

从技能学习到项目教育：基于运动项目文化的 高校游泳课程改革构想

王成

(南京大学 体育部, 江苏 南京 210023)

摘 要: 从项目起源和发展角度重新认知基于“人-水”辩证关系的游泳运动项目文化与特色, 并将游泳课程置于学校教育场域进行考察, 提出游泳课程改革从技能传习到项目教育的理念转变。在此基础上, 重新建构基于运动项目文化的游泳课改新思路: 面向生存(生存实用技能)、生活(健身生活方式)和生命(生命安全教育)的课程理念和目标定位; 从入门到精通的三层课程体系结构(初级、提高和训练); 以身心互动和体验为特征的多元化教学方式以及“理论”与“实操”并举的课程教学考核评价。

关 键 词: 游泳课程; 技能学习; 项目教育; 运动项目文化; 课程改革

中图分类号: G861.1 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2019)06-0103-05

From skill learning to event education: university swimming course reform conception based on sports event culture

WANG Cheng

(Department of Physical Education, Nanjing University, Nanjing 210023, China)

Abstract: From the perspective of event origination and development, the author rethought the culture and features of the swimming event that is based on “man-water” dialectical relationship, examined the swimming course by placing it in the school education domain, and put forward the conception change from skill learning to event education in swimming course reform. On such a basis, the author put forward the following new ideas for reconstructing swimming course reform that is based on sports event culture: such course conception and objective orientation as facing to survival (survival practical skills), living (fitness lifestyle) and life (life safety education); three-level course system structure from entry to proficient (elementary, improvement and training); diversified teaching modes characterized by mind and body interaction and experience as well as “theory” and “practice” concurrently valued course teaching examination and evaluation.

Key words: swimming course; skill learning; event education; sports event culture; course reform

近年来随着高校游泳场馆设施的普及和完善, 越来越多的高校将游泳课作为大学体育课的专项选择课程, 其火爆程度可以用“秒杀”来形容。自 2012 年起, 南京大学启动新一轮体育课程教学改革, 取消原先的基础体育课(体育基础理论与实践), 实行专项全放开, 以“路上懂健身, 水中会游泳”为课改理念, 目前已涵盖包括游泳在内的 26 个运动项目。在此基础上利用

便利的场馆条件(鼓楼和仙林两校区均建有室内恒温泳池), 通过本科生体育必修课和研究生体育选修课的方式在全校范围内强势推广游泳项目, 开课时段广(周一至周五)且选择空间大(初级班、提高班、训练班)。学生普遍对游泳课选课积极、认可度高, 普通学生参与校内外竞赛成绩突出。但在教学中也发现, 受教学场地环境特殊、学期教学课时短、课次间隔时间长等

收稿日期: 2019-06-15

基金项目: 2017 年度江苏省学生体质健康促进研究中心重点课题“基于运动项目文化的高校游泳课程教学改革研究”(STYA1702)。

作者简介: 王成(1981-), 男, 副教授, 博士, 研究方向: 奥林匹克运动、体育与城市、身体社会学。E-mail: wangcheng00235@nju.edu.cn

因素制约,游泳课程内容选择相对单一,诸如以不同泳姿为分级依据的课程层级和相应的考核要求等问题,在面对疑问和不解时着实难以回答。对此,本研究采用前期健美课程教改成果^[1]所依据的特色项目文化为脉络主线(突破口),尝试从“人-水”辩证关系入手,既考察共性(项目教育的理论基础),又兼顾个性(特色项目文化),并将游泳课程置于学校教育场域和背景中进行反思和重设,重新建构基于运动项目文化的游泳课程改革思路(部分内容实践推进,部分内容有待检验)。希冀以此为契机深化游泳课程改革,进一步丰富大学体育课程与教学改革的理论成果与实践议题。

1 技能学习的问题与反思

运动技能,可以理解为人体在运动中掌握和有效完成某种专门动作的一种能力。这种能力的获得和提高,需要结合运动技术特点进行大量、反复的练习,通常遵循着从泛化到分化,再到自动化的提高路径。鉴于体育课程蕴含大量的身体练习和运动项目的技战术演练,对提升运动技能的渴望往往成为师生体育教学的重要目标取向,甚至是唯一取向。从术科和学科的分立角度看,“当前高校的术科教学大纲从目标到评价都是围绕各运动项目本身的知识结构而展开”^[2],而体育专项课取代以往或多或少还存在着诸如“体育健康理论与实践”或“体育康复保健”等课程已经成为当前高校体育课程设置和发展的趋势。近些年有关部门和机构在“中国青少年体质健康水平持续下滑”的舆论和呼声中,往往也无意或有意地将问题的症结归因于青少年技能水平下降或者运动技能的缺失上。事实上,高校体育课程从来没有降低过对运动技能的要求,也从来没有因为外在环境的影响而淡化对提升技能水平的意识。因为较之于部分中小学的游戏课、基础课、活动课,高校体育课大都以专项形式进行设置和开展,也都以专项技能的教与学为课程重点,游泳课程也不例外。从入门到进阶,从初级班到提高班,从熟悉水性、了解水环境到学习蛙泳(爬泳)技术,无一不以泳姿技术的掌握为目的。但是,在长期教学实践和反思中也发现,单纯以“技能教学”为核心的游泳课程无论在面对学生的疑问还是学理的探讨时都显得苍白,课程建设也无法体现出应有的课改成果水平。

首先,是游泳课程的定位问题。相较其他运动项目,游泳技能的区分度较为明显,会游和不会游有着显著的技能外在呈现,因此“教(学)会游泳”成为师生对该门课程的心理期待。但是,何谓“教(学)会游泳”?是动作符合泳姿要求的姿态规范,还是不限定姿态标准能游起来即可?对初学者而言,是否需要掌

握和学习水中的生存实用技术?泳姿的不同是否区分游泳技能高低的标准?“会游”的能力如何体现?诸如此类问题还有很多。不管是课程任课教师还是教学管理者,在面对上述一连串类似的追问时,都难以给予清晰而明确的回答。其次,由于课程定位和理念不清,在某种程度上也导致不同层级的课程设置和教材择取以及教学内容的困惑。以初级班和提高班为例,两个面向不同群体的课程班级,在学期教学实践中皆围绕一种具体的泳姿而展开:初级班学蛙泳,提高班学爬泳,且不论两种泳姿是否存在本质性的水平和难易差异,单就以不同泳姿区分课程的层级和难易,其合理性本身就值得质疑。既然如此,如何区分“入门”和“提高”?再次,受到考核要求和评价标准的限制,师生往往投入大量精力在泳姿的教与学环节,讲解并示范动作要领,学生下水实践演练,教师纠错,如此循环往复在一定程度上忽视学生水感意识的培养。水感差,动作生疏且不熟练,师生疲于应对,由此造成恶性循环,影响课程与教学的有序开展。最后,作为一个笼统的上位概念,游泳可谓包罗万象、内容庞杂。从实用的角度看,人类在与江河湖泊的环境中长期生活积累起丰富的游泳实践经验,“潜水”“扎猛子”“打扑通”“浮水”“踩水”等都堪称游泳项目的具体技术,甚至是实战性极强的经典技术,可谓是“泳姿千百态,技巧难比高”。从规范的角度看,游泳是现代竞技体育项目的重要组成部分,亦是奥运会的重要比赛项目。作为大项的游泳,下设水球、跳水、竞技游泳、花样游泳和公开水域游泳5个分项,涵盖100m蛙泳、100m自由泳等在内的49个小项(以2020年东京奥运会设项为例),历来都是奥运会比赛中各国重点关注的基础大项。花样游泳、公开水域等分项暂且不论,即便是竞技游泳也包括仰泳、蛙泳、蝶泳和爬泳4种泳姿。一个学期16周(次)的游泳课程,不管以哪种泳姿为备选教材,都无法与庞杂且多元的游泳项目对应起来,学生只“会”游而不“懂”游泳,这也是值得教学研究者反思的议题。

由此可见,单纯以技能学习为中心和教学倾向的游泳课程在回答上述疑问时,显然无法有效应对。此外,作为一种在水域中运动的独特项目,运动介质和环境发生了改变,人体的感觉和适应便需要重新建立,因此“水感”的培养对游泳者和项目本身究竟有何实质性意义?当运动情景由从充满意外和风险的江河湖泊转移至安全性得以提升的室外泳池甚至更为封闭的室内游泳馆时,相比于“环境安全、游泳健身”和“拥抱自然、挑战自我”,对游泳者而言究竟是获得的更多还是失去的更多?作为体育课分项之一的游泳课程和

社会上各种游泳培训班相比,有何实质性区别?进入高校的游泳课程乃至体育课程是否应该指向更深层次的意义与价值空间?

2 项目教育:新时期游泳课改的重要依据

项目是体育运动发展的器物载体和落脚点,也是“体育”这一概念的具体化和形象化显现。运动项目的形成是人类为满足身心发展需要及完善自我进行的有意识性的创造成果。在文化性质层面,项目文化富含民族性、时代性、世界性和传承性等特性^[3]。虽然有着相似甚至相同的动作外显形态,但是进入高校场域的体育(项目)却不同于街头巷尾中的身体锻炼和赛场内的竞技比赛,这种差异时刻提醒着要反思“大学体育使命和追求”的经典命题。如何理解“体育中的教育”和“教育中的体育”?学生通过体育课程的学习,究竟是获得运动技能的形成,还是运动习惯的养成?是增强了体质与健康,还是提升了运动竞技水平?是成为“技能人”还是“文化人”?是两者兼而有之,还是非此即彼而取其—?对这样系列问题的思考,将直接影响研究和实施体育课程与教学的价值走向。

从教育的发展角度看,新时期的教育旨在培养身心健康和谐发展的人。“教育是一种养育、培养的过程,说到底,教育是关于人的科学,必须深刻体现人文精神”^[4]。怀特海^[5]在《教育的目的》一书中虽然侧重点在于智力的教育,但其论述仍然带给我们诸多启示:“文化是思想的活动,是对美和人类情感的感受。零零碎碎的信息或知识对文化毫无帮助……教育的目标,要塑造既有广泛文化修养又在某个特殊方面具有专业知识的人才。”显然,教育不是零碎信息的组合,也不是单纯的专业知识。在体育中接受教育,在项目学习和练习中经受身心与精神的锤炼和考验,才能避免学习仅是零零碎碎的信息或知识。近年来随着“竞技教育,夺标育人”^[6]理念的提出,研究者对传统体育课程与教学中重视技战术和体能等科学的工具理性而忽视其培养人的情感、意志和价值观等人文价值理性的情形产生质疑,逐步提出从“项目教学”向“项目教育”转变,从“技能传习”向“文化遗产”转变的新的专业教育观并付诸实践,尤其是在体育专业中率先开展相关研究,取得一系列理论与实践成果^[7-8]。体育课程研究中“项目教育”是当前高校体育课程研究的重要理论依据,也是进行体育课程改革所要遵循的重要准则。必须真正使学生的“知识、能力、素质”提升和培养三位一体,打破传统的技能教学思维桎梏,让学生在基于运动项目文化的课程改革实践中充分获得项目的文化体验和身心历练,在掌握相关运动技战术

要求的基础上,知晓运动项目的文化内涵,真正将体育课程的学习所获浸润在日常生活和学习中,从而养成一种生活习惯和生活方式,进而在更高层次上实现“以体育人”“以文化人”的体育课程终极目标和价值取向。

与此相对应,如果说传统的游泳课程与教学以泳姿学习为中心,重点关注游泳技能的学与练,将游泳课程的目标和价值定位于培养“技能人(会游泳)”,那么“会”是掌握技能、养成习惯,还是理解项目、生存自救,抑或观赏比赛、知晓规则?即便是最为普通的游泳专项课学生,是否有能力将常用的游泳技能传授给身边的同学和伙伴?是否知其然并知其所以然?能否通过自身影响带动身边同伴参与游泳实践并给予适当的指导和鼓励?这些问题,都是游泳课程从“技能学习”向“项目教育”转变中需要认真思考的地方。

3 对游泳项目文化的再认知

运动项目种类繁多、形态各异。从起源到发展,从成熟到完善,运动项目在漫长的演变岁月里逐渐形成了独具特色的项目文化。“运动项目是体育文化凝聚、表达、传播、升华的核心载体,在体育功能演进过程中形成了不同文化背景、不同民族种族、不同地域空间的运动项目文化”^[9]。虽然可能会受民族、经济、文化、地域等因素的影响,从而使运动项目本身打上独特鲜明而又丰富多彩的文化印记,但是抛开这些外在的文化因素和地域差异,每一种运动项目的唯一性、独特性又是极为显著的。对此,不禁要问:何谓游泳?游泳的独特性在何处?

虽然依据文化的“三层次说”可推演运动项目文化,也可从物质、制度与精神3个层面予以划分和理解,但是本研究意在从项目起源和发展演变的角度考察游泳项目的文化特性。毕竟,游泳所需要的独特水环境(运动介质)将彻底改变人类习以为常的陆地生活习惯和感受。而恰恰是这种无边、无形般运动介质的存在,使得人们在参与其中的过程中体会到诸多复杂的辩证思想。首先,游泳作为一种有意识的活动,一直与人类的生存、生产、生活紧密联系,是人类在同大自然斗争中为求生存而产生,随着人类社会的发展而发展并逐渐成为体育运动的重要项目^[10]。众所周知,地球表面70%以上被水覆盖,人类在这般环境中生存与生活,自然会和水产生关联,由此在长期的生产劳作甚至是同大自然(风雨雷电、江河湖海)作斗争的过程中汲取经验教训,用智慧创造并发展出各种各样的泳姿技能和方法。因此,从游泳项目追本溯源的角度而言,其定位应是一项重要的生存实用技能。其次,从项目设置和分类角度看,诚如前文所言游泳分项、

小项门类繁多,技巧多样,人在水环境中运动相比陆上运动要产生更大的能量消耗,加之对骨骼关节的压迫力度小,因此游泳对人体加速新陈代谢、改善心血管系统和呼吸系统机能、增强肌肉的耐力、促进生长发育甚至是延缓衰老等都有着积极作用。从幼儿到老年人,都可以将游泳作为健身锻炼的选择方式,不仅适用面广,健身功效显著,而且是一种可长期坚持的运动健身项目。再次,如果从运动介质的角度,游泳所需的独特水环境以及涉及“人-水”关系看,练习者学游泳的经历大致可以用“恐水、拒水、怕水”到“亲水、近水、玩水”,再到“喜水、驾水、乐水”3个阶段来概括。初学者怕水,心理畏惧、动作僵硬;爱好者亲水,游进效果明显,学练意愿强烈;熟练者喜水,动作娴熟、姿态优美。事实上,教师在教学中曾不时、反复提醒学生“身体放松”的练习要领,这不仅是在以往教学中采用的心理模拟和暗示方法,也在另一个层面体现出游泳时人水之间微妙的辩证关系。最后,游泳者学会游泳,是否就意味着可以随心所欲,藐视、驾驭一切?水象征自然界,人类可以征服自然,但自然也可以吞噬人类。唯有敬畏自然、敬畏生命,才能享受自然、享受生命。

4 基于运动项目文化的高校游泳课程改革构想与实践

4.1 “三个面向”的课程理念与指导思想

第一个面向,直面生存。不管游泳运动如何发展,其着眼点应当定位于首先是一项重要的生存实用技能,从某种意义上而言,会游泳已成为现代社会生存和交往的基本条件。高校游泳课程教改的理念和指导思想首要定位就是回归游泳项目的生存实用技能定位,解决学生从“不会游”到“会游”的问题。这里的“会游”有以下3个基本维度:一是提升身体的水中适应能力,培养水感,能游能停,能浮能潜;二是各种复杂和意外条件下的游泳能力,如身着普通衣服意外落水后的“带装游泳”;三是游泳馆(池)内游甚至一般户外水域游。需要将水上救生知识和技能的学习纳入普通高校游泳课程之中,加强对学生在水中自我安全保护能力的培养。通过各种水中实用技能的训练,切实提高水中自救和风险防范的能力与意识,将“自我保护”“自救能力”“风险规避”等意识和技能始终贯穿在课程实施中,以体现游泳课程建设的实用性、基础性和现实性。

第二个面向,指向生活。现代社会生活与工作节奏加快,亚健康状态人群比例越来越多,通过体育锻炼和运动健身的方式来增强体质与健康,寻求情绪和

心理宽慰,获得一种更为积极的生活态度和理念,已经被越来越多的人所认可、接受。众多周知,游泳健身益处众多,可健体、可强身、可增趣、可怡情,可舒缓身心、可按摩刺激、可康复治疗、可增强人际交往,是一项可以终身坚持、老少皆宜的运动健身项目。指向生活的课程理念意在说明,学会游泳,将游泳作为日常健身和运动的选择方式,从而养成健康锻炼、积极向上的生活方式。

第三个面向,关怀生命。“三生教育”理念的提出由来已久,体育界对学校体育生命教育也进行了卓有成效的探索。值得一提的是,游泳项目由于其独特的环境需求和文化特性决定了游泳是实施生命安全教育最佳途径。事实告诉我们,在人与自然的辩证关系中,人类并非可以随心所欲的驾驭自然、征服自然。个体生命在自然环境面前,虽显主体性和能动性,但又渺小,甚至微不足道。古人有云:“水能载舟,亦能覆舟”,学会游泳,越是“戏水”和“驾水”,能征服江海湖泊,越是应该常怀敬畏之心、感恩之心、虔诚之心。懂得其中的道理,不狂妄自大,方能各取所长、相处和谐,正所谓珍惜生命、热爱生命、尊重生命、敬畏生命、感恩生命。生命乃万物之本,更是体育之本,挖掘蕴含在体育中的生命教育特质,是对生命的一种尊重与启发。游泳课程在面向水域和自然环境时较其他学科课程甚至其他体育课程更能够给予师生更多向度的生命体验,应该是实施生命安全教育的最佳切入点。

4.2 从入门到精通的课程体系与结构

初级:初级班的定位是解决从“不会”到“会”的问题。一是从水中实践的角度看,学会某种泳姿能完成一定距离的自游,具体标准可参考相应的实施规范如《全国游泳锻炼等级标准》。二是在游泳初学阶段开始对学生进行救生法基本技能的培养,这里的救生法主要指岸边他救,如让学生懂得如何准确地向溺水者抛掷木棒、绳索等救生用具。三是懂得自救与他救中的区别与注意事项。

提高:提高班的定位是解决从“会”到“好”的问题。首先,将水中停顿、下潜、踩水以及反蛙泳等实用技能内容进行优化重组。其次,在初级自救的基础上,将水中他救纳入课程的设置和考核环节。最后,进一步强化水感意识,解决泳姿技能问题,知晓游泳的项目文化和竞赛规程。

训练:训练班的定位是解决从“好”到“优”的问题,为游泳课程课内外一体化(社团、俱乐部、协会)培养中坚骨干,推广校园游泳文化以及选拔部分优秀学生运动员,参加校内外游泳竞赛。在提高班知晓游泳项目文化和竞赛规程的基础上,强化对竞赛组织和

管理的学习和实践,可组织小型的校内竞赛。

4.3 教学方式的多元化探索

从本质上说,教学方式并不仅仅是一个方法手段问题,而是教学理念的实际贯彻,是教学原则的具体落实^[11]。水感培养在游泳课程与教学中一直占据较为核心的地位,如何将水感培养贯穿于不同课程阶段的各个环节,就成为游泳课程教学方式选择中重点思考的环节。并且,游泳课程、游泳项目的教学与其他体育运动项目教学存在身体感知觉方面的区别。游泳运动正是由于其独特的运动环境和身心体验效果,决定了游泳课程的教学方式不仅区别以往以抽象思维训练和文本知识传承为代表的学科式教学,而且是有别于其他体育运动项目以技术传授和技能演练为主的运动人体与运动环境互动的身心体验式教学。教学中应避免受课程时间和频次限制所带来的不利影响,充分利用一切可调配资源,在以讲解示范、电化教学为主的讲授式,以观察与纠错、询问与应答、反馈与指导、分组与合作为主的研讨式,以成效比赛、互动游戏与水中救生为主的互动式以及以正误对比、心理模拟、动作组合、助力辅助为主的体验式等多元化教学方式中进行优化遴选,切实丰富课程教学体系,多方位培养学生的游泳感知。

4.4 “理论+实操”的课程教学效果评价

教学评价一直是课程与教学研究中的难题,教学评价的一项重要功能即“指向功能”^[12]。如果没有与项目文化和项目教育相对应的评价与考核环节,无论在课程设置中多么重视,其最终也会流于形式。对游泳项目而言,相较以往采用更多的“身体素质+专项技能(达标+计时)”的考核方式,建议以“理论+实操”的方式进行。所谓“理论”,是指整合了相关的背景资料,重点考察游泳的项目发展与历史、赛事组织和竞赛规程、项目设置和开展以及动作技术蕴含的原理和要求等,其用意在于项目学练不仅要知其然,更要知其所以然,可采取“抽题口述”的方式,不同层级的课程水平对应不同内容和要求的理论题库。所谓“实操”,是指在侧重考察学生游泳技能掌握情况的基础上,还应根据不同的课程层级水平,兼顾一定的技术教学能力和技术运用能力,真正将知识、技能和素养贯通在课程考核与评价的诸多环节链中。需要注意的是,如何将生存自救或他救环节置于学期考核中,如游泳自救技术(着装游、漂浮、解脱、脱衣等)^[13],游泳馆内是否适合进行着装游泳学练,以及是否会增加学生和教师,尤其是初学者的课业负担等问题,还需进一步研究。

本研究提出基于运动项目文化的高校游泳课程改革构想,并非对已有课程体系和结构进行推倒式重来,而是在挖掘项目文化、彰显项目特色的基础上重新思考游泳项目的育人指向,正所谓“以体育人”“以文化人”。毕竟,在中国体育课程已有百余年历史并取得相当成果的今天,以“学理”探究和“教法”研究为主要内容,以提高体育教学质量为主要目的和目标的“基础课改”是需要经常进行的。至于在游泳课程中如何实施更为有效的体育教学,甚至在同类课程中能否采用相似的课改视角,今后将在学理和实践的双重视角下进一步探究,求教于教育同行。

参考文献:

- [1] 王成. 身体视域下高校健美课程教学模式的构建与实践[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2014, 28(5): 91-96.
- [2] 张磊, 孙有平, 季浏, 等. 范式及其反思: 我国高等体教专业术科教学改革研究 20 年[J]. 武汉体育学院学报, 2014, 48(7): 78-83+97.
- [3] 陈辉, 田庆. “体育强国梦”思想下运动项目文化建设路径研究[J]. 南京体育学院学报, 2018(6): 40-44.
- [4] 王凤云. 后现代的渗透于人文教育观[J]. 国际关系学院学报, 2004(1): 61-64.
- [5] 怀特海. 教育的目的[M]. 庄莲平, 王立中, 译. 上海: 文汇出版社, 2012: 1.
- [6] 宋继新. 竞技教育学[M]. 北京: 人民出版社, 2012: 1-4.
- [7] 姜涛. 高等体育专业乒乓球“项目教育”研究[J]. 吉林体育学院学报, 2012, 28(2): 105-107.
- [8] 薛继升, 王红岩, 何艳华, 等. 高等体育专业“项目教育”的研究与实践[J]. 体育学刊, 2009, 16(3): 1-4.
- [9] 陈刚, 张婧. 体育在文化中舞动——体育运动项目文化特征及影响探析[J]. 体育与科学, 2017, 38(3): 1-5.
- [10] 全国体育院校教材委员会. 游泳运动[M]. 北京: 人民体育出版社, 2001: 1.
- [11] 田雨普. 体育学研究生教学方式探究[J]. 体育学刊, 2010, 17(9): 54-57.
- [12] 柴娇. 体育课程的运动项目文化教育回归与困境破解[J]. 北京体育大学学报, 2014, 37(6): 87-91.
- [13] 丛宁丽, 蒋徐万. 中、美、澳、英、日五国游泳教学内容和方法比较[J]. 成都体育学院学报, 2000, 26(3): 54-56.