

面向不同年龄段的游泳教学策略优化研究

杨炳元

红河职业技术学院 云南 红河 654300

【摘要】：随着游泳运动变得越来越普及，人们的全民健身意识也在不断提升，所以针对不同年龄段人群开展游泳教学的需求变得日益多样化起来。本研究着眼于儿童、青少年、成年人以及中老年人这些不同群体各自所具有的生理心理特点，去剖析当下游泳教学当中存在的诸如针对性不够强、难以维持学习兴趣、安全保障做得不够扎实等一系列问题，并且从教学目标按照不同层次来设定、在教学方法上进行创新、加强安全防护工作以及对教学效果展开评估等多个方面给出相应的优化策略。通过开展文献研究、对相关案例进行分析以及对实际教学情况进行总结归纳，发现儿童在学习游泳时需要借助游戏化教学的方式来激发他们的学习兴趣，青少年在这一阶段应当着重强化对他们技术规范方面的指导以及心理素质的培育，成年人在学习游泳的时候需要充分满足他们个性化的健身需求，而中老年人在学习游泳期间则需要把重点放在健康导向方面以及做好安全保护措施上。本研究希望能够为游泳教学朝着更加科学化、更加精细化的方向发展给予一定的理论参考，进而推动不同年龄段的人群更好地掌握游泳技能并实现身心的健康发展。

【关键词】：不同年龄段；游泳教学；生理；心理；特征

DOI:10.12417/2705-1358.25.24.074

游泳属于一项可让人终身获益的运动，不过其教学所取得的效果以及安全性会受到诸如年龄、身体状况、认知能力等诸多因素较为明显的影响。对不同年龄段展开游泳教学方面的研究，是能够切实提高教学的科学性与针对性的，以此来保障处在各个阶段的学习者均能够在安全且高效的环境当中去掌握游泳技能。

1 游泳教学的年龄差异化需求与研究现状

1.1 游泳教学的社会价值与年龄分层需求

游泳不但是一项生存技能，它同时也是能够推动心肺功能、肌肉协调以及心理健康发展的关键运动。依据世界卫生组织所给出的数据来看，在全球范围内，每年因为溺水而失去生命的人数居然超过了23万人，这其中儿童以及青少年所占的比例将近达到了60%，如此一来便清楚地体现出游泳教学在风险防控方面以及技能普及方面所具有的双重重要意义。不同年龄段的人群在身体发育的程度、认知的能力以及学习的动机等方面都存在着十分明显的差异情况：儿童往往是依靠直观的体验以及由兴趣所驱使来进行学习的，青少年则更看重技术方面的提升以及社交层面的互动，成年人更多的是追求效率以及实用性，而中老年人主要是关注自身健康状况的维护以及安全保障方面的情况。现有的教学体系常常会采用一种“一刀切”的模式，这种模式完全忽视了个体之间存在的差异，进而致使出现儿童对游泳的兴趣逐渐流失、成年人对于学习的目标变得模糊不清以及中老年人参与游泳活动的度比较低等一系列问题。

1.2 国内外研究进展与核心问题

国外的研究很早就开始留意儿童游泳启蒙阶段的“水性适

应”理论，还提出了“渐进式浸入法”以及游戏化的课程设计风格。国内的学者更多地着眼于青少年训练期间的技术优化方面，就像王晓敏在2024年所指出的那样，少儿游泳训练得结合动作发展的规律来开展，要防止出现错误的定型情况。不过，现有的相关研究对于中老年人的运动风险评估以及适应性教学策略的探讨做得还不够充分，并且缺少跨年段的系统性比较分析。其中的核心问题主要聚焦在：教学目标和年龄特征之间的匹配程度不够高、维持兴趣的机制较为单一、安全防护以及健康监测体系存在不完善之处。

2 不同年龄段游泳学习者的特征分析

2.1 儿童阶段（3-12岁）

儿童心肺功能尚未发育成熟，其平均肺活量仅为成年人的40%-50%，不过他们的肢体柔韧性较强，模仿能力也很突出。传统教学常常忽视儿童注意力集中时间较短（约为15-20分钟）这一特点，过分强调动作的规范性，如此一来便容易让儿童产生挫败感。比如说，蛙泳腿部动作中的“翻脚-蹬夹”技巧，对儿童肢体协调性的要求相对较高，若是直接进行示范，那么就很容易引发儿童的畏难情绪。

2.2 青少年阶段（13-18岁）

技术提升以及自我认同方面的需求。就生理心理特点来讲，青少年的心肺功能有着较为明显的增强态势，其最大摄氧量能够达到每分钟每千克体重45至55毫升这样的水平。与此同时他们的肌肉力量以及爆发力也在快速地发展着，不过他们的神经系统还在持续发育当中，所以动作的稳定性往往会有所欠缺。从心理层面来看，青少年追求的是满满的成就感，对于同

伴的评价也十分看重，他们对具有竞技性的训练有着浓厚的兴趣，然而他们的抗压能力相对较弱，很容易因为碰到成绩方面的瓶颈而滋生出焦虑的情绪。（2）就现有的教学情况来看，常常会呈现出“重技术、轻心理”的倾向，在诸如自由泳划手频率与呼吸节奏相互配合的训练过程中，要是缺少了对阶段性目标的细致拆解，那么就on容易使得动作变得僵化起来。除此之外，在团队教学环节当中，对于个体之间的差异关注得还不够到位，体能比较强的学员有可能会因为自身的进度滞后而逐渐丧失掉前进的动力。

2.3 成年人阶段（19-60岁）

目标驱动且看重效率。其一，从生理心理层面来讲，成年人的身体机能处于相对稳定的态势，不过随着年龄逐步增长，其肌肉耐力会出现下降情况，据相关研究显示，大概在30岁之后，每年肌肉量会减少1%至2%，他们的学习动机往往是为了健身塑形、释放压力或者掌握生存技能，所以他们比较注重时间投入以及成果的转化，对于教学内容的实用性以及科学性有着较高的要求。其二，就现有的教学情况来看，课程设计常常沿用“儿童化”的游戏模式，然而却忽视了成年人对于运动强度以及动作经济性的需求，比如说，针对有减脂需求的成年人而言，倘若没有结合划水效率与能量消耗的科学测算，那么就on容易使得训练效果不尽如人意。

2.4 中老年人阶段（60岁以上）

健康维护以及安全防护应当被置于优先考虑的位置。（1）从生理心理特点来看，中老年人的关节灵活性有所下降，其膝关节屈曲的角度平均会减少20%至30%，并且心血管储备能力也会降低，在运动的时候需要严格把控心率，确保不超过最大心率的70%。在心理层面，他们对于运动风险的敏感度颇高，更倾向于低强度且舒缓类型的项目，比如仰泳、蛙泳这类运动形式。（2）就现有的教学情况而言，安全防护方面的措施存在不足之处，像没有配备水中扶手、心率监测设备等，并且在教学过程中还缺乏针对跌倒防护、抽筋应急处理等方面的专项指导内容。针对慢性疾病患者（例如高血压、关节炎患者）的适应性方案也是缺失的。

3 基于年龄特征的游泳教学策略优化路径

3.1 儿童阶段：游戏化启蒙与兴趣强化策略

情境化课程设计方面，会采用像“海洋探险”“水下寻宝”这类的主题游戏，把漂浮、呼吸等基础技能融入到故事情境当中。比如说，借助“小企鹅学浮水”这个游戏，让儿童戴上卡通浮板来练习仰漂，每当完成一次动作就可以获得“能量贴纸”，以此强化正向激励（图1是儿童游戏化教学流程的示意图）。在多感官协同教学这块，会把视觉示范（如慢动作视频）、

触觉引导（比如教练辅助调整肢体摆放）以及听觉反馈（像是节奏性的口令）相结合起来，以此提升动作的理解效率。相关研究显示，多感官教学能够使得儿童技能的掌握速度提升30%（刘紫佩于2023年有相关研究）。



图1 情境化课程设计图

3.2 青少年阶段

技术精进与心理韧性培养：（1）分层目标拆解法将200米混合泳技术分解为“50米蛙泳划手节奏”“100米自由泳换气频率”等微目标，通过水下摄像头录制动作视频，逐帧对比标准姿势，针对性修正划水角度、打腿幅度等细节，见表1。（2）模拟竞赛与压力训练定期组织组内对抗赛，设置“落后反超”“体能极限”等情境，配合正念呼吸训练（如赛前5分钟腹式呼吸调节），提升抗干扰能力与情绪稳定性。

表1 青少年游泳技术训练目标分解表

微目标	训练方法	修正细节
50米蛙泳划手节奏	水下摄像头录制动作视频，逐帧对比标准姿势	划水角度、打腿幅度
100米自由泳换气频率	水下摄像头录制动作视频，逐帧对比标准姿势	换气频率、划水与呼吸的配合、头部位置

3.3 成年人阶段

个性化需求导向与科学训练策略：（1）目标定制化课程根据体测数据（BMI、体脂率、肌肉耐力）制定方案：减脂人群采用“高强度间歇训练（HIIT）”，每50米冲刺+30秒休息，提升热量消耗；塑形人群侧重自由泳划手与核心稳定性训练，改善肩背线条。（2）效率优化技巧教学讲解“划程-划频”平衡原理，通过拉力器训练增强划水效果，使成年人在相同时间内提升15%-20%的游泳效率（王晓敏，2024）。

3.4 中老年人阶段

健康安全导向以及适应性教学策略：其一，在运动风险评估与监控方面，于课前开展心血管功能测试，比如进行台阶试验，依据测试结果来制定个性化的心率区间，具体而言，目标心率可通过公式 $(220 - \text{年龄}) \times 60\% - 70\%$ 来确定，同时配备智能手环对心率情况进行实时监测，当心率超出所设定的阈值

时，系统会自动发出预警；其二，在低冲击动作优化层面，对蛙泳蹬腿动作加以改良，将膝关节弯曲的角度减小至120°，以此来避免半月板出现损伤的情况，并且大力推广仰泳“反打腿”技术，从而减轻腰部所承受的压力，在教学过程中，还会采用浮椅、浮力带等各类辅助工具，以此来降低维持身体平衡的难度。

4 游泳教学安全保障与效果评估体系构建

4.1 全年龄段安全防护核心措施

(1) 环境安全：环境安全方面，泳池要进行分区设置，其中儿童浅水区的水深应不超过1.2米，而成人深水区的水深则需达到或超过1.8米，并且要配备自动水循环消毒系统，将水温控制在26至28摄氏度之间（考虑到中老年人，适宜的水温为28至30摄氏度）。

(2) 应急体系：应急体系方面，按照每15名学员配备1名救生员的标准来安排，同时定期举行溺水救援演练，比如‘10秒快速响应’考核这类活动，并且配备AED设备，要保证所有教练都持有相关证书才可以上岗执教。

4.2 分阶段教学效果评估指标

在本文所开展的研究当中，针对儿童、青少年、成年人还有中老年人这几个不同年龄段群体，分别设定了一系列的考核指标，具体包含了技能考核指标、兴趣指标以及健康指标等

方面的内容，相关内容可详见表2。

表2 分阶段教学效果评估指标表

年龄段	技能考核指标	兴趣/健康指标
儿童	独立漂浮时间、换气连贯性	课堂参与度、主动练习意愿
青少年	50米泳速、动作规范度	训练日志完成率、竞赛心理素质
成年人	千米消耗热量、划水效率	体测数据改善率、运动习惯养成
中老年人	连续游泳时长、心率恢复速度	关节活动度提升、慢性病症状缓解

5 结论与展望

本研究通过对不同年龄段游泳学习者生理心理特征加以剖析，构建起“需求导向—策略适配—安全保障”的三维优化体系，其中儿童阶段以兴趣作为核心要素，青少年阶段以技术与心理作为双驱动动力，成年人阶段以效率与目标当作导向方向，中老年人阶段以健康与安全作为前提条件。各项策略需要结合动态评估与反馈调整，进而形成“教学—实践—优化”的闭环状态。建议深入探索虚拟现实（VR）技术在儿童水性适应方面的应用情况、可穿戴设备在中老年人运动监测中的集成状况，还有跨年龄段教学资源整合模式的构建方式。与此强化家校合作力度，开发“亲子游泳课程”，以此提升儿童学习安全感以及家庭参与程度。

参考文献：

- [1] 刘紫佩.5-7岁儿童游泳启蒙教学与训练中的兴趣特点及其培养[J].求知导刊.2023(15):75-77.
- [2] 王晓敏.少儿游泳训练特点及方法研究[J].体育文化导刊.2024(03):120-123.
- [3] 李辉,陈永欣.不同年龄段初学游泳能力差异的分析[J].哈尔滨工程大学学报.2023(09):89-92.