



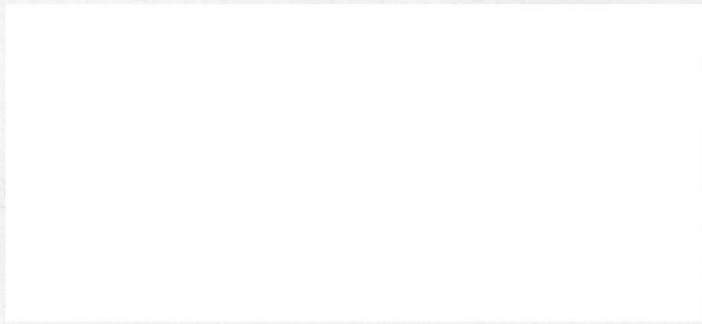
高 / 等 / 教 / 育 / 体 / 育 / 学 / 教 / 材

游泳池救生教程

SWIMMING POOL RESCUE

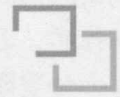
高 捷 主编

北京体育大学出版社



游泳池救生教程

swimming pool rescue



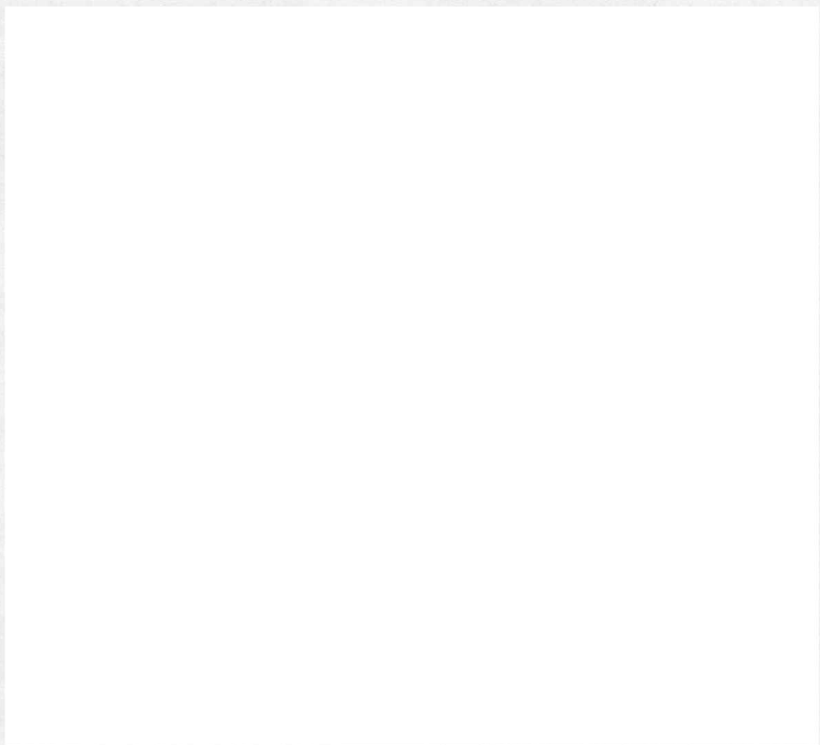
主 编：高 捷

副主编：许 璐

编 委：周玉成 沈 伟 李晓光 原家谦

高 捷 主编

高
王



北京体育大学出版社

C1861.1
6024

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

游泳池救生教程/高捷主编. - 北京:北京体育大学出版社,2014.4
高等教育体育学精品教材
ISBN 978-7-5644-1591-4

I. ①游… II. ①高… III. ①水上救护-高等学校-教材 IV. ①G861.17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 062609 号

游泳池救生教程

高 捷 主 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 12.5

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 40.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

教材编委会

主编：高捷

副主编：许聪

编委：周玉成 沈伟 于晓光 原家谦

高捷 许聪 孙征 叶冬清

王隽 李硕 姜昕昕

前言



我国每年有几亿群众参加游泳活动，游泳运动是一项深受广大人民群众喜爱的、且较为普及的运动项目。长期参加游泳运动的好处很多，不仅可以强身健体，增强心血管、呼吸系统的功能，改善体温调节机制，而且可以磨练意志，促进心理和智力的全面发展。然而随着参与游泳锻炼人数的不断增加，因此而引发溺水事故数量也不断提升，每年公布的因溺水死亡的人数让我们触目惊心。如何提高安全救助意识，学会并掌握正确、有效的水中自救及互救的基本技术、方法，是游泳运动中必不可少的重要一课，对于保护自己、必要时挽救他人生命具有十分重要的意义。

针对上述需求，北京体育大学组织了相关方面的专家、学者编写了本教程。本教程中包含了游泳救生基本理论与方法、游泳救生基本技术、游泳救生赴救技术、游泳救生现场急救技术、游泳救生中的观察与判断、游泳池安全管理等多方面的最新理论知识。在每一章节中均提供了内容概述、学习目标、案例分析、思考题，并结合大量图片，以最直观的图文结合的形式帮助学生快速理解教材内容，提高学习效率。该教程不仅适合于本专科体育类院校运动训练、体育教育、社会体育、休闲体育专业学生作为游泳专项理论的教学教材，同时也适合于其他院校、其他专业选修游泳或游泳救生课程的教学教材。此外该书结合游泳救生员国家职业资格认证制度，对各级游泳救生员国家职业资格考核都进行了介绍，并针对于实操考核中的各个项目都进行了详细教学讲解，因此该书也适用于参与各级游泳救生员国家职业资格考核的考生作为教学参考教材。

本教程由北京体育大学高捷副教授担任主编，北京市海淀区青少年游泳业余体校许聪校长担任副主编，参编人员均为国内长期从事游泳救生方面教学、竞赛、培训、考核工作的专家、教师。参编人员中包括中国救生协会专家工作小组成员、体育行业职业技能鉴定专家指导委员会游泳救生员专业委员会委员、劳动部国家职业技能鉴定游泳救生员培训教师及考评员等。

具体编写人员及分工情况为：第一章，李硕、孙征；第二章，高捷；第三章，孙征、许聪；第四章，于晓光、许聪；第五章，沈伟、孙征；第六章，原家谦、高捷；第七章，周玉成、王隽；第八章，高捷、姜昕昕，全书由高捷和叶冬青负责统稿。

教程中所有图片均拍摄于北京体育大学游泳馆。感谢参与协助本教程图片拍摄的特约模特：孙征、韦逸、解力羊、沈小洋、蒋力等人。

《游泳池救生教程》编写组

2014年3月



目录 CONTENTS

第一章 游泳救生基本理论

- 2/第一节 游泳救生的定义与分类
- 2/第二节 游泳救生工作的基本原则

第二章 游泳救生教学理论与方法

- 9/第一节 游泳救生教学的特点与策略
- 12/第二节 游泳救生技术的教学过程
- 13/第三节 游泳救生技术动作的常用教学方法
- 16/第四节 游泳救生教学的组织与实施

第三章 游泳救生的基本技术与教学

- 24/第一节 踩水
- 29/第二节 反蛙泳
- 34/第三节 侧泳
- 39/第四节 潜泳
- 49/第五节 抬头爬泳

第四章 游泳救生赴救技术与教学

- 55/第一节 间接赴救
- 57/第二节 直接赴救

第五章 现场急救技术与教学

- 107/第一节 溺 水
- 108/第二节 溺水者的心肺复苏
- 117/第三节 颈椎受伤——硬颈托
- 121/第四节 陆上急救板
- 130/第五节 水中急救板

第六章 游泳救生活动中的观察与判断

- 150/第一节 游泳救生活动中的观察
- 153/第二节 游泳救生活动中的判断
- 153/第三节 游泳救生观察区域的划分
- 156/第四节 救生员的配备
- 156/第五节 观察台的设置
- 157/第六节 特定信号

第七章 游泳安全常识与泳池救生管理

- 159/第一节 游泳者安全常识
- 161/第二节 救生员安全常识
- 163/第三节 泳池救生管理

第八章 游泳救生员培训与考核介绍

- 171/第一节 游泳救生员的培训
- 180/第二节 游泳救生员实操考核内容及标准

第一章

游泳救生基本理论



○ 内容概要

游泳救生的定义与分类、游泳救生工作的意义及基本原则；游泳救生员的职业道德和职业守则。

○ 学习目标

学习如何成为一名合格的游泳救生员；游泳救生员应具备什么样的基本素质；了解游泳救生的基本原则有哪些；明确什么是游泳救生及游泳救生的分类。



第一节 游泳救生的定义与分类

一、游泳救生的定义

游泳救生是指人们在水上活动，发生意外事故时所采取的救助措施。

游泳救生工作的宗旨：“同心同德，拯溺救难”。

当溺水事故发生时，救生员必须大胆沉着，细心负责，齐心协力，紧密配合地救助溺水者，为“保护人的生命和健康”做出贡献。

游泳救生工作的指导思想：“以防为本，施救要准”。

游泳救生工作的经验和教训告诫我们：防字当头，贯彻始终，是消除一切可能发生事故隐患的基础和保证。在处理游泳救生意外事故时，施救要准，即在时间方面要争分夺秒，做到就近、就便、就快；在施救方法上，操作要正确，做到准确无误，要尽最大的努力挽回溺水者的生命。因此，只有自始至终地坚持防、救结合，才能有备无患，才能更好地为“保护人的生命和健康”做出贡献。

二、游泳救生的分类

游泳救生可分为“游泳池救生”和“公开水域救生”。

“游泳池救生”是指在人工建造的规则或不规则的游泳场馆中的救生活动。

“公开水域救生”是指在江、河、湖、海等公开水域中的救生活动。现代奥林匹克把公开水域比赛纳入到正式比赛项目，这使得游泳救生在公开水域竞技比赛中也发挥重要的作用。

第二节 游泳救生工作的基本原则

游泳是深受大众喜爱的体育项目之一，也是高风险体育项目之一，游泳救生也就成了必不可缺的特殊职业。游泳救生的职业特征是“拯溺救难，向生命负责”。

一、游泳救生工作的基本原则

岸上救生优于水中救生、器材救生优于徒手救生、团队救生优于个人救生、先施救有意识者后施救无意识者是在多年救生实践中总结出来的游泳救生的基本原则。

1. 岸上救生优于水中救生：救生员在岸上采取救助措施可以保障自身安全，同时救生员处在居高临下的位置，视野宽广，利于观察和锁定目标，可以有效地提高救助的准确性和有

效性，赢得宝贵的救助时间。

2. 器材救生优于徒手救生：救生员借助救生器材救助溺水者可以保护好自身安全，更有效、更快速地施救溺水者。

3. 团队救生优于个人救生：救生员团队合作，发挥集体的力量与智慧，不但在救助溺水者的施救时间上更快，抢救操作上更准确、有效，还可以对溺水者的生命安全提供更好的保障。

4. 先施救有意识者后施救无意识者：救生员同时处理多起溺水事故时，首先对有意识的溺水者采取救助措施可以大大的提高救助的生还率，有效地降低死亡率。

总之游泳救生工作的指导思想以及实践经验和教训告诫我们“防字当头，贯彻始终”是消除一切可能发生的事故隐患的基础保障。

二、游泳救生员的职业道德和职业守则

游泳救生职业操守内涵很深，涵盖内容很广，对每个从事游泳救生的人员而言，要具备较高的职业道德和严谨的职业行为规范。

1. 应具有良好的职业道德

道德观念是指人们在共同生活中形成的行为准则与规范的、明确的认识。所谓职业道德观念，是指共同从事某种职业所要求养成的准则意识。职业道德的核心是爱岗敬业，游泳救生员所从事的岗位是崇高的，具有高风险、责任大的特点，它要求每个救生人员在受聘执岗时，必须全身心地投入，专心致志地忠于职守，全心全意地为游泳消费者服务。爱岗的集中体现是关爱职业服务对象——广大游泳消费者，要真心实意地爱，要平易近人地爱，要像爱护自己的亲人和孩子一样的爱，要有为了每个消费者安危敢于牺牲自我的舍生忘死的奉献精神。当然，提倡职业精神，不等于倡导盲目的蛮干，而是其职业特性所要求具备的崇高思想境界和优秀品质意识，只有这样才能真正做到尽职尽责，才算具备了良好的职业道德。

2. 应具有较高的职业责任感

职业责任感是指用高度负责的工作态度和工作原则，尽职尽责地做好本职工作。从广义上讲，是指人们对从事某种工作的一种自觉的忠于职守的认识与行为。游泳救生员的本职工作是拯救服务，是带有极大危险性的特殊服务，容不得半点马虎与疏忽，人命关天，责任重大，稍有闪失就有可能留下终身遗憾。保证游泳消费者的人身安全，以百倍的警惕消除安全隐患，做到以防为主，杜绝意外，这是对从事救生工作的基本要求，也是衡量特殊服务行业的重要标准。擅自脱岗、干私活、聊天、迟到早退等极不负责的现象，都是职业道德所不允许的，是救生工作之大忌。所以，强调游泳救生员应具备较高的职业责任感，以自身的努力树立良好的职业形象，是游泳救生员应具备的素质。

3. 应具有较强的法律意识

随着法制建设的深入人心，广大消费者依法保护个人正当权益的意识不断加强，尤其是游泳这种潜在危险极大的消费，当人们花钱来游泳，自购票即刻起，就与经营者和上岗职业救生员建立起了法律关系，每个从事拯救服务的救生员自登上执岗台的一刻起，就对责任区内每个消费者承担起了法律责任，就必须严格依法履行职责和义务，一旦达不到消费者



的满意或出现不该发生的意外事故，就应当承担一定的责任甚至是法律责任，就要接受法律的制裁与惩处。所以，我们要求每个游泳救生人员必须有较强的法律意识，依法执法，持证上岗，并用法律的规范约束和衡量自己执业行为和服务质量。

4. 应具有较强的诚信理念

“诚信为本，服务至上”已成为社会生活的通用信条，因此，“靠诚信增强游泳消费的安全感”是合格游泳救生员又一重要标志，是每个救生人员在执业中都万万忽视不得的，必须警钟长鸣。市场化服务，服务对象的理念不同了，对诚信要求也就不同了，再用过去那种“听不听由你，管不管在我，谁出事谁兜着”的服务态度与观念，显然已不适应形势发展的需要。所以，我们必须要用全新的诚信理念做好救生服务工作，珍视广大游泳消费者的信赖和社会信誉，这是确保游泳市场蓬勃兴起的立足之本。

○ 游泳救生员基本素质

1. 应具备警觉的视观洞察能力。
2. 应具备机敏的快速反应能力。
3. 应具备果敢正确的判断能力。
4. 应具备冷静而不受外界干扰的心理承受能力。
5. 应具备沉着面对突发事态的应变能力。
6. 应具备娴熟的水中赴救和陆上急救规范技术和程序工作的专业能力。

三、救生员工作守则

水上救生工作的中心是“安全”。首先要确保安全教育在前，防范可靠，以真正做到认识到位、责任到位、领导到位、措施到位为标准；其次须自觉遵守救生工作的原则，立足于防，认真细致地做好安全防范工作，力求消除一切已经出现和可能出现的事故隐患，做好一切应急救护的组织工作；最后必须以“救”辅之。防和救的结合，是游泳场所救生工作确保安全之必须。

游泳救生员的工作守则如下：

1. 热爱祖国、热爱人民、热爱游泳救生事业。
2. 同心协力、拯溺救难。
3. 见“溺”勇为。不怕脏、不怕累、不推卸、不拖延、不随意终止抢救。
4. 遵守纪律、严守岗位、服从指挥、统一调度。
5. 值岗时，不接电话、不会亲友、不兼任教练、不擅自离岗（换岗）或串岗。
6. 严禁携带任何与值岗无关的物品。
7. 值岗时，精神饱满、仪表端正、穿着明显救生员标志的救生服装。
8. 遇事故时，不要随意对外发表“个人见解”。

○ 案例展示：成都 1 名少年泳池溺水死亡

2011年8月23日下午，一名叫“龙龙”的13岁男孩在光华大道附近某小区游泳池发生意外，溺水身亡。面对悲剧，其家人和周围群众均认为是游泳池方面“抢救不及时”。据龙龙的同伴小倪称，从发现龙龙消失，到把他拉出水面，整个过程有10多分钟的时间，之前，游泳池边的救生员一直在岸边玩手机，直到他呼救，救生员才反应过来。

事件回顾：下午1点，龙龙和朋友小倪一起到光华大道附近的中鹏花园小区游泳池游泳，没想到才下水不到半个小时，就发生了意外。“他先戴了我的泳镜下水，游了两圈，他就上了岸，把泳镜给我，换我下水。”小倪说，因为只有一副泳镜，两人商量好轮流下水游泳。“我一上岸就没有看到他，以为他上厕所去了。”等了几分钟还未见龙龙回来，小倪就跑到卫生间、更衣室去寻找，但都没见到龙龙。“会不会是溺水了？”心急的小倪急忙回到泳池边寻找，终于发现已经沉到水底的龙龙。而此时，就在龙龙溺水处几米外的救生员，正在玩手机，在小倪的呼救下，才急忙赶过来营救。龙龙被救上岸时，眼睛半睁、嘴唇乌青，不时地吐水，但手还能微微颤动。从小倪发现龙龙不见到其被救上岸，时间过了10多分钟。救生员在拨打120后，立刻施行按胸、人工呼吸等急救措施，但当救护车赶到时，龙龙已经没有了呼吸。

小倪和现场几位目击者均表示，救生员没有在第一时间发现龙龙溺水。现场的几位目击者也证实了救生员一直在玩手机的说法。经调查，该救生员并没有考取救生员职业资格证书，属无证上岗行为。

○ 小知识

- * 1979年上海率先成立了我国第一个水上救生组织——上海救生委员会。
- * 1993年9月1日，北京市人民政府批准《北京市游泳场馆管理暂行办法》。
- * 1998年，开始筹备成立北京市救生协会。
- * 1998年底由国家体育总局游泳运动管理中心组织召开了第一次救生委员会工作会议，确定了我国救生协会第一版的徽章、服装和救生教材。
- * 1999年7月5日，经国家体育总局批准成立中国救生协会筹备委员会。
- * 为适应新形势下体育事业发展的需要，经原劳动和社会保障部批准，国家体育总局于2004年6月成立了职业技能鉴定指导中心。
- * 2007年11月，劳动和社会保障部正式向社会宣布把游泳救生员纳入职业标准。
- * 2008年4月，《游泳救生员国家职业标准》通过终审。
- * 2008年5月，在杭州举办了第一批游泳救生员考评员培训班。
- * 2009年5月，在上海举办了第一批游泳救生员培训教师培训班。



思考题

1. 一名合格的游泳救生员应具备什么样的基本素质?
2. 游泳救生的基本原则有哪些?
3. 什么是游泳救生? 游泳救生可以分为几类?
4. 游泳救生工作的宗旨和游泳救生工作的指导思想是什么?
5. 国家体育总局于哪一年成立了职业技能鉴定指导中心?
6. 游泳救生员国家职业标准何时通过终稿?
7. 哪一年国家体育总局游泳运动管理中心组织召开了第一次救生委员会工作会议? 都确定了我国救生协会哪些问题?
8. 哪一年劳动和社会保障部正式向社会宣布把游泳救生员纳入职业标准?
9. 游泳救生员的工作守则有哪些?
10. 我国第一批游泳救生员考评员培训班及培训教师培训班, 分别在哪一年在哪里举行?

第二章

游泳救生教学理论与方法



○ 内容概要

游泳救生教学理论与方法，游泳救生教学及组织方法。

○ 学习目标

掌握在游泳救生教学中的教学策略、教学方法、讲解方法、示范方法及游泳救生课程教学计划的制订。学习掌握游泳救生技术教学中几个阶段。学习了解游泳救生教学中，有几种分组方式。学习制订游泳救生课程教案。



第一节 游泳救生教学的特点与策略

一、安全是游泳救生教学的关键

游泳救生工作的中心是“安全”，这是每一名游泳救生员必须时刻牢记的，一切游泳救生的教学工作都应建立在安全的基础之上。游泳救生教学与游泳教学相类似，都是一项在水中开展的教学项目。在“水”这一特殊的运动环境中进行教学，安全是首要问题，无论是从事游泳救生教学的教师还是学生必须要加强安全意识，一定要在确保安全的条件下开展游泳救生的教学实践。

二、游泳技术是学习游泳救生技术的牢固基础

游泳技术的学习是游泳救生教学的重要组成部分，是学习游泳救生技术前必须掌握的基本技术。目前，游泳救生员国家标准中规定的游泳救生员的报考条件之一为：报考人员应能够连续游 200 米。这一条件的限定就规定了，学习游泳救生技能应具备一定的游泳技术水平。

在游泳救生专项技术中，很多技术与游泳技术相类似，比如：踩水的腿部技术、反蛙泳腿部技术与游泳技术中蛙泳项目的腿部技术动作相类似；抬头爬泳的腿部技术与游泳技术中爬泳腿部技术几乎一样；蛙式潜泳与游泳技术中蛙泳配合动作要点、配合节奏相一致等等。因此掌握良好的蛙泳、仰泳、自由泳等游泳技术，能够帮助学生快速学习和掌握游泳救生专项技术和赴救技能。

三、调动学生学习的自觉积极性

在“拯溺救难”的过程中，遍布全世界的游泳救生员们用精湛的技能和高度的责任心向世界展示着游泳救生的魅力。一直以来游泳救生是一项公益性事业，2007 年 11 月，游泳救生员正式成为劳动与社会保障部向社会发布的一项新职业。

游泳救生工作是一项风险高、责任重、要求严的特殊职业，在教学中应培养学生为成为一名救生员而感到自豪和骄傲。在教学过程中，充分调动学生学习游泳救生的自觉性、积极性和主动性，使学生的学习活动从被动变为主动，从认识到喜欢最终到热爱游泳救生这一事业。

四、游泳救生教学应水陆结合、以水为主

游泳救生的教学与游泳教学相似，是一项在水中的无视听帮助的教学，再加上在水中水对人体的压力、浮力和阻力，使得人体无法准确地获得技术动作的感知觉，无法较好地控制

身体动作和节奏，与陆地上身体姿势、肢体运动速度、运动节奏、关节及肌肉感觉的不同，使得教学过程中技术动作教学的难度增大。在这样的情况下，陆上模仿、水陆结合成为游泳救生技术教学中经常使用的教学手段。每一技术动作的学习都从陆上模仿开始，在陆上掌握了动作技术后，再逐步过渡到水中练习，最终形成游泳救生技能。因此游泳救生教学应水陆结合、先陆后水，以水为主。

五、游泳救生教学应统一要求与区别对待相结合

在游泳救生的教学中，教师应根据学生的年龄、性别、初始水平、身体条件以及素质等方面的情况，制定教学计划、教学任务、教学内容、运动负荷的安排，选择教学方法和教学手段，并提出相应的教学要求。一般来讲，教师在教学实践过程中，既要向全体学生提出大多数学生能够达到的教学目标和教学要求；又必须根据不同学生的个体差异，针对其实际情况提出不同的教学目标和教学要求，在实施集体教学的基础上，个别指导，因材施教，从而保证每一学生都能得到全面发展。

在游泳救生教学中，如何体现区别对待地教学呢？

统一要求一般是针对全体学生制定的，是根据游泳教学大纲的基本要求确定的，教师在安排教学时也是根据统一要求来制定教学计划和进度的。然而在完成教学任务的过程中，由于学生体质、运动能力、基础水平的不同，必然会在教学任务的完成程度上存在差异。针对这样的情况，就要求教师在教学过程中区别对待，因材施教：在保证绝大多数学生完成教学任务，达到教学要求的基础上，针对基础较好的学生，可以在“统一要求”的基础上，提出更高的要求；针对基础较差，完成“统一要求”有困难甚至是无法完成的“困难户”，教师可以在教学过程中适当降低要求，或降低完成动作的难度，并针对其教学进度，适当调整教学目标和教学任务。

案例展示

在某省市的游泳救生培训班中，第二次水上课的教学任务为学习游泳救生的基本技术，抬头爬泳技术是这次课中的一项学习内容，其中爬泳腿部技术教学是本次课的教学重点。由于很多学生在学习游泳救生之前有一定的游泳基础，因此在教师进行了爬泳腿部技术的讲解、示范后，班中多数学生能够按照教师的要求直接开始徒手爬泳腿的水上练习。在大多数人能够完成徒手爬泳腿的过程中，有少数学生由于其游泳技术基础不过关，身体协调性较差等原因，在完成中总是出现打腿原地不动、打不出水花等现象。针对这样的情况，教师对于少数完成有困难的学生及时调整了教学方法，降低了教学要求，针对不同的错误动作，实施了区别对待，因材施教。从爬泳腿的陆上模仿开始，到半陆半水的爬泳腿练习，到手扶池边的爬泳腿练习，过渡到手扶板的爬泳腿练习，经过了一系列的过渡性教学练习后，学生最终顺利完成了徒手爬泳腿这一练习任务，达到了教学要求。



六、游泳救生教学中应突出循序渐进

循序渐进是根据学生认识事物的客观规律，人体生理机能活动变化规律，动作技能形成规律，正确安排教学内容、教学进度、运动负荷，通过有效的教学方法、手段，从易到难、由低到高、从简到繁、由浅入深地对学生进行系统教学，从而使学生逐步学习知识，掌握技能，最终顺利完成教学任务。

在游泳救生教学中，如何体现循序渐进地教学呢？

1. 游泳救生教学方法、教学手段从易到难

在游泳救生的教学中，无论是在教学计划、教学进度的制定，还是在教学方法、教学手段的运用中均要体现循序渐进。这就需要教师精心地设计每一个教学环节，针对每一个教学环节选择最佳的教学方法及手段。

例如，在游泳救生的教学计划和教学进度中，一般都是先进行游泳救生的基本技术学习，例如踩水、反蛙泳、侧泳、潜泳、抬头爬泳；然后在熟练掌握基本技术后，才能开展现场赴救中的拖带技术，例如：在熟练掌握反蛙泳技术的基础上，才能开展双手托双腋的拖带技术；只有在熟练掌握侧泳后，才能开展夹胸拖带技术等等。

再如，在游泳救生教学方法和教学手段的运用中，也要很好地体现循序渐进。我们以较为复杂的侧泳技术为例。尽管从事游泳救生的学生都有一定的游泳技能，但仍旧有大多数学生在侧泳教学中对于一脚蹬一脚踢的动作掌握不好，因此在侧泳腿这一教学环节中，我们采用了从陆上模仿侧泳腿练习——手扶池边侧泳腿练习——手扶板侧泳腿练习——徒手侧泳腿练习的循序渐进的教学方法。步步深入，层次清晰，使得教学任务得以顺利完成。

2. 游进距离由短到长，运动负荷由小到大，从少到多

游泳救生教学中，无论是游泳救生的基本技术教学，还是直接赴救的入水、接近、解脱、拖带、上岸等技术动作教学，都是一项需要体能的教学工作。因此就需要我们在教学实践中，技术教学与体能锻炼相结合。

在技术教学的实践中，游进距离由短到长，运动负荷由小到大，从少到多。在短距离中体会技术、改进技术；在长距离中，巩固技术，提高体能；在一定体能的保证下练习技术，在技术教学与训练中，提高体能。

七、反复练习，在巩固中提高

巩固提高是指学生学习的游泳救生基本知识和游泳救生技能，从初学到巩固，从生疏到熟练掌握，到最终自如应用于日常实践。在不断反复练习、不断巩固、不断强化的过程中，使学生掌握所学知识、基本技术、基本技能，体能得到不断的发展与提高。在巩固中提高，在掌握中熟练。

在游泳救生教学中，如何体现巩固提高地教学呢？

游泳救生教学要经过学生粗略掌握动作阶段、改进和提高动作阶段和动作巩固与运用自如阶段。

在游泳救生技术教学中，对于技术练习一定要采用多次重复、反复练习的教学方法。技