

“课内外一体化”教学模式在普通高校公共体育游泳课教学中的应用研究

娄必刚 司宝剑

贵州医科大学

摘要：高校作为运动人才培养的摇篮，对游泳运动的推广和发展、改善学生体质以及终身体育锻炼的意识有很大的作用。但是游泳运动的特点，在上课时由于游泳馆和上课时间，对学生的上课都有影响，所以在上课的同时怎样去提高教学效果也是上游泳课所要解决的问题。高校的教学模式改革更新，在这种新的教学模式不断发展的背景下以课内带课外，课外带动课内，以学生为主体，充分发挥学生的主体性，同时提高学生的技能知识，也能提高学生的积极性。本研究运用到文献资料法、问卷调查法、录像观察法等方法，查阅资料去了解课内外一体化教学模式，提出在普通高校实施该模式，并以贵州医科大学为例对游泳课课内外一体化教学模式进行实验设计与验证。

关键词：课内外一体化；公共体育；游泳教学

引言

在普通高校开展游泳课程，对于普通高校的大学生是非常有必要的。但传统教学模式存在三大问题：课时有限性与技能学习长期性的矛盾（多数高校游泳课设置 8~12 学时）；班级制教学与学生水平差异性的矛盾（新生中“零基础”与“熟练者”共存）；课堂指导与课外练习脱节的矛盾（约 69% 学生课后缺乏有效练习）。

一、普通高校公共体育游泳课课程课内外一体化模式的主要特征

（一）整合性

体育游泳课程的课内外一体化教学模式，通过校内与校外所有的体育资源整合，比如器材、师资、体育资源等，让资源实现最大化^[1]。课内外一体化教学模式将课堂所学的体育知识、技能与课外体育活动、体育竞赛相结合，使学生能所学为用，形成完整的知识体系^[2]。

（二）参与性

通过课内外一体化教学模式，让学生成为体育活动中的主体，可以根据自己喜欢和擅长的体育项目，然后参与其中，从而提高学生的积极性与参与性，将课内教学与课外教学结合，极大地拓展了体育课的时间和空间。使学生在上课时能够更多地参与进来，也能够自己有独立的思考，机会都是留给准备的人，让学生在参与时更加积极。课内外一体化教学模式通过整合课内外资源，让学生得以在课堂学习之外持续参

与体育活动，形成稳定的锻炼习惯，从而提高体育素养和健康水平^[3]。

（三）灵活性

学生不仅仅是在课堂中的表现，教师更多的还是要去关注学生课外体育活动的一些表现，比如课外活动的参与度、竞赛成绩、运动技能的提高等，教师的考核评价应更全面和灵活。学生可以根据自己的时间去选择参与课内外体育活动项目，这样不仅仅可以满足学生个性化发展的学习需求，又能帮助学生建立终生锻炼的习惯。课内外一体化教学模式在这方面能够做得更好，使课堂氛围更加积极，学生学习也能更加有兴趣，在与学生和老师之间的互动也能更加融洽，所以课内外一体化教学模式不仅仅是一种教学模式，更多的是让学生领悟到教学的本质是什么，让学生知道学的东西对自己各方面的帮助，也为学生在以后的学习和生活提供一些帮助，这才是我们教学应该要有的方式。设计“21 天打卡计划”，要求学生通过运动 APP 录制课外练习视频，重点纠正课内未达标的动作细节（如换气节奏）。教师每周线上批改，将共性问题转化为下节课的“5 分钟纠错模块”。结合高校体育社团，组织“泳姿诊断工作坊”，由学习能力强的学生担任助教，强化同伴互助。

（四）安全性原则

教学方法应结合学生的特点进行合理选择，运用保护与帮助、口头提示等手段，尽量避免伤害事故的发生，不断加强学生的安全教育，让其掌握基本的运动安

作者简介：娄必刚（1985—），男，硕士研究生，青年指导教师，研究方向为体育教育训练学；

司宝剑（1997—），男，硕士研究生，研究方向为体育教学。

全知识和技能,提高自我保护和防范风险的能力^[4]。体育课必须把安全放在第一位,只有在安全的基础上进行体育教学活动,教师在体育教学之前应该提前对场地、器材等和本节课有关的安全因素进行评估。一节课如果没有安全,那这节课就是对学生的不负责任,实验很多时候我们教师在教学过程中和教学之前,一定得把安全强调,不然安全事故发生,不仅仅是自己要有责任,更多的是伤害了学生的生命安全。开设“生存游泳”课外选修模块,涵盖水中急救、反蛙泳拖带等实用技能。利用高校跨学科优势,联合医学院开展“游泳生理监测实验”,让学生通过心率手环分析不同泳姿的能量消耗,将数据反哺课堂理论教学。

二、课内外一体化教学模式概述

(一)课内外一体化教学模式的定义

课内外一体化教学模式是指将课堂教学与课外实践相结合,通过多种教学手段和资源实现教学目标的一种教学模式^[5]。该模式打破了传统课堂的局限性,将理论教学与实践教学有机融合,使学生能够更深入地理解和掌握所学知识。

(二)课内外一体化教学模式的特点

1. 学习方式的多样性:该教学模式会运用多种方式对学生进行教学,除了上课示范,上课利用多媒体和数码相机等,对学生的技术动作和本节课学的内容进行总结和思考,让学生在课前、课中和课后都有一个更好的学习效果,这也让课内外一体化教学模式充分的把学生的技术动作提升到理想效果。

2. 教学内容的整合性:该模式运用课内与课外相结合,课内促进课外,课外促进课内,理论与实践相结合。平时上课除了正常上课外,更多的是把课内课外的所有利用的资源利用起来,这样大大提升了学生的学习效果,也会让本课更加具有意义。

3. 学习资源的丰富性:该模式不仅仅是在游泳馆给学生上课,更多的是利用学校实验室、图书馆等等资源。让这些资源都能够为学生服务,让学生在校内充分地享受这些资源,当然更多的是如何把这些资源利用好,不能去浪费这些公共资源,让学生在享受的同时更多的是让他们学到什么,这也是我们教师该做的准备工作。

4. 学生主体性的强调:该模式主要是以学生为主体,让学生去自我思考与独立完成任务。上课如果一味地只是教师在上课,没有给学生思考和独立去做事情的这种模式,那这种模式多部分会让学生对本节课失去兴趣,除了自己该教学时,我们应该更多的是给学生独立思考的时间,我们教师更多的是给学生提供一个平台和引路人,让学生做好个人的独立思考。

三、课内外一体化教学模式在普通高校公共体育游泳课教学中的优势

(一)学生学习兴趣的提升

课内外一体化教学模式主要是上课方式和内容能够最大程度去提高学生的学习兴趣,把理论运用到实践当中去,让学生更大程度去掌握知识与技能。只有把学生的上课兴趣提升了,这节课基本上效果就能够出来了,所以课内外一体化教学模式在游泳课教学中的优势就能够很好地体现出来,让学生学技能知识的同时,提高他们的兴趣,让他们爱上这门课,爱上这项运动,养成终身体育的意识。

(二)教学效果的提高

课内外一体化教学模式与传统教学相比,更能打破传统教学的局限性,这种模式通过课内与课外相结合,把理论运用到实践当中去,能更快地让学生掌握知识与游泳技能。这种模式更强调的是学生的主体性,在上课时教师会根据每个人的兴趣和掌握的知识去制定教学计划,让学生学习效果更好。不仅仅是技能上得到提高,更多的是学生在学习过程中的思考和了解能力也能更好地提升,提高学生的综合能力,让学生在学习过程中更多地去了解和思考自己学习的东西是什么,如何应用到实践当中去才是学习的内容。建立游泳课程云平台,上传分解动作微课视频,设置“课外闯关任务”(如连续踩水3分钟)。通过VR设备模拟公开水域训练,弥补课堂环境局限。期末考核增设“课外实践分”,综合评估打卡完成度、社团参与度等指标。这种融合模式既能解决高校课时有限的痛点,又能激发学生自主性,使游泳教学从“技能传授”升级为“终身运动习惯培养”。

(三)综合能力的培养外一体化教学模式不仅仅是提高学生的技能,更多的是能让学生成为学习当中的主体,让学生在学习充分发挥主体性,让学生在学习和学习之外时能够独立去思考,在思考同时还能与同学合作,所以也提高了学生的团队合作意识。

四、游泳课课内外一体化教学模式的构建

游泳课程近几年在高校很受学生喜欢,许多学生对于游泳课程有很大的兴趣和探索欲望,游泳运动这项体育运动,能提高学生的身体素质和心理能力。贵州医科大学在游泳课程教学中,由于游泳项目的特殊要求,很多时候教学只停留在课堂中,在课下开展是很困难的,也是普通高校面临的问题。本研究为了解决这个难题,构建了这个课内外一体化教学模式。最后结果也表明这种模式能够带动学生的积极性和上体育课的热情,也让游泳课程在普通高校能够顺利地开展下去。

普通高校体育教师从学生的运动参与、运动技能

方面制定课内外一体化教学模式，从理论与实践相结合，课内理论与课外实践两个方面去提高学生的能力，设计出适合每一个学生的教学方案。让每一个学生都有自己的学习方式，更加让教学模式更加合理化。

普通高校游泳现状调查（以贵州医科大学公共体育游泳选修班为例）

通过问卷调查（N=60）与访谈发现：

现存问题	占比	具体表现
课外练习频率低	76.5%	每周自主练习≤1次
技术动作错误固化	63.2%	无人指导导致错误动作重复
学习焦虑普遍	55.3%	怕水心理未得到针对性疏导
评价方式单一	89.4%	仅以期末泳姿考核为评价标准

五、实施路径与策略创新

（一）教学体系三维重构

1. 目标分层设计

基础层：克服恐水心理，掌握漂浮、换气等基本技能

提高层：规范泳姿动作，达成 50 米连续游进

拓展层：学习救生技能，参与游泳竞赛

2. 课外练习平台搭建

建立“游泳技能互动小组”（每组含 1 名高水平学生）

开发微信小程序（含视频库、打卡系统、在线答疑）

开放泳池晨练时段（配备值班教师指导）

（二）评价机制革新

过程性评价：含进步幅度、课堂参与度等

课外实践：累计完成 15 次课外练习可获得加分

六、实践成效与反思

在贵州医科大学 2024—2025 学年第二学期实证研究中，实验组（N=30）与对照组（N=30）对比显示：

指标	实验组	对照组
技能达标率	96%	84%
课外练习频次	3.5 次 / 周	0.6 次 / 周
教学满意度	94.3 分	76.4 分

技能达标率：实验组 96%，对照组 84%

课外练习频次：实验组 3.5 次 / 周，对照组 0.6 次 / 周

教学满意度：实验组 94.3 分，对照组 76.4 分

从以上几个指标对比分析，课内外一体化教学模式对学生的技能达标率、课外练习频次、教学满意度都有明显提升。

七、结语

课外体育在高校也是体育教学的一部分。所以要不断地去完善和修订现有的教学大纲和教学指导方案，

不断地去完善探讨课外活动的激励机制、保障机制和制约机制，研究探讨课外与课内融合及其相关要素在体育教学过程中的关系，最后把学生的课外体育活动纳入学习成绩的评定，形成课堂的内外结合、体育技能结合和理论知识的体育教学体系。作为高校游泳课教师，我认为要上好一堂游泳课需要把握三个关键维度：教学准备、课堂实施和课后反思。首先，充分的课前准备是基础。我会提前半小时到场检查水质、水温等环境指标，根据学生档案了解个体差异，如恐水程度、运动基础等。针对高校生特点设计分层教学目标，将蛙泳分解为“收翻蹬夹”四个标准化动作单元，并准备浮板、划水掌等教具。课堂实施阶段需注重“三结合”原则：一是讲解与示范结合，每个动作先陆地模拟再下水实践；二是分组与个别指导结合，将 12-15 人的班级按水平分为 3 组轮训；三是训练与安全结合，在深水区教学时配备救生员并教授踩水自救技能。特别要关注心理建设，用“每天游 2 小时”的亲身经历激励学生突破舒适区。课后及时进行教学反思，建立“三查”机制：查学生训练视频中的动作变形点，查课堂节奏把控是否合理，查安全预案执行情况。每周收集学生反馈，将“抬头时脖子联动”“手掌发力顺序”等细节问题纳入下节课重点。通过这样系统化的教学闭环，既能保证学生掌握“连续换气 20 次”等核心技能，更能培养其“与水融为一体”的运动感知力，最终实现体质提升与生存技能“双丰收”的教学目标。

体育教学改革使高校体育课由课堂延伸至课外，将体育锻炼贯穿学生的生活，拓展了学生学习的空间和时间，有利于增强大学生的运动技能，有利于大学生的形成锻炼习惯以及终生体育锻炼的意识。贵州医科大学公共体育游泳选修课的学生通过课内外一体化教学模式教学过后，技能达标率、运动参与度及教学满意度等、学生终生体育意识都有所提升，整体的教学水平和成果有所改善。

参考文献：

[1] 董利. 高校体育课程课内外一体化模式的研究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(14): 42-45.

[2] 严叶. 高校体育课程课内外一体化教学模式设计与实施—以羽毛球选项课为例 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(36): 195-198.

[3] 安玉芬. 双减政策背景下学生体育“课内外一体化”教学实验研究 [D]. 湖北师范大学, 2023.

[4] 李琼. 天津市普通高校体育课程课内外一体化的可行性与实施路径研究 [D]. 天津体育学院, 2023.

[5] 王公一. 中小学游泳课“课内外一体化”教学模式探究 [D]. 北京体育大学, 2016.