

# 中国高校普通大学生水球入门课程建设研究

孙天然 秦海权

同济大学，上海

**摘要** | 水球运动在我国属于一项小众的奥运项目，随着2017年国家体育总局在高校推广大学生水球运动以来，中国大学生水球比赛已如期举办五届。随着水球运动的不断推广，水球受到更多大学生的热爱。同济大学已成立水球协会，经过长期的教学实践与探索，在课程教学目标、教学内容、教学方法、组织形式及课程评价方面积累了宝贵的经验，现拟针对高校普通大学生开设水球课程。本文在实践基础上系统性、客观性地进行整理、挖掘与提炼，以期更好地构建水球课程。

**关键词** | 水球；课程；建设

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 前言

### 1.1 研究背景

水球运动起源于英国，是结合游泳、手球、足球等多项运动在水中进行的集体球类运动，男子和女子水球分别于1900年巴黎奥运会和2000年悉尼奥运

基金项目：同济大学2023年本科生教育研究与改革项目（4250104086/020/015）。

作者简介：孙天然，男，同济大学讲师，硕士，研究方向：体育教育训练学。

文章引用：孙天然，秦海权. 中国高校普通大学生水球入门课程建设研究[J]. 中国体育研究，2023，5（3）：199-207.

<https://doi.org/10.35534/scps.0503021>

会上被列为奥运会正式比赛项目,但由于该项目对游泳水平要求高,使得入门门槛较高。在我国大众游泳还未普及的年代,水球项目在我国的开展缓慢、停滞、甚至退步。

我国在 21 世纪初开始新一轮高校体育课程改革,其中大学生体育课程的内容改革是重点和核心。教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要(2002)》<sup>[1]</sup>指出大学体育课程内容应力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间,这就为高校体育课程改革的内容构建指明了方向。《高等学校体育工作基本标准》(教体艺〔2014〕4号)<sup>[2]</sup>进一步明确各高校要合理安排教学内容,开设不少于 15 门的体育项目,以贯彻落实《纲要》中关于给学生提供更多的体育学习选择等精神。

自 2008 年北京奥运会后,我国游泳场馆建设迅速。2017 年,国家体育总局在江苏昆山举办了首届高校水球教练员培训会议,同年,举办了首届中国大学生水球锦标赛,正式拉开我国高校开展水球运动的帷幕。截至目前,中国大学生水球锦标赛已经成功举办 5 届。

同济大学在 2017 年积极响应国家体育总局的号召,成立水球协会并选拔水球代表队,参与 4 届水球比赛,并获得两次男子甲组冠军。随着协会的发展,越来越多的同济学子了解并关注水球。随着大学生对更丰富、更美好的体育课程的向往,同济大学拟在普通大学生群体中开设水球入门课程,以更好地发展大学生水球运动。

## 1.2 研究意义

随着社会发展,大学生更趋向选择健身类、娱乐类、趣味类的团体项目,传统体育课程已经不能满足当代大学生的运动需求。在我国高校开设水球课程,可以更好地为大学生增强体质、增进健康、提高体育素养提供新的途径。通过深度挖掘水球课程中育人的重要元素,培养大学生爱国奉献、科学锻炼、吃苦耐劳、团队协作、终身体育等优秀的意志品质,为我国教育事业培养更优秀、更健康的当代大学生。此外,本研究还将为其他体育新兴项目在高校体育课程的开展提供借鉴,以更好地丰富高校体育课程体系的建设和。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

高校普通大学生水球入门课程建设。

### 2.2 研究方法

本研究通过文献综述法、专家访谈法、实验法、数理统计法等研究方法对高校普通大学生水球课程开展的内容进行调查梳理,通过实践,制定出合理的课程内容。

## 3 研究结果与分析

### 3.1 水球课程教学内容的研究

#### 3.1.1 水球课程教学内容育人功能的挖掘

选择水球课程教学内容应涵盖以下几点<sup>[3]</sup>。

- (1) 价值性。水球教学内容应符合学生兴趣,通过快乐水球增强体质。
- (2) 情绪性。水球课程内容应让学生从中体验成功与失败、简单与困难、分解与连贯等动作,让学生理解熟能生巧、百炼成钢的人生哲理,从而强化学生内心,促进身心健康。
- (3) 人际性。水球课程教学内容应充分利用其本身团队协作的优势,通过更多的团队合作方式进行教学,使学生在课堂中开朗性格、培养友谊、共同进步,促进学生团队理念、集体荣誉等体育素养的形成。
- (4) 终身性。通过水球运动使学生热爱水球、热爱体育、热爱团队性项目,培养其终身体育、终身锻炼的理念。

#### 3.1.2 水球课程大纲的建设

自课程思政提出以来,课程大纲要融入课程思政元素,通过体育课程教育实现更高的育人功能,将“立德树人”的理念融入课堂教学,“立德树人”的内涵为培养肯吃苦、爱拼搏、乐助人、共奋进的体育精神,发展坚毅、勇敢、

遇事冷静的意志品质,提高体育道德修养,促进身心健康全面发展,提高社会适应能力,这能够使学生在体育课程中锤炼意志品质,提高个人修养,培养爱国情怀。水球课程大纲阐述了水球课程的目的及任务,通过理论、实践、能力三部分培养策略概括课程内容。通过水球协会日常训练数据进行考试内容的评定,以及教学内容和进度的安排,最终制定出科学合理的水球课程大纲。

### 3.1.3 选课前提要求

水球运动在长至少 20 米,宽至少 10 米的场地中进行,通过自由泳运球完成射门。基于水球运动的特点以及同济大学的游泳课程设置,选择水球课程的学生必须具备一定的自由泳基础,自由泳至少连续游进 25 米。

### 3.1.4 水球教学内容顺序研究

结合同济大学水球协会的教学实践以及对相关专家的访谈,通过对动作难易程度的分析,制定初步的教学内容排序:轮流腿踩水、轮流腿踩水行进、轮流腿俯卧游进、自由泳抬头游进、陆上传接球、水中传接球、抬头自由泳带球、推球行进、移动传球、射门、基本裁判法等。并根据每堂课中学生的实际情况适当增加其他相关技术,如左右扑抢球、防守技术、进攻技术等内容。

### 3.1.5 水球教学内容教法研究

由于目前我国关于水球教学的相关书籍较少,根据日常实践及查阅文献,对教学内容进行简要归纳,以便更好地教授和理解。

(1) 轮流腿踩水技术:可以简单归纳为交替蛙泳踩水,在学生做出动作框架后,可进行更详细的讲解。动作过程中强调大腿尽可能分开,大腿带动小腿,向外下踩水时踝关节呈勾脚外翻姿态,向内上收腿时,踝关节呈放松或内收姿态,两腿交替在水下轮流踩水。这样有助于便于学生更好地理解和掌握。

(2) 抬头自由泳技术:在自由泳基础上头抬高,使眼睛、耳朵和脖子都高于水面;手的入水点在肩部以外,以增加划水频率,并给躯干部位和手臂划水增加浮力和速度;肘部抬高,高于前臂和肩膀,以协助保护球;手臂上下划水快速有力以提高速度,并能用手在水面上接球;自由泳腿的动作要短促而有爆发力,以增加身体浮力和抑制对手。

(3) 抬头自由泳带球技术:将球放于双臂之间,头前位置,利用抬头自由

泳时头部产生的水波推球向前，双臂进行自由泳移臂过程可辅助推球，使球保持在前进路线上。

(4) 传接球技术：球应该从头顶上方开始传出，并尽可能举到头顶后方更远的位置开始；肘部发力引导掷球动作；像扔足球一样，水球应从中指和食指最后掷离，拇指朝下；像投篮一样，做出出手后的压腕动作（向下内旋）效果，球应该有回旋。

(5) 持球技术：持球时手指和大拇指分开，以分散球的质量；水面上采用肘高于手持球，或水下采用肘低于手持球，以达到最大杠杆作用；持球时肘部略微弯曲，以增加对球的控制，并在需要时加快垂直或水平运动；重点推荐水下持球，以避免“压球入水”技术犯规，以及防守队员或守门员清楚知道你准备持球的时机；如果是持球同时运球，另一只手臂必须继续游泳动作，以提供潜在基础来抬高身体位置，而且避免让对方守门员或防守队员知道何时你已处于持球状态<sup>[4]</sup>。

(6) 射门技术：单手持球面向球门，轮流腿踩水，使臀部贴近水面，另一手水下划水辅助，轮流腿加速踩水，速度达到最快时，转换一次强有力的蛙泳蹬腿，同时腰背发力，借踩水效果将身体拉起至最高高度，单手向后引球，在最高点将球射向球门。注意：蛙泳腿、起身引球同时完成，最后射门。

(7) 水中侧卧传接球技术：身体侧卧于水中，前伸手臂做辅助划水动作，单腿向下做踩水动作，另一侧腿沿躯干方向做踩水动作，保持轮流腿踩水姿势，单侧肩关节露出水面，按照陆上练习要求进行水中传接球。

(8) 蛙泳腿自由泳手推球：一次自由泳划手一次蛙泳蹬腿配合，每次高肘移臂入水时向前做推球动作，使球始终保持在可控范围内。

(9) 基本裁判法：包括男子比赛中，两球门线之间的距离不得少于20米或多于30米。女子比赛中，两球门线之间的距离不得少于20米或多于25米。场地宽度不得少于10米或宽于20米的场地说明；每支队伍由最多13名运动员组成，其中包括11名场上运动员和2名守门员。比赛开始时，每支队伍上场运动员不超过7名，其中1名为佩戴守门员球帽的守门员的上场队员说明；3-3阵型、4-2阵型等阵型说明；压球入水、双手触球、进攻无球队员、30秒进攻等

常见一般犯规说明，这些能使学生初步了解水球规则并将所学知识用于实战。

通过对教学动作教法的探讨和研究，制定出符合同济大学体育课程的 17 周课程教案，对课程内容、教学方法进行了详细的安排和解读。

3.1.6 水球课程考试内容的研究

根据日常训练经验，在制定考试内容时，初步定为踩水时长、25 米抬头自由泳技评、25 米抬头自由泳带球计时游、5 米球射门、双人传接球五个考核项目。

基于专家访谈、学生调查和同济大学体育课程实际情况，考虑到本课程为水球入门课程，以培养学生兴趣爱好为主要目的，并让学生在一个学期内通过学习，能够实现完成水球比赛的任务，最终选择 25 米带球抬头自由泳技评作为最终考核指标，不限时间，通过动作技术 10 分和距离 20 分分值完成课堂 30 分的评定，其余分数与正常体育课相同（10 分考勤分、15 分日常运动打卡分、5 分理论、40 分的身体素质测试）。这样的考核设计最大限度体现考试的公平性，减少教师的主观性，使学生通过自身努力达到自己预期的成绩。水球课堂具体评分如下所示。

考核内容 1：达标（25 米带球抬头自由泳，20 分），见表 1。

表 1 水球课达标评分办法

Table 1 Water polo class standard scoring method

距离（米）	5	10	15	20	25
分值	5	10	15	18	20

考核内容 2：技术动作评定（10 分），见表 2。

表 2 水球课技术动作评定办法

Table 2 Water polo class technical action evaluation method

评分指标	分值
抬头自由泳手、脚动作正确	2
手脚配合正确、顺畅	2
全程带球游进	2
带球游进流畅	2
动作协调，效果好，速度快	2
总分	10



## 3.2 水球课程所需器材的配备

### 3.2.1 场地要求

开设水球课程最重要的是有合适的场地,由于水球运动的场地要求至少长20米,宽10米,为了实现更好的教学质量,需要有独立的场地开展课程。目前高校游泳课是大学体育课程中热门项目,开设水球课程的时间、场地需要与游泳课程相协调,避免场地冲突影响教学质量。

### 3.2.2 器材要求

根据中国大学生水球比赛规则,在普通大学生中开展水球运动所采用的水球为女子4号球。与男子5号球相比,4号球更方便手持,更有利于课程内容的开展。由于标准水球门较为沉重,且所需摆放面积大,在选择水球球门时可采用充气2米×0.9米小球门作为课堂使用,方便拆装和搬送。水球课程中水球帽是上课必需品,采用比赛标准球帽即可。

## 3.3 水球课程开展的机遇与挑战

水球运动以其激烈的身体对抗、广阔的视野、赏心悦目的球技等多种优点风靡欧洲。由于国内早期游泳场馆建设落后,游泳运动普及较差,使得该运动在国内发展缓慢。随着国家发展、社会进步,我国场馆建设逐渐处于世界领先水平。目前游泳运动在国内大面积普及,社会培训班、学校游泳课更是为青少年游泳的普及创造了条件。国内青少年学生游泳基础水平的整体提升为水球运动在广大青少年群体中广泛开展创造了便利条件。同时,未来大学生游泳整体水平的提升会使得水球项目在高校中逐渐普及,水球运动在高校的发展前景广阔。

水球运动优点明显,但是也存在其缺点,门槛较高,熟练掌握自由泳是该项目基础。学者研究发现水球运动是一个综合性能量供应体系,在连续15~16 min大运动量运动的时候主要靠糖有氧供能为基础;在进攻和回防的反复拉错的大强度运动的时候主要以糖无氧酵解供能为要素;在快速有力射门的最大强度运动的时候,ATP-CP供能为重点。与对手进行身体对抗的同时还要与队友进行密切传接球,“多合一”的运动形式使水球运动在我国的普及与发展受到限制,

同时也决定了水球运动对体能和意志品质的考验尤为严峻,所以在高校开展水球课程可能存在选课人数不足或选课学生半途改课的情况,导致课程无法正常开展,因此在高校开展水球课程时可先开设少量课程作为试点,辅以宣传,脚踏实地发展,充分挖掘其锤炼意志、吃苦耐劳的育人功能,最大限度培养学生兴趣,使学生享受课堂,爱上水球。

## 4 结论与建议

- (1) 高校建设水球课程需具备场地、水球、球帽、球门等基本器材。
- (2) 水球课程建设需要结合校情、学情制定符合学校的课程大纲和教案。
- (3) 水球课程具有优秀的育人功能,值得深度挖掘。

## 参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[J]. 中国学校体育, 2002(6): 5-7.
- [2] 中华人民共和国教育部. 教育部关于印发《高等学校体育工作基本标准》的通知(教体艺〔2014〕4号)[EB/OL]. [2014-06-12]. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_938/s3273/201406/t20140612\\_171180.html?ivk\\_sa=1024320u](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/s3273/201406/t20140612_171180.html?ivk_sa=1024320u).
- [3] 王锐, 葛国政. “舞龙”一流本科体育课程建设研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(28): 133-136.
- [4] 秦海权. 大学生水球运动入门的内容体系构建研究[J]. 中国体育研究, 2022, 12(4): 192-210.
- [5] 秦海权. 欧洲水球运动发展的黑山模式研究及启示[J]. 中国学校体育(高等教育), 2018, 5(1): 71-74.
- [6] 高贯发, 张坤荣, 蓝天. 太极柔力球课程建设研究[J]. 搏击(武术科学), 2010, 7(2): 40-42.
- [7] 孙天然. 水球运动在我国高等院校开展的可行性研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(26): 123-125.



## Study on the Construction of Water Polo Introductory Course for Ordinary College Students in Chinese Universities

Sun Tianran    Qin Haiquan

*Tongji University, Shanghai*

**Abstract:** Water polo is a minority Olympic event in China, with the State General Administration of Sport in 2017 to promote college students water polo since, Chinese college students water polo competition has been held as scheduled for five sessions. With the continuous promotion of water polo, water polo is loved by more college students. Tongji University has established a Water polo Association. After long-term teaching practice and exploration, it has accumulated valuable experience in the teaching objectives, teaching contents, teaching methods, organizational forms and course evaluation of the course. Now it plans to set up a water polo course for ordinary college students, systematically and objectively organize, excavate and extract it on the basis of practice, so as to better construct the water polo course.

**Key words:** Water balloon; Courses; Construct