

高校蛙泳深水三步教学法的成效研究

杨子欣

南京工业大学

DOI:10.32629/er.v9i4.7013

[摘要] 游泳习得可以磨练人的心智，对于青年一代人格的塑造意义重大。本文选取南京工业大学公共游泳选修课8个专业，162名大一新生为实验对象，运用文献资料、实验研究、数理统计等方法进行研究。结果表明：深水区蛙泳教学效果显著，99%的学生掌握了蛙泳技能，新生的自信心得到明显提高，深水教学更安全等。通过深水的教学手段，学生在快速掌握蛙泳技能的同时意志品质得到锻炼，这符合高校人才培养的终极目标，同时为传统蛙泳教学方法的改革提供新思路。

[关键词] 蛙泳；深水区；三步教学法；高校；公共选修

中图分类号：G807.4 文献标识码：A

Research on the Effectiveness of the Three-step Teaching Method of Breaststroke Deep Water in Colleges and Universities

Zixin Yang

NanJing Tech University

Abstract: Swimming acquisition can hone people's mind, which is of great significance to the shaping of the younger generation's personality. In this paper, 162 freshmen from 8 majors of public swimming elective course in Nanjing University of Technology are selected as experimental subjects, and the methods of literature, experimental research and mathematical statistics are used to study. The results show that the teaching effect of breaststroke in deep water area is remarkable, 99% of the students have mastered the breaststroke skills, the self-confidence of the freshmen has been significantly improved, and the teaching of deep water is safer. Through deep-water teaching methods, students can quickly master breaststroke skills while exercising their will quality, which is in line with the ultimate goal of talent training in colleges and universities, and provides new ideas for the reform of traditional breaststroke teaching methods.

Keywords: breaststroke; deep water area; three-step teaching method; college; public elective

引言

《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》指出：“加快建设体育强国，就要把握体育强国梦与中国梦息息相关的定位”。这正是清华北大等诸多名校纷纷将游泳增设必修课的原因，加强青少年体育工作就是加快体育强国的建设。对于多数普通学生来说，游泳锻炼不但强健体魄，还能文明其精神。

1 研究方法

1.1 文献资料

本文通过国家体育总局游泳运动管理中心官网、中国知网、读秀等网站，以“高校游泳现状”“蛙泳教学”“深水游泳教学”“蛙泳训练”“恐惧心理学”“体育精神”为关键词进行文献检索，从2019-2025年学术期刊公开发表的文章相关论文共计240篇，硕博论文189篇，本研究主要的重点参考文献约10篇。

1.2 实验法

根据深水区与教学大纲结合特点、班容量与安全策划、教学方法与教学手段的配合、教学进度与学生运动基础考虑、培养学生意志品质和教学方法相结合等方面进行实验设计。观察对象为2024年第一学期南京工业大学公共体育选修游泳课8个院系的162名学生，进行为期16周的深水蛙泳教学实验，同时做了详细的观察记录和对比分析。

1.3 数理统计法

通过Excel和WPS Office软件对所收集的学生考核数据进行处理，得出最终实验结果。

2 我国高校开展游泳课程现状

目前我国有3千多所大学，开展游泳必修课和选修课的高校近700所，每年培养学生游泳高达几十万人次，学校游泳教学馆的建设也逐年增加，有的学校甚至租用其他游泳馆开展游泳教学。学习游泳的外部因素包括：场地、场馆、教

学手段、考核标准等，一般的选修课时为32个学时。

表1 我国高校开展游泳课程的外部因素

学习游泳外部因素	内容
时间	32 学时
场馆	由浅至深
人次/每节	200 人
教学手段	水陆结合
合格游距	25 米-75 米

2.1 课程时间安排

教学大纲规定，每学期课时一般为16-18周。游泳选修课针对南京工业大学的普通院系的学生，他们几乎没有运动基础，尤其对于90%没进过泳池的农村孩子来说，在一个完全陌生的环境学习运动技能是一种挑战。蛙泳学习课时规定为32个学时，考虑到节假日、女生的生理期及其他特殊情况，再抛去4个考试学时，学生一个学期能正常下水的时数仅20个学时左右，让缺乏运动基础的学生在如此有限的时间内学会蛙泳技能实属不易。

2.2 课程场地安排

我国高校开展游泳课程的学校占22.17%，选修课通常以班级为单位进行上课，每班约23人左右，每节课平均8个班同时上课（一年级和二年级），总人数在200人左右。初学者一般会被安排在浅水区上课（20米界限处），抛去2条备用泳道，真正教学用地在（20mx25m），场地十分紧张，尤其在学完陆上动作进行水中自由练习时便呈“煮饺子”状态。

2.3 学生游泳心理情况

在选修公共游泳课程时，抱着好奇尝试心态或本就会游泳的同学会认为这门课程好通过甚至能取得高分。但随着学习难度的增加，从浅水区往深水区的迁移，许多同学不能克服和逾越恐惧心理（害怕，胆怯，消极，淡漠，注意力分散，心理焦虑等）。特别在期末考核时，游过深水区的同学相较于没过深水区的同学分数要高，导致后者认为自己能力相对不足，从而把挫败情绪带到后续的学习生活中，让部分同学丧失信心。

2.4 课程教学手段

传统的蛙泳教学一般采取由浅至深、水陆结合的教学手段，首先在陆上进行蛙泳的动作解析学习，然后在水中进行实践，水陆练习的比例为3:1。但在学习期间突出的问题是，很多同学的陆上动作通过习得基本掌握，但水中实践却因找不到水感而浪费了大量的课时。而且学生基本都在浅水区域进行练习，但每节课人数众多，初学者把握不好方向易呈“煮饺子”现象，分给每个同学练习的区域小之又小，这种情况下更难掌握技术要领。具体的教学计划：（1.熟悉水性。2.岸上蛙泳腿的讲授，浅水练习。3.岸上划手与呼吸的

配合练习。4.岸上整体动作练习：一划手，二呼吸，三蹬腿，浅水练习：一划手，二呼吸，三蹬腿，四漂行。）所以他们在深水练习的时间很少，能够自如的在深水域交替进行长距离游在一学期的学习中是较难实现的。

3 深水教学的可行性

（1）学生不敢轻易乱动。选修游泳课的同学95%不会游泳，进入深水区，将产生对水的恐惧和敬畏，没有老师的指示，会本能地紧抱住泳池边以自我保护。（2）有利于呼吸的适应、换气的自然形成。在深水区活动时间长，很快能适应水压对身体的挤压，通过第一节课学会换气要领，学生会急切地在深水区实践，因为这样更能保证他们的安全或可以摆脱水压对肺部的攻击。（3）培养水感的有效途径。由于深水浮力、阻力、摩擦力均比浅水区域大，可以使学生更加深刻地体会运动后身体失衡所受到的力，及时掌握维持平衡的力量和方向，这对游泳安全起到了关键作用。（4）发力更容易掌握。在蛙泳游进过程中，发力正确与否将是评判学习者是否掌握这项泳姿的标准。在从主动采取保护措施到自我保护的深水练习中，只有向上用力蹬夹水的学习者才能露出水面进行换气，才能自救。因此他们会本能地用尽全力向上向前发力去挣脱危险或被动的局面，通过反复的蹬夹练习，他们会逐渐掌握正确的发力点和方向，也只有向前快速游进才能顺利通过考试。

4 深水教学三步骤

高校蛙泳选修课的基本目标：（1）学生掌握基本的蛙泳技能；（2）30%的学生通过一学期的学习能自如在深浅水中交替游进（由于普系学生不参加竞技比赛，所以在动作的专业性上没有过高要求）。体育课常规包括：热身、陆上模仿、水中实践三个部分，所以水中实践的时间非常珍贵，如何将复杂的动作简单化，让学生在有限的时间内轻松的掌握蛙泳技能是对老师的重大考验。

4.1 适应深水环境和学习换气

表2 深水适水和换气教学

教学内容	第一步深水适水和换气
教学目标	让学生体验水的运动方式，掌握正确的水中换气动作
动作要领	1.手扶池边身体放松，体验水的沉浮（随水而动）； 2.水下进行憋气鼻子吐气，出水张嘴吸气
组织方式	岸上模仿，水下实践
强度负荷	适水20分钟，水中换气10*20次/组
保护措施	教师岸上教学杆保护，学生手轻扶池边自保

目的在于培养学生对水的喜爱及对游泳的兴趣，以及水融为一体的感觉，同时培养他们勤于思考，胆大自信的优秀

品质。首先在陆上教授学生水中换气动作（嘴巴吸气鼻子吐气），熟练掌握之后让学生在深水区域手扶池边进行练习，使学生体会水中呼吸的困难，此时向他们强调换气的动作要领（快吸气慢吐气的节奏）；让学生反复模仿两栖动物的换气节奏方式，可极大调动好奇心。同时引导同学们模仿青蛙游进过程中腿部动作，可让学生的腿部向下蹬夹感受水中自身状态，如水压、浮力、水温、阻力等对身体姿态的影响。在过程中可举一些例子，如：发洪水有自保的能力等，让学生明白游泳技能的重要性。

4.2 第二步深水腿部动作加换气配合

表3 深水蛙泳腿动作加换气

教学内容	第二步深水腿部动作和换气配合
教学目标	让学生在掌握踩水技术动作
动作要领	1.憋气时两小腿呈“W”形慢速向大腿两旁同时外翻收紧，脚尖外勾； 2.大腿发力，小腿和脚快速向后做弧形蹬夹，双腿伸直并拢，默数2-3秒吐气； 3.吐气结束，将下颚与水面位置齐平，张嘴快速腹式吸气，闭嘴低头收下颚入水进行下一次练习。
组织方式	水陆结合
实施计划 教学重点 教学难点 教学原则	10*20次/组（两人一组，协助保护、互相监督） 蹬夹腿动作 翻脚动作 动作力求简单化
保护措施	教师岸上教学杆保护，学生手轻扶池边自保

第一，扶岸练习。目的是让学生更深层次地适应水环境并消除对深水的恐惧。手扶岸边练习蛙泳腿加换气，重点是体会水运动的节奏和用力夹水的效果。动作要领：1.憋气时两小腿呈“W”形慢速向大腿两旁同时外翻收紧，脚尖外勾；2.大腿发力，小腿和脚快速向后做弧形蹬夹，双腿伸直并拢，默数2-3秒吐气；3.吐气结束，将下颚与水面位置齐平，张嘴快速腹式吸气，闭嘴低头收下颚入水进行下一次练习。

第二，尝试松手。目的是通过深水蛙泳腿部练习，培养他们的自信心。学生手扶岸边能轻松夹水换气后，让他们尝试偶尔松手踩水的动作，成功几次后会增加学生的自信心，减少对水的恐惧感。然后，由学生自行举手示意漂浮板辅助练习，老师在旁边辅助保护。动作要领：双手环抱漂浮板，身体放松，下沉用鼻子吐气，然后快速向下蹬夹腿，使身体上升的同时张大嘴巴吸气。反复进行练习，直到腿部夹水有

效并能自然换气为止。

4.3 第三步完整配合游引导

学生热身活动准备结束后，老师运用语言法和示范法讲解完整的蛙泳动作要领。

表4 蛙泳完整动作

教学内容	第三步蛙泳完整动作教学		
教学目标	90%以上的学生基本能游50米		
教学重点	臂与换气的配合		
教学难点	臂腿发力方向		
教学原则	简单明了、充分发挥学生主观能动性、安全		
教学步骤	第一步 (学习蛙泳臂动作)	第二步 (趴下踩水动作练习)	第三步 (爬下滑行3秒左右)
动作要领	先划手，手部动作要领：两臂自然伸直，夹住耳朵，双手掌心合十，划手时掌心朝外划至略比肩宽，然后肘关节弯曲，大小臂呈近似90°，接下来在胸前夹紧小臂，双手合十，伸出去还原。	划臂（呼吸）→蹬腿→滑行的配合方式进行练习	①完整配合游进的初期，应强调频率要慢，一定要有滑行阶段。②练习时，呼气要充分。③在学生基本掌握了蛙泳技术的基础上，可采用加长距离和变换速度等练习，提高和巩固技术。
组织方式	水陆结合		
负荷强度	50m*10圈		
保护措施	教师及见习学生岸上保护		

5 实验结果

5.1 课程考核标准

教学大纲规定考核方式及成绩评定标准：技术考核(30%) + 游距(70%)

技术评定：根据身体在水中良好的流线型，技术动作的规范性和协调性的原则制定以下标准：A、动作完成，技术标准、协调游速快，20-30分。B、动作完成，技术基本正确、协调，得10-20分。C、动作完成，技术不正确、不协调，得0-10分。

表5 距离评定标准

性别	评分标准								
男	游距/m	100	80	70	60	50	40	30	20
	得分	100	90	80	70	60	50	40	30

女	游距/m	75	60	50	40	30	25	20	15
	得分	100	90	80	70	60	50	40	30

5.2 总评分析

由图6可知考核的162名学生，成绩良好占总人数的51.85%，其次是中等，占了总人数的27.78%，优秀和及格占比人数基本势均力敌，分别为11.11%和8.64%，而不及格的学生只有一名，据了解该名女生因为身体原因选择了缓考不参与数据统计。

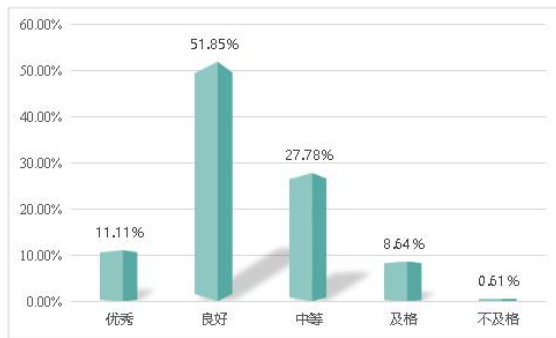


图1 学生蛙泳期末成绩情况图

整体来说，该学期162名同学全部及格，良好和中等人

数大约占总人数80%。说明深水三步教学法效果好，学生掌握率高，值得在游泳教学课程改革中进行借鉴。

[参考文献]

[1]黄秀凤,汪巧琴.普通高校游泳训练中大学生常见心理问题与干预对策研究[J].青少年体育,2022(8):40-41.
 [2]刘天炳,郭飞.对普通高校游泳重要教学要素的审视[J].当代体育科技,2021,11(8):7-9.
 [3]高芸,郭叶舟.水感练习提升高校公共体育游泳课教学效果的实证研究[J].教学学术,2021(1):12-20.
 [4]党波.高校游泳教学模式的现状与创新发展探究[J].当代体育科技,2020,10(23):73-84+87.
 [5]潘洪琴.高校游泳选修课游戏教学法教学效果研究[D].南京体育学院,2020.
 [6]刘亚兴,艾江,杨浩武.关于高校蛙泳教学方法的研究[J].科教文汇(下旬刊),2020(11):126-127.
 [7]付进学,孙贻谦,高瑾莹,李波,刘英剑.游泳“深水教学法”的研究[J].北京体育学院学报,1993(4):71-77.

作者简介:

杨子欣(2004.08-),女,汉族,山西太原人,本科,研究方向:运动训练。