

游泳教学纲要

一、教学目的任务

1、熟悉水性，适应水的环境，了解水的物理特性。在水的压力、阻力、浮力的作用下，克服水中站立不稳、呼吸困难、呛水、喝水等现象，消除怕水心理障碍，培养和激发对游泳的兴趣。

2、学习蛙泳、爬泳技术。采用水陆结合，以水为主的方法，对所学的动作初步了解，取得感性认识，培养协调和掌握动作的能力。

3、发展身体素质，变换练习方法，逐渐加长游距，提高水感，消除错误动作，尽快掌握蛙泳、爬泳技术、技能。

二、教学时数分配

学 时 内 容	初 级		中 级	
	教学时数	比例 (%)	教学时数	比例 (%)
专项理论	4	11.1	4	11.1
专项教材	26	72.2	26	72.2
身体素质	4	11.1	4	11.1
机 动	2	5.6	2	5.6
总 计	36	100	36	100

三、教学内容

	初 级	中 级
论	<ol style="list-style-type: none"> 1. 游泳安全卫生常识 2. 游泳姿势、动力和呼吸特点 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 合理的游泳技术要素 2. 游泳教学录相
专项技术	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉水性 水中行走、跳跃、呼吸、水中睁眼、浮体与站立、滑行、水中游戏 2. 蛙泳技术 <ol style="list-style-type: none"> 1) 腿部动作：收腿、翻脚、蹬腿、滑行 2) 臂部动作：开始姿势、抓水、划水、收手、伸臂 3) 手臂与呼吸配合 4) 蛙泳臂、腿和呼吸的完整配合 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 爬泳技术 <ol style="list-style-type: none"> 1) 腿部动作：各种鞭状打腿练习 2) 臂部动作：手入水、抱水、划水、推水、出水、空中移臂 3) 两臂的配合 4) 呼吸与臂的配合 5) 爬泳臂、腿和呼吸的完整配合 2. 水中各种练习 反蛙泳练习、潜水练习、踩水练习、水中救生练习
身体素质	一般素质 <ol style="list-style-type: none"> 1、速度：50 米、100 米跑的专门性练习 2、耐力：800 米（女）、1000 米跑、12 分钟跑等练习 3、力量：立定跳远、仰卧起坐（女）、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂等 专项素质 <ol style="list-style-type: none"> 1、蹬壁滑行，快速打腿练习 2、水中憋气，逐渐加长游距练习 3、立卧撑（女）、俯卧撑（男）、反臂体前屈、踝关节灵活性、各种专项负重练习 	

四、教学进度

(一) 初级

课次 教学内容	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三
熟悉水性练习	△	△	△	△	△	△	△						
水中游戏					△	△	△	△	△	△	△	△	△
陆上蛙泳腿的模仿练习		△	△										
扶池壁蛙泳蹬腿练习			△	△	△								
蹬池壁滑行接蛙泳蹬腿			△	△	△								
陆上蛙泳划臂的模仿练习					△								
水中站立蛙泳划臂模仿					△	△							
蹬池壁滑行接蛙泳划臂						△							
蛙泳划臂与呼吸配合练习						△	△	△					
加长距离的蛙泳蹬腿练习						△	△	△	△	△	△		
陆上蛙泳配合技术模仿练习							△						
蛙泳分解配合练习							△	△					
多蹬腿少划臂蛙泳配合练习								△	△	△			
短距离憋气蛙泳配合练习									△	△	△		
完整蛙泳配合练习									△	△	△	△	△

注：“△”为课的教学内容。

(二) 中级

课次 教学内容	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三
熟悉水性练习	△	△	△	△	△								
陆上爬泳打腿模仿练习	△	△											
扶池壁爬泳打腿练习	△	△	△										
蹬池壁滑行接爬泳打腿练习		△	△	△	△								
陆上爬泳划臂模仿练习			△	△									
水中站立爬泳划臂模仿练习				△	△	△							
爬泳单臂划手练习					△	△	△						
爬泳划臂与呼吸配合练习						△	△	△	△				
爬泳完整配合练习								△	△	△	△	△	△
反蛙泳练习										△			
潜水练习										△	△		
踩水练习											△	△	
水中救生练习												△	△
水中游戏							△	△	△	△	△	△	△

注：“△”为课的教学内容。

五、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”(P6-P10)

(一) 运动技能考核(占总成绩 30%)

1、考核内容和方法

运动技能考核包括成绩达标和技术评定两个方面，成绩达标要符合游泳竞赛规则，技术评定由主考教师评分。

2、评分标准

1) 成绩达标：(15%)

计量单位：分

项目 分数	男 子		女 子	
	50 米蛙泳	50 米爬泳	50 米蛙泳	50 米爬泳
100	0.50	0.44	1.00	0.55
95	0.52	0.46	1.03	0.57
90	0.54	0.48	1.06	1.00
85	0.57	0.50	1.09	1.03
80	1.00	0.52	1.12	1.06
75	1.03	0.55	1.15	1.09
70	1.06	0.58	1.18	1.12
65	1.09	1.01	1.21	1.15
60	1.12	1.04	1.25	1.18
55	1.15	1.07	1.30	1.21
50	1.20	1.10	1.35	1.25
45	1.25	1.15	1.40	1.30
40	1.30	1.20	1.45	1.35
35	1.35	1.25	1.50	1.40
30	1.40	1.30	1.55	1.45
25	1.45	1.35	2.00	1.50
20	1.50	1.40	2.05	1.55
15	1.55	1.45	2.10	2.00
10	2.00	1.50	2.15	2.05
5	2.05	1.55	2.20	2.10

2) 技术评定: (15%)

分 值	评 定 标 准
100-86 分	身体位置高、平, 臂与腿及呼吸配合合理, 整个技术连贯协调, 动作正确, 节奏性强, 具有较高的动作实效。
85-76 分	身体位置合理, 臂与腿及呼吸的配合较为合理, 整个技术比较连贯协调。节奏性较好, 腿、臂动作有一定的实效, 动作有轻微缺点。
75-60 分	整体技术动作基本符合要求, 配合基本合理, 臂与腿实效欠佳, 有明显错误。
60 分以下	基本技术动作不符合要求, 或配合不协调, 臂与腿的实效性差, 或有错误动作。

(二) 专项素质考核 (5%)

1、考核内容和方法

级 别	内 容	方 法
初 级	水中呼吸	手扶池壁, 头沉浮于水面呼吸, 计数评分
中 级	10 分钟连游	可采用蛙泳或爬泳, 10 分钟连游, 计游距评分

2、评分标准

得分	初 级		中 级	
	水中呼吸(次)		10 分钟连游(米)	
	男 子	女 子	男 子	女 子
100	50	40	400	300
90	45	36	375	275
80	40	32	350	250
70	35	28	325	225
60	30	24	300	200
50	25	20	275	175
40	20	16	250	150
30	15	12	200	125
20	10	8	150	100
10	5	4	100	50