

学生体质健康标准实施办法与 学生体育达标考核实务全书



黑龙江人民出版社

学生体质健康标准实施办法 与学生体育达标考核实务全书

主编：李云生

(下)

黑龙江人民出版社



图 2-5-228

⑤空中移臂(图 2-5-229):空中移臂是出水的继续,不能停顿。移臂要自然放松,肘高于手。移臂动作应借助于肩关节自然转动,手的速度快于前臂和上臂的速度,因为移臂开始时手落后于肘关节,而移臂结束时手应在最前方领先入水。

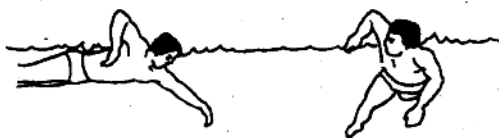


图 2-5-229

(4) 两臂的配合技术

划水时由于两臂所处的位置不同,可以分为三种组成形式,即前交叉、中交叉和后交叉配合。

①前交叉配合 一臂入水时,另一臂处于肩前方,与水平面构成约 30° 角。

②中交配合 一臂入水时,另一臂处于肩下垂直部位,与水平面构成约 90° 角。

③后交叉配合 一臂入水时,另一臂划水至腹部下方,与水平面构成约 150° 角。

以上三种配合形式都有各自的特点,对于初学者,可以采用第一种形式,有利于掌握动作。采用第二种和第三种形式,则有利于发挥两臂力量和提高动作频率,加快速度,保持连续的推动力。

(5) 呼吸与臂的配合

爬泳的呼吸一般是在两臂各划水一次的过程中做一次完整的呼吸,即吸气、憋气、呼气、转动。吸气时肩和头应向一侧转动,口出水面即开始吸气。

呼吸与臂的配合技术,以右转头吸气为例,当右手入水后,口和鼻开始慢慢呼气,右臂划水至肩下,向右转头,呼气量加大,右臂推水结束,呼气量进一步加大,右臂出水,张口吸气。移臂至体侧时,吸气结束并转头复原。当头部姿势稳定时右臂入水,开

始慢慢呼气。

(6) 完整配合技术

爬泳配合技术有多种形式,其中 6:2:1 配合是较常见的一种,即 6 次打腿 2 次划水 1 次呼吸。此外还有 4:2:1、2:2:1 等多种配合形式(表 2-5-10)。

表 2-5-10 完整配合技术

两臂划各阶段		两腿向下打水时机		呼 吸
右 臂	左 臂	右 腿	左 腿	
入水	推水		第 1 次	徐徐吸气
下滑	推水			
抱水	推水结束	第 2 次		
拉水开始	移臂开始	第 3 次		
推水	入水	第 4 次		
推水结束	抱水	第 5 次		
出水	抱水			张口吸气
移臂开始	拉水开始	第 6 次		

2. 爬泳的练习方法

爬泳动作比较简单易学,接近人们在陆上的行走动作,吸呼动作是关键。

(1) 腿部动作练习

①陆上模仿练习(图 2-5-230)。

②水中练习(图 2-5-231)

(2) 手臂动作和手臂与呼吸合动作的练习

①陆上模仿练习(图 2-5-232)。

a. 呼吸练习(图 2-5-233)

b. 臂与呼吸配合(图 2-5-234)。

②水中练习:

a. 站立在浅水中,做同陆上练习内容(图 2-5-235)。

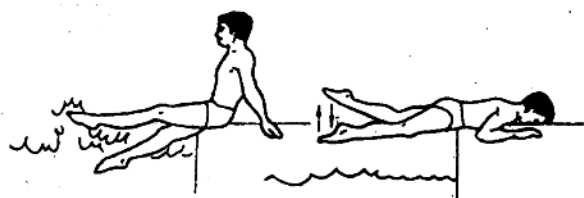


图 2-5-230

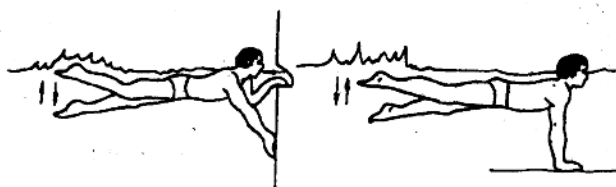


图 2-5-231



图 2-5-232



图 2-5-233



图 2-5-234



图 2-5-235

b. 同上练习，走动中作，要求划水时适当用力，注意手掌对水，推水时掌心向后，体会划水路线及水感。

c. 两臂配合：蹬边滑行后腿轻轻打水使下肢浮起、身体平衡，做单臂划水，如左臂划两次，右臂再划两次；而后作两臂分解配合；最后过渡到两臂前交叉配合。

d. 臂与呼吸配合：扶板划水，向同侧转头呼吸。转头时不要抬头。滑行轻打腿，划单臂向同侧转头呼吸，要求划水路线要长。两臂配合，由分解过渡到前叉，加转头呼吸。

3. 臂部动作

两臂划水是爬泳动作推动身体前进的主要动力。两臂划水是轮流进行的，采用屈臂

划水技术,为了便于分析,把臂部动作的一个周期分为入水、抱水、划水、出水和空中移臂五个部分,但它们是一个完整技术动作,每个部分都是相互紧密连贯地进行的,没有明显界限。

(1) 入水

在完成空中移臂动作之后,便把手臂插入水中。手臂的入水点一般在肩的延长线或身体纵轴与肩的延长线之间。入水时,手指自然伸直并拢,肘部高于手,指尖对着入水的前下方或通过臂的内旋而使手掌向外,拇指向下,切入水中。

(2) 抱水

手臂入水后要到与水平面成 40° 角左右时,才进入有效的划水阶段。因此,在划水之前应有一个为划水作好准备的抱水阶段。抱水动作是手入水后,积极插向前下方,并逐渐开始屈腕、屈肘对水,肘关节约屈成 150° 角,保持高肘为划水作准备。

(3) 划水

划水是整个臂部动作产生推进力的主要阶段。它是指手臂在划水前与水平面成 40° 角起,划至大腿旁约与水平面成 $15\sim 20^{\circ}$ 角的这一动作过程。整个划水过程又分为两部分,从整个臂部划至肩下方与水面垂直之前称为拉水,过垂直面后称为推水。拉水是由屈臂完成的,推水是由屈臂到伸直臂的过程。从拉水转入推水是连贯加速完成的。在划水过程中要注意手掌始终与水平面保持垂直,划水时手的运动轨迹成“S”形。

(4) 出水

划水结束后,利用肩带肌肉的力量,以肩带动前臂,肘向外上方提拉出水面。要求臂和手腕的肌肉要放松。

(5) 移臂

手臂出水后,由肩带动上臂、前臂和手作高肘快速移臂。整个移臂过程的前半部是肘关节领先,前臂相对要慢,后半部前臂向前伸出作入水准备。

(6) 两臂的配合

两臂配合一般是一臂入水时,另一臂处于肩前方与水面构成 30° 角。这种配合称为前交叉,还有中交叉和后交叉等。

4. 呼吸技术

呼吸动作的频率取决于游泳动作的速率,一般是在两臂各划一次的过程中,做一次呼吸动作,即呼气、吸气和短暂的闭气动作。

(1) 臂与呼吸的配合

以向右侧转头吸气为例,右手入水后,口鼻开始慢慢呼气;右臂划水至肩下时,向

右转头、呼气量开始增加,右臂推水即将结束时,呼气量进一步加大;右臂出水,张口吸气;空中移臂至一半时,吸气结束并转头复原;继续转头、移臂并闭气、脸部转向前下方。当头部姿势稳定时右臂入水,开始慢慢呼气。

(2) 臂、腿和呼吸的配合

爬泳的完整配合技术一般是,打腿六次(右左各三次),臂划二次(右左各一次),呼吸一次。也可采用2:2:1或4:2:1的配合技术。可根据所游的距离和个人特点选用不同的配合形式。

5. 教学方法

爬泳技术动作中两腿鞭状打水和臂沿S形路线屈臂划水是教学的重点、难点,呼吸是关键。

(1) 腿部动作的教学

- ①坐池边,两手斜后撑,两腿并拢伸直,内旋,做腿打水的模仿练习。
- ②俯卧水中,手扶池边或同伴推胸腹部做腿的打水练习。
- ③蹬池边滑行或扶板做腿的打水练习。

(2) 手臂动作和手臂与呼吸配合的教学

- ①池边两脚开立,上体前倾,做手臂划水的模仿练习。
- ②在练习①的基础上配合呼吸的练习。
- ③浅水中两脚开立,上体前倾,在水中做练习①和②。
- ④在水中走动作臂划水和吸气的配合练习。
- ⑤蹬池边滑行做臂划水的练习。
- ⑥腿夹浮板做臂划水的练习。

(3) 完整动作配合的教学

- ①蹬池边滑行做臂、腿配合练习。
- ②蹬池边滑行做臂、腿和呼吸配合练习。

(4) 易犯错误与纠正方法

①小腿打水:

纠正方法:用直腿打水进行纠正,强调体会以大腿带动小腿和脚的鞭打式打水动作。

②臂入水后下压或过早用力划水:

纠正方法:重复练习入水、抱水的模仿练习,体会入水后屈臂、高肘、掌心对准水向后划水的位置。

③手臂划水路线不正确:

纠正方法:重复做陆上臂划水的模仿练习,或在水中走动的臂划水练习。

④吸气时抬头或吸气不充分:

纠正方法:强调沿身体纵轴转头吸气;强调要先呼气后用口吸气。

(三) 仰泳

仰泳是身体水平仰卧在水中进行游泳的一种游泳姿势。它包括爬式仰泳和蛙式仰泳两种。前者游速快,而后者实用性大。本节重点介绍爬式仰泳,简单介绍蛙式仰泳的动作要点。

1. 身体姿势

仰泳时身体自然平直地仰卧水中,头和肩略高于臀,下颌微收,脸露出水面,身体纵轴与水平面构成很小的仰角,腹部和腿部平均在水面下5~10cm。整个身体呈较好的流线型。

2. 腿部动作

仰泳两腿动作是以髋关节为支点,由大腿发力,带动小腿和脚,有节奏地做上下鞭打式的“下压上踢”动作。

(1) 下压动作

由大腿带动小腿和脚做下压动作,下压动作的前三分之二,由于水的阻力使膝关节伸直,踝关节由向上弯曲到向下伸直。此时大腿停止下压并准备上踢。后三分之一由小腿和脚利用继续下压的惯性屈膝来完成。直到大腿、小腿和脚依次结束向下动作构成“下鞭”动作。

(2) 上踢动作

下压动作结束,大小腿弯曲约成135~140°角,此时以大腿带动小腿做向上踢水动作,直至腿完全伸直为止。这就是大腿、小腿和脚依次结束向上的“上鞭”动作。

3. 臂部动作

仰泳时臂的动作是使身体产生前进力量的主要因素。仰泳臂部动作可分为入水、抱水、划水、出水和移臂等五个部分。它们是一个完整的连贯动作。

(1) 入水

入水时手臂自然伸直,手掌展平,拇指向上,小指领先入水,入水点在平行于身体纵轴的肩的延长线上。

(2) 抱水

当手臂切入水中后,躯干向入水的同侧方向转动,借助前移的速度,直臂向一定深度积极抓水,同时做转腕和肩臂内旋的动作,并开始屈臂,使上臂处于有利的划水位置。

(3) 划水

仰泳的划水动作是推进身体前进的主要动力,可分为拉水和推水两个阶段,拉水是在抱水的基础上进行的。开始拉水时,前臂内旋,肘关节逐渐向下弯曲至 50° 角左右时,当手掌至肩侧时,手掌离水面约15cm,肘关节成 90° 角。推水是拉水的继续,当手臂划过肩关节时,应充分利用拉水的速度,使手掌、前臂和上臂同时用力向脚的方向推水。当推水结束时,利用推水的惯性,小臂内旋,做转腕下压动作,划水结束时手臂在大腿的侧下方约40cm处,划水路线呈“S”形。

(4) 出水

在手臂划水结束后,利用手臂下压的反作用力和肩部肌肉的力量,将手臂自然提出水面。正确动作是先压水后提肩,使肩露出水面后,由肩带动上臂、小臂和手依次出水。

(5) 空中移臂

臂出水后,应迅速沿肩上方由后向前快速移动,当移至垂直面时,使掌心外翻,为入水作好准备。

仰泳的两臂动作,一般采用“中后交叉”的配合技术。当一臂入水时,另一臂划水位于腹侧结束阶段。两臂几乎在相对位置上,动作有节奏、连贯和速度均匀。

4. 呼吸和臂、腿动作的配合

仰泳时因脸部露出水面,呼吸只要用口有节奏的吸气即可;具体配合是六次打腿。二次划臂,一次呼吸。呼吸节奏是当一臂移臂时开始吸气,另一臂移臂时进行呼气。

5. 教学方法

仰泳的腿部动作“上踢下压”的打水技术是重点,而提高游速,臂划水和呼吸配合是难点。

(1) 腿部动作的教学

- ①坐池边做两腿直腿下压,屈膝上踢的模仿练习。
- ②由同伴托头,仰卧水中,做仰卧漂浮打水练习。
- ③两手抓池槽做仰卧腿打水的练习。
- ④蹬池壁仰卧滑行,做两臂前伸,仰卧漂浮腿打水的练习。

(2) 臂部动作的教学

①原地站立或仰卧在凳上，做仰泳臂划水的模仿练习。

②由同伴托住练习者的腿仰卧水中，做臂划水的练习。

(3) 完整动作配合的教学

①仰卧水中做有节奏的腿打水与臂划水的配合练习。

②在(1)的基础上，配合有节奏的呼吸。

③按六次打腿、两次划臂、一次呼吸的节奏进行配合练习。

(4) 易犯错误与纠正方法

①小腿打水：

纠正方法：重复水中仰卧滑行打腿练习，体会以大腿带动小腿向上踢水、向下压水的鞭打式腿打水技术。

②臀部下坐：

纠正方法：重复蹬池壁仰卧滑行动作，体会正确的仰泳身体姿势，着重指出头部不能太高，腹背肌保持一定紧张程度以保证腹部伸直，注意以口吸气的方法。

③踢水时膝部露出水面：

纠正方法：强调正确的打腿技术，膝部不要太放松。

④手臂入水点远离肩的延长线：

纠正方法：肩部柔韧性差所致时，要加强肩关节柔韧性的练习；如果是技术概念不清所致时，要重复仰卧滑行臂划水的练习，体会正确的人水点。

6. 蛙式仰泳技术介绍

(1) 身体姿势

身体自然伸直仰卧水中，脸露出水面。

(2) 腿部动作

蛙式仰泳腿部动作大致与蛙泳相同。收、蹬腿时，膝关节不能露出水面。

(3) 臂部动作

两臂自然伸直于体侧，两臂同时出水经空中移臂至肩前方入水。然后屈臂掌心向后，在体侧划水。划水结束后，两臂在体侧稍停留，待身体向前滑行。

(4) 臂、腿和呼吸的配合

两臂前移的同时，两腿边收边分。两臂将入水时，两腿蹬夹水并拢，然后两臂划水。划水结束后向前滑行。呼吸是在移臂时吸气，臂入水时闭气，然后用鼻呼气。

(四) 侧泳

侧泳动作简单、易学，有很大的实用性价值，多为武装泅渡、军事侦察、救护溺水

者或水中拖运物品时采用。

侧泳是身体侧卧水中，两腿采取蹬剪水，两臂交替或同时划水，呼吸时头稍向侧转。侧泳分手出水 and 手不出水两种，这里着重介绍手出水的侧泳方法。

1. 身体姿势

身体侧卧水中、头的下半部浸在水中、背稍偏上、胸腹稍向下，下面臂前伸，上面臂放于体侧，两腿并拢伸直。

2. 腿部动作

侧泳的腿部动作包括收腿、翻脚和蹬剪腿三个环节。

(1) 收腿

上侧腿前收至大腿与躯干约成 90° 角。小腿与大腿约屈成 $50 \sim 60^\circ$ 角；下侧腿向后收，膝关节弯曲成 $30 \sim 40^\circ$ 角。

(2) 翻脚

当完成收腿后，上侧腿脚尖勾起，脚掌向后对水，下侧腿脚尖绷直、腿面和小腿前侧向后对水。

(3) 蹬剪腿

上侧腿，以大腿带动小腿稍往前伸，用脚掌对着蹬水方向，由体前侧向后蹬夹水。下侧腿，脚面和小腿对着蹬水方向，用力稍向下，再向后伸膝前剪水，与上侧腿同时完成蹬剪水的动作。

3. 臂部动作

两臂交替轮流划水，一臂前伸在水下移臂为下面臂，另一臂开始放于体侧在空中移臂为上面臂。

(1) 下面臂

侧泳时下面臂划水动作分为准备姿势、滑下、划水和臂前移四个阶段。

①准备姿势：手臂前伸、掌心朝下、手略高于肩部。

②滑下：当臂滑下时，与水平面约成 $20 \sim 50^\circ$ 角，稍勾手、屈臂、以手掌和臂对准水。

③划水：下面臂的划水动作不是在肩下进行，用力划水动作是在靠胸部下方进行的，当划至腹下时结束。

④臂前移：划水结束后，迅速收前臂，使手掌朝上、并沿着腹、胸向前移动，当手掌移至头前时，随手臂向前伸直、手掌逐渐转向下方。

(2) 上面臂

上面臂划水与爬水泳臂划水动作相似,不同处是当上臂前移时,上体略有绕身体纵轴转动动作,使两肩连线与垂直线之间的角度增大成 $45^{\circ}\sim 50^{\circ}$ 角。该动作使上面臂的入水点更加向前,以延长划水的路线。

4. 两臂配合动作

下面臂开妈划水,上面臂前移;上面臂开始划水时,下面臂开始做前伸动作,两臂在胸前交叉;上面臂划水结束,下面臂滑下。

5. 臂、腿和呼吸的配合

(1) 臂与腿的配合

上面臂入水后,下面臂划水后开始前移、同时收腿;上面臂划水至腹下做推水动作时,下面臂向前伸,同时两腿用力做蹬剪动作。

(2) 臂与呼吸的配合

上面臂开始划水时,慢慢呼气,划至腹下做推水动作时,转头吸气。上面臂移臂和入水时,头部还原闭气。

(3) 侧泳的完整配合

两腿蹬剪水一次,在右臂各划一次,呼吸一次,两腿蹬剪水后,上面臂划水结束、下面臂前伸状态时,是短暂滑行过程。

6. 教学方法

侧泳腿部动作的收、翻、蹬剪是重点,臂部要强调在胸、腹下屈臂划水。

(1) 腿部动作的教学

①侧卧池边,做收腿、翻脚和蹬剪动作的模仿练习。

②浅水中手扶池槽,做收、翻、蹬剪水的动作。

③蹬池边滑行中,做练习(2)。

④同伴在练习者的背后,扶其肩和臂,做蹬剪腿的练习。

(2) 臂部动作的教学

①陆上两腿前后开立,上体侧转前倾,做臂部的模仿练习。

②浅水中做练习(1)的臂部动作。

(3) 呼吸与臂、腿配合动作的教学

①浅水中两腿前后开立,上体侧卧水中,做臂的划水与呼吸配合练习。

②蹬池壁滑行中,做臂与腿的配合练习。

③蹬池壁滑行中,做呼吸与臂、腿动作的配合练习。

(4) 易犯错误与纠正方法

①蹬剪水时不翻脚:

纠正方法:重复做蹬池壁滑行中的腿部动作练习,强调翻脚对水动作。

②收腿与蹬剪水节奏太快,腿部位置低:

纠正方法:强调慢收腿、快蹬剪的动作节奏,并注意蹬剪水后,头和上体侧卧姿势的滑行,逐渐调整完整动作的节奏配合。

③臂部划水路线太短:

纠正方法:强调上面臂移臂时,尽量前伸入水;强调下面臂前移滑行时,肩部尽力拉开前伸;以增长划水路线。与此同时,还应强调正确的划水部位应在胸、腹下,做屈臂划水的动作。

(五) 蝶泳

1. 蝶泳技术

蝶泳是从蛙泳技术基础上演变而来的一种游泳泳姿。从外形看,好像蝴蝶展翅飞舞,所以称之为“蝶泳”。蝶泳技术包括躯干和腿的动作,臂部与呼吸配合动作和臂、腿配合动作几个部分。

(1) 躯干和腿的动作

蝶泳打腿时,两腿并拢伸直向上移动,臂部下沉,当两腿继续向上时,大腿开始下压,膝关节随大腿下压自然弯曲,随着屈膝程度的增加,腿抬至接近不面,臂部下降到最低点,脚向上抬到最高点时,开始向下打水。当两脚向下打水尚未结束时,大腿又开始向上移动,当膝关节伸直时,向下打水动作结束。

(2) 臂部动作

臂入水时,手掌领先,水臂和大臂依次入水。臂入水后,前臂外旋掌心向后抱水。两臂屈肘经腹下向后划水。推水时,手的运动为向外、向下、向后。当两手推髋关节两侧时,提肘出水。两臂放松,沿身体两侧低平前摆臂。

(3) 臂和呼吸配合动作

蝶泳的呼吸,采用划水一次,呼吸一次。吸气是在划水前三分之一开始,借助手划水的力量,抬头吸气。臂出水和开始移臂时憋气,臂入水后呼气。

(4) 臂腿动作配合

两臂入水时,作第一次向下打水。臂抓水时,腿向上。当两臂划至胸腹下部时,作第二次向下打水。臂推水结束时,打水结束。移臂时,腿又向上准备作下一周期打水动作。

2. 蝶泳的练习方法

蝶泳技术比较复杂, 泳起来较费力, 要求具有一定的身体素质基础。由于泳姿学起来。比较困难, 因而在游泳练习中, 一般安排在其它三种泳姿之后。

(1) 躯干和腿部动作练习

①陆上模念练习:

a. 原地站立, 两臂伸直, 腰腹前后摆动

b. 同上练习, 但一腿支撑, 另一腿参与蝶泳波浪动作, 重点体会腰发力, 大腿带动小腿, 直腿向上, 屈腿向下的鞭状动作。

②水中练习:

a. 扶边或水槽打腿, 先做爬泳打水, 然后两腿并拢, 同时做上下打水练习, 体会躯干和腿的动作, 腰部放松。

b. 蹬边或蹬底滑行后, 作上述动作练习。

c. 蹬边或蹬底滑行后, 作蝶泳打水练习 (图 2-5-236)。练习时要作挺、屈、提、伸四个动作的边缘动作, 体会蝶泳的波浪动作。开始时, 动作幅度可小些。

d. 扶板作蝶泳打水练习 (图 2-5-237)。



图 2-5-236



图 2-5-237

(2) 手臂和手臂与呼吸配合动作练习

①陆上模仿练习:

a. 手臂动作 (图 2-5-238)。

b. 手臂与呼吸配合: 同上练习, 配合呼吸, 推水时抬头吸气, 先低头再移臂。

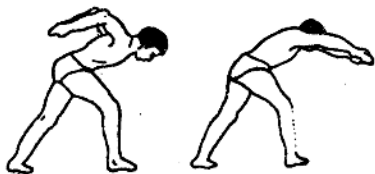


图 2-5-238

a. 在浅水中重复陆上练习, 练习者可原地到走动, 体会划臂与抬头吸气的配合。

b. “划跳”练习: 两脚蹬池底配合两臂向后划水使身体向前跃起, 呼吸并经空中向前移臂, 两臂在体前低头入水, 然后收腿站立。

(3) 完整配合动作练习

①陆上模仿练习

两脚前后站立，上体前倾，模仿腿、臂配合技术。移臂入水时，打第一次腿，抓水时腿开始后移，臂划至胸腹下时打第二次腿，熟练后加呼吸。

②水中练习：

- a. 做几次腿手臂划一次练习，然后逐步过渡到两次腿一次臂。
 - b. 同上练习，加上呼吸配合动作。
 - c. 做两次腿打水，一次划臂的配合练习。
 - d. 同上练习。要求在划臂时抬头呼气。
 - e. 在初步掌握完整配合动作的基础上，逐渐加长游泳距离，并反复改进提高技术。
- 在比赛中运动员不得载手蹼、脚蹼等有利于其速度、浮力的器具。
大比赛中，不允许陪游、带游，不允许速度诱导或采取任何能起速度诱导的办法。
接力抢码，如果该项比赛的运动员提前进入水中也算犯规。

四、教学指导

(一) 注意游泳卫生

体育与健康是游泳教学的首要目标。游泳前要进行体格检查，健康合格者才能参加游泳教学活动。凡有心脏病、严重皮肤病、中耳炎、眼疾、精神病和其他传染病者不能游泳；女生月经期、饭后和激烈运动后也不宜游泳。下水游泳前要认真作好准备活动。与此同等重要的是要遵守游泳池的公共卫生，如沐浴后再下水，在水中不准吐痰和小便等。如遇有头晕、出现冷颤等情况时要出水、擦干身体、注意保暖。

(二) 注意安全教育

游泳教学过程中，首要的问题是安全。它分三种情况。首先要对学生进行游泳安全的教育，要对可能发生的事故预先讲清，使学生建立安全进行游泳活动的意识。其次是在游泳教学前，全面了解游泳场所的水温、水质、水深以及水下状况等情况。第三是游泳教学要有严密的组织措施和严格组织纪律，如把学生按水性不同合理分配成若干小组，水性好的学生负责所在小组的游泳教学活动和安全监督的骨干；教师要在学生下水前，游泳过程中和结束游泳教学活动时，经常清点学生人数，并严令游泳教学的全过程，学生个人不得离开所在小组规定的教学区域自由行动等。

（三）合理确定教学任务

中学游泳教学任务与体育教学的总任务是一致的，只是由于游泳运动自身的特点和教学的客观实际情况，其主要任务是使学生尽快学会游泳，掌握一种健身的手段，加上游泳教学时数不多等。所以游泳教学任务首先应使学生掌握在水中安全游动的能力，在此基础上才是实施体育教学任务，保证安全，进而为学习竞技游泳技术打下基础。

（四）教学内容的合理选定

教学内容是完成教学任务的重要因素，内容应符合教学任务的目标。为此游泳教学内容选定了“熟悉水性”和实用性较强的蛙泳，侧游为主要教学内容，其次才是爬泳、仰泳。

（五）合理选择和运用教学方法

教学方法是完成教学内容，实现教学任务的关键。教师要根据教学条件和学生的客观实际确定每次课的教学任务和内容。不同的游泳姿势的教学重点，难点不同，其教学方法和步骤，以及教学顺序也不同。教学方法的选用，既要发挥教师的主导作用，同时也要体现学生在学习中的主体作用的发挥，综合运用各种方法和手段才能收到良好的教学效果，适时完成教学任务。

（六）重视“熟悉水性”的教学

在水里游泳不是日常人们生活的环境。要学会游泳先要了解水中运动的特点，尽快适应水中活动的环境特点，克服怕水心里，是学会游泳的重要前提。而熟悉水性的教学内容，如在浅水中行走、游戏、滑行、潜水和呼吸练习等，是人们了解，适应水环境的重要途径，因此，在中学游泳教学过程中要重视“熟悉水性”的教学。

五、救生常识

（一）初学游泳如何减少呛水现象？

游泳时的呼吸和我们习惯的陆上呼吸不同，游泳时要求用嘴吸气，然后口鼻一同吐气的方法。所以，为了防止呛水、严禁吸气时用鼻子吸而应用嘴吸气。

（二）游泳时如果遇到抽筋怎么办？

在发生抽筋时必须保持镇静，不要慌张，可呼救也可自救。在水中自救的方法，主

要是拉长抽筋的肌肉，使收缩的肌肉松弛和伸展。方法如下：

(1) 手指抽筋：将手握拳，然后用力张开，这样反复做几次，直到抽筋消除为止（图 2-5-239）。

(2) 小腿或脚趾抽筋：先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，用力向身体方向拉。同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直（图 2-5-240）。

(三) 如何使用间接救护技术对较清醒的溺水者施救？

(1) 救生圈：最好使用较重的实心救生圈，同时圈上系一条绳子，当发现溺水者时，可将救生圈掷给溺水者。

(2) 绳子：在绳索的一头系一漂浮物，（漂浮物可用网兜放进一个篮球）将绳子盘成圆形，救护者握住绳子的一端，然后将盘起来的绳子掷在溺水者前方，将溺水者拖上岸。



(3) 竹竿：溺水者离岸较近时，可用竹杆将溺水者拖到岸边。

图 2-5-239

(四) 什么叫直接救护技术？

直接救护技术是救护者不借助任何救生器材，徒手对溺水者施救的一种技术。直接救护技术可分为入水前的观察、入水、游近溺水者（包括解脱）、拖运、上岸（包括抢救）等过程。

(五) 发现溺水者如何进行入水前的观察？

如在自然水域，首先要辨别水流的方向、水面的宽窄等。救护者要遵循尽快游近溺水者的办法，迅速选择入水地点



(六) 入水时须遵循什么样的原则？

图 2-5-240

(1) 在熟悉的水域或游泳池，可用头先入水的出发动作，动作要快。

(2) 在不熟悉的水域，可采用脚先入水的动作（图 2-5-241）。