信人生二百年，会当击水三千里”的豪迈气魄；邓小平 88 高龄“秦皇岛外搏风浪”的潇洒英姿；江泽民 70 高龄，国事操劳，访美期间仍不忘到“自由女神”海湾中劈波斩浪。三代领导人长期坚持游泳健身给我们的启示是运动项目不在于多，关键是能否持之以恒，终身进行锻炼。这与当前学校体育教学改革提出的要培养学生终身体育能力的指导思想是相吻合的。实施“游泳特色教学”，以我国三代领导人坚持游泳健身为光辉典范，这既是大学生青年时代强身健体、健美健心、修心养性的需要，而且是将来走向社会“到中流击水”，“极目楚天舒”的终身目标。

当然，实施“游泳特色教学”并不是说只要掌握游泳技能即可达到培养“终身体育”能力的目的，它只是终身体育的一个重要方面。教学实践中，对大学生的基本要求是，大学一年级以游泳攻关学习为重点，在学会游泳，提高游泳技能的基础上，大学二年级根据自己的兴趣爱好

选修其他运动项目，这样才可能从整体上培养学生“终身体育”意识和能力。

5 “教学模式”创新与“游泳特色教学”改革整体构思

海南大学实施“游泳特色教学”改革整体构思见图 1-1。

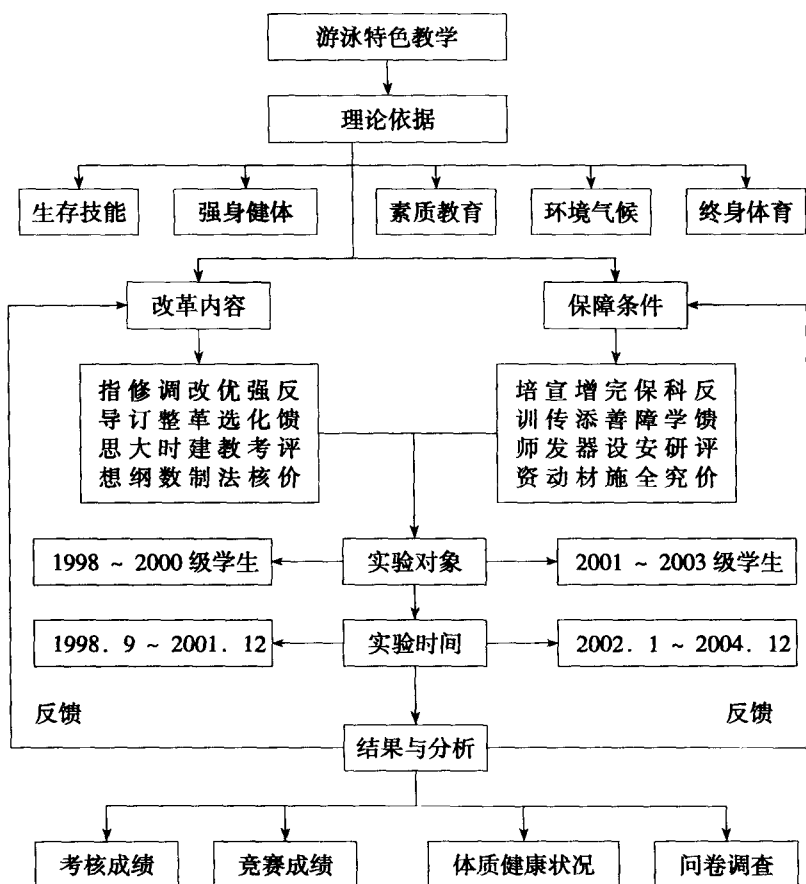


图 1-1 “游泳特色教学”改革构思框图

5.1 “游泳特色教学”的改革内容

5.1.1 指导思想

更新观念，解放思想，从实际出发，突出海南特色，树立健康第一，以全面提高素质教育和培养终身体育能力的教学为指导思想。

5.1.2 修订大纲

面对 21 世纪知识经济的挑战和社会发展，20 世纪末期，高等教育改革引发了大讨论，逐步明确了高等教育的人才培养模式向更加注重知识、能力、素质、协调发展的方向转变，明确了高等教育应培养具有创新精神和实践能力的人才。为全面贯彻党的教育方针，树立健康第一的教育指导思想，深化体育教学改革，更新教育观念，优化教学体系，提高教学质量，实现高校体育目标，培养德、智、体、美全面发展的、身心健康的合格人才，1997 年体育部开始思考并计划修订原有体育课程教学大纲。2000 年 1 月根据国家教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《高等教育面向 21 世纪教学内容与课程体系改革计划》、第三次全国工作会议精神和《中共中央、国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》等文件精神，正式全面修订了海南大学体育课程教学大纲，从教学指导思想到教学组织，从教材选择到时数安排，从教学方法到考核标准，都按照“游泳特色教学”的改革要求作了全面的修订，如大幅度精简了一年级的田径、体操、球类等教学内容。

5.1.3 调整时数

根据教育部制订的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》精神，我校对各学期教材时数做了比例分配，制订了相应教学进度，其中原一年级第二学期的游泳课教学时数为 8 学时，占总时数 22.2%。为了突出“游泳特色教学”的地位，使其能够取得显著成效，从 1998 级学生开始，一年级第二学期游泳教学时数增加到 24 学时，占总时数 66.6%。从 2001 级学生开始，游泳教学时数又增加到 26 学时，占总时数 72.2%，游泳教学时数增加了 2.3 倍。（见表 1-3）

表 1-3 一年级第二学期教学时数对比

(单位 学时)

	游泳	体操	球类	理论	体能	馆内	合计
1997 级	8	8	8	4	6	2	36
1998 ~ 2000 级	24			4	6	2	36
2001 ~ 2003 级	26			4	6	0	36

5.1.4 改革建制

从 1998 年新生入校开始，体育课按学生性别、会游泳和不会游泳进行分班组织教学。在新生入校的第二次体育课即进行游泳摸底测验，根据测验结果进行分班，不会游泳的学生编入初级班，会游泳的学生编入提高班和球类班。初级班的教学目标是使每个初学者学会游泳，培养良好的游泳兴趣，掌握科学的游泳健身方法，提高水中生存能力。提高班和球类班的教学目标是使学生初步掌握球类运动的基本知识、技术和技能，培养学生对球类运动的兴趣和竞争意识，提高身体素质，为二年级的选项课打下基础；同时进一步提高游泳知识技能。各个班级的教学任务和目标不同，改变了原来按学院行政建制的班级组织上课的机制，从而确保了“游泳特色教学”的贯彻实施。

5.1.5 优选教法

美国以及英联邦国家和其他发达国家把游泳视作“生存技能”，学校和社区游泳场馆设施极为发达，平均每 1.1 万人拥有一座游泳池。他们的游泳启蒙培训是从幼儿开始的，他们在游泳启蒙培训时先教爬泳姿势。他们认为：第一，爬泳动作舒展大方，姿势优美，速度最快；第二，认为爬泳的臂、腿动作形象接近于人体日常行走和奔跑动作，转化为水中动作比较容易，节奏性不需要那么强，而对于缺乏节奏性和协调性的幼儿来说，却比较容易学会。先教爬泳也有其难点：首先人体行走和奔跑时的动力主要依靠腿部产生，在游爬泳时 85% 左右的动力是依靠划手臂产生，腿部仅起到使下肢抬高和维持身体平衡的作用。同时划

手臂动作幅度很大，极易疲劳，所以游爬泳对手臂的力量、耐力、适应性要求很高，即便是学会爬泳以后也很难游长距离，必须等到年龄增长，手臂力量、耐力提高以后才能逐渐增加游泳距离；其次爬泳技术采用的是侧转头呼吸，较难突破呼吸关。

我国历来把游泳视作“实用技能”，两者认识存在极大差别。我国政府、社会、学校不要求每个国民学会游泳，在游泳场馆设施建设上也极为缺乏，平均每 31 万人才能拥有一座游泳池，并且主要集中在大中城市里，所以造成了 79.4% 的大学生不会游泳，女生更高达 94%。面对高智商的、理解力强的、有一定节奏性和协调性的大学生群体，应该采用哪一种游泳姿势进行初级启蒙教学呢？通过分析、比较、研究，我们在初级游泳教学中主要采用蛙泳姿势教学。我们认为先教蛙泳有其优点：第一，在游蛙泳时 70% 左右的动力依靠腿部动作产生，与人体日常用力部位相适应；第二，蛙泳腿部动作和手臂动作幅度不大，动作循环节奏中有明显漂浮和间歇时间，可以较好的恢复体力。虽然蛙泳在四种竞技游泳姿势中游速最慢，但比较省力，初学者基本掌握动作后就能迅速增加游泳距离；第三，蛙泳技术采用的是正面抬头、低头呼吸，相对比较容易学，遇到特别胆小的学生时甚至不用低头而采用抬头蛙泳也可以。但是，先教蛙泳也有其难点：第一，蛙泳的配合技术比较复杂，必须逐步建立动作概念；第二，蛙泳的协调性和节奏性要求较强，同样需要逐步建立动作感觉。在教学时，我们紧紧抓住蛙泳教学的两个点，第一是重点：强化蛙泳的基本功——蹬夹腿技术教学；第二是难点：攻克蛙泳的水中呼吸关教学。一年级学生合格标准是女生能正常换气蛙泳 25 米以上，男生游 50 米以上。二年级合格标准提高一倍，即女生游 50 米以上，男生游 100 米以上。提高班学生则以提高游泳距离，掌握两种以上游泳姿势为教学重点。各种教学方法的选择都以完成不同班级教学任务为基本依据。

5.1.6 强化考核

1998 年以前我校一年级 8 个学时游泳教学是作为一般性项目设立的，以熟习水性和学习蛙泳技术为主，教学结束时无需考试；二年级 8 个学时游泳教学是考试项目，男生游 25 米及格，100 米满分，女生游 13 米及格，50 米满分。由于考试标准过低，所以在考试时经常发现有

些学生虽然不会蛙泳呼吸，但是，为了考试及格，常常采用一口气憋到及格线的方法来参加考试。这类学生应该属于不会游泳的学生，但是，因为考试标准太低，教学时数太少，也只能得过且过。从 1998 级开始，我们对原教学大纲中的游泳目标进行修订，规定一年级游泳为考试项目，大幅度提高考试标准并严格执行（见表 1-4），学生入学时即向他们宣布考试标准，并且强调游泳不达标，体育课成绩不得及格。

表 1-4 游泳考试新、旧标准比较 （单位：m）

	年级	性别	60 分	70 分	80 分	90 分	100 分
旧 标 准	一年级		测 验				
	二年级	男	25	50	75	90	100 以上
		女	13	25	35	45	50 以上
新 标 准	一年级	男	50	150	200	250	300 以上
		女	25	50	100	150	200 以上
	二年级	男	100	200	300	350	400 以上
		女	50	150	200	250	300 以上

5.1.7 反馈评价

学年度结束时对学生进行体育理论考试，试卷中安排问卷调查内容，对学生学习游泳的感受、意见、建议进行搜集整理，分析评价。根据反馈的信息，调整“游泳特色教学”改革方案，使其更趋合理和完善。除对学生的问卷调查外，体育部还组织召开全体教师游泳教学经验交流会，让游泳教学较好的教师介绍经验，取长补短，共同提高。

5.2 “游泳特色教学”的保障条件

5.2.1 培训师资

为了使“游泳特色教学”改革能够顺利开展，体育部于 1995 年和 1997 年连续从北京体育大学引进 2 名游泳专业教师。1997~1998 年对体

育部全体教师进行游泳技术和游泳教学法培训，集中学习游泳课教学的组织、方法和手段运用等。培训期间对全体教师进行考核，考核结果进入教师业务档案，并作为年度评比的依据。自 1998 年以后，新引进教师都必须经过游泳面试，考核合格后方能聘任。为了进一步突显我校“游泳特色教学”的地位，进一步强化游泳教学改革力度，加强“游泳特色教学”的科学研究和教研活动，2004 年 7 月体育部专门成立了“游泳教研室”，这一举措在全国高校公共体育课系列中首开先河。

5.2.2 宣传发动

从 1998 级新生入校开始，每年均对新生进行学习游泳的意义、锻炼价值、社会功能等相关的知识教育。宣传游泳锻炼对提高生存技能，强身健体，自救救人，健全心理，健美体格，适应社会及终身体育等方面的价值，同时着重强调在游泳教学中要高度重视安全、卫生、纪律等事项。大力宣传“海大学生，人人学会游泳”的目标，以此来激励全体学生为学会游泳而奋发努力。

5.2.3 增添器材，完善设施

体育部相继购回游泳教学专用浮板和救生器材 300 余件；自制游泳陆地练习长条木凳 30 张；搭建遮阳棚近 600m²；购置人工处理水系统设备 3 套；装修更衣室、淋浴室；根据学校扩大招生，人多池少的现状，体育部自筹资金 30 万元，于 2000 年 5 月 1 日在原有标准游泳池旁新建一座 375m² 的游泳教学浅池。

5.2.4 保障安全

第一，要求全体教师树立“安全第一”的责任思想，一旦踏进游泳池就时刻绷紧安全这根弦，绝对不允许出现丝毫差错。同时强化学生的安全意识，要求全体学生注意安全。第二，制定“游泳教学安全工作条例”，严格按章办事。第三，教学时间封闭大门，禁止外人干扰。第四，岸上设置 4 名救生员，专门负责观察和救护。第五，组织安全救护现场演示会，提高全体教师和救生人员的观察、判断、入水、接近、救援、拖带、上岸、抢救等救生技能。第六，派遣救生员和管理负责人参加海南省统一组织的救生员培训班，经过考核后持证上岗。