

# 上海市高一游泳大单元教学设计与实践研究

高朵

华东师范大学第二附属中学

DOI:10.12238/mef.v8i1.10164

**[摘要]** 游泳是在水中进行身体位移的运动,其实用性较强,在增强学生体质、增强学生安全意识、培养勇敢顽强的体育品德、养成终身体育习惯等方面具有独特的优势与价值。本单元以新课标为指导,以发展学生核心素养为中心,结合上海市高中体育“专项化”教学改革,对高一年级游泳大单元教学设计进行研究、完善与优化,为新课标背景下校园游泳课程的开展和体育教师的教学设计提供实践经验和创新思路。

**[关键词]** 高中体育; 游泳课程; 大单元教学设计; 实践研究

中图分类号: G8 文献标识码: A

## Research on Teaching Design and Practice of Swimming Unit in Shanghai's First Year High School

Duo Gao

East China Normal University Second Affiliated Middle School

**[Abstract]** Swimming is a physical activity that involves moving the body in water, with strong practicality. It has unique advantages and value in enhancing students' physical fitness, improving their safety awareness, cultivating brave and tenacious sportsmanship, and developing lifelong sports habits. This unit is guided by the "Compulsory Education Physical Education and Health Curriculum Standards (2022 Edition)", with the development of students' core competencies as the center, combined with the "specialized" teaching reform of high school physical education in Shanghai, to study, improve and optimize the teaching design of the swimming unit for the first year of high school. It provides practical experience and innovative ideas for the development of campus swimming courses and the teaching design of swimming teachers under the background of the new curriculum standards.

**[Key words]** high school physical education; Swimming lessons; Large unit teaching design; Practical research

### 引言

普通高中体育与健康课程标准(2017年版)<sup>[1]</sup>表明,以“健康第一”为指导思想,发展学生核心素养为引领。以解决真实情景问题为关键的大单元教学设计是实现发展学生核心素养改革的重要途径<sup>[2]</sup>。

游泳被认为是最全面的身体锻炼项目<sup>[3]</sup>。开展游泳课程不仅是对学生体质的有力强化,更是提升学生水上安全意识、铸就坚韧不拔的体育精神、以及培育终身参与体育锻炼习惯的重要途径。正确学习游泳知识与技能能够提高学生安全意识和自救能力,降低学生意外落水、溺亡的风险,对高中生来说意义非凡。

本研究以高一游泳教学为例,依据新课标指导原则,梳理大单元体育教学设计的要点方法<sup>[4][5]</sup>,对高一游泳大单元教学设计展开研究,并对教学实践中存在的问题进行反思与优化,为新

课程标准体系下的学校游泳课程和体育教师的教学设计提供理论支撑与实践经验。

### 1 大单元基本信息

表1 大单元基本信息

学科	体育与健康	年级	高一	人数	36
使用教材	沪教版《高中体育与健康课程》 <sup>[6]</sup>				
单元名称	游泳—蛙泳基础掌握与运用		单元课时	18课时	
场地	长25米*宽20米、6条泳道,水深1.2-1.8米				

本单元主要通过游泳比赛规则、游泳安全教育、体育健康理论、蛙泳分解技术、蛙泳配合技术、跳发转身技术、踩水及

反蛙泳技术、50m蛙泳比赛、自救与水下救护等教学内容来完成游泳—蛙泳基础掌握与运用的学习。本单元的重点是熟练运用所掌握的蛙泳技能完成比赛、自救与他救。难点是克服恐水心理、适应水中环境和不同技术之间的相互配合。

## 2 教学目标设定

在当前的教育改革浪潮中,以目标为导向的内容发展已成为推动学科核心素养提升的关键举措<sup>[7]</sup>。体育学科的核心素养涵盖三个主要维度:一是运动能力的全面发展,二是健康生活习惯的积极塑造,三是体育品德的内在培养<sup>[8]</sup>。学习目标既要体现体育学科核心素养的全面性,又注重游泳教学内容的实用性和情境化,基于以上要求,并结合结构化和情境化的教学内容设计理念,本单元设定了以下具体的学习目标(如表2所示)。

表2 高中游泳—蛙泳基础掌握与运用大单元学习目标

核心素养	内容
运动能力	了解游泳的发展历程以及蛙泳竞技比赛规则; 掌握蛙泳腿、蛙泳手、蛙泳长划臂、蛙泳转身、踩水、反蛙泳、跳发的规范技术动作; 在学练中完成50米蛙泳比赛和水中救护的完整组合技术,并能在展示活动和比赛中予以运用; 游泳竞技能力和运用能力有所提高,专项体能和一般体能均有一定程度的提高。
健康行为	初步具备运用游泳运动进行课外体育锻炼的意识; 学会自我情绪调控,团结合作共同完成学练和比赛,提升参与的主动性; 学练中养成良好锻炼习惯,树立安全意识,预防运动损伤和疾病。
体育品德	在学练和比赛中体现顽强拼搏、超越自我的精神; 培养合作意识和团队精神,尊重对手、遵守规则、诚实守信的品德; 敢于接受挑战,正确面对胜利与失败。

## 3 教学内容设计

依据《普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订)》中“改革课程内容与教学方式,提高学生的综合能力和优良品格”的要求,构建结构化教学内容以引导学生解决体育和健康活动中的问题,依据上海市高中体育与健康学科教学基本要求<sup>[9]</sup>设计结构化模块教学内容。

大单元课时安排设计共有四个学习进程,如表3所示,学习进程一为游泳基本知识及技能,指向1-2课时;学习进程二为蛙泳基础技术学习,指向3-10课时;学习进程三为蛙泳比赛技术与实用游泳学习,指向10-15课时;学习进程四为自救技能运用与50米蛙泳赛评,指向16-18课时,通过四个学习进程达成单元目标。

## 4 教学策略

### 4.1 重视理论教学,从理论到实际运用

理论学习是了解项目基础知识和作用价值的关键途径,是游泳单元教学的重要环节。在教学过程中,理论学习在何时出现很重要,学习过早,待内容实践时学生印象模糊,不利于理论与

实践结合;学习过晚,学生对于所学内容的理论基础都不了解,无法做到主动学、积极学、自主学。因此本单元教学将两节理论课分别设计在大单元开始的第一课时(游泳基础理论与安全),和完成蛙泳基础技术学习的第十一课时(蛙泳规则与比赛鉴赏)。以起到导入新课、安全教育、激发兴趣、掌握方法、学以致用

表3 高中游泳—蛙泳基础掌握与运用课时安排

进程	课时	教学内容	教学重点
一、游泳基本知识 与技能	1	游泳基础理论与安全	游泳运动的作用与价值、四种泳姿技术、游泳安全知识、运动损伤预防
	2	熟悉水性	水中行走、呼吸、漂浮、站立、憋气
二、蛙泳基础技术 学习	3	蛙泳腿	收腿、翻脚、蹬腿、夹紧的腿部配合动作
	4	换气蛙泳腿	蛙泳腿与呼吸的配合动作
	5	蛙泳手	外划、内划、夹紧、前伸的手部配合动作
	6	换气蛙泳手	蛙泳手臂与呼吸配合动作
	7	蛙泳手脚呼吸配合	蛙泳手臂、腿部与呼吸配合动作
	8	蛙泳配合	蛙泳配合动作
	9	蛙泳转身	蛙泳触壁蹬壁连贯动作
	10	不同距离蛙泳技术	25米、50米、100米蛙泳技术和频率特点
三、蛙泳比赛技术 与实用游泳学习	11	蛙泳规则与比赛鉴赏	游泳竞技规则、四种泳姿技术要求、比赛特点、起跳技巧、转身技术、终点判定
	12	抓台式跳发	准备技术、起跳技术、入水技术
	13	蛙泳长划臂	手臂动作、腿部动作、长划臂配合动作
	14	蛙泳踩水	踩水腿部动作、手臂动作、踩水运用技术
	15	反蛙泳拖带	反蛙泳腿部动作、手臂动作、拖带技术
四、单元考核:运 用与展示	16	考核:踩水自救	一分钟踩水挑战
	17	考核:水中救护	直接救护、间接救护、被救护
	18	考核:50m蛙泳	50米蛙泳计时游

### 4.2 创新体能练习内容

体能练习是增强学生体质健康水平,学习技能、提高技术的基础<sup>[10]</sup>。大单元教学体能练习的设计应结合游泳项目的特点,创设与水环境相关的专项体能练习内容。如陆上瑞士球平板支撑静力、瑞士球单腿下蹲、瑞士球跪姿平衡等;半陆半水的双人池边背飞静力、双人池边仰卧起坐静力、正反撑池边等;水上的双人对抗蛙泳腿、双人蛙泳配合等。

### 4.3 以学生为主体,差异化教学

学校体育教学中的一切教学策略和方法都应围绕学生实际需求和未来发展来进行设计和实施。以零基础高一游泳教学班

为例,以学生为课堂主体,教师为课堂主导设计讲解、示范、情境、比赛、游戏等教学方法,由简入繁、逐步渗透,充分挖掘学生的潜在能力,发挥学生的主体作用,促进学生更好地达到学习目标;针对不同层次水平的学生,在教学过程中合理进行同质或异质分组,注重因材施教。

### 5 教学评价指标

依据郑先常<sup>[11]</sup>对高中体育专项化教学效果评价指标的研究,确定上海市高中体育专项教学评价的一级指标为体育意识、体育知识、运动能力、体育行为和体育品德,选用《上海市高中体育专项化教学效果评价量表》,并根据实际教学资源、学生水平、课程特点确定本单元教学评价指标(如表4所示)。

表4 高中游泳—蛙泳基础掌握与运用大单元教学评价指标

评价指标	评价内容
运动能力	专项技能考评: 50米蛙泳、60秒踩水、水中救护完成情况 体质健康测试: 身高, 体重, 肺活量, 立定跳远等
体育行为	上海市高中体育专项化教学效果评价量表 教师课堂观察, 学生自评与互评
体育知识	上海市高中体育专项化教学效果评价量表 体育与健康理论知识测试
体育意识	上海市高中体育专项化教学效果评价量表 教师课堂观察, 学生自评与互评
体育品德	上海市高中体育专项化教学效果评价量表 教师课堂观察, 学生自评与互评

通过期末考核,评估学生整体游泳技能掌握程度、专项技能水平和体质健康水平。课堂学习态度、参与练习积极性等健康行为素养通过观察学生日常表现、比赛表现、课堂测验等方式,及时记录和反馈学生的学习过程。采用学生自评、学生互评、教师主评(20%+20%+60%)的多元主体评价,鼓励学生进行自我反思和同伴间相互评价,促进共同进步,提高学生的分析反馈的能力,加深学生对自己的认识和了解。

### 6 教学效果评估

通过问卷调查、访谈、成绩对比发现,在18次课游泳大单元学习后,全体学生理论知识水平与游泳技能水平明显提高、运动兴趣增加、一般体能和专项体能水平均有一定提高。学生能够初步掌握蛙泳锻炼和比赛的方法,并能独立在真实情境中运用。

相较于常规专项教学,大单元教学设计更受学生欢迎,学生主动学习兴趣更高,继续参与游泳运动、主动参加游泳课的意愿更强,技能学习效果更好。通过大单元教学,学生对游泳项目的学习是全面的、多元的结构化内容,能真正做到学、练、赛、用、评。

### 7 结语

大单元教学是落实学校体育教学改革,发展学生核心素养的有效途径,高中游泳—蛙泳基础掌握与运用大单元教学注重教学内容的实用性和情境化,从多维度出发,为学生提供结构化模块教学内容,体现体育学科核心素养的全面性,力求提升学生综合素质的同时,实现课程标准的深化改革与创新发展,为校园游泳课程的开展和游泳教师的教学设计提供实践经验和创新思路。

### [参考文献]

- [1]教育部.普通高中体育与健康课程标准(2017年版)[M].北京:人民教育出版社,2018.
- [2]崔允漷.学科核心素养呼唤大单元教学设计[J].上海教育科研,2019,(04):1.
- [3]施振兴.上海市高中体育专项化课程研究——以游泳校本课程为例[J].运动,2017,(17):120-121+117.
- [4]张庆新,陈雁飞.新课标视域下体育大单元教学的内涵、设计依据与要点[J].首都体育学院学报,2022,34(03):275-282.
- [5]周珂,张伯伦,乔石磊,等.体育与健康核心素养引领下的大单元教学现实之需、价值定位与实践路径[J].首都体育学院学报,2023,35(01):32-39+56.
- [6]上海市教育委员会教学研究室.上海市高中体育与健康学科教学基本要求(试验本)[M].上海:上海教育出版社,2022.
- [7]尹志华,孟涵,孙铭珠,等.新课标背景下体育与健康课程落实核心素养培养的思维原则与实践路径[J].首都体育学院学报,2022,34(03):253-262.
- [8]尚力沛,程传银.基于发展学生核心素养的体育单元教学设计[J].体育学刊,2018,25(01):98-103.
- [9]上海市教育委员会教学研究室.上海市高中体育与健康学科教学基本要求(试验本)[M].上海:上海教育出版社,2022.
- [10]张界天.高中游泳专项课体能练习设计的实验研究[J].体育科技文献通报,2019,27(02):106-111+127.
- [11]郑先常.高中体育专项化教学效果评价指标体系的构建与应用研究[D].上海体育学院,2021.

### 作者简介:

高朵(1998—),女,汉族,辽宁沈阳人,硕士,中学教师,主要从事中学体育教学工作,体育教育与游泳教学研究方向。