

责任编辑：秦德斌

封面设计：李 鹤

ISBN 978-7-5644-2238-7



9 787564 422387

定价：36.00

作者简介

陆峰 男 1964年生
北京人 硕士学历
教授 北京体育大学
游泳教研室主任
研究方向：游泳教学
与训练

游泳拓展学习

——中国人民大学游泳课辅助教材

陆 峰 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 涛
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 李 涛
版式设计 李 鹤

图书在版编目 (CIP) 数据

游泳拓展学习 / 陆峰编著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2016. 4

中国人民大学体育课辅助教材

ISBN 978-7-5644-2238-7

I. ①游… II. ①陆… III. ①游泳—高等学校—教材
IV. ①G861.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第079952号

游泳拓展学习

——中国人民大学游泳课辅助教材

陆峰 编著

出版: 北京体育大学出版社
地址: 北京市海淀区信息路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.bsu.edu.cn>
印刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开本: 710×1000毫米 1/16
印张: 9
字数: 166千字
成品尺寸: 170毫米×240毫米

2017年2月第1版第1次印刷

定价: 36.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

1960年8月生于北京市，1984年7月毕业于北京体育大学体育系，获体育教育学学士学位。1984年9月到中国人民大学体育部任教。1988年5月留学日本，1991年3月毕业于日本（国立）北海道教育大学研究生院体育运动训练学专业。1991年4月至1998年3月任基督教青年会（YMCA）日本国际体育俱乐部游泳教练。1998年9月回中国人民大学体育部复职。



2008年担任中国人民大学校游泳队教练工作，在每年参加北京市高校游泳比赛中，共获金牌31枚、银牌48枚、铜牌38枚和十余个奖杯。校游泳代表队共训练中国人民大学非特招生300多名，其中56名学生获得国家二级运动员证书，5名学生获得国家一级运动员证书。2012~2015年参加北京市高校游泳比赛，连续4年蝉联冠军，是中国人民大学建校以来最好的成绩。2015年11月参加全国游泳锦标赛，获金牌2枚和银牌1枚，男子团体总分全国第4名，2016年7月参加全国第16届全国大学生游泳锦标赛，获金牌1枚、银牌2枚、铜牌2枚。

自2012年中国人民大学体育部设立“一拳一泳”为必修课以来，担任游泳学科带头人，完成每学期6个教学班近150名学生的游泳教学任务，经授课的学生已通过深水证考核的达90%以上。

在科研工作方面：（1）北京体育大学学术专著丛书《游泳运动员身体形态特征及个性化训练探索》的作者之一，目前成为全国游泳教练员的专业训练教材。（2）任副教授以来在体育专业刊物上发表10篇专业论文（均为独立完成或第一作者），其中体育核心刊物上发表的《对训练分期问题的探讨》《对训练分期问题的认识》在现实的训练中得到了运用和证实。

获奖情况：（1）2015年11月和2016年7月两届全国大学生游泳锦标赛获“全国游泳优秀教练员”称号。（2）2011年5月获中国人民大学2010年度“先进工作者奖”。（3）2009年在中国人民大学游泳馆抢救我校溺水博士生获“挽救生命的楷模”锦旗和学校相关奖励。（4）2008年至今，获11次“北京市优秀游泳教练员”称号。

编者的话

2001年，中国人民大学（以下简称人大）游泳馆建成伊始，游泳课便被纳入学校体育选修课程体系。2012年，时任校长陈雨露对学校体育教学提出了“一拳一泳”（太极拳和游泳）的方针，将游泳课从选修课程“改制”成为人大必修课程之一，规定学生必须在本科4年内完成34个课时的游泳课程学习任务。

人大每年开学有将近3000名新生，每学期体育部大约有1500名学生的游泳课教学任务。由于师资紧、任务重，为解决这一问题，学校特地从北京航天航空大学聘请了6位游泳教师来我校长期教学。

学校在2015年暑期小学期增开了游泳课，小学期的游泳课受到了学生的欢迎。目前，在整个华北地区，只有人大一所高校将游泳课设置成为必修课，人大的游泳课普及率在全国高校中排名首位。

人大游泳队成立于2008年，是一支全部由普通学生组成的代表队。成立之初，游泳队成绩并不突出，选拔人才也比较困难。2012年游泳课从选修课改为必修课后，随着每年学习游泳运动的学生数量增多，游泳队的实力在短时间内得到了极大的提升。人大游泳队在2012~2015年连续4年获得北京市高校游泳比赛的冠军，并在2015年11月第一次代表北京高校参加全国游泳锦标赛，获得了金牌2枚和银牌1枚，男子团体总分全国第4名的优异成绩。从2008年至今校游泳代表队，在每年参加北京市高校游泳比赛，8年期间，共获金牌31枚、银牌48枚、铜牌38枚和十余个奖杯。校游泳代表队共训练非特招生近300名，其中56名学生获得国家二级运动员证书，5名学生获得国家一级运动员证书。

从2001年开设游泳选修课每学期近1000名学生选修，自2012年开始每年有1500多名学生上必修课。15年中人大游泳教学共完成了近3万名学生的游泳教学任务。游泳运动不仅能增强人的心肺功能，健美形体，而且能提高人体的力量速度等综合素质，素有“运动之王”的美称，可以算得上对人体损伤最小的运动项目，强身健体，老少皆宜，深受广大人民群众喜爱。因此为提高学生对游泳运动的认识，充实教材内容，我们编写了具有趣味性、实用性的《游泳拓展学习——中国人民大学游泳课辅助教材》，希望大家喜欢。

目录

Contents

第一章 中国人民大学游泳课程（必修课）教学大纲	1
第一节 蛙泳初级课程教学大纲	1
第二节 自由泳和仰泳高级课程教学大纲	5
第二章 中国人民大学游泳课程（必修课）教案	9
第一节 游泳初级班教案	9
第二节 游泳高级班教案	37
第三章 中国人民大学游泳课程的师生反馈	59
信息资源管理学院教授陈智为	60
公共管理学院学生李素伟	71
国际关系学院学生李昊阳	73
艺术学院穆彤	75
信息学院吴毕征	76
经济学院刘东博	79
经济学院李文然	81
信息学院彭宇清	81
国际关系学院李莞梅	82
国际关系学院蔡竞仪	84
公共管理学院叶琼	85
历史学院于佳弘	87

第四章 中国人民大学游泳运动的相关报道·····	89
第一节 打造精品游泳课程，让每个人大学子多一项必备技能···	89
第二节 游泳必修课·····	92
第三节 游泳小学期·····	94
第四节 中国人民大学游泳队·····	97
第五节 “泳”不止步，越战越“泳”·····	111
第六节 人大游泳队：我的青春在这片蔚蓝水域里熠熠发光···	122
第七节 遇到你，真好·····	126
第八节 狭路相逢，“泳”者为王·····	128
附 录 他是党员陆峰，他就在我们身边·····	132

第一章 中国人民大学游泳课程（必修课）教学大纲

第一节 蛙泳初级课程教学大纲

一、课程介绍

游泳是一项在水中借助自身力量，采用肢体动作同水作用产生推进力，使身体向前游进的水中技能运动。因此，在游泳运动中掌握游泳技术动作（泳姿的正确与否）起到了至关重要的作用。我校本科生开设游泳必选课分为初级班学习蛙泳技术，高级班学习仰泳或自由泳技术，介绍蝶泳技术。

游泳是很受欢迎的健身运动项目之一，适当地游泳锻炼，不仅能给人带来心理上的愉悦，塑造匀称、优美的体形，还能够增强心血管系统的机能，增强体质，提高协调性。游泳是一项可以终身进行的健身运动。

游泳运动的好处有：①改善心血管系统的功能；②提高呼吸系统的机能；③改善肌肉系统的能力；④使身体比例更加合理，塑造健美的体型；⑤改善体温调节的机能；⑥预防疾病，治疗康复；⑦磨练意志，促进心理健康和智能发育；⑧游泳运动是一种很好的减压方式，人在紧张的学习工作中，精神是高度紧张的，但在游泳池游泳时，不仅可以让自己的肌肉得到放松，还能够把那些不好的情绪发泄出来，让身体得到很好的放松；⑨游泳运动能有效地消耗体内脂肪，游泳时人的新陈代谢速度很快，30分钟就可以消耗1100千焦的热量，因此可

以说游泳可以把胖人游瘦了,把瘦人游胖了。总之,可以让所有游泳运动者都有一个流畅的线条。

二、教学目标

通过对游泳运动中蛙泳技术的学习,使学生初步达到游泳运动的入门水平,并能参加游泳深水证的考核;通过蛙泳基本技术和运动技能的学习,使学生养成终身锻炼的习惯。

三、教学任务

(一)初级班传授蛙泳的基本技术动作。

(二)使学生了解游泳运动的特殊环境特点及安全原则,了解水上的救护知识(达到自救的能力)。

(三)通过游泳运动的教学,增强学生机体对外界环境的适应能力,增大肺活量,提高呼吸系统的机能。

(四)培养学生勇敢顽强的思想品质及组织纪律性。

四、教学内容

(一)基本技术

1. 蛙泳手部动作:陆上模仿及水中练习。
2. 蛙泳腿部动作:陆上模仿,扶池壁蹬腿及用浮板蹬腿。
3. 蛙泳呼吸动作和手腿动作的完整配合。
4. 在深水区学习踩水的技术,测试学生达到1分钟以上的踩水能力。

(二)理 论

1. 游泳运动发展概论。
2. 游泳的基本技术及理论知识。
3. 学习简单的水上救护知识(练习自救能力)。

五、考核内容

蛙泳专项技术考试（深水区 and 浅水区任选）。

测试内容	分值
50米蛙泳速度	35分
20分钟蛙泳长游耐力	35分
蛙泳技术测评	30分

六、教学进度

初级班教学进度。

初级班教学进度

周次	主要内容
第1周	(1) 根据学生技术进行分班。(2) 介绍游泳课的任务、内容、要求、考核标准, 提出游泳课的安全注意事项。(3) 介绍游泳运动的特点和锻炼价值。(4) 熟悉水性练习(消除学生对水的恐惧心理)。(5) 呼吸练习。(6) 水中行走, 漂浮滑行。(7) 水中安全教育。
第2周	(1) 熟悉水性, 消除怕水心理。(2) 学习蛙泳划臂技术。(3) 身体素质练习。(4) 水中安全教育。
第3周	(1) 熟悉水性, 消除怕水心理。(2) 学习蛙泳腿的技术。(3) 身体柔韧性素质练习。(4) 水中安全教育。
第4周	(1) 蛙泳划臂技术练习。(2) 学习蛙泳蹬腿技术。(3) 呼吸与划臂技术的配合。(4) 水中安全教育。
第5周	(1) 蛙泳蹬腿练习。(2) 呼吸与划臂技术配合练习。(3) 学习蹬腿与划臂技术的配合(4) 水中安全教育。
第6周	(1) 蛙泳蹬腿技术练习。(2) 蛙泳划臂技术练习。(3) 身体素质练习。(4) 水中常识介绍。
第7周	(1) 蛙泳手脚配合练习。(2) 蛙泳腿技术练习。(3) 加长游距练习。(4) 水中常识介绍。
第8周	(1) 复习蛙泳手脚配合练习。(2) 加长游距, 改进技术。(3) 学习踩水技术。(4) 水中常识介绍。
第9周	(1) 改进蛙泳技术练习。(2) 加长游距练习。(3) 踩水练习。(4) 水中常识介绍。
第10周	(1) 提高蛙泳完整配合动作的技术质量。(2) 复习踩水的技术。(3) 学习蛙泳的触边技术。
第11周	(1) 复习蛙泳的配合技术。(2) 复习蛙泳的触边技术。(3) 学习蛙泳的转身技术。
第12周	(1) 复习蛙泳的配合技术。(2) 复习蛙泳的转身技术。(3) 学习蛙泳的出发技术。

续表

第13周	(1) 复习巩固蛙泳的出发和转身的技术。(2) 复习巩固蛙泳完整的配合技术长距离综合练习。(3) 长距离综合练习。
第14周	(1) 复习巩固蛙泳完整的配合技术(长距离练习)。(2) 学习简单的水上救护知识(自救)。
第15周	(1) 复习巩固蛙泳完整的配合技术。(2) 模拟考核(小测验)。
第16周	(1) 介绍考试注意事项及要求。(2) 游泳专项考核。
第17周	游泳蛙泳专项补考或机动。

七、分数结构

满分为100分游泳技术考核占总分的70% (其中50米速度占35%, 耐力20分钟长游35%), 技术评分占总分的30% (包括体育课总结5分; 根据学生课内外的表现, 任课老师有权对学生的总分进行鼓励或惩罚, 分值最多加减5分)。

八、考试标准

(一) 技术考核(要求量化)

1. 速度考试(秒表)。
2. 耐力考试(长游20分钟, 记录距离)。

(二) 技术评分标准

1. 优秀(90~100分)——独立完成课上所学泳姿50米, 游进过程中不能间断和休息, 手、腿和呼吸的配合协调, 动作规范, 划水实效好, 水感好。

2. 良好(80~89分)——独立完成课上所学泳姿50米, 游进过程中不能间断和休息, 手、腿和呼吸配合较协调, 动作较规范, 划水实效较好, 稍有水感。

3. 中等(70~79分)——独立完成课上所学泳姿50米, 游进过程中

不能间断和休息，手、腿和呼吸的配合基本协调，划水实效较差。

4. 及格（60~69分）——独立完成课上所学泳姿50米，游进过程中休息1次（不超过30秒）。

5. 不及格（60分以下）——不能独立完成课上所学泳姿50米。

九、免修游泳必修课的条件

根据北京市和国家运动委员会规定以下疾病者禁止进入游泳馆，因此有下列疾病者可免修游泳必修课。

（一）患有心脏病。

（二）心脑血管疾病。

（三）精神病。

（四）癫痫病。

（五）肝炎和各种传染性疾病（如：性病、皮肤病、红眼病等）。

凡有碍游泳活动疾病的患者不能参加游泳必修课的选课，需持有校医院或二甲以上级别医院的证明，至体育部办公室办理免修手续。

第二节 自由泳和仰泳高级课程教学大纲

一、教学目标

通过对游泳运动中自由泳和仰泳技术的学习，使学生初步达到游泳运动的入门水平，并能参加游泳深水证的考核；通过自由泳和仰泳基本技术和运动技能的学习，使学生养成终身锻炼的习惯。

二、教学任务

（一）提高班传授自由泳和仰泳的基本技术动作。

（二）使学生了解游泳运动的特殊环境特点及安全原则，了解水

上的救护知识（达到自救的能力）。

（三）通过游泳运动的教学，增强学生机体对外界环境的适应能力，增大肺活量，提高呼吸系统的机能。

（四）培养学生勇敢顽强的思想品质及组织纪律性。

三、教学内容

（一）基本技术

1. 自由泳和仰泳手部动作：陆上模仿及水中练习。
2. 自由泳和仰泳腿部动作：陆上模仿，扶池壁打腿及用浮板打腿技术。
3. 自由泳和仰泳呼吸动作和手腿动作的完整配合。
4. 在深水区学习踩水的技术，测试学生达到1分钟以上的踩水能力。

（二）理论

1. 游泳运动发展概论。
2. 游泳的基本技术及理论知识。
3. 学习简单的水上救护知识（练习自救能力）。

四、考核内容

考核内容。

测试内容	分值
50米自由泳和仰泳速度	35分
20分钟自由泳和仰泳长游耐力	35分
自由泳和仰泳技术测评	30分

五、教学进度

提高班教学进度

周次	主要内容
第1周	(1) 根据学生技术进行分班。(2) 介绍国内外游泳运动的发展动态及趋势。(3) 介绍游泳运动的基本知识和锻炼价值。(4) 提出游泳课的要求及注意事项, 介绍游泳课提高班的任务、内容、要求、考核标准。(5) 学习自由泳打腿技术。(6) 改进蛙泳配合技术, 加长游距练习。
第2周	(1) 复习改进自由泳打腿技术。(2) 加长蛙泳游距。(3) 水中安全教育。
第3周	(1) 学习自由泳划臂技术。(2) 复习自由泳打腿技术。(3) 加长自由泳和仰泳游距。
第4周	(1) 学习自由泳配合技术。(2) 复习自由泳打腿技术。(3) 复习自由泳划臂技术。(4) 加长蛙泳游距。
第5周	(1) 改正并完善自由泳中腿的技术。(2) 改正并完善自由泳中手腿及呼吸配合的技术。
第6周	(1) 复习自由泳的配合技术。(2) 学习自由泳出发、转身技术。
第7周	(1) 复习自由泳出发、转身技术。(2) 提高班自由泳技术考核。
第8周	提高班自由泳技术补考。
第9周	(1) 学习仰泳打腿技术。(5) 改进自由泳配合技术, 加长自由泳游距练习。
第10周	(1) 复习改进仰泳打腿技术。(2) 加长自由泳游距。(3) 水中安全教育。
第11周	(1) 学习仰泳划臂技术。(2) 复习仰泳打腿技术。(3) 加长自由泳游距。
第12周	(1) 学习仰泳配合技术。(2) 复习仰泳打腿技术。(3) 复习仰泳划臂技术。(4) 加长自由泳和仰泳游距。
第13周	(1) 改正并完善仰泳中腿的技术。(2) 改正并完善仰泳中手腿及呼吸配合的技术。
第14周	(1) 复习仰泳的配合技术。(2) 学习仰泳出发、转身技术。
第15周	(1) 复习仰泳出发、转身技术。(2) 提高班仰泳技术考核。
第16周	提高班仰泳技术补考。
第17周	提高班自由泳和仰泳技术补考或机动。

六、分数结构

游泳技术考核70%（50米速度35%，耐力20分钟长游35%），技术评分30%（包括体育课总结5分；根据学生课内外的表现，任课老师有权对学生的总分进行鼓励或惩罚，分值最多加减5分）。

七、考试标准

（一）技术考核（要求量化）

1. 速度考试（秒表）。
2. 耐力考试（长游20分钟，记录距离）。

（二）技术评分标准

1. 优秀（90~100分）——独立完成课上所学泳姿50米，游进过程中不能间断和休息，手、腿和呼吸的配合协调，动作规范，划水实效好，水感好。

2. 良好（80~89分）——独立完成课上所学泳姿50米，游进过程中不能间断和休息，手、腿和呼吸配合较协调，动作较规范，划水实效较好，稍有水感。

3. 中等（70~79分）——独立完成课上所学泳姿50米，游进过程中不能间断和休息，手、腿和呼吸的配合基本协调，划水实效较差。

4. 及格（60~69分）——独立完成课上所学泳姿50米，游进过程中休息1次（不超过30秒）。

5. 不及格（60分以下）——不能独立完成课上所学泳姿50米。

第二章 中国人民大学游泳课程 (必修课) 教案

第一节 游泳初级班教案 (17周)

中国人民大学游泳课程教案。

中国人民大学游泳课程教案

周次：第 1 周		日期：月 日		教师：	
课的内容					
课的任务		1. 熟悉水性，消除怕水心理 2. 呼吸练习 3. 水中行走，漂浮滑行 4. 水中安全教育			
课的部分	时间 (分钟)	教学内容	组织教法	练习量	
开始部分	10	1. 班长集合整队 2. 师生问好 3. 点名 4. 布置本课任务 5. 水中安全教育	场地位置队形 XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 0		
准备部分	10	一、徒手操 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 侧压运动 7. 膝部运动 二、水中热身	两手叉腰，头部做绕环 两臂胸前伸展，直臂向后振 两臂屈臂前平举，转体充分 两臂侧平举，上体向侧运动 两臂上举，体前屈接屈膝下蹲 一脚屈膝下蹲，向直腿方下压 手扶屈膝，做绕环 1. 学生分成两人一组 2. 在水中扶池边行走	4×8 4×8 4×8 4×8 4×8 4×8 4×8	