



跟着冠军

学游泳

曹 斌◎主 编



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE



曹 斌◎主 编

跟着冠军 学游泳

Genzhe

Guanjun

Xue

Youyong



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

跟着冠军学游泳 / 曹斌主编. —上海: 上海教育出版社,
2017.12

ISBN 978-7-5444-7695-9

I. ①跟... II. ①曹... III. ①游泳—中学—教材
IV. ①G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第303102号



责任编辑 宁彦锋 季陆生
王嫣斐 李千里
装帧设计 王 捷 张梦莹
李 玥 何人越

跟着冠军学游泳

曹 斌 主编

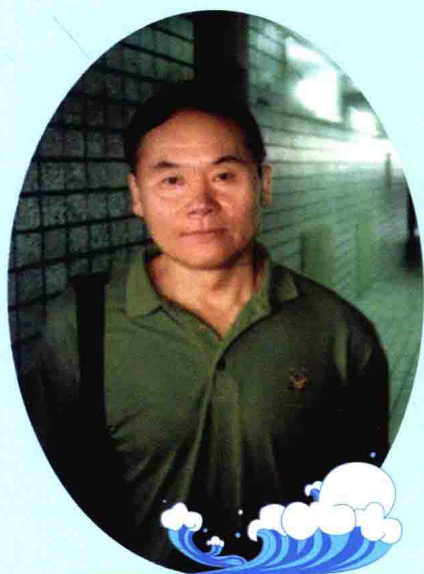
出版发行 上海教育出版社有限公司
官 网 www.seph.com.cn
地 址 上海市永福路 123 号
邮 编 200031
印 刷 上海叶大印务发展有限公司
开 本 787×1092 1/16 印张 12 插页 4
字 数 410 千字
版 次 2017 年 12 月第 1 版
印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5444-7695-9/G·6351
定 价 26.00 元

如发现质量问题, 请向本社调换 电话 021-64377165

冠军寄语

游泳是仅次于田径的第二大竞技体育项目，受到全世界人民的喜爱。如果你有游泳特长，就应该树雄心、立大志，坚持长期的系统训练，不断提高游泳成绩，争取在游泳竞技场上为国争光。即使不能在游泳比赛中得到奖牌，在高起点上的训练也会使你得到高于常人的锻炼效益。

广大学生是国家的未来和民族的希望。学校和家长应该从兴国强民的高度上，动员学生参加游泳、组织学生学好游泳、支持学生坚持游泳。



陈运鹏，前国家游泳队总教练、中国游泳协会副主席。1959年在第一届全运会中获100米蝶泳和200米蝶泳冠军，曾多次在全国游泳比赛中获100米蝶泳和200米蝶泳金牌，多次破全国纪录，被誉为新中国的“蝶泳王”。

1965年任国家游泳队教练，1980年任副总教练，1989年至1995年任总教练。任总教练期间带领中国游泳队屡创佳绩。曾获得第十一届亚运会最佳教练员等诸多荣誉。

陈运鹏



庄泳，我国第一枚奥运游泳金牌获得者。1991年第六届世界游泳锦标赛女子50米自由泳金牌得主，1992年第二十五届奥运会女子百米自由泳冠军，“国家体育运动荣誉奖章”获得者。

冠军寄语

人生犹如游泳，在每个关键时刻都要“游”到时间的前端。祝小读者们在攀登游泳技术高峰的征程中，披荆斩棘，一路上行，抵达峰顶。

庄泳



乐靖宜，20世纪我国在世界游泳大赛中夺金最多、破纪录最多的运动员。1994年第七届世界游泳锦标赛4枚金牌得主，1996年第二十六届奥运会女子百米自由泳冠军，“国家体育运动荣誉奖章”获得者。

冠军寄语

游泳不仅能强身健体、防病治病、锻炼意志，还能健美塑身、保持良好的身材，在水中发生危急情况时更能自救和救人，好处很多。愿大家都学会游泳、坚持游泳、快乐游泳，从游泳锻炼中获益良多！

乐靖宜

冠军寄语

游泳是一项十分有益的体育项目，不仅能强身健体，还能锻炼人的意志品质。希望越来越多的朋友看了这本书后能够喜爱游泳、坚持锻炼！



沈坚强，在1987年第六届全运会游泳赛中获得7枚金牌，占上海队金牌总数的一半。在1990年第十一届亚运会中获5枚金牌，被誉为“亚洲游泳王子”。曾被评为“全国十佳运动员”和“全国新长征突击手”。

冠军寄语

我爱游泳。游泳训练使我明白坚持就能胜利。游泳是一项有氧运动，对身体健康十分有益。希望同学们都喜欢游泳，跟我一起坚持游泳。



周敏，2008年上海市学生运动会100米仰泳冠军。2011年，在国际泳联短池游泳世界杯北京站获女子400米混合泳冠军。2017年第十三届全运会上获女子400米个人混合泳冠军。



孙亮，中学体育高级教师，国家级运动健将，美国犹他大学访问学者。现任上海市游泳协会中小学委员会主任，上海市游泳协会教练员委员会委员，上海市民立中学校体质健康中心主任，游泳队教练。曾获上海市“五一”劳动奖章和上海市园丁奖。

老师寄语

游泳素有“运动之王”的美称。科学的专业训练可以增强肌肉力量，减少健康风险，使人精神乐观向上。跟着冠军学游泳，为未来准备好身心健康的通行证。

孙亮



马诗翔，曾先后在第十二届全国学生运动会和第十三届全国学生运动会中蝉联100米蝶泳、200米蝶泳两项金牌。从2014年至今在全国、市级游泳比赛中共获得16个冠军。

冠军寄语

希望你像我一样爱上游泳，在水里自由自在，忘却成长的烦恼；希望你像我一样爱上游泳，每天面对挑战，永葆乐观的精神；希望你像我一样爱上游泳，在水中学会坚持，成就完美的自己。

马诗翔

冠军寄语

我从小喜欢运动，对游泳情有独钟。它不仅可以强身健体，还能够锻炼意志品质，帮助我为高中的学业做好心理和身体的准备。同学们，准备好了吗？让我们一起游泳吧！

许佳骏

冠军寄语

我从幼儿园开始学游泳，多年的游泳生涯让我更能理解运动对一个人的影响。每天与时间赛跑，在泳池磨炼自我，让我在每个关键时刻都会勇敢面对，追求卓越！

张娴雅



许佳骏，在2017年民立中学第三届“博雅杯”校园游泳比赛中获得100米业余组自由泳冠军，同时打破该项目学校纪录。



张娴雅，在“民立杯”2017年上海市中小学生游泳冠军赛中获得50米自由泳冠军；2017年上海市十项系列赛游泳比赛中获得50米和100米两项自由泳冠军。



曹斌，上海市民立中学校长，上海市特级校长，上海市后备名师，上海市教育学会中学数学专业委员会会员，中国中学生体育协会理事，上海市中学生体育协会理事，静安区政协委员，区教育拔尖人才项目人选。曾荣获全国体育事业突出贡献奖先进个人、上海市体教结合先进个人、上海市未成年人思想道德建设先进个人、市“读书型校长”。

校长寄语



作为体育（游泳）传统项目学校，民立中学认真贯彻“健康第一”指导思想，常年致力于“体教结合”优质均衡发展，积极探索“体教相融”育人之路，坚持“让会读书的人能运动，能运动的人会读书”。

作为一名教育工作者，我希望每一位学生在自己的求学生涯中能够坚持“以培养自身从事某项运动的兴趣与能力并结识终身从事该项运动的伙伴”为目标，积极参与体育锻炼。让我们从跟着冠军学游泳开始，强健体魄、陶冶心智，成为积极奋进的新一代祖国建设者。

序

作为全市最早在中小学推动游泳普及的区县,在教育局、体育局的大力推动下,静安区自2007年启动全区中小学生游泳教学工作。十年来,有超过六万静安学子在游泳普及活动中增强自身体质、掌握游泳技能、养成锻炼习惯,进而终身受益。

上海市民立中学作为区域内一所“国家级体育传统项目学校”,自20世纪60年代起,以课堂教学为基本形式组织全校学生开展游泳学习。进入21世纪,伴随民立游泳馆的落成,学校又积极推进校本游泳专项教学。近六十年来,从民立校园先后走出奥运会冠军乐靖宜、“亚洲游泳王子”沈坚强、世界蹼泳冠军顾雁菱、全运会冠军周敏等一大批优秀游泳人才。

《跟着冠军学游泳》正是上海市民立中学几代游泳人,总结自身五十多年游泳教学的实践经验编写而成。全书坚持以《中共上海市委、上海市人民政府关于切实提高青少年身心健康水平实施学生健康促进工程的通知》精神为指引,紧扣《上海市高中体育专项化课程大纲——游泳》(试行)要求,设置初中游泳普修和高中游泳专项两个进阶式的教程体系,成为迄今为止中小学阶段一部较为完整、系统、规范的游泳教材,适应各类学校选用。

《跟着冠军学游泳》的问世,既体现了民立中学作为游泳传统学校的社会责任与担当,也是静安区在体教结合的先行先试过程中经验的有益总结,同时,它更是对于党的十九大提出“更努力让每个孩子都能享有公平而有质量的教育”的一次有力的回应。希望《跟着冠军学游泳》一书能进一步夯实学校游泳事业的基础;进一步推动静安区域教改的实践,进一步促进全市体教结合工作的不断深入,进一步引领教育从“广覆盖”向“有质量”不断迈进。

上海市静安区教育局局长



2017年11月

前 言

中小学校学生以冠军为榜样,跟着冠军学游泳,从而增强体质、锻炼意志、掌握游泳技术技能、养成经常游泳锻炼的习惯,能使人受益终身。同时,广大中小学校把游泳列入体育课程,以体育活动课形式组织学生有计划、有步骤地进行游泳学习和锻炼,对提高国民素质有重要的促进作用,对促使我国成为体育强国有重要的意义。游泳冠军们都有为国争光的雄心壮志、对技术精益求精的学习态度、不怕苦不怕累的奋斗精神、攻坚克难的意志、敢为人先的勇气、砥砺奋进的实践经历,他们在学校里克服水障学会游泳、坚持课余训练打好基础,最终脱颖而出进入专业运动队,接受系统训练提高运动成绩,一步一个脚印登上游泳技术的高峰。这些都是中小學生非常值得学习的。

教材是开展教学活动的依据。上海市已有近百所中学、一百多所小学设立游泳课程,并在游泳场馆的支持和配合下开展游泳教学训练活动。而各校的课时、目标、内容、教法、考评不一致,教学训练效果存在着显著差异,因此,需要规范教材来提高整体质量。在这样的背景下,我们根据《上海市高中体育专项化课程大纲——游泳》(试行),汇集中小学游泳教学第一线教师的智慧和实践经验,参照《游泳运动》和《上海市游泳教员培训教材》部分教材教法,为优化教学质量而编写了《跟着冠军学游泳》一书。

教材按“系统性、实效性、可行性”的要求编写,具有下列四个特点:

1. 一材多用

高中体育专项化是上海市教育委员会改进和完善学校体育教育教学体系的着手点之一,高中体育专项化课程大纲是为规范和进一步探索高中体

育专项化教学改革,在总结试点学校两年实践基础上,组织编写并推出的上层设计。本教材按照《上海市高中体育专项化课程大纲——游泳》(试行)的要求编制,根据高中游泳专项化教学的特点,本教材的出版将推动初中和小学游泳的普及,而初中和小学的游泳普及又将促使高中游泳专项化由点及面发展。学校在制订高中游泳专项化课程时,可以使用教材全部内容;初中游泳普修课程,可以按课时数使用教材部分内容;小学在初中游泳普修课程基础上适当降低标准,这样就形成高中专项与初中、小学普修相结合的课程体系。本教材可供完全中学和高级中学使用、初中选用、小学参照使用,游泳场馆支援学校游泳教学工作的教练员也可学习使用,特别在中小学游泳教学领域中具有广泛的适用性。

2. 切合实际

本教材精选内容,削枝强干,把切合学生实际需要的游泳基础理论知识、竞技游泳技术、实用游泳技术、水上救护纳入教材。初中和小学的学生可以容易学习的蛙泳为重点内容,辅以踩水和爬泳;高中学生可以四种竞技游泳技术为重点内容,辅以实用游泳技术和水上救护。

3. 教法多样

本教材根据运动技能形成规律和学生年龄特点使用合适的教学方法。在教学中,教材运用体育通用教法中的模式教学法、相似动作教学法、多媒体辅助法、分解整体法、讲解示范法、动作口诀法、重复练习法、变换练习法、纠正错误法、游戏竞技法,以及游泳项目特有的水陆结合法、助力练习法、浮具练习法等施教,做到教法恰当,因人制宜。

4. 措施合理

教材把各种复杂的技术动作编成学生易懂、易记的口诀,让学生在“背背口诀、学学练练”中把握住要点,较快学会动作;把各种与教学内容相关的游戏和竞赛具体安排在练习中,丰富教学内容,活跃课堂气氛,调动学生积极性,使学生在“欢乐游戏”的氛围中提高运动技能;在技术分析、练习方法、纠错方法中安插图示,与文字说明相互对照,让学生在文字理解与直观感知中快而准确地形成动作概念,提高学习效率。

本教材由国家级体育传统项目学校上海市民立中学编写。校长曹斌任



主编,负责全书统筹策划,林彰、卢晓菁、孙亮、郑瑞婷、莫爽、姚伟国、张彬、顾海荣参与了编写工作。教材几经修改,历时三年。在编写过程中,得到上海教育出版社宁彦锋、王嫣斐、李千里的大力帮助,在此表示衷心的感谢。本教材在编写中参考了《上海市高中体育专项化课程大纲——游泳》(试行)、《游泳运动》和《上海市游泳教员培训教材》等资料。教材中不全、不妥之处,欢迎读者批评指正。

《跟着冠军学游泳》编写组

2017年11月



目 录

第一章 游泳基础理论知识

第一节	游泳的起源与发展及内容分类	1
第二节	游泳的意义和游泳安全卫生常识	6
第三节	人体在水中的浮沉	10
第四节	游泳时的阻力和推进力	14
第五节	合理的游泳技术动作	17
第六节	观赏游泳比赛和游泳竞赛基本规则	22

第二章 熟悉水性和竞技游泳基本技术

第一节	熟悉水性	27
第二节	蛙泳	39
第三节	爬泳	64
第四节	仰泳	88
第五节	蝶泳	103
第六节	出发	115

第三章 实用游泳基本技术

第一节	反蛙泳	123
第二节	踩水	131
第三节	抬头爬泳	138
第四节	潜泳	140

第四章 水上救护

第一节 自我救护	144
第二节 救护溺水者	148

第五章 课程设置

第一节 初中游泳普修课程	160
第二节 高中游泳专项化课程	165
附件	177



第一章 游泳基础理论知识

凡事预则立,不预则废。学习游泳技术之前,了解游泳的来龙去脉、价值意义、学习途径和方法、注意事项,就是为立而预。本章从六个方面阐述游泳的基础理论知识,将在不同阶段引领同学们从认识游泳起步,进入学习游泳的实践。

第一节 游泳的起源与发展及内容分类

一、游泳的起源和我国古代的游泳活动

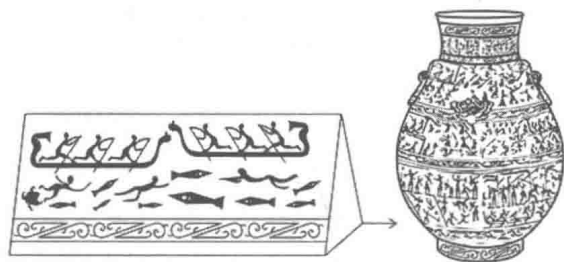
远古的人类在布满江、河、湖、海的地球上生活,没有交通工具,没有劳动工具或只有简陋的劳动工具。人们为了得到食物,到水里捕鱼捉虾,捞取可供食用的植物;为了追猎动物或躲避猛兽的侵害,经常翻山涉水;当洪水泛滥时,为了逃生与水搏斗。人们就在这些为了生活和劳动与水打交道、为了生存与大自然作斗争的过程中,逐渐学会了游泳。起初人们仅模仿水栖动物的姿势与动作,在水中移动,后来经过长期的探索、实践,便积累了在水中行动的技能,学会了漂浮游动和潜水,产生了各种游泳姿势。

早在五千多年前,我国已出现游泳。从出土的古代陶器上可以看见我们的祖先在水中猎取水鸟及类似爬泳的图案。四千多年前大禹治水时,人们在与洪水搏斗中已掌握了克服水障的泅水方法。

我国从原始社会进入奴隶社会之后,奴隶反抗奴隶主压迫、奴隶主为了争夺地盘的战争经常发生,游泳也从单纯的生活技能逐渐变化成军事技能。三千多年前,周代的吕望(姜太公)在所著的兵书《六韬·奇兵》中,称“越深水、渡江



河”为一种特殊的军事技能,已论及泅渡江河在军事上的重要意义。后来的古兵书《管子》和《孙子》都进一步把游泳列为军事训练的主要项目。从四川成都出土的战国时期铜壶(距今两千多年),刻着水陆攻战图(如下图所示),其中有反映当时水战的场面,水里三个战士的游泳姿势(从左到右)有如现在的爬泳、踩水、蛙泳。可见当时已有较高的游泳技能。



水陆攻战图

中国进入封建社会后,游泳的功能不断被发现,各种水中娱乐和竞技活动相继产生,推动游泳活动进一步发展。汉代的“太液池”,是贵族经常去玩乐的游泳场所。隋唐时期,游泳活动的门类已比较齐全,宫廷专门设立水殿,供游泳、跳水、抛水球之用。到了宋代,游泳项目已具有表演和竞赛的功能。据孟元老所著的《东京梦华录》记载,宋徽宗赵佶经常驾车去水殿,观看惊险的“水秋千”表演和争夺锦标的游泳比赛。“水秋千”是一种从秋千上起跳,空中翻筋斗入水的技能,其筋斗动作与现代跳板跳水的空中翻腾动作相似。

北宋文学家苏东坡在《日喻》中说:“南方多没人,日与水居也,七岁而能涉,十岁而能浮,十五而能没矣……”不仅反映我国南方人多熟悉水性、精通泅水之道,还把我国古代的游泳技能归纳为:涉——在水中行走、浮——在水中浮游、没——在水下潜泳。正是在这些游泳技能的基础上,我国劳动人民在长期实践中发明创造出许多泅水方法和游泳技术。其中狗爬式、大爬式、扎猛子(潜水)、扁担浮(踩水)等,至今仍在民间流传。

总之,游泳运动源远流长。游泳因人类在与大自然作斗争中为求生存而产生,也随人类社会的发展而发展,逐渐成为体育运动的重要项目。我国古代的游泳运动是中华体育文化的奇葩,在世界游泳运动发展史中具有里程碑式的意义。