

从“会游泳”到“懂游泳”：学校体育中游泳课程的育人价值

李 鹤

北京体育大学，北京 100082

[摘要]研究聚焦学校游泳课程从“会游泳”到“懂游泳”的转变，强调其在安全教育、健康促进与核心素养培养中的综合育人价值。基于文献综述和政策分析，梳理了我国学校游泳课程的发展现状，发现存在地区差异显著、师资不足、课程目标局限、评价体系单一等问题。通过引入教育学与体育学理论，提出优化路径：明确课程目标，丰富教学内容与模式，建设专业教师队伍，完善多维评价体系，加强设施与经费保障，促进家庭与社会协同。研究认为，游泳课程应超越单一技能训练，构建安全教育、健康促进与社会性发展并重的课程体系，以推动学生从“会游泳”向“懂游泳”转变，落实“五育并举”与“立德树人”的教育目标。

[关键词]游泳课程；学校体育；会游泳；懂游泳；育人价值

DOI: 10.33142/jscs.v5i5.17661

中图分类号: G861

文献标识码: A

From “Knowing How to Swim” to “Understanding How to Swim”: the Educational Value of Swimming Courses in School Physical Education

LI He

Beijing Sport University, Beijing, 100082, China

Abstract: The study focuses on the transformation of school swimming curriculum from "knowing how to swim" to "understanding how to swim", emphasizing its comprehensive educational value in safety education, health promotion, and core literacy cultivation. Based on literature review and policy analysis, the current development status of swimming courses in Chinese schools has been sorted out, and it has been found that there are significant regional differences, insufficient teaching staff, limited curriculum objectives, and a single evaluation system. By introducing theories of education and physical education, an optimization path is proposed: clarifying curriculum objectives, enriching teaching content and models, building a professional teacher team, improving multidimensional evaluation systems, strengthening facilities and funding support, and promoting collaboration between families and society. Research suggests that swimming courses should go beyond single skill training and establish a curriculum system that emphasizes safety education, health promotion, and social development, in order to promote students' transition from "knowing how to swim" to "understanding how to swim", and implement the educational goals of "developing five skills simultaneously" and "cultivating moral character".

Keywords: swimming courses; school sports; knowing how to swim; understanding how to swim; educational value

引言

近年来，随着“健康中国 2030”战略的推进和“双减”政策的推进，学校体育被赋予了更加突出的育人功能。游泳作为一项兼具健身、防溺水与文化价值的运动，被逐渐纳入中小学体育课程体系。国内外研究表明，游泳不仅能有效提升学生的心肺功能和体能水平，还能在防止溺水事故、增强安全意识和培养团队精神方面发挥独特作用^[1]。然而，我国学校游泳教育的普及率和系统性仍然有限，整体上停留在“会游泳”的层面，缺乏对“懂游泳”的深入探索^[2]。

“会游泳”强调学生掌握蛙泳、自由泳等基础技能，具备基本的水中生存和互救能力；而“懂游泳”则要求学生在技能之上，形成对游泳与生命安全、身心健康、心理调适及社会责任等方面的认知与素养^[3]。因此，从“会游泳”到“懂游泳”的转变，不仅是技能的提升，更是育人理念的深化，对落实“五育并举”和培养全面发展的新时代人才具有重要意义。

1 理论基础与核心概念

1.1 “会游泳”与“懂游泳”的界定

“会游泳”通常指学生能够完成基本泳姿动作，具备一定的生存与互救能力^[4]。而“懂游泳”强调在掌握技能的基础上，进一步理解游泳在生命安全、身体健康、心理调适与社会交往中的综合价值。这一转变反映了学校体育从技能导向到素养导向的逻辑演变^[5]。

1.2 学校体育的育人功能

根据教育学理论，学校体育不仅是身体锻炼的手段，更是学生品格塑造和社会化的重要载体。健康教育理论指出，游泳能显著提升学生的心肺功能与免疫力^[6]；心理学研究则表明，游泳有助于缓解压力、提升自信和培养坚韧品质^[7]；社会学习理论强调，游泳课程中的团队合作与规则意识能够有效促进学生责任感与社会适应力的养成。

1.3 国际经验借鉴

在国际范围内，芬兰、澳大利亚、新加坡等国家已将

游泳纳入基础教育的必修项目,强调其安全教育与文化价值^[8]。相比之下,我国游泳教育整体覆盖率仍然不足,且在课程目标设计和育人功能发挥上与国际先进经验存在差距^[9]。

2 我国学校游泳课程的现状与问题

近年来,随着国家“双减”政策和“健康中国 2030”战略的持续推进,游泳课程逐渐被纳入中小学体育教学体系,并在部分地区实现了试点与推广。但总体而言,我国学校游泳课程仍处于发展初期,存在普及率不足、教学目标局限、师资力量薄弱以及经费与设施保障不健全等多方面问题。这些不足在很大程度上制约了课程育人价值的发挥。

2.1 地区差异明显

东部经济发达地区因财政支持和设施完善,游泳课程普及较快;而中西部及农村学校受限于经费和场馆条件,课程覆盖率明显偏低^[2]。这一差异导致教育公平性不足。

2.2 学生能力有限

多数学生仅能掌握基本泳姿,存在恐水、耐力不足等问题,缺乏对游泳深层价值的认知^[3]。课程目标过于单一,难以满足学生全面发展的需求。

2.3 教师力量薄弱

师资问题是制约学校游泳课程发展的核心因素。当前,具备专业游泳教学背景的体育教师数量有限,不少学校采用非专业教师或外聘兼职人员开展教学,导致课程质量参差不齐。部分教师教学理念仍停留在技能传授层面,对水上安全教育、心理疏导以及自救互救训练重视不足。这与 Kirk^[4]所强调的“体育教师应具备综合教育能力”存在差距。

2.4 课程与评价单一

现有游泳课程普遍教学周期较短,目标设定集中在“会游某种泳姿”,而对学生安全意识、心理素质和合作精神的培养关注不足。评价方式多以泳姿标准与速度成绩为依据,忽视了学生学习过程、情感体验以及综合素养的考察。这种单一化的课程模式限制了游泳教育的育人功能。

2.5 设施与经费制约

泳池建设与运营成本高昂,成为许多学校推广游泳课程的主要瓶颈。部分学校虽有泳池,但因缺乏维护经费而闲置;另一些学校依赖社会场馆,但合作关系不稳定,学生的学习连续性与安全性难以保障。设施不足不仅影响课程开设频率,也降低了教学的系统性。

2.6 安全与观念阻力

溺水事故的高发使得家长对游泳课程的安全性存在担忧,部分家长甚至选择让孩子回避相关学习机会。同时,社会上仍有将游泳视为娱乐活动的观念,忽视了其作为“生存技能”和“健康教育手段”的价值。这种观念上的偏差削弱了课程的社会支持力,制约了游泳教育的长远发展。

3 游泳课程育人价值的实现路径

3.1 明确课程目标

游泳教育应突破单一的技能导向,确立“技能—认知

—育人”三层目标。第一层是技能目标,要求学生掌握至少一种基本泳姿和水中生存技能;第二层是认知目标,通过教学让学生理解游泳的健康价值、安全意义以及文化内涵;第三层是育人目标,即培养学生的责任感、规则意识、合作精神和坚韧品质。这种“三维目标体系”符合《体育与健康课程标准(2022年版)》的基本精神^[1]。

3.2 丰富教学内容与模式

当前游泳课程过度强调技术动作训练,忽视了多元化的学习体验。优化路径应包括:

水上安全与自救互救教育:系统讲授溺水预防知识与急救技能,提升学生风险应对能力。

健康与心理教育:通过游泳训练增强学生心肺功能,缓解学业压力,促进心理健康。

文化与价值教育:引入游泳运动的历史、奥运文化与社会价值,引导学生形成体育认同感。

在教学方法上,应采用分层教学、合作学习、情境模拟与信息化手段,提升课堂的参与度与互动性^[4]。

3.3 建设专业教师队伍

教师是课程实施的核心力量。为提升游泳教育质量,应重点从以下方面建设师资队伍:

资质认证与专业培养:建立严格的教师资格准入机制,鼓励体育院校增设游泳专项培养方向。

定期培训与理念更新:组织教师参加救生、安全教育与心理辅导培训,推动其教育理念由“技能传授”向“素养培养”转变。

激励与保障机制:通过职称评定、绩效奖励和政策扶持,增强教师职业认同感与积极性。

研究表明,教师专业化水平的提升是课程质量改善的关键因素^[4]。

3.4 完善评价体系

游泳教育的目标决定了评价方式必须突破“技能—成绩”一元化模式,应建立多维度评价体系:

技能水平评价:考察学生对泳姿的掌握程度和体能发展水平。

学习过程评价:关注学生参与度、学习态度和自主学习能力。

综合素养评价:涵盖安全意识、心理调适、合作精神与规则意识等。

这种多元评价不仅有助于学生形成全面的自我认知,也符合发展性评价的基本原则^[9]。

3.5 加强基础保障

硬件与经费是游泳教育可持续发展的基础。应通过以下措施优化保障:

加大政策与资金投入:地方政府应将游泳课程建设纳入教育经费预算,提供稳定支持。

推动校内外资源共享:鼓励学校与社会场馆建立长期合作机制,实现设施互惠共用。

完善安全管理与应急机制:建立严格的水域安全制度,

强化事故预防和应急演练。

研究表明,基础条件的改善直接决定了课程的普及率与持续性。

3.6 促进家庭与社会协同

游泳课程的推广不仅依赖学校,还需要家庭和社会的共同参与。家长应转变观念,积极支持孩子参与课程,并在课外创造实践机会。社会组织和媒体应通过公益活动与宣传教育,营造“全民关注游泳教育”的氛围。这种教育合力能够增强课程实施的社会基础,推动游泳教育从“学校任务”走向“社会共识”^[10]。

4 优化学校游泳课程的具体对策与实践路径

4.1 政策层面: 强化顶层设计与制度保障

首先,应在国家和地方教育政策中明确游泳课程的定位,将其纳入中小学体育课程的基本框架。教育主管部门应制定具有操作性的实施细则,例如明确各学段游泳教学的最低学时要求、基本技能标准与评价指标。

其次,应建立考核与问责机制,将游泳教育纳入学校教育质量评价体系,对未开设或落实不到位的学校进行督导。类似英国的“Swimming and Water Safety National Curriculum”便将游泳能力作为小学生毕业的重要指标,其经验值得借鉴^[4]。

最后,应通过区域差异化政策缩小教育鸿沟,对中西部和农村地区提供专项经费与场馆建设支持,以保障教育公平。

4.2 教学层面: 创新模式与优化课堂

在教学实践中,应摒弃单一的技能导向,转向多元化、情境化和体验化的教学模式。

分层教学: 根据学生水平设计差异化的教学目标,使初学者建立自信,中高水平学生得到提升。

情境模拟: 在安全环境中模拟突发情况,训练学生的应急反应能力与团队协作意识。

跨学科融合: 将游泳与健康教育、生物学、心理学结合,帮助学生理解运动与健康、心理调适的内在联系。

信息化教学: 借助视频反馈、可穿戴设备与虚拟仿真系统提升学习效率与安全保障(王敏, 2021)。

这种课堂创新不仅提升了学习兴趣与效果,也更符合素质教育和核心素养导向。

4.3 师资层面: 提升专业能力与育人素养

教师是游泳课程实施的关键环节,应通过“准入—培训—激励”三位一体的机制强化师资队伍建设:

准入机制: 严格游泳教师资格认证,确保具备专业救生与急救能力。

培训机制: 定期组织教师参加国内外培训,学习先进教学理念与技术,推动其从“教技能”向“育素养”转型。

激励机制: 建立职称晋升与科研挂钩的激励制度,鼓励教师参与课程研究与创新实践。

研究显示,教师的综合能力提升与课程育人价值的实现呈正相关(陈晓, 2018)。

4.4 评价层面: 构建多元与发展性体系

优化游泳课程的评价体系,关键在于实现技能、过程与素养的统一。

技能评价: 不仅关注泳姿标准与速度成绩,还应重视学生的水中自救与互救能力。

过程评价: 将学习态度、合作表现和坚持精神纳入考核。

素养评价: 重点考察学生的安全意识、责任感与心理调适能力。

这种多维度的评价模式,有助于学生形成全面的自我认知,也能引导教师优化教学设计(李红, 2019)。

4.5 资源层面: 完善设施与经费保障

硬件条件是游泳教育的前提,应通过多渠道保障资源: 政府主导: 地方财政应专项拨款支持游泳场馆建设与运营。

校社合作: 鼓励学校与体育中心、游泳馆建立长期合作,实现资源共享。

社会资本引入: 通过政府购买服务、PPP模式引入社会力量,解决资金不足问题。

此外,还需健全安全管理机制,如配备专业救生员、制定紧急预案,确保教学安全(教育部, 2022)。

4.6 家庭与社会层面: 营造支持氛围

游泳教育的推广不仅依赖学校,还需要家庭和社会的积极参与。

家庭支持: 家长应转变“游泳只是娱乐”的观念,积极配合学校,创造课外练习机会。

社会参与: 体育俱乐部、公益组织与媒体应通过宣传与活动营造氛围,推动全民关注游泳教育(王敏, 2021)。

社会责任: 倡导企业赞助与公益基金支持中西部地区的游泳课程普及,推动教育均衡发展。

5 结论与展望

5.1 研究结论

随着教育改革的不断深化,学校体育的目标已经从单纯的体能锻炼转向全面素质培养。在这一背景下,游泳课程因其独特的生命安全价值与健康促进功能,逐渐成为中小学体育教育的重要组成部分。本研究围绕“从会游泳到懂游泳”的主题,系统分析了游泳课程在学校体育中的现状、问题、价值与优化路径,并得出以下主要结论:

第一,游泳课程在学校体育中具有独特的育人价值。

与其他运动项目相比,游泳不仅是提升体能和技能的手段,更是保障学生生命安全的重要途径。其在安全教育、心理调适、社会合作与终身体育习惯养成方面具有不可替代的作用。

第二,我国学校游泳课程的整体发展水平仍存在较大差距。

一方面,政策导向明确,但实际普及率不足,区域差异、资源匮乏与观念滞后问题依然突出。另一方面,课程设计多停留在“技能达标”层面,忽视了心理、社会性与价值观教育。师资力量不足、设施短缺、评价体系单一等

问题,限制了课程的育人效能。

第三,“从会游泳到懂游泳”的转变是课程改革的关键。

所谓“会游泳”,强调基本技能掌握;而“懂游泳”则意味着学生能够在认知、心理与社会性层面理解游泳的价值,并将其内化为终身运动习惯。这一转变不仅是教学目标的提升,更是教育理念的更新。

第四,优化游泳课程的路径应形成系统合力。

从政策、教学、师资、评价、资源到社会支持,各环节需要协同推进。只有在顶层设计引领下,通过教学创新、师资培养与社会协作,才能有效推动课程从“单一技能训练”转向“全面素养培养”。

综上,游泳课程在学校体育中的作用远超技能训练,其真正价值在于促进学生身心健康、培养责任意识和社会适应力,并服务于国家“健康中国 2030”战略和“五育并举”教育理念的落实。

5.2 实践启示

基于上述结论,未来学校游泳课程的建设应重点把握以下几方面:

第一,确立育人导向的课程目标。

课程目标应从单一技能导向转向“技能-认知-素养”三位一体。通过水上安全教育、心理适应训练和合作学习,引导学生形成全面发展的人格。

第二,推进差异化与个性化教学。

应结合学生身体素质、心理状态与学习水平,设计分层目标与多样化教学模式。初学者侧重克服恐惧与建立自信,中高水平学生则加强技术提升与心理调适,以实现不同群体的共同发展。

第三,加强师资队伍建设。

学校应建立系统的教师培训机制,不仅关注技术水平提升,更注重安全管理、心理辅导与课程创新能力的培养。同时,应通过职称评定与科研激励机制,推动教师在教学与研究双向发展。

第四,完善评价与考核体系。

应突破“技能成绩唯一指标”的局限,建立涵盖技能水平、学习态度、安全意识与团队合作的多维度评价体系。发展性评价不仅有助于学生自我反思与成长,也能引导教师不断优化教学实践。

第五,强化资源整合与社会协作。

政府应在政策与经费上予以支持,推动场馆建设与校社合作;社会组织与企业应积极参与公益性游泳教育,促进区域平衡发展;家庭应转变教育观念,为学生提供更多课外练习与支持。

这些措施的实施,将有助于形成“学校主导、家庭配合、社会支持”的立体化教育模式,使游泳课程的育人价值得到充分发挥。

5.3 研究展望

尽管当前对学校游泳课程的研究已取得一定成果,但

仍存在局限性,未来可从以下方向深化:

第一,加强实证研究。

目前相关研究多停留在理论探讨与政策分析层面,缺乏对学生实际学习效果的跟踪与评估。未来可通过问卷调查、实验研究与纵向跟踪,分析游泳课程对学生体能、心理与社会适应力的综合影响。

第二,关注区域差异与教育公平。

中西部与农村学校的游泳教育发展滞后,未来研究应聚焦如何通过政策倾斜、资源共享与社会支持,推动教育均衡发展,避免因资源差距加剧学生间的不平等。

第三,探索信息化与智能化手段。

随着教育技术的发展,虚拟现实、水下监测与智能穿戴设备可广泛应用于游泳教学与安全保障。未来研究可探讨如何利用信息技术提升教学效率与学习体验。

第四,拓展跨学科研究视角。

游泳教育不仅涉及体育学,还与教育学、心理学、社会学乃至公共卫生学密切相关。未来研究应推动跨学科合作,形成多维度、系统化的研究框架。

第五,强化国际比较与经验借鉴。

芬兰、澳大利亚等国家在游泳教育方面的政策与实践经验值得深入研究。未来可通过跨国比较,吸收国际先进理念,结合中国国情进行本土化创新。

【参考文献】

- [1]王家宏.学校体育课程改革与发展研究[M].北京:高等教育出版社,2018.
- [2]陈小红,李军.游泳课程教学改革的实践与探索[J].体育科学,2020,40(5):87-95.
- [3]周志强.从“会游泳”到“懂游泳”:学校体育课程价值转型[J].北京体育大学学报,2021,44(3):112-120.
- [4]陈玉龙,张慧.青少年游泳教育与生命安全意识培养[J].中国学校体育,2019,40(12):44-49.
- [5]郑伟.游泳教学中学生核心素养的培育路径[J].体育与健康研究,2022,44(2):77-83.
- [6]Kirk D.Physical Education Futures[M].London: Routledge,2010.
- [7]Siedentop D.Introduction to Physical Education,Fitness, and Sport[M].New York:McGraw-Hill,2011.
- [8]Lawson H A. Redesigning Physical Education: An Equity Agenda[J].Quest,2017,69(2):114-126.
- [9]Bailey R,Armour K, Kirk D,Jess M,Pickup I,Sandford R.The educational benefits claimed for physical education and school sport:An academic review[J].Research Papers in Education,2009,24(1):1-27.
- [10]Whitehead M.Physical Literacy:Throughout the Lifecourse[M].London:Routledge,2010.

作者简介:李鹤(1984—),女,汉族,河北唐山人,硕士在读,北京体育大学,研究方向:体育教育。