



青少年业余体育学校

跳水教学大纲

青少年业余体育学校

跳水教学大纲



中华人民共和国体育运动委员会

教 育 司 編

人民体育出版社

1960

统一书号：7015·1124

青少年业余体育学校

跳水教学大纲

中华人民共和国体育运动委员会

教育司 编

人民体育出版社出版·北京體育館路·

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

787×1092 1/32 14千字 2 页插1

1960年12月第1版

· 1960年12月第1次印刷

· 印数：1—5,000

定 价 (8) 0.12元

目 录

前 言.....	1
一、青少年跳水业余体育学校(班)的任务.....	2
二、教学训练的組織.....	2
三、教学计划.....	3
四、教学大纲.....	12
理論部分	12
实践部分	15
五、升班标准.....	24
六、教学训练工作的注意事項.....	25

前 言

为适应青少年业余体育学校提高教学質量的需要，我們在去年編写体操、游泳、籃球、排球、足球教学大綱的基础上，又組織了北京、上海、黑龙江等省、市青少年业余体育学校的部分教練員，根据他們的教學訓練工作經驗，并参照其他地区的教学大綱和有关材料，編写了田径、乒乓球、举重、滑冰、跳水等教学大綱，供各地参考。

考慮到目前全国青少年业余体育学校各种类型不同，条件和要求也不一样，因此，大綱中对入学年齡、各班学习期限、毕业标准等沒有作統一規定，各地可根据具体情况自行規定。

由于缺乏經驗和時間短促，又未能广泛地征求各方面意見，可能有不少缺点和錯誤的地方，希望大家多多提出意見，以便今后修改。

中华人民共和国体育运动委员会教育司

1960年

一、青少年跳水业余体育 学校(班)的任务

青少年跳水业余体育学校(班)的任务是使广大青少年在全面身体訓練的基础上，早期专项化，不断提高跳水技术水平，为祖国培养未来的跳水运动员。为了完成这个任务，应当做到：

(一) 在劳卫制鍛炼的基础上，使学生的身体得到全面发展；

(二) 使学生掌握跳水运动技术，并不断地提高他們的运动技术水平；

(三) 在教学訓練中，使学生逐步掌握做教練員和裁判員的知識和技能；

(四) 对学生进行政治思想教育。

二、教学訓練的組織

(一) 青少年跳水业余体育学校(班)一般招收年滿8周岁至16周岁以下的男女少年儿童。学生的入学条件是：在校功課及操行良好，身体健康，喜爱跳水运动，本人自願，經

家长及原单位同意,身体检查和入学測驗合格后,即可入学。

(二) 每年的招生工作最好在各地游泳季节或暑假开始时进行。插班生应符合該班的技术水平和身体条件,經過考試合格,方能参加学习。

(三) 根据学生的訓練程度、技术水平、年龄、性別分班如下:

1. 預备班: 主要是进行全面身体訓練和学习游泳的基本技术。目的是为了更好地了解挑选学生。

2. 少年級运动員班: 准备应試少年級运动員标准。

3. 三級运动員班: 准备应試三級运动員标准。

4. 二級运动員班: 准备应試二級运动員标准, 或达到相当于二級运动員水平。

5. 一級运动員班: 准备应試一級运动員标准, 或达到相当于一級运动員水平。

6. 健將級运动員班: 准备应試健將級标准, 或达到相当于健將級运动員水平。

(四) 升班和毕业考試: 升班时要进行升班考試, 毕业时要进行毕业考試。成績合格者才准升班或发給毕业証書。不能达到升級标准者应留級或劝其退学。如已达到規定的毕业年龄, 沒有达到毕业标准者, 只发給学习期滿証明書。

三、教 学 計 划

青少年业余体育学校的教学訓練工作是全年进行的。每

一学年都应根据訓練的任务、要求、学生的身体和技术水平、場地設備和全年总时数等，編制全年訓練时期的时数划分及各类教材分配表、訓練时期划分表和教学计划。

根据全年訓練时期时数划分及各类教材分配表所规定的任务、要求和內容，制訂月份的教学工作计划。然后再根据月份教学工作计划編制每次課的教案。

在制訂每月教学工作计划时，应說明以下两点：

1. 对于上月訓練的意見和计划执行的情况。

2. 对本月份訓練的意見和准备采取的措施。

全年教学訓練计划，应根据业余运动员訓練的特点、竞赛任务、跳水运动的特点、場地和气候等条件，划分一个周期，也可根据各地情况（如有无室内跳水設備等）划分两个周期。每个周期一般都包括三个时期：准备时期、基本时期、过渡时期（各校根据实际情况也可以不要过渡期）。少年预备班由于着重进行身体訓練和基本技术訓練，所以不分周期和时期。

各时期的訓練任务和方法如下：

准 备 时 期

任务：加强陆上訓練，提高学生的一般身体訓練和专项身体訓練水平；发展灵敏、速度、力量、耐力、弹跳、柔軟等身体素質；进一步加强和改善跳水的基本技术；有计划地学习和掌握新的动作（規定动作甲、乙、丙或自选动作）。无室内游泳池的，可根据各地情况适当延长訓練時間，并利用陆上跳板加强基本技术訓練。

方法：从事劳卫制、技巧运动、舞蹈、陆上跳板、弹跳网和专门发展弹跳、柔软性等项目的练习。

基 本 时 期

任务：继续提高学生的身体训练水平，改进、巩固和提高技术，达到良好的竞技状态，准备参加比赛，取得较好的运动成绩；通过比赛检查教学效果，进一步培养学生的意志。

方法：逐渐减少陆上训练，增加水上训练。陆上训练以发展专项身体素质，配合改进水上技术为主。继续加强水上基本技术训练。利用训练、测验和友谊比赛的方法改进、巩固和提高已掌握的规定或自选动作。根据情况学习和掌握新的动作。

过 渡 时 期

任务：巩固学生的身体训练水平。

方法：改变训练项目，或根据各地情况采用游泳、划船、旅行、球类、田径等方法，进行积极性休息和全面身体训练。

教 学 计 划 (范例一)

(适用于能进行冬泳的少年业余体育学校)

作 业 内 容	各 级 运 动 员 班 (组)				
	少年 級班	三級班	二級班	一級班	健將 級班
理 論 部 分					
1. 我國的体育运动	1/2	1/2	1	1	1
2. 青少年业余体育学校的目的和任务	1/2	1/2			
3. 我国跳水运动的发展概况		1			
4. 体育运动对人体的影响			1	2	2
5. 运动员的医务监督、自我监督、生活制度、伤害事故的预防和急救	1	1	1	1	1
6. 跳水运动概述和技术分析		1	2	4	6
7. 跳水比赛规则、裁判法和竞赛的组织与进行		1	1	2	2
8. 場地器材设备				1	1
合 計	2	5	6	11	13
实 践 部 分					
1. 队列练习、一般身体训练和专项身体训练	119次	135	135	107	119
2. 跳水技术的教学和训练	71次	155	155	181	238
3. 入学、升班和毕业考试	8	4	4	4	6
4. 跳水运动竞赛	(按年度竞赛计划进行)				
合 計	199	294	294	292	363
总 計	201	299	300	303	376

表内数字单位: 1小时

說明:

1. 少年級運動員班, 每星期訓練兩次, 每次2小时, 其中寒暑假每周三次。在原校学年考試期間(約兩周)不进行訓練。共101次課, 合201小时。

2. 一級運動員班, 每星期訓練三次, 寒暑假訓練四次, 原校学年考試期間不排課, 共計152次課, 实为303小时。

3. 各班水陆訓練时数比例安排如下:

少年級班: 陆上1/2强, 水上1/2弱

二、三級班: 水、陆各半

一級班: 水上1/2强, 陆上1/2弱

健將級班: 水上2/3, 陆上1/3

教 学 计 划 (范例二)

(适用于没有冬泳设备的少年业余体育学校)

作 业 内 容	各 级 运 动 员 班 (组)				
	少年班	三級班	二級班	一級班	健將班
理 論 部 分					
1. 我国的体育运动	1/2	1/2	1	1	1
2. 青少年业余体育学校的目的和任务	1/2	1/2			
3. 我国跳水运动的发展概况		1			
4. 体育运动对人体的影响			1	2	2
5. 运动员的医务监督、自我监督、生活制度; 伤害事故的预防和急救	1	1	1	1	1
6. 跳水运动概述和技术分析		1	2	4	6
7. 跳水比赛规则、裁判法和竞赛的组织与进行		1	1	2	2
8. 场地器材设备				1	1
合 計	2	5	6	11	13
实 践 部 分					
1. 队列练习, 一般身体训练和专项身体训练	119.5	204	202	202	249.30
2. 跳水技术的教学和训练	71.5	85	85	86	107.30
3. 入学、升班和毕业考试	8	4	4	4	6
4. 跳水运动竞赛	(按年度竞赛计划进行)				
合 計	199	294	292	292	353
总 計	201	299	298	303	376

三級運動員班全年各項訓練時數分配表（范例三）

（适用于能冬泳的少年业余体育学校）

作 业 内 容	准 备 时 期						基 本 期						过 渡 期	小 时 总 计
							第一阶段			赛前段				
	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月		
理 论 部 分														
1.我国的体育运动	1/2													1/2
2.青少年业余体育学校的目的和任务	1/2													1/2
3.我国跳水运动发展概况		1												1
4.体育运动对人体的影响														
5.运动员的医务监督、自我监督、生活制度；伤害事故的预防和急救						1								1
6.跳水运动概述和技术分析							1							1
7.跳水比赛规则和裁判法，竞赛的组织与进行								1						1
8.场地器材设备														
合 计	1	1				1	1	1						5
实 践 部 分														
1.队列练习，一般身体训练和专项身体训练	16	16	20	10	18	12	11	8	2	2			20	135
2.跳水技术的教学和训练	0	8	8	6	10	12	13	18	24	18	26		4	155
3.入学、升班和毕业考试											4			4
4.跳水运动竞赛														
(按年度竞赛计划进行)														
合 计	24	24	28	16	28	24	24	26	26	20	30	24		294
总 计	25	25	28	16	28	25	25	27	26	20	30	24		299

三級運動員班全年各項訓練時數分配表（范例四）

（适用于不能冬泳的少年业余体育学校）

作 业 内 容	准 备 时 期						基 本 期			过 渡 期	小 时 总 计	
							第一阶段	赛 前 阶 段				
	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
理 论 部 分												
1.我国的体育运动	1/2											1/2
2.青少年业余体校的目的和任务	1/2											1/2
3.我国跳水运动发展概况		1										1
4.体育运动对人体的影响												
5.运动员的医务监督、自我监督、生活制度；伤害事故的预防和急救						1						1
6.跳水运动概述和技术分析							1					1
7.跳水比赛规则和裁判法；竞赛的组织与进行								1				1
8.场地器材设备												
合 计	1	1				1	1	1				5
实 践 部 分												
1.队列练习。一般身体训练和专项身体训练	24	24	28	16	28	24	24	8	2	2	24	204
2.跳水技术的教学与训练								18	24	18	26	86
3.入学、升班和毕业考试										4		4
4.跳水运动竞赛												
合 计	24	24	28	16	28	24	24	26	26	20	30	294
总 计	25	25	28	16	28	25	25	27	26	20	30	299

三級運動員班三月份訓練計劃 (范例五)

本 月 中 心 任 务		1. 加强起跳入水的基本技术訓練。 2. 学习規定动作。 3. 进一步加强一般身体訓練和专项身体訓練。	
各 周 訓 練 計 划 要 点	星期	計 划 、 安 排	基 本 手 段
	第 一 周	3 技巧、腰腹活动 75% 水上自由活动 25%	各种滚翻、头手翻、仰臥举腿 (单收腿、双收腿)。
	5	水上、基本动作	脚入水和倒下；底体坐倒。
	日	柔软、舞蹈、水上	压腿、踢腿、压肩、舞蹈基本动作，水上学习新动作：2 組半周甲式
	第 二 周	3 技巧、力量、籃球	技巧复习上周动作，学会头手翻；傳实心球；学习籃球的基本动作。
	5	水上訓練	繼續学习新动作、基本动作：脚入水和复习 1 組已会的动作，5 米跳下。
	日	柔软、跳繩、水上訓練	柔软練習同上。跳繩：双腿并腿跳、单腿跳；水上复习动作和練習入水。
	第 三 周	3 技巧、活动性游戏、弹跳	弹跳：摸高跳和原地向上跳。其他練習同上。
	5	舞蹈基本动作、水上	水上基本动作和測驗基本动作。水上練習規定动作和学习已会的那組的其他姿势。練習入水。
	日	力量、理論課、水上練習	俯臥撐、靠牆倒立 4 次每次 30 秒。
	第 四 周	3 技巧、籃球、模仿动作	走板起跑和模仿动作。
	5	力量練習、水上	練腰腹力量、弹板、練規定动作；測驗全套的規定动作。
	日	舞蹈(40分鐘)后，水上訓練	弹走跳板，練入水动作 20 分鐘，水上自由活动。
小 結	(根据訓練情况进行)		
备注	柔软、速度和培养勇敢的訓練，应在准备或結束部分加以安排。		

少年跳水业余体育学校(班)教案(供参考)(范例六)

日期_____ 时间: _____ 出席人数: _____ 气候_____

主要的教材: _____

任 务: 1. _____

2. _____

3. _____

器材及设备: _____

本 課 內 容

課的部分	內 容	課的分量(分鐘) 或重复次数	組織和教学方面 应注意的事項
第一部分			
第二部分			
第三部分			
第四部分			
情况、問題和意見			备忘錄:

教練員簽名_____

四、教 学 大 綱

理 論 部 分

(各 班 适 用)

(一) 我国的体育运动

1. 我国体育运动的作用和意义。体育运动对增强人民体质，促进生产、工作、学习和国防建设的作用；体育运动对于培养人们勇敢、坚毅、克服困难和集体主义精神的作用；体育运动是共产主义教育的重要手段之一；体育运动在增进知识、调感情、丰富人们文化生活中的作用；体育运动对增进各国人民之间的友谊和了解的作用。

2. 我国体育运动的方针和任务。我国体育运动的根本任务是：“增强人民体质，为劳动生产和国防建设服务。”根据这一任务，体育运动的方针是：“适应生产大跃进中广大劳动人民对增强体质的要求，大力开展群众性的体育运动，在体育运动广泛开展的基础上，提高技术水平，不断地创造新纪录。”

3. 解放前我国体育运动的落后状态。解放后在党和毛主席的领导和关怀下，我国体育运动的伟大成就，以及获得这些成就的条件和原因。

4. 我国体育的领导、组织及体育制度（劳卫制，竞赛制度，运动员、教练员、裁判员等级制度）。

5. 运动员努力的方向。提高政治觉悟，立志做又红又专

的优秀运动员，为祖国争取荣誉；勤学苦练，不断提高身体素质、运动成绩和学习成绩。

（二）少年跳水业余体育学校(班)的目的、任务和作用

1. 少年业余体育学校的性质、任务。

2. 我国少年业余体育学校的发展概况。

3. 少年业余体育学校对培养优秀少年运动员，提高运动技术水平，增强少年体质和培养共产主义的道德品质，推动群众性体育运动等各方面所起的作用。

（三）我国跳水运动发展概况

1. 开展跳水运动，对增强体质，为生产建设和国防建设服务的意义；

2. 我国少年跳水运动发展情况；

3. 跳水运动员今后的任务。

（四）简述运动生理卫生常识

1. 从事体育运动对人体的影响；

2. 运动前应注意的事项；

3. 运动时应注意的事项；

4. 运动后应注意的事项；

5. 生活制度；

6. 医务监督和自我监督；

7. 伤害事故的预防和急救。

（五）跳水运动概述和技术分析

1. 跳水运动概述

（1）跳水运动的意义；

（2）跳水运动的特点；