

高等师范院校体育专业

游泳教学大纲

(四年制)

高等教育出版社

高等师范院校体育专业
游泳教学大纲
(四年制)

高等教育出版社出版发行
河北香河印刷厂印装

开本787×1092 1/32 印张 0.5 字数 9,100
1985年1月第1版 1985年2月第1次印刷
印数 00,001—3,200
书号 7010·0641 定价 0.16 元

本教学大纲由教育部委托福建师范大学为编写召集单位,湖南师范大学、云南师范大学、广西师范学院、武汉师范学院为参加单位,共同编写的。于一九八四年四月,在江苏镇江市召开的全国高等师范院校体育专业教材编审委员会会议上,经编委会审订。供高等师范院校体育系四年制教学参考。

一、说 明

一、本大纲是根据教育部一九八〇年颁发的“高等师范院校体育专业教学计划”(试行草案)结合中学体育教学实际制订的。大纲包括普修和专修两部分。

二、大纲内容分为理论与技术两部分。理论部分的内容既要保持本门课程的科学性、系统性,又要注意与其它课程的关系,避免不必要的重复。技术部分的内容又分为重点内容、一般内容和介绍内容。重点内容,要求学生较好地掌握基础理论、基本技术和基本技能,达到会讲、会做、会教,一般和介绍内容,要求学生基本掌握和一般了解,这样,既能保证教学重点,注重能力的培养,又能扩大学生的知识领域。

三、根据游泳的特点,课上和课外辅导都要对游泳的场地设施、安全设备、卫生、水上救护等加强防范措施的教育,以免发生伤害事故。

四、游泳运动是季节性很强的一项运动,各校可根据本地区的季节特点调整教学内容。

二、大纲内容

1. 普 修 课

一、目的任务

(一)通过游泳课的教学,使学生掌握蛙泳和爬泳的基础理论、基本技能和基本技术。一般掌握或了解仰泳、蝶泳的理

论和技术,能担任中学的游泳教学。

(二)通过游泳课的教学和课外辅导与训练,使学生初步具备组织课外游泳活动和裁判的一般能力。

(三)通过教学和实践,使学生初步掌握和了解游泳运动的场地设施、安全设备、卫生和水上救护等有关知识和技能。

二、学时分配(表 1)

三、内容

(一)理论部分

1. 绪论 游泳运动的意义。游泳发展概况。游泳运动的分类及项目。

2. 游泳基础理论 游泳运动的生理解剖学原理。游泳的力学原理。游泳的水动力学原理。游泳的实效分析。游泳技术理论。

3. 爬泳、蛙泳技术介绍 概述。身体姿势。腿的技术。臂的技术。配合技术。

4. 游泳常识 游泳安全措施。游泳救护。游泳的卫生知识。江、河、湖、海游泳知识。

5. 游泳教学法 游泳的教学特点 教学法在游泳教学中的运用。各种游泳技术的教法。游泳教学进度排列方法。

6. 游泳裁判法 总裁判与副裁判员。编排记录工作。检录。发令。计时。终点。检查。报告员。

(二)技术部分

1. 重点内容

(1)熟悉水性练习 水中走、跑、跳跃、泼水、脸浸水、睁眼数数练习。水中呼吸练习。浮体练习。蹬边(底)滑行练习。

表 1 学 时 分 配

分类	内 容	学 时	百分比
理 论 部 分	1.绪论	2	18
	2.游泳基础理论	6	
	3.爬泳、蛙泳技术介绍	2	
	4.游泳常识	2	
	5.游泳教学法	4	
	6.游泳裁判法	2	
		18	
技 术 部 分	1.熟悉水性	4	68
	2.蛙泳（或爬泳）	26	
	3.爬泳（或蛙泳）	18	
	4.出发台出发	4	
	5.蛙泳和爬泳转身	4	
	6.仰泳、蝶泳和救护（介绍内容）	12	
		68	
技 能 部 分	1.教法作业	6	10
	2.组织比赛和裁判实习	4	
		10	
考 核		4	4
总 计		100	100

(2) 学习蛙泳技术及其出发、转身技术 学习蛙泳腿的收、翻、蹬夹技术。学习蛙泳臂的划、收、伸与呼吸配合技术。学习蛙泳的完整配合技术。提高蛙泳游的距离及技术。学习出发台出发技术。学习蛙泳转身技术。

(3) 学习爬泳技术及其转身技术 学习爬泳腿的鞭状上下轮流打水技术。学习爬泳臂的高肘屈臂沿身体中线成“S”形划水技术及与呼吸配合技术。学习爬泳转头呼吸、两臂中交叉的完整配合技术。提高爬泳游的距离及技术。学习爬泳摆动式转身技术。

2. 介绍内容

(1) 介绍仰泳技术 介绍仰泳腿的鞭状上下踢水技术。介绍仰泳臂的体侧屈臂“S”形划水技术。介绍仰泳两臂后交叉的完整配合技术。

(2) 介绍蝶泳技术 介绍蝶泳躯干与腿的波浪鞭状上下打水技术。介绍蝶泳两臂同时向后作屈臂,高肘的肩下曲线划水技术。介绍蝶泳两次腿,一次臂一次呼吸的完整配合技术。

(3) 介绍水上救护的方法及技术 介绍间接救护的方法及技术。介绍直接救护的方法及技术(入水接近、解脱、拖带、上岸)。介绍对溺水者的抢救方法(处理、人工呼吸)。介绍自我救护。

四、考核

考核以百分制计分,其中理论占30%,达标占30%,技评占40%。

理论、达标、技评三项中有任何一项不及格者,即不给予评定总分,以考核不及格论。

(一) 内容

1. 理论 笔试、作业或其它形式。

2. 技术 蛙泳和爬泳的达标与技评。

蛙泳:200 米(男女同)。

爬泳:100 米(男)。50 米(女)。

(二) 方法

1. 技评

85—100 分: 身体姿势好, 腿、臂技术正确, 配合协调, 呼吸自然, 动作效果好。出发转身的技术正确, 动作协调连贯。

75—84 分: 腿、臂技术较正确, 配合协调, 呼吸自然, 动作较合理。出发转身的技术较正确, 动作连贯。

60—74 分: 腿、臂动作基本正确, 能配合游完全程。出发、转身动作基本完成。

60 分以下、不符合上述标准或技术, 违反游泳规则者。

2. 达标 在达标过程中进行评定。

达标只计距离, 不计时。

(三) 比例

考核以百分制计分, 其中理论占 30%, 达标占 30%, 技评占 40%。

理论、达标、技评三项中有任何一项不及格者, 即不予评定总分, 以考核不及格论。

2. 专 修 课

一、目的任务

(一) 通过教学和训练, 使学生在普修课的基础上进一步掌握游泳的基础理论、基本知识和基本技能, 能胜任中等学

校的游泳教学,组织课外游泳活动和校运动队训练。具有独立组织基层竞赛活动的 ability。

(二) 通过教学和训练,使学生获得科学研究的初步训练。

(三) 通过教学和实践,使学生较好地掌握和熟悉游泳运动的场地设施、安全设备、卫生等有关知识和技能,并能胜任一般的水上救护任务。

二、学时分配(表2)

三、内容

(一) 理论部分

1. 绪论 游泳运动的意义。游泳发展概况。游泳运动的分类及项目。

2. 游泳基础理论 游泳运动的生理解剖学原理。游泳的力学原理。游泳的水动力学原理。游泳的实效分析。游泳技术理论。

3. 四种竞技游泳的技术介绍 蛙泳。爬泳。仰泳。蝶泳。出发技术。转身技术。

4. 实用游泳技术 踩水、仰泳、反蛙泳、潜泳。

5. 游泳教学法 游泳教学的特点、教学法在游泳教学中的运用、各种游泳技术的教法、游泳教学进度排列方法。

6. 少年儿童训练 概述。水上训练。陆上训练。

7. 游泳的科学研究工作 游泳科研工作的目的任务及内容。要求。游泳科研的方法。游泳科研的步骤及要求。

8. 游泳常识 游泳安全措施。游泳救护。游泳的卫生知识,江、河、湖、海游泳知识。

9. 游泳裁判法 总裁判与副裁判员。编排记录工作。检

表 2

学 时 分 配

分类	内 容	时 数	百分比
理 论 部 分	1. 绪论	6	24.2%
	2. 游泳基础理论	12	
	3. 四种竞技泳式的技术介绍	10	
	4. 出发技术介绍	2	
	5. 竞技游泳转身的技术介绍	4	
	6. 游泳常识	4	
	7. 游泳教学法	6	
	8. 游泳训练法	8	
	9. 游泳裁判法	6	
	10. 游泳的科学研究工作	6	
		64	
技 术 部 分	1. 爬泳和转身	30	59.1%
	2. 蛙泳和转身	28	
	3. 仰泳和转身	28	
	4. 蝶泳和转身	32	
	5. 出发台出发和仰泳出发	10	
	6. 实用游泳技术	16	
	7. 水上救护	12	
		156	

续表

分类	内 容	时 数	百分比
技 能 部 分	1. 参观训练、竞赛或实践	20	
	2. 观看游泳技术电影	6	
	3. 调研及撰写论文	10	
		46	
考 核		8	
总 计		264	100

录。发令。计时。终点。检查。报告员。

(二) 技术部分

1. 爬泳技术

(1) 腿部动作 仰坐地上或池边，模仿腿打水动作。俯卧在长凳上，模仿腿打水动作。俯卧水中，两手扶池边作两腿上下打水动作。蹬边(底)滑行同时作两腿上下打水动作。两手扶板作两腿上下打水动作。

(2) 臂部动作 站立，上体前倾，作单臂或双臂轮换划水模仿动作。站立浅水处，上体前倾水没肩部作前一动作的练习。同前练习，利用划水力量向前走动。

(3) 臂与呼吸的配合 练习动作同(2)，加上呼吸的配合。

(4) 完整配合练习 蹬边(底)滑行后两腿上下打水，两臂轮换划水(不呼吸)。同前练习，加上呼吸。

—— 教学手段和方法：讲解示范爬泳技术动作。观看优秀

运动员的动作示范和技术影片。模仿、学习爬泳分解和配合动作。

用不同距离、不同速度和辅助器材,不断改进和提高爬泳技术。

2. 蛙泳技术

(1) 腿部动作 仰坐地上或池边。模仿蛙泳腿的动作。俯卧长凳上模仿蛙泳腿的动作。俯卧水中,两手扶池边,作蛙泳腿的动作。蹬边(底)滑行同时作蛙泳腿的动作。扶板练习蛙泳腿的动作。

(2) 臂部动作 站立,上体前倾,作蛙泳两臂划水模仿动作。站浅水处,上体前倾,肩没水,作蛙泳臂动作。同前练习,利用两臂划水的力量向前走动。

(3) 臂与呼吸配合 练习同(2),加上呼吸动作。

(4) 完整配合练习 站立,一腿支撑,一腿配合练习(不呼吸)。同前,加上呼吸动作。蹬边(底)滑行,同时作臂和腿的配合,不呼吸。同前,加上呼吸动作。

教学手段和方法:讲解示范蛙泳技术动作。观看优秀运动员的动作示范和技术影片。模仿、学习蛙泳分解和配合动作。

用不同距离、不同速度和辅助器材,不断改进和提高蛙泳技术。

3. 仰泳技术

(1) 腿部动作 仰坐地上或池边,模仿仰泳腿打水动作。在水中背靠池壁,手握水槽成仰卧,作两腿上下踢水动作。仰卧、两手在体侧压水,两腿作上下踢水动作。仰卧蹬边(底)滑行,同时作两腿上下踢水动作。

(2) 臂部动作 站立或仰卧在长凳上, 模仿仰泳单臂和双臂轮换划臂动作。在同伴的帮助下, 仰卧在水中、作单臂和双臂轮换划水动作。

(3) 配合动作 仰卧在长凳上, 模仿仰泳腿、臂的配合动作, 按 6:2:1 进行。仰卧蹬边(底)滑行, 同时作两腿上下踢水动作, 然后加上两臂的配合动作。

教学手段和方法: 讲解示范仰泳技术动作。观看优秀运动员的动作示范和技术影片。模仿、学习仰泳分解和配合动作。

用不同距离, 不同速度和辅助器材, 不断改进和提高仰泳技术。

4. 海豚泳技术

(1) 腰腿动作 陆上站立, 两臂上举, 模仿海豚泳时腰腿波浪动作。俯卧水中扶边, 先做爬泳腿打水, 然后两腿并拢, 同时上、下打水。蹬边(底)滑行后, 先做爬泳打腿, 后作海豚泳腰腿动作。扶板作海豚泳的腰腿动作。

(2) 臂部动作 陆上站立, 上体前倾, 模仿海豚泳两臂划水动作。站在浅水处, 上体前倾肩没水, 作海豚泳两臂划水动作, 先原地后向前移动。

(3) 臂与呼吸配合 练习同(2)、加上呼吸。

(4) 完整配合练习 陆上站立, 模仿海豚泳腿臂 2:1 的配合动作(逐渐过渡配合呼吸)。蹬边(底)滑行, 作腿臂配合(2:1)动作(不呼吸)。同前, 加上呼吸动作。

教学手段和方法: 讲解示范海豚泳技术动作。

观看优秀运动员的动作示范和技术影片。

模仿、学习海豚泳分解和配合动作。

用不同距离、不同速度和辅助器材,改进和提高海豚泳技术。

5. 出发台出发技术 陆上模仿练习(向上跳起)。在深水区的池边上,下蹲屈体(或单腿跪),两臂夹头,向前倒下,手先入水。同前练习,但两脚稍用力蹬离池边。站在池边,按口令完成出发跳水动作(摆臂式)。站在出发台,按口令完成出发动作(摆臂式)。学习抓台式出发技术。学习一点式入水的出发技术。

教学手段和方法:讲解示范和看优秀运动员的出发动作。学习、模仿出发台出发跳水动作。按口令完成出发跳水动作,入水后滑行及开始游泳动作(爬泳、蛙泳、海豚泳)。

6. 仰泳出发技术

(1) 陆上模仿练习 原地半蹲,做挺胸、抬头、两臂向侧上摆,同时蹬直腿的仰泳出发模仿练习。

(2) 站立浅水,身体后仰,两臂侧后摆,抬头、挺胸、两脚蹬池底,向后跳出,头夹于两臂之间。

(3) 按仰泳出发技术要求进行练习。

教学手段与方法:讲解示范和看优秀运动员的出发技术。学习、模仿仰泳出发动作。

7. 爬泳转身技术

(1) 摆动式转身

陆上模仿:面对墙站立、模仿摆动式转身动作。模仿游泳动作,走近墙壁作摆动式转身动作。

水中练习:面对池壁站立,作摆动式转身练习。游到池边作摆动式转身练习。

(2) 前滚翻转身 蹬边(底)滑行,同时作前滚翻动作。

在游爬泳过程中,作前滚翻动作,爬泳游近池壁,作前滚翻转身动作。

8. 仰泳转身技术

(1) 平转身

陆上模仿:仰卧垫上、靠近墙壁作平转身模仿练习。

水中练习:在同伴帮助下完成,仰泳游近池壁作平转身动作。

(2) 半滚翻转身 教学方法同平转身。

9. 蛙泳、海豚泳转身技术

(1) 蛙泳转身 陆上模仿。水中练习。

(2) 海豚泳转身 教学方法同蛙泳。

10. 实用游泳技术 侧泳技术。反蛙泳技术。潜泳技术。

11. 水中救护技术

(1) 间接救护的方法。

(2) 直接救护的方法 入水、游近溺水者、拖运、上岸、抢救。

(3) 水中解脱方法 被溺水者抓住手臂的解脱方法。被溺水者从后面抱住颈部和腰部的解脱法。被溺水者从前面抱住颈部和腰部的解脱法。

(4) 自我救护的方法。

四、考核

考试以百分制计分,其中理论占30%,达标占20%(其中主项占10%,混合泳占10%)。技评占30%,教学与训练实践占20%。

理论、技能、达标、技评等四项中,任何一项不及格者,即

不给评定总分，以不及格论。

(一) 内容

1. 理论 笔试或口试。
2. 技能 教学或训练能力。
3. 技术

达标：主项(单项)和 200 米混合泳。

技评：四种竞技泳式。

(二) 方法

1. 技评

85 分以上：身体姿势好，臂、腿技术正确，配合协调，呼吸自然，动作效果好、出发、转身的技术正确，动作协调连贯。

75 分以上：臂、腿技术较正确，配合协调，呼吸自然，动作较合理、出发、转身的技术较正确，动作连贯。

60 分以上：各式技术基本正确，出发、转身动作能完成。

60 分以下：不符合上述标准或技术上违反游泳规则者。

2. 达标标准(表 3)

表 3 达 标 标 准

分 质	主 项	200 米 混 合 泳
100 分	二级以上	三级以上
60 分以上	各校自定	各校自定