# 游泳的论文题目(模板12篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-03-22

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。游泳的论文题目篇一星期...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**游泳的论文题目篇一**

星期四的早上，我早早的就起来了，你知道为什么吗？因为今天要去世纪大酒店游泳馆学游泳。

我起来刷完牙洗完脸，就开始吃饭，吃完饭我穿好泳衣，戴好泳帽，戴好泳镜拿着桶来到了学游泳的地方，到了以后，我才发现，好多同学都到了。

“老师来了！老师来了！”有的同学大喊，我的心里太兴奋了，因为马上就可以见到游泳池了！老师点完名，我们领了牌子进入更衣室开始换衣服。我们在换衣服的时候，有个女生问：“这里会不会有男生啊！”我说：“不可能会有！”

换完衣服，等人都到齐了以后，我们先做操，教练说这是为了活动开身体。做完操之后就开始打水。我们坐在池边，双脚一上一下地开心的用劲拍打着水，水花都溅起来了，落到脸上、身上，凉凉的。打完水，老师就让我们下水，到我下水了，我慢慢的、慢慢的下了水，忽然感觉好凉啊！但是我在心里就想：“不要紧、不要紧！”下了水老师就让我们练习憋气，先深深地吸一口气，感觉气到了肚子里，再把头伸进水里，数5秒，在这5秒之内，你需要吐气泡，5秒后，再抬头深深地吸一口气，再伸进水里，就这样反复练习。我开始每次都憋得时间不长，但我刻苦练习，终于能憋很长时间了。

下了课我就和我的小伙伴们一起去冲澡，哇！真的是太舒服了！洗完澡换上衣服，拿上东西，我们就各自回各自的家了！

今天真是太高兴了。

**游泳的论文题目篇二**

第一段：引言（150字）

作为一名游泳教练，我有幸见证了许多学员从小白到游泳高手的成长历程。在这个职业中，我所获得的经验和心得不仅对于教学有所裨益，更对我的个人成长起到了积极的影响。在过去的几年中，我通过与学员和同事的互动，不断总结经验，逐渐明确了游泳教练的角色和责任。

第二段：关于教学方法与技巧（300字）

作为游泳教练，我认为最重要的是发现每个学员的独特需求和差异。每一个学员都有不同的身体条件和个人目标，因此在教学过程中，我注重个性化的方法和技巧。通过观察和分析学员的水平、动作和技术，我努力为每个学员制定适合他们的训练计划。此外，我还注重鼓励学员的自信心，通过赞美和奖励，让他们感受到进步和成就，从而更有动力坚持游泳训练。

第三段：关于与学员的互动与沟通（300字）

在游泳教学中，良好的互动与沟通是至关重要的。我相信只有与学员建立起真正的信任和关系，才能更有效地进行教学。为了与学员建立起良好的互动，我注重倾听和理解他们的需求和意见。我会耐心解答他们的问题，鼓励他们表达自己的意见，并且保持积极的姿态。通过与学员进行良好的互动和沟通，我能更好地理解学员的需求，提供更好的教学指导。

第四段：关于持续学习与自我提升（300字）

作为一名游泳教练，我深知持续学习和自我提升的重要性。在教学的过程中，我会积极参加各种教练培训、学术研讨会等活动，不断更新知识和技能。我也会主动与同事交流和分享经验，从他们身上汲取教学的灵感和启示。此外，我会通过阅读相关的文献和书籍进一步提升自己的专业水平。持续学习和自我提升让我不断成长和进步，为学员提供更好的教学服务。

第五段：总结与展望（250字）

通过这些年的游泳教学工作，我得到了许多宝贵的经验和启示。我深知游泳教练这一职业的重要性和责任，我会继续努力提升自己的教学水平，为每一个学员提供最好的教学服务。同时，我也希望能够传播游泳的乐趣与好处，让更多的人加入游泳的行列。游泳不仅是一项健康的运动，更是提高自信和培养团队合作能力的利器。我相信通过我的努力和奉献，我能够影响到更多人的游泳经历，并帮助他们在游泳中收获成长和快乐。

总结：通过游泳教练这一职业，我不仅学到了丰富的教学经验，更成长为一名富有责任感和敬业精神的个体。通过个性化的教学方法和积极的互动沟通，我能够更有效地帮助学员实现自己的游泳目标。持续学习和自我提升是我作为一名游泳教练的承诺，我将继续努力提升自己的教学水平，为更多的人带来游泳的快乐与成长。

**游泳的论文题目篇三**

一、说教材

（一）说课内容

《

》是小学《体育与健康》第 部分运动实践第单元的内容，在课本

页。依据的教材是

出版社于

年

月出版的经全国中小学教材审定委员会

初审通过的义务教育课程标准实验教科书《体育与健康》

（二）教材分析

游泳运动既是我国重点发展的竞技体育项目，也是人民喜闻乐见的群众体育项目之一，每到夏季各地的游泳场馆、江、河、湖、海等天然水域，汇集着数以千万的游泳爱好者，他们不仅从游泳运动中享受到与大自然搏斗的无穷乐趣，而且还使自己的身体在游泳锻炼中健康、强壮。小学生学习游泳，有助于培养学生参加体育锻炼的兴趣，在玩耍中主动学习，有利于提高心肺功能，锻炼学生的意志力，培养勇敢顽强精神。还能够缓解学习压力，以及防止长时间坐立而形成的脊柱侧弯。本课为第二次课，新授内容为蛙泳手动作和憋气漂浮，复习憋气。

（三）教学目标

1、认知目标：通过涉水练习，使学生的身体与皮肤感受到温柔似“水”的意境。切身体会水中浮力。使90%学生能够表述蛙泳手简单动作步骤。

2、技能目标：使90%学生能掌握蛙泳手动作。60%学生能手抓水线漂浮10—15秒。40%学生能自己漂浮于水面，并能大胆做蛙泳手动作。并通过一定次数的重复憋气练习，增强学生内脏器官的机能，提高肺活量。

3、情感目标：配合游戏和集体练习激发学生学习兴趣，克服心理怕水障碍，超越自我，树立安全意识。

（四）教学重点：本课的教学重点是蛙泳手动作

（五）教学难点：适应水的浮力和阻力，消除对水的惧怕心理。

确定本次课教学目标、教学重点、教学难点的主要依据是，根据游泳运动的基本教学方法，教学规律。以及学生的实际接受程度、生理和心理的承受能力所定。

二、说教法

本次课是本单元第二课时，在上一课基础上，进一步学习游泳动作和技巧。根据教材内容和学生自身特点，主要采用讲解法、动作示范法、分解练习法、完整练习法、运动游戏法这五种教学方法进行教学。

1、讲解法：教师根据教材上的理论知识和本课的教学目标，在陆地上向学生详细讲解蛙泳手动作。用简洁清晰的语言向学生介绍动作步骤，重点和要达到的效果。吸引学生注意力，调动学生学习兴趣。

2、陆上动作示范法：在讲解的同时向学生做动作示范，配合讲解，使学生更加清晰地理解和表象出动作的形态。在脑海中建立基本的动作结构。

3、陆上分解练习法：将一个完整动作分解为4步练习，有助于学生学习和记忆。加上简单的动作名称，突出每一步的重点。符合学生的实际情况，也有助于循序渐进的教学，为以后的练习打下基础。

4、陆上完整练习法：在分解动作的基础上，连贯起来练习。建立完整的动作形态。同时也要求每一步骤的标准。最后通过水中练习，强化动作意识和动作感觉，最终达到技术目标。

5、运动游戏法：通过水中的游戏，增加学习乐趣，增强学生对游泳课的兴趣，让学生爱上游泳，爱上体育课。促进学生进行终身体育锻炼。

三、说学法

本次课的对象是

学生。学生年龄在岁之间。这一时期的学生处于儿童向少年的转型，也是身心发展的关键时期。此时他们兴趣爱好广泛，具备一定的学习和判断能力，但是他们的注意力又容易分散，体力也不是很好。这就需要我们在教学过程中要激发他们的兴趣来吸引他们的注意力，从而提高教学质量。还应注意强度不能太大。上诉情况就让我们在教学中将学与玩相结合。根据学生的实际情况，注重引导，调动学生的学习欲望和主观能动性。在配合老师的指导讲解，帮助学生克服怕水的心理恐惧，养成拼搏向上，积极进取的优良品德。

四、说教学程序

1、准备部分

（5分钟）1．

1、课堂常规

班长整队报告人数，师生问好；

（2分钟）

检查服装；

宣布本课内容与目标 安排见习生

1．2、准备活动

班长带队做徒手操

2、基本部分

（35分钟）2．

1、讲解蛙泳手动作要领

（3分钟）2．

2、分解练习蛙泳手动作

（4分钟）2．

3、完整练习蛙泳手动作

（3分钟）2．

4、下水

（3分钟）2．

5、游戏水中行走划蛙泳手

分两组接力比赛

（5分钟）2．

6、游戏水中行走憋气划蛙泳手

分两组接力比赛

（5分钟）2．

7、手抓水线憋气漂浮

（10分钟）2．

8、放松上岸

（2分钟）

3、结束部分

集合站队检查人数

（5分钟）

师生总结

布置课后作业

师生再见，下课

五、教学效果分析

通过这堂课的学习同学们积极尝试、大胆体验，教学气氛轻松，同学们在玩和练中能掌握好蛙泳手动作和漂浮的基本技巧。对游泳的兴趣逐渐加深。锻炼了自己的身体也锻炼了自己的意志。基本达到了本次课的教学目标。

**游泳的论文题目篇四**

第一段：引言

作为一名游泳教练，我有幸参与了许多人的游泳教学。在教学过程中，我深深体会到游泳的重要性以及教练的影响力。通过这篇论文，我将分享一些我作为游泳教练的心得体会。

第二段：激发学生兴趣和动力

在游泳教学中，激发学生兴趣和动力是至关重要的。学生们通常在刚开始学习游泳时会感到紧张和害怕，因此，作为教练，我一直尽力让他们感到轻松和快乐。我会采用一些游戏和趣味的练习来吸引他们的注意力和兴趣，并逐步引导他们克服恐惧心理。我会鼓励学生们奋力尝试并表扬他们的进步，这样可以增强他们的自信心和动力。

第三段：个性化教学和管理

每个学生的学习方式和进展都不同，因此，我坚持个性化教学和管理方法。在课堂上，我会根据学生的水平和需求来调整教学内容和速度。对于初学者，我会注重基本的呼吸和姿势，并通过示范和练习引导他们掌握正确的动作。对于进阶学生，我会加强他们的技术细节和速度，以帮助他们提高游泳效率。此外，我还会与学生建立密切的沟通和师生关系，倾听他们的需求和困惑，及时提供指导和支持。

第四段：培养团队合作和领导能力

除了技术培训，我还注重培养学生的团队合作和领导能力。在游泳队选拔中，我会组织不同水平的学生进行小组练习和比赛。通过这种方式，学生们可以互相激励和合作，共同进步。我鼓励学生积极参与团队活动，并在比赛中担任领导角色，学会管理和指导队友。通过团队活动，学生们不仅可以提高游泳技术，还能增强团队意识和合作能力。

第五段：感受教学的价值和成就感

作为游泳教练，最大的满足来自于学生们的进步和成就。当学生们经过努力和坚持终于学会游泳，我感到无比的骄傲和成就感。看着他们在水中自如地舞动，我明白到教练的工作是多么有意义和有价值的。通过我的引导和教育，他们不仅掌握了一项重要的生存技能，还培养了自信心和坚持不懈的精神。这对他们未来的发展将产生深远的影响。

结论：

通过我的游泳教练工作，我深刻体会到了游泳教育的重要性以及教练的影响力。通过激发学生兴趣和动力、个性化教学和管理、培养团队合作和领导能力，我看到了学生们在游泳中不断成长和进步的过程，这是作为教练最大的回报。在未来的工作中，我将继续努力，为更多的学生带来更高质量的游泳教育，为他们打开更广阔的水域。

**游泳的论文题目篇五**

我的家乡在湖北武汉，大家都知道武汉又叫“江城”，因为它就在长江的边上，而湖北又是千湖之省，有很多的湖，所以我在很小的时候在爸爸的带动下就学会了游泳！

在游泳学习中，我感到经常出现有同学出现“站着游”的情况。往往出现臀部下沉、身体倾斜较大．以至出现“站着游”的毛病。分析其原因，除技术方面外，主要是重心和浮心的关系。当人乎卧在水面时，由于人的体重而产生一个向下的重力，其合力点叫重心。又据阿基米德原理，人在水里就会自然产生一个向上的浮力，其合力点又叫浮心。由于上体胸腔内脏器官轻，下肢的比重比上身大，因而浮心就靠近上身，重心就靠近下肢，当人平卧在水面时，因重心和浮心不能重合，会失去平衡。因此，在游泳过程中，为了使身体保持水平的姿势，就必须使重心前移。

根据上述原理，结合我自己的体会，克服“站着游”的方法是：

一、头不要拾得过高。头拾得过高，势必引起挺胸，这样做不仅不能使重心前移，反而使重心住下，造成臀部下沉。抬头吸气时，能让嘴露出水面即可，吸气后要马上低头人水，使重心迅速前移并增加浮力。

二、往前伸臂时要积极前伸，并不要过早划臂。初学蛙泳的人，往往都是蹬腿后臂还没有充分前伸，肘关节没有伸直，肩没有前拉，就急于划臂，这样造成划臂路线短，不能充分利用胸、背、肩等大肌肉群的力量，而且会使臀部下沉，阻力增大。所以要求当臂划水结束时收手要快，向前仲臂时要有意识地积极前伸，一直到肘关节伸直并向前滑行。当身体展直以后，不要马上划臂，还要充分利用蹬腿的牵引力，以体会重心前移和身体平直的姿势。

三、划臂不要过宽或过后。初学蛙泳的人，往往划臂过宽或过后，这样做容易造成吸气晚，支撑面积小，抬头太高，重心往下，两臂后张，挺胸，使重心往下，蹬腿时臂来不及前伸，影响腿、臂的配合，重心难以前移，下肢下沉，身体不能充分展直。所以，对初学者要求他们要做小划臂，即两臂微屈，往侧斜下方做稍宽于肩的划水，划水不过肩，并要求能看到自己的肘关节在头前收手，身体就能平衡。

美本061李俊

学号200608402145

**游泳的论文题目篇六**

小学、初中、高中阶段，学生就进行了专业化的数学教育。学习数学不仅仅是为了应付每年的考试，数学教学的更大目的在于通过数学学习，锻炼学生的逻辑思维能力，为其他学科的学习打下坚实的基础。大学的应用数学教学和学生先前的学习阶段有着本质区别，赋予学生更大的自由是大学数学教学的一大特征。因此，传统的教学模式和教学方法早已不适应学生的长远发展，改革是提高高校应用数学教学质量的必由之路。在教学改革过程中，教育工作者要时刻注重学生数学意识的培养，全方位调动学生学习数学的积极性。

一、高校开设应用数学的必要性

随着时代和科技的进步和发展，数学早已不是单纯的理论知识，它与其他学科都有着千丝万缕的联系。基于数学的重要性，开设应用数学还是很有必要的。总体而言，高校开设应用数学主要出于以下目的：第一，开设应用数学是为了全面提高学生的整体素质，通过数学课程的学习，学生的基本的运算能力和空间想象能力会有明显的提高，同时学生的思维缜密性也会得到改善，学生会用数学的思想分析实际生活中的问题，从而提高对生活的适应性;第二，通过数学的学习能够为专业课的学习打下基础，数学遍及理工科学生专业课的各个角落，如果缺乏数学知识的学习和教学，学生就很难听懂专业课;第三，为了提高学生的学习能力，学科与学科之间是共通的，通过数学教学锻炼学生自主学习能力，为其他学科的高效学习创造条件。

二、高校应用数学教学存在的问题

高校应用数学的开展已经有很多年，但是在应用数学的教学过程中，还存在许多不足之处。

(一)教学内容和方法不切实际

数学教学活动开展的根本目的是让学生能够运用数学的理论知识解决实际问题，然而当今许多高校的数学教学内容与这一教学目的背道而驰。一些高校过于重视数学理论知识的教学，导致数学教学与学生的社会实践严重脱离。学生学到的只是理论，而不能灵活应用到实际生活中。不仅如此，高校的数学教师不注重数学教学方法的革新，依然延续着传统的填鸭式教学方式，严重地降低了学生学习数学的积极性。

(二)数学教师的学术素质有待提高

尽管应用数学教学一直在改革，但是应用数学课堂教学依旧是学生获取应用数学知识的主要形式。因此，教师应用数学的能力就显得极为重要，教师的能力直接关系到学生应用数学的学习效果。应用数学与数学是明显不同的，它更注重与专业课的内在联系，但是大多数高校应用数学教师缺乏相应的专业课理论知识，甚至在教学活动中对专业知识出现错误的理解，不但让学生陷入了应用数学学习的误区，还让学生无法将数学应用到了专业活动中。

三、应用数学教学改革与学生应用数学意识的培养

(一)提高应用数学教学的针对性

应用数学开设的目的之一是让学生更好地应用专业知识，而学生的专业多种多样，这就导致他们对数学的要求有差异。因此，教师可以尝试将差异教学方法应用到应用数学的教学活动中，根据学生专业课的要求，调整教学内容和教学策略，达到因材施教的教学效果。

(二)革新教学内容和教学方法

前文已经讨论过，应用数学与实践的严重脱离是应用数学教学普遍存在的现象。这一问题必须得到解决，否则会让学生陷入仅仅停留理论知识的尴尬境地。教师要更新教学内容，在重视理论知识教学的同时，尽可能添加与实践相结合的教学活动，这样不仅能激发学生的学习兴趣，还能锻炼学生的应用数学的能力。教师要充分发挥学生的主体作用，淡化自身的主导位置，让学生参与到应用数学的教学和实践的各个环节中。

(三)提高教师的整体素质

应用数学教师不仅要补充数学知识，还要重视相关专业课的学习，这样才能将数学和专业课有机融合。高校可以定期开展对应用数学教师相关专业课的考核工作，进一步提高教师学习专业课的主动性。

(四)培养学生应用数学的基本意识

学生是应用数学教学的对象也是教学活动的主体，培养学生应用数学的基本意识是应用数学教学成功的关键。如今学生的应用数学意识淡薄，影响了应用数学教学的推广工作。应用数学教师要让学生体会到应用数学的重要作用，让学生在意识上首先重视应用数学的学习。教师要融入学生的学习和生活的群体，找到学生应用数学意识淡薄的原因，以便采取相应的解决方法。通过教育者的不断研究并得到更多的重视及支持，真正发挥应用数学教学的重要作用，并提高学生的应用意识及应用能力。四、结语高校应用数学教学改革与学生应用数学意识的培养不是一蹴而就的过程，要根据学生学习的实际状况适时做出调整。改革不能机械化，要一切从学生的教学实际出发，这样才能适应当代大学生的发展要求，真正全方位提高学生应用数学的能力。

作者:王慧敏单位:黄淮学院

**游泳的论文题目篇七**

（一）游泳对人体健康的好处

游泳不仅同许多体育项目一样，对多种慢性疾病有一定的治疗作用，而且还有其独特的治疗价值，其主要原因有以下几点：

（l）游泳是在阳光、空气、冷水三浴兼并的良好的自然环境中进行的体育运动项目，从而集中了阳光浴、空气浴和冷水浴对人的所有疗效。

（2）游泳锻炼是一种全身性的锻炼，因而它对疾病的治疗也是一种综合性、全身性的治疗。通过游泳锻炼，可增强人体神经系统的功能，改善血液循环，提高对营养物质的消化和吸收，从而能增强体质，增强对疾病的抵抗力，并获得良好的治疗效果。

（3）游泳锻炼能增强人体各器官、系统的功能，慢性病人通过游泳锻炼，可增强发育不健全的器官、系统的功能，使已衰弱的器官、系统的功能得到恢复和增强，从而使疾病得到治疗。

（4）游泳锻炼既可陶冶情操、磨炼意志，培养人同大自然搏斗的拼搏精神，又能使病人建立起战胜疾病的信心，克服对疾病畏惧烦恼的消极心理，因而十分有利于健康的恢复和疾病的治疗。

泳姿与健美

在游泳过程中，身体的各个肌肉群都必然参与运动，各种泳姿侧重于不同的肌肉群。

蛙泳，手臂与肩部肌肉充分伸展，且抬头吸气时，要求颈部肌肉与背部肌肉有一定的紧张度；自由泳，对速度起决定性作用的两臂划水，主要是靠胸大肌来发力，对发达胸大肌效果明显；仰泳，肢体运动与自由泳类似，不同之处是这种姿势有利于背部肌肉得到充分锻炼；蝶泳，对身体素质要求很高，因身体做波浪型运动，故要求背部与腹部肌肉协调用力。虽然上述游泳姿势各有特点，但有一点是相同的，那就是参加运动的肌肉都是紧张与放松相交替，经过长时间锻炼，会使肌肉变得柔软而富有弹性。

炎炎夏日，卫生监督部门对杭州游泳场所进行抽查，发现问题不少，就拿游泳健康证来说，几乎所有的游泳场所都提供2元一张的健康证，形同虚设。

按照国家规定，游泳场所必须具备淋浴室、浸脚池，并配有循环水处理系统，为保证游泳池内的水质，各游泳场所应配备专人进行消毒工作，使游泳池内水的游离余氯保持在0.3-0.5mg／l，浸脚消毒池水的余氯含量保持在5-105mg／l。但是，经检查，杭州市游泳池内水的余氯含量都低于0.05mg／l，远远达不到国家标准，且浸脚池如同虚设。游泳场所禁止患有性病、皮肤癣疹包括脚癣、肝炎等有传染病的病人入内，凡游泳者都必须持有健康证，但实施起来十分困难。不少游泳场所见利忘义，对游泳者一律来者不拒。因此，要求采取水中加氯的方法，以保证水质，防止疾病的传播，但如果水中氯的含量太低，就根本达不到消毒的目的。

泳池中的五官保健

结膜炎表现为眼红肿、异物感、疼痛不适等，其中最常见的是由衣原体引起的游泳池性结膜炎和细菌引起的急性结膜炎。游泳时最好戴防水眼镜，若游泳后感觉眼部不适，可点用消炎眼液或0.25%氯霉素眼液进行预防，注意勿用手揉眼或用不洁毛巾擦眼。当“红眼病”流行时，最好不要去游泳，以防传染。

中耳炎多因池水进耳或屏气、呼吸气不匀所致，以耳痛为主要表现。当池水入耳道后，可将头向入水侧倾斜，或辅以单脚跳动，使其自然流出，切忌用手或他物去抠。为防止池水进耳，最好是戴耳塞。

鼻炎常因呛水或吸气时鼻内入水引起，可出现鼻塞、鼻痛、鼻流粘涕或头痛等症状。治疗时可用1%麻黄素滴鼻液与链霉素滴鼻液交替滴鼻。池水进鼻后，不可用手捏紧两鼻孔使劲擤，而应指压单侧鼻孔逐一轻轻擤，或内吸后自口中吐出。

医院检查。

（二）．游泳运动量的掌握

游泳锻炼，与人们从事的其他体育锻炼项目一样，只有科学地掌握运动量，才能使每次锻炼既达到锻炼的目的，又不致发生过度的疲劳和使身体产生不良反应。

游泳锻炼时，应如何科学地掌握运动量呢？

掌握游泳锻炼的运动量的方法有多种，但对普通游泳爱好者来说，最为简便的方法，是根据游泳者脉搏变化的情况，来衡量运动量的大小。

我国正常人安静脉搏频率为每分钟60－80次。经常参加游泳锻炼的人，安静脉搏频率较为缓慢，为每分钟50－60次；锻炼有素的人，脉率还要低一些。对普通的游泳爱好者来说，每次游泳后，脉搏频率达到每分钟120－140次，此次锻炼的运动量则为大运动量；脉搏频率为每分钟90 － 110次，则为中运动量；游泳锻炼后，脉搏变化不大，其增加的次数在10次以内，则为小运动量。选择游泳锻炼的运动量时，要因人而异，量力而行。普通的游泳爱好者，即使是年轻力壮者，每周大运动量的锻炼，也不应超过2次；而中年人则以中等的运动量为宜，不要或少进行运动量过大的游泳锻炼；老年人最适宜小运动量和中等偏小的运动量的游泳锻炼。

老年人夏泳“五忌”

忌忽视暖身活动游泳时，不可贸然入水。机体组织接受突发性的凉水刺激，容易引起抽筋和肌腱撕伤。应先在岸上做8-10分钟肢体和胸腹、背部暖身活动，然后用水浇浇脸和胸，使周身肌肤神经有适应环境的应变能力。

忌急躁冒进老年人的游距要根据自我的游泳水平和疲劳反应而定。一般宜由少到多，渐次递增。练习初期，应选择以齐胸深的水向浅水游进，避免误入警戒水域。游姿从简便易学的泳式为主。

忌游时过久皮肤对寒冷的刺激一般有三个反应期：入水后，受冷的刺激，皮肤血管收缩，肤色呈苍白。第二期：在水中停留一定时间后，体表血流扩张，皮肤由苍白成浅红色，肤体由冷转暖。第三期：停留过久，体温散热大于产热，皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象。这是老年夏泳的禁忌，应及时出水。游泳持续时间一般不超过15分钟-2小时。

忌过饥过饱饿着游泳会引起血糖降低，出现肢体乏力、头晕、目眩、心慌甚至晕厥；过饱游泳会使血液流向肢体，胃肠出血减少，影响食物的消化吸收。

忌疏忽泳后卫生泳后应用软质毛巾擦去身上水珠，滴上氯霉素或硼酸眼药水，擤出鼻腔分泌物。如若耳道进水，可采用“同侧跳”将水排出。之后，再做几节放松体操及肢体按摩或在日光下小憩15-20分钟，以避免肌群僵化和疲劳。

**游泳的论文题目篇八**

游泳既是一项重要的生存技能，同时又是广泛开展的体育项目，深受人们的喜爱。根据身体素质发展的敏感期理论可知，对儿童进行游泳启蒙教育，能使其更有效掌握游泳技术动作。本文首先基于游泳的价值阐述了针对儿童游泳启蒙教育的重要性，接着对导致我国现阶段游泳启蒙教育的现状及原因进行了分析，最后提出推广游泳启蒙教育的相关建议。

儿童；游泳；启蒙教育

历史发展至今，无论是为了捕猎、逃避猛兽或是遇上海难和洪灾时得以自救，游泳都是一门重要的生存技能。由于现代人们的生活和工作范围的扩大，与江河湖海等水域联系逐渐密切，掌握游泳这项求生技能为越来越多的人所重视。游泳除了是意外落水的求生手段外，还是男女老幼十分喜欢的体育项目之一，具有改善心肺功能、增强抵抗力、健身美体和增强对温度的适应等锻炼价值。游泳作为一种日常的有效锻炼方式，规范的动作就变得十分重要，古语云“幼学如漆”，学游泳以儿童时候为最佳，在此阶段学会游泳可奠定一生的健康基础。因此，从小规范游泳动作十分重要，如何实施少儿游泳的启蒙教育成了一个非常有价值的研究。

1.1游泳启蒙教育的概念

在一些不知道新理论的人，特别是儿童，不具备验证科学知识的能力时，只能简单使他们记住结果而非应用科学知识，这种忽略证明过程的教育方法叫启蒙教育。人们自古以来就十分注重启蒙教育。《周易》说：“物生必蒙，故受之以蒙。蒙者，蒙也，物之稚也。”古代一般把启蒙的学塾称为蒙学，蒙学就相当于现在的幼儿园和小学阶段。结合其他相关教育理论研究，将游泳启蒙教育定义为：让儿童发现、体验游泳的乐趣，发挥情感教育的功能，促进儿童健全人格的形成。以学习游泳相关的保健知识、技术和方法为主要内容，以水中练习为主要阵地，以发展孩子体能和增进孩子健康，培养游泳的兴趣，培养终身锻炼意识和能力为主要目标，即在儿童时期，运用技术、方法与手段，进行引导、启发、锻炼和传授的早期游泳教育。

1.2游泳启蒙教育的重要性

1.2.1游泳启蒙求生技能教育的重要性

与交通事故、心理问题一起，溺水一直是中小学生非正常死亡的3大原因之一。中小学生甚至成人溺水事件屡见不鲜，据报道，2024年9月5日，商洛市商州区麻池河中心小学四年级的5名学生，中午到校后距离上课还有一段时间，5人便相约去学校附近的河边游泳，其中10岁的小豪（化名）溺水。虽然追究此事的事后责任，大家认为河道挖砂者负有主要责任，学校管理上存在漏洞，家长在孩子的监管过程中也负有一定的责任，但是从事前预防的角度考虑，由于小学生自身心智发展不够成熟，兴趣使其冒险去游泳而忽视其潜在的危险。纵观学生各类溺水事故，大多发生在校外，发生在脱离家长监护和学校教师管理的时段，但值得关注的问题在于，绝大多数溺死儿童不会游泳，因此，开展游泳启蒙教育，提高学生的游泳技能是减少这类事故发生的一个必然而有效途径。

1.2.2游泳启蒙教育对儿童生长发育的重要性

研究发现，经过游泳锻炼，儿童的肺活量可大大提高，这意味着人体血液中溶解氧能得到充分提供，有助于生长发育，由于游泳的体力消耗较大（人在水中走20min相当于陆地1h的行程），因此会刺激儿童的食欲，促进主动性汲入营养，无需大人劝导自己会吃得很香很多，同时提高睡眠的质量。游泳是一项均衡负载的全身运动，在游泳中人体最大的感受器官——皮肤（约5000个细胞）因接受水的刺激、按摩，对儿童而言，通过四肢自由地活动，奋力克服水阻水压，刺激其骨骼、关节、韧带、肌肉以及内脏器官的发育，促进儿童身高增长，身体全面生长发育。此外，将游泳这门适应自然、战胜自然的生存技能从小烙进小孩的身体中，让他有一个强壮而健康的身体去接受人生的挑战，这类人成年后在未来社会更有竞争力。

2.1游泳启蒙教育现状目前，我国中小学校的游泳启蒙教育的现状不容乐观，大部分中小学没有开设游泳课程，游泳设施和专业师资力量的欠缺还将在未来一段时间继续存在。与学校教育相比，越来越多的家长开始重视游泳启蒙教育，游泳是中小学生非常喜欢的体育项目，不少家长在体育项目学习问题上尊重子女的选择。另一方面，虽然游泳等体育项目对学生的吸引力很大，但游泳项目在学习过程中存在运动风险和损伤等安全问题，更重要的是，与外语、绘画、舞蹈、书法、音乐等娱乐性项目相比，更难获得优异成绩，而大部分家长通过取得“一技之长”来获取未来社会中一个理想的职业，因此，一些相对容易出成绩的项目成为家长为子女选择学习的“热点”。社会环境对游泳启蒙教育缺乏动力，与一些高度商业化体育项目（篮球、足球等）相比，游泳项目的商业价值还有待提高。

2.2影响游泳启蒙教育的原因分析

近年来，新闻媒体对学生溺水事故的报道很多，但对在中小学校普及游泳生存教育却鲜有宣传。许多学校和家长把关注点更多放在孩子学习和生活上，对于孩子们游泳启蒙的重要性认识不足。影响儿童游泳启蒙教育主要来自3个方面，即家长、学校和社会。家长方面，大部分学生家长自身不会游泳，缺乏对子女游泳启蒙教育的能力，少量家长具备指导子女游泳的能力和想法，但由于该阶段的父母处于事业的上升期，激烈的社会竞争和生活节奏导致工作压力较大，缺乏对子女游泳启蒙教育的时间和精力。学校方面，大部分中小学都有达标的田径场、篮球场和排球场，但拥有游泳池的学校比例较少，游泳设施和专业师资力量的欠缺，加上学校出于对游泳潜在的风险和责任的顾虑等原因，学校忽视游泳启蒙教育的开展。社会方面，暑期游泳培训是中小学生学习游泳的主要途径，随着国家对游泳场所和游泳教学的规范管理，社会游泳培训日益规范和专业，游泳教练员、救生员持证上岗的规定使游泳教学效果和安全性得到家长认可，一些重视游泳启蒙教育的家长利用放寒暑假时间锻炼身体，为下一学期学习打下良好的身体基础。但是，因为社会游泳培训机构相对较少，社会游泳培训费用较高等因素，能够参加游泳培训的学生比例不高。

3.1媒体加大对游泳启蒙教育对于儿童成长重要性的宣传

游泳是奥运会田径项目后的第二大项目，从1896年第1届奥运会起，游泳就是奥运会的竞赛项目，由此可见，代表跑跳等陆上生存能力的田径项目和浮游等水中生存能力的游泳项目一直被人们所重视。在中小学教育和大学教育阶段，因田径运动项目多、训练形式多样、对场地设备和器材要求不高、练习时不易受到性别、人数、时间和季节等条件限制而易于普及和推广，每年1~2次田径运动会成了学生体育竞技的平台。与田径运动相比，游泳项目普及较差，社会媒体应加强对游泳项目的宣传和比赛报道。学校和家长在平时应注重向孩子们提供生命意识和求生技能教育，特别是游泳启蒙教育，让孩子从小掌握规范的游泳技术动作，这使得孩子们遇到溺水危险时能够作出正确的反应和采取正确的措施来处理问题。加强游泳启蒙教育宣传，提醒孩子们关爱生命，重视游泳安全，教会他们保护和自我保护的方法，是预防溺水伤害事故的有效方式。

3.2加大投入，改善游泳启蒙教育的硬件设施；充分发挥社会力量，实现资源共享

游泳池的建设能够给予游泳健身和嬉戏的孩子们更安全的环境，更易于监管，对于预防溺水伤害也有很大的帮助。教育部门应将游泳池建设作为中小学达标的硬件要求，促使有条件的学校建游泳池、馆。政府在游泳池的建设投资上应侧重于小学和中学，多渠道、多层次、多形式地筹措资金，加速修建更多的游泳场所。只有把要求落到具体行动上，才能够促使中小学校投资兴建游泳场所，推动中小学校游泳启蒙教育的发展。充分发挥各种社会力量，积极推进社区教育资源共享，实施学校和社会的体育场馆对外开放政策，向中小学生发放“资源共享卡”，逐步将社会单位的游泳场馆对外开放，持卡学生可在放学后或节假日，到附近场馆参加游泳活动。

3.3领导重视，政府主导

游泳启蒙项目的开展需要游泳场馆的建设和培训指导，游泳场地的建设需要较多资金投入，风险较大，社会和个人力量积极性不高。因此，政府要加大游泳场馆设施建设力度，为开展游泳启蒙教育创造有利条件；同时，政府应预算专项资金，培训更多的合格游泳教练员、救生员；考虑游泳设施的使用和维护成本，政府可以通过财政补贴和减免税收等政策扶持商业游泳培训场馆；对参加游泳启蒙项目的儿童进行免费培训，鼓励更多的学生参加这个项目，从而掌握游泳技能。

3.4家长配合参与

家长参与也是游泳启蒙项目成功的关键一环，家长态度和意识对儿童游泳启蒙教育的影响较大。家长应意识到儿童参加游泳启蒙教育的重要性，让孩子参加游泳培训。对于游离泳场地离家较远的，较小的学生需要家长陪同前往。正确掌握规范的游泳技能对初学者来说，除了教练的指导，还需要家长的鼓励和监督，当然，家长如果能够参与学习游泳，与子女共同学会游泳，这也有利于全民参与体育锻炼的目标。

随着人们生活水平和可支配收入的提高，游泳启蒙教育逐渐被家长所重视，由于游泳启蒙教育的自身特点，需要考虑安全因素保障、收费和交通等问题，因此，家庭、社会和政府的共同参与是有效解决以上问题的关键，从而实现游泳启蒙教育的开展。

[1]张沁，周立.我国体育启蒙教育研究[j].首都体育学院学报，2024，25（4）.

[2]陈立新.从生存视角看厦门市中小学游泳教育[j].体育科学研究，2024（10）.

[3]郑超.学生篮球启蒙教育对个人今后篮球的发展分析[j].体育用品与科技，2024（8）.

**游泳的论文题目篇九**

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”人们常说：“活到老，学到老。学习是我们精神上的粮食，能使我们的生活过地更充实。

“没有时间，挤；学不进去；钻。”总有人找各种理由抱怨：“没有时间。”或是“看不懂”……学习室靠自主，你只要愿意学，会有许多时间。时间是挤出来的。“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还会有的。”如果读不懂，只要有耐心，你就总会懂的\'。“水滴石穿，绳锯木断”只要你肯钻研，反复琢磨，反复思索，就一定会读的更深入，更透切，更精细，更清楚。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”勤学苦练是一种学习的精神。没有勤劳的汗水，就没有丰硕的果实和收获。老师和长辈经常教育我们；“枯木逢春犹再发，人无两度再少年。”老师有鞭策我们：“少年易学老难成，一寸光阴不可轻。”现在正是我们记、背、默和学习的好时机。于是老师让我们每天记背诗句格言，中午上学时默写。同学们一开始看见有许多诗句格言，就叫苦叫累。然而在记背的过程中，却发现其实很容易，好多都是我们以前学过的。所以每天中午，都能听见同学们低低的记背诗句格言的声音，“沙沙”的写字声。这样“一日复一日。”不断地学习，使这些知识像种子一样撒在我们的脑海里，深深地扎根于我们的脑袋里。

每个人都有自己独特的阅读方式。有些人偏爱“蝴蝶挑花式。”就是只挑选自己喜欢的书阅读。而有些人却喜欢“蜻蜓点水式。”就是快速浏览。则有些人喜爱于“蚂蚁辩字法式读书法。”慢慢吞吞地读。还有少部分人经常用“蜜蜂酿蜜式。”就是：边看边思考边琢磨边积累。古今中外，圣贤先哲，留下的读书之法，浩如烟海。但究竟自己最适合什么样的读书法，还是应当因人而异的。鲁迅先生喜欢“跳读法”，因为他认为：“若是碰到疑问而只看到个地方，那么无论到多久都不懂的。所以，跳过去，再向前进，于是连以前的地方都明白了。”而爱因斯坦的“总、分、总”三步读书法，特点同样十分明显。所谓总，就是对全文形成总体印象。所谓分，就是在总体了解基础上，再逐字略读一下全文的内容。而在略读中，则要特别注意书中的重点、要点以及与自己需要密切相关的内容。最后是合，就是在略读全书之后，着重把已经获得的印象条理化、系统化，使观点与材料有机结合起来。英国作家毛姆的“乐趣”读书法，是他在自己的读书实践中摸索出来的。他提出“为乐趣而读书”的主张，他说：“我也不劝您一定要读完一本再读一本。就我自己而言，我发觉同时读五六本书反而更合理。因为，我们无法每天都保持不便的心情，而且，即使在一天之内也不见得会对一本书具有同样的感情。”

学习了这么多方法。现在我们一起在茫茫无边的学海中自由尽情地游泳，不迷失方向地勤奋地学习吧！

**游泳的论文题目篇十**

从现阶段发展而言，合唱指挥属于所有音乐专业学生必须掌握的一门课程。为此，教师理应提高重视程度，创新教学方法，为国家培养更多的优秀人才。

一、合唱教学开展需要贯彻的基本原则

（一）流畅易懂。在进行指挥教学的时候，教师需要向学生们明确指挥是整个表演的核心，不断有任何中断，因此在表演活动中必须做到十分流畅。同时自己的手势也要十分易懂，促使学生们能够有效了解指挥的真实意图。

（二）果断性。在进行指挥教学实践的时候，教师应当合理贯彻果断性原则。指挥者自身的表现不能有任何拖泥带水，通过强大的气势才能做到充分引导，促使整个合唱质量能够达到预期水平[1]。

（三）跳连结合。对于高校指挥教学来说，整个活动的节奏具有较强的动态性，因此需要将跳连结合在一起。以此产生良好的效果，促使广大观众能够获得更好的感受。

二、当前合唱教学开展的实际现状

（一）对于合唱指挥教学缺乏重视。合唱和指挥二者之间的关系十分紧密，因此彼此之间相互关联。然而部分教师对于音乐指挥课程的\'理解过浅，对其重视程度不足，仅仅只是在课程中讲解指挥的方法。如此一来，学生们很难掌握从合唱角度理解指挥本身，进而影响了教学效果。

（二）教学方法存在较大问题。在开展指挥教学的时候，教师应当对原有的教学方法不断创新，以此确保教学具有足够的质量。然而目前部分教师仍然采用传统的教学模式，使得学生们的学习变得非常被动，整个课堂的氛围也非常枯燥，进而导致课堂教学效果不佳。

（三）理论和实践发生脱节。合唱指挥对于基础知识和实践操作均有着很高的重视，因此必须将二者结合在一起。然而部分学校的课程不够合理，仅仅只重视理念的传输，对于学生实践水平的提升不够重视，导致其积极性受到了严重影响。

三、合唱教学开展的方法改革和创新

（一）对于学生乐感的培养提高重视。对于音乐专业的学生而言，节奏是非常重要的一个部分。因此教师理应对此提高重视，通过针对性训练方式提升学生们的音乐节奏感。通过让学生们摆动肢体的方式对音乐节奏本身能有更为深入的理解，进而使其快速掌握音乐节奏，促使整个合唱活动变得更为流畅[2]。对于合唱指挥来说，其本身必须具备较强的音乐鉴赏能力，以此才能在实际指挥的时候，对作品本身散发的内涵予以把握，并对其重新创作，提升整体表现的感染力和影响力。因此，对于指挥学生的乐曲鉴赏能力培养同样十分重要。例如，教师可以定期为学生们提供不同的音乐作品，促使其赏析水平得到提升。

（二）提升指挥教学的科学性。首先，教师需要结合学生们的发声原理，以此对具体的合唱音响予以明确。由于整个音乐史中在合唱方面存在多个不同的派别，从而使得指挥动作有着较大的差异。因此，教师理应引导学生们有效掌握发声的基本原理，以此为基础认识各类不同的音响。进而在合唱的时候，其音色将会变得更为统一。其次，教师还需要引导学生们合理展开声部划分。指挥者需要面对全班同学，其自身任务便是整支队伍的声音划分成多个不同的还说能不，随后再对其进行统一。然而学生们由于音乐基础相对较差，因此其实际发声的状态完全不同，音色也有着比较大的差别。而采取划分声部的方式可以让其根据自身条件更好地进行发音，并且对于团队配合方面也能带来较大的益处[3]。

（三）注重“合唱”和“指挥”的联合教学。目前来看，不少教师在实际授课的时候，往往会对“合唱”的学生和“指挥”的学生采取分开教学的方式，从而使得二者之间很难有效完成衔接，并且对二者综合能力的提升也会带来不同程度的影响。为此，教师应当给予学生们一些互动的场景，让其不断交换角色，从而尽可能让每个学生体验不同的角色。而在表演结束之后，教师还可以向学生们进行提问。例如：“合唱和指挥的角色有什么差异？”学生们由于得到了切身体验，因此能够深刻分析出二者的异同、如此一来，其整体水平便得到了大幅度提高。

（四）心理效应和律动教学。普遍学生的情绪起伏相对较大，但同时由于年龄的增长，其理性思维得到了大幅度提升。此时教师便可以紧抓这一特点，结合学生的年龄特征和性格特点，改变原有的教学模式，以此激发学生的学习兴趣。这其中，最为常见的便是心理效应和律动教学。例如，部分学生对于音乐课程缺乏兴趣，喜欢在上课时睡觉。此时教师便可以引导学生们进行户外学习，到周边的公园之中感受大自然。教师也可以参与其中，与学生们共同嬉戏。如此一来，学生们的内心将会得到极大的放松，与教师之间保持良好的关系，大家彼此之间能够分享自己的看法和意见，进而提升自己的综合能力。

四、结语

综上所述，为了提升高校合唱指挥的整体水平。教师理应对原有的教学模式进行改进和创新，从学生的角度出发进行设置，从而满足其自身的需要，进而提升教学效率。

[参考文献]

[1]李志鹏,王志勇.高校合唱指挥教学方法创新探究[j].北方音乐,2024,21:188.

[3]陈晓,薛玉洋.高校合唱指挥教学方法的创新探析[j].北方音乐,2024,04:160.

文档为doc格式

**游泳的论文题目篇十一**

炎炎夏日，知了在浓密的大树上不停的叫着：“热啊！热啊！”在这炎热的夏天，游泳对人们来说，无疑不是件痛快的事。

泡在清凉的水里，把全身放松，真是舒服！但是，游泳却一次次夺走了人们的生命。今天，我们就一起谈谈游泳。

一天，刘某和陈某相约一起去游泳，他们来到一个水库，游得正高兴的时候，张某腿被水草缠住，怎么拔都没用，水库开始放水，一个水浪冲过来，张某被淹在了水下，没有了声音……我们游泳虽然是好事——它可以锻炼人的体魄。但是，要到正规的场所游泳，并且，旁边一定要有监护人。不仅如此，还要有专业救生人员，保障我们的安全。但是，切不可认为这样就足够了，我们也要学会自救本领。同时谨记：“旱鸭子”，慎下水。

游泳前，不可以吃得太饱，也不能空腹游泳。要有一定游泳本领，跳水前，要事先看好水下有没有杂草、石头等会对自身构成危险的物品。

在游泳的时候腿抽筋，最容易夺人性命。遭遇腿抽筋，要保持镇静，惊恐慌乱会呛水，使抽筋加剧。先深吸一口气，把头潜入水中，使背部浮上水面，两手抓住脚尖，用力向自身方向拉，同时双腿用力抻。一次不行的话，可反复几次，肌肉就会慢慢松弛而恢复原状。上岸后及时擦干身体，注意保暖，对仍觉疼痛的部位可做适当的按摩，使之进一步缓解。

游泳虽好，但毕竟是一个夺取我们生命的“死神”，只要我们学会如何在游泳时保护自己，我们就少了一份危险。

在夏天，是广大游泳爱好者的“黄金期”，但是，千万不能因为贪图一时的爽快而丢了自己的生命，生命只有一次，要好好保护它。

六年级:叶子言

**游泳的论文题目篇十二**

综上所述，大学体育游泳教学要对学生游泳课上的恐惧心理问题进行研究，细致分析导致学生恐惧心理的原因，针对这些原因采用有效的方法进行改善以解决问题。改善外界环境是从客观上为学生提供一个更完备的游泳环境，有利于学生快速适应环境。但是，改善外界环境需要较高的经费。提升学生的体能和心理素质，是以学生为主体，提升学生的综合能力，为游泳课学习做好铺垫。然而，体能训练和心理素质优化不是一蹴而就的，很难在游泳课之前快速培训出来。优化教材和教学方法是充分发挥教师的主动作用，将整个教学过程和教学所用材料进行改良，从而解决学生游泳过程中的心理问题，最终有利于学生学会游泳技能。总之，为了提升大学游泳教学质量，就要解决学生游泳过程中的恐惧问题。所以，要从游泳环境，学生自身体能和心理素质，以及教学方法和教材等多个方面共同努力。

参考文献：

［1］刘锟．浅析在游泳教学中如何克服心理障碍［j］．科技视界．2024（01）．

［5］张昕．以提升体育教学专业学生创业能力为导向的三位一体游泳教学改革［j］．才智．2024（27）

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn