



高等院校小学教育专业体育专业方向教材

游 泳

王金保 主编

GAODENG YUANXIAO XIAOXUE JIAOYU ZHUANYE TIYU ZHUANYE FANGXIANG JIAOC



人民教育出版社

高等院校小学教育专业体育专业方向教材

游 泳

YOU YONG

主 编 王金保

副主编 高 捷



人民教育出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

游泳/人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心编.

—北京:人民教育出版社,2007

高等院校小学教育专业体育专业方向教材

ISBN 978-7-107-20729-7

I. 游…

II. 人…

III. 游泳—高等学校—教材

IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 064273 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京市大天乐印刷有限责任公司印装 全国新华书店经销

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 13.75

字数: 222千字 印数: 0 001~1 000册

ISBN 978-7-107-20729-7 定价: 16.10元
G·13819

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与本社出版科联系调换。

(联系地址:北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编:100081)

高等院校小学教育专业 体育专业方向教材

学校体育学
体育心理学
人体解剖与运动生理学
田径
体操
球类
游泳
体育游戏
民族传统体育
体育与社会
小学体育教学与研究

高等院校小学教育专业 体育专业方向教材

编写委员会

顾问 王占春 李晋裕 滕子敬

主任 耿培新

委员 (以姓氏拼音排序)

陈冬华 陈珂琦 陈雁飞 耿培新 刘清黎

罗冬梅 马鸿滔 马凌 王建华 王金保

殷恒婵 朱纪华

秘书长 陈珂琦

秘书 李志刚

本书编写人员

主 编 王金保

副主编 高捷

编 者 (以姓氏拼音排序)

高捷 高力 李宁 王金保

责任编辑 陈珂琦

插 图 李思东

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版科联系调换。

(联系地址：北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081)

序 言

为了适应高等教育改革和基础教育课程改革以及国际教师教育的发展趋势，培养德、智、体、美全面发展的小学教师，教育部师范教育司颁发了《三年制小学教育专业课程方案（试行）》（以下简称《方案》）。《方案》规定，体育是“专业方向选修”课程，包括《学校体育学》72学时，《体育心理学》72学时，《人体解剖与运动生理学》72学时，《田径》90学时，《体操（包括韵律体操）》54学时，《球类》108学时，《游泳》54学时，《体育游戏》36学时，《民族传统体育》36学时，《体育与社会》36学时，《小学体育教学研究（含国家基础教育小学体育课程标准解读）》54学时等11门、共744学时（另含60学时的学校课程）。这套体育专业选修方向的教材，是教育部师范教育司、课程教材研究所和人民教育出版社组织我国师范院校体育专家、学者共同研究、编写的。

本套教材的编写，以素质教育为指导思想，以高等院校小学教育专业培养目标为依据，以教育性、科学性、时代性和师范性为原则，全面体现“大学专科”和“面向小学教育”的要求，构建科学的教材结构体系，培养适应21世纪小学体育教学需求的新型小学体育教师。

本套教材是选修体育专业方向学生的必修课程。全套教材内容，根据《方案》的培养目标，在体现大学专科体育基础性的同时，紧密结合基础教育体育课程改革发展趋势和实施素质教育的要求，力求使学生牢固掌握先进的体育基础理论知识、扎实的基本技术和基本技能，成为学有专长、一专多能、适应性强的小学体育教师。在继承优良传统的基础上，根据时代发展的需要，教材内容力求体现重基础，分层次，能学会，善运用，可发展，以及适宜、面广、新颖和由浅入深、由表及里、层次清晰的特点，使大多数学生能够看得懂、做得到、学得会，培养学生创新精神和实践能力。

为了帮助学生更有效地学习，各门教材均清晰、明确地提出了学习要点，并精选内容，突出重点，提供学习策略和形式多样的思考与练习、拓展阅读导航等内容。这种教材结构，可以使学生明确应该掌握哪些基础知识、

基本技术和基本技能，同时，有利于改变被动学习的方式，方便学生主动学习、思考和运用，促进学生积极主动地建构体育基础知识、基本技术、基本技能和方法，为今后从事小学体育教学工作和终身学习奠定坚实的基础。

根据《方案》强化综合素质教育，以及加强学科间的相互融合，综合性教育与单科性教育相结合，使学生文理兼通、学有专长、一专多能等课程设置原则得到落实，本套教材与公共必修和专业必修各门课程教材既紧密结合，又突出体育学科的特点，相互补充，重点发展，避免了不必要的重复和交叉。如《学校体育学》与专业必修课《现代教育制度与思想》《课程与教学论》相配合，重点阐述体育的本质，体育与学生的全面发展，小学体育功能、地位与目标，体育教学方法与手段运用，体育教学评价，课外体育、运动训练及运动竞赛，小学体育管理等学校体育的理论与实践问题；《小学体育教学研究（含小学体育课标解读）》，与专业必修课《教育研究方法基础》相配合，结合小学体育教学实践进行科学研究的方法，结合新课标的实施和教学案例介绍基本的体育教学研究方法，提高学生体育教学研究能力；课标解读结合小学体育教学实际，帮助学生理解体育课程标准的理念、设计思路、课程目标、领域目标和内容标准以及评价等；《体育心理学》与专业必修课《基础心理学》和《儿童发展与教育心理学》相配合，突出体育过程中的心理学知识在小学体育教学中的应用；《体育与社会》与专业必修课《社会科学基础》相结合，突出体育的特点，结合课程标准中“社会适应”领域重点阐述与体育密切相关的体育社会学基本知识、原理和方法。

根据体育运动学科特有的理论与实践，体育运动学科教材内容在充分吸收现代体育运动科学理论与方法的同时，结合专科学学生实际水平和适应今后从事小学体育教学的需要，着重为学生打好运动基本原理、基本技术、基本技能的基础，并适当应用新课程小学体育教学案例，使学生掌握必要的体育教学方法和教学基本功，使学生毕业后能够比较顺利地从事小学体育教学工作。

本套教材可以作为全国高等院校小学教育专业体育选修方向的必修教材，也可供高等师范院校体育教育专业专科学学生和广大在职小学体育教师学习、进修或自学使用。

本套教材的编写和出版得到原国家教委副主任邹时炎同志的亲切关怀和指导，亲自指导制订教材编写方案，并且对各门课程编写方案提出指导意见。王占春教授、李晋裕教授、滕子敬教授对本套教材的编写给予了悉心的指导和帮助。北京师范大学、北京体育大学、东北师范大学、上海体育学

院、首都体育学院、北京科技大学、北京教育学院、北京教育科学研究院、上海市师资培训中心、上海市黄浦区教师进修学院、山东教育学院等单位给予了大力支持，谨在此表示感谢。

由于水平所限，本套教材难免有不妥之处，请广大师生不吝指正，以便再版时修订、完善。

高等院校小学教育专业
体育专业方向教材编写委员会
2006年12月



本书前言

习过程和学习评价的指导与操作，通过实践，逐步形成适应小学教育教学需要的基本素养和能力。

本书由王金保副教授任主编，高捷博士任副主编。

编者（以姓氏拼音为序）：高捷、高力、李宁、王金保。

全书包括游泳理论和实践两部分内容，共九章二十二节。第一章至第三章和第九章是理论部分，第四章至第八章是实践部分。李宁老师对实践部分的动作技术进行了认真的修正。

第一章 游泳运动概述。内容有游泳运动的起源与发展和游泳运动的内容分类。主要是让学生了解游泳运动的一般知识。由高力编写。

第二章 游泳基本理论。内容有游泳运动的基本技术原理和游泳教学理论与方法。主要是让学生了解水对人体的作用力和游泳教学的特点、阶段、方法以及教学的组织与实施，以便将来能够胜任小学游泳教学工作。第一节由高捷编写，第二节由王金保编写。

第三章 游泳运动的卫生与安全。内容有游泳运动的卫生要求、游泳中的注意事项、游泳中异常情况的处理、游泳运动的安全措施以及自救与水上救护。主要是提高学生的安全意识和卫生要求，了解游泳中经常出现的安全问题，掌握救护的方法。第一节至第四节由李宁编写，第五节由高力编写。

第四章 熟悉水性与水中游戏。包括熟悉水性和水中游戏两部分内容。主要使学生掌握熟悉水性和水中游戏的动作方法、消除惧怕水的心理，为学习游泳基本姿势打下基础。由李宁编写。

第五章 蛙泳技术与教学和第六章 爬泳技术与教学。是学习游泳的重点教材，也是考核的主要项目。这两章均包括动作技术分析和技术的教与学。主要使学生掌握这两种泳姿的动作方法，学习的重点与难点，常见错误、产生原因及纠正方法，教学方法和练习方法等，使学生扎实掌握蛙泳、爬泳基本技术以便将来胜任小学游泳课的教学。第五章由王金保编写，第六章由高力编写。

第七章 其他泳姿介绍。包括仰泳和蝶泳两种姿势的技术与教学，属于介绍性教材，当学生掌握了蛙泳和爬泳技术以后，可以学习仰泳和蝶泳的技术。第一节由李宁编写，第二节由王金保编写。

第八章 出发、转身技术与教学。包括出发、转身动作技术分析和教与学。主要使学生了解出发的方法、转身的技术和教学方法。由高捷编写。

第九章 游泳运动竞赛。内容有游泳正式比赛的组织、规则和裁判法简介，以及学校小型比赛的组织方法。主要使学生了解游泳竞赛的组织、规则

和裁判方法，以便将来能够组织学校小型的游泳竞赛活动。由高捷编写。

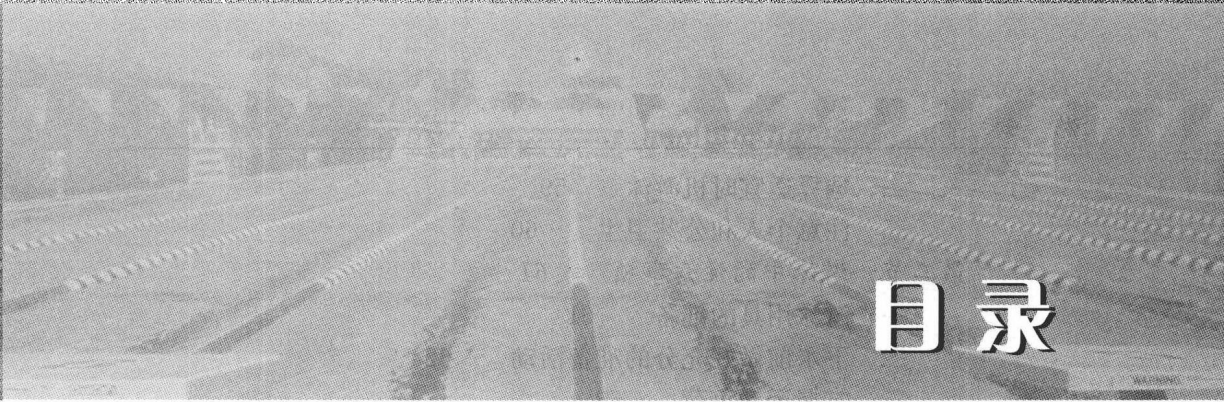
在编写过程中，有关方面专家和一线教师对本书提出了诚恳的建议，在此一并表示感谢。由于编者水平所限，不当之处恳请广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订。

游泳教材内容与教学时数参考

项 目	教 材 内 容	教学时数	%
理 论 部 分	第一章 游泳运动概述	1	20
	第二章 游泳基本理论	4	
	第三章 游泳运动的卫生与安全	3	
	第九章 游泳运动竞赛	3	
实 践 部 分	第四章 熟悉水性与水中游戏	2	80
	第五章 蛙泳技术与教学	18	
	第六章 爬泳技术与教学	16	
	第七章 其他泳姿介绍	4	
	第八章 出发、转身技术与教学	3	
合 计		54	100

编者

2006年12月



目录

二、选择适宜时机游泳	59
三、注意个人和公共卫生	60
第二节 游泳中的注意事项	61
一、游泳用具的准备	61
二、下水前做好充分的准备活动	62
三、掌握运动负荷	63
四、运动后做好调整活动	63
五、天然水域注意的问题	64
第三节 游泳中异常现象处理	65
一、皮肤过敏	65
二、头晕、头疼	65
三、呛水	66
四、外耳道进水	66
五、红眼病	66
六、抽筋	66
七、腹痛	67
第四节 游泳运动的安全措施	68
一、安全教育	68
二、严密组织	71
三、选择安全的游泳场馆	72
第五节 自救与水上救生	73
一、自救	73
二、水上救生	74

第四章 熟悉水性与水中国戏 77

第一节 熟悉水性	78
一、水中活动	79
二、呼吸	80
三、浮体	82
四、滑行	84
第二节 水中游戏	86
一、游戏在游泳教学中的运用	86
二、水中各种游戏介绍	88
三、水中游戏的组织与实施	93

第五章 蛙泳技术与教学 96

- 第一节 蛙泳动作技术分析 97
 - 一、身体姿势 98
 - 二、腿部动作技术 99
 - 三、臂部动作技术 100
 - 四、完整配合动作技术 101
- 第二节 蛙泳技术的教与学 102
 - 一、教材分析 102
 - 二、学习重点与难点 103
 - 三、教学及练习方法 103
 - 四、常见错误、产生原因及纠正方法 106
 - 五、教与学提示 107
 - 六、教学案例 108

第六章 爬泳技术与教学 110

- 第一节 爬泳（自由泳）动作技术分析 111
 - 一、身体姿势 112
 - 二、腿部动作 112
 - 三、臂部动作 113
 - 四、完整配合技术 115
- 第二节 爬泳（自由泳）技术教与学 118
 - 一、教材分析 118
 - 二、学习重点与难点 119
 - 三、教学方法与练习方法 119
 - 四、常见错误、产生原因及纠正方法 122
 - 五、教与学提示 123
 - 六、教学案例 125

第七章 其他泳姿介绍 127

- 第一节 仰泳技术与教学 128
 - 一、仰泳动作技术分析 129
 - 二、仰泳技术的教与学 134
- 第二节 蝶泳技术与教学 141

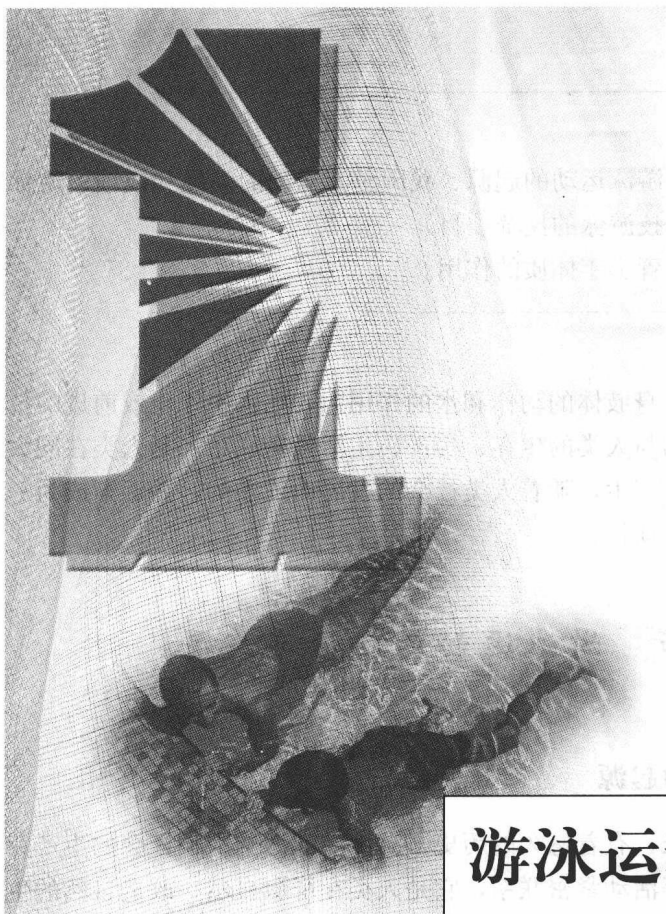
- 一、蝶泳动作技术 142
- 二、蝶泳技术的教与学 147

第八章 出发、转身技术与教学 154

- 第一节 出发台出发技术与教学 155
 - 一、出发台出发技术分析 156
 - 二、出发台技术的教与学 160
- 第二节 仰泳出发技术与教学 165
 - 一、仰泳出发技术分析 165
 - 二、仰泳出发的教与学 166
- 第三节 转身技术与教学 169
 - 一、转身技术分析 169
 - 二、转身技术的教与学 173
 - 三、终点触壁技术 180

第九章 游泳运动竞赛 182

- 第一节 游泳竞赛的组织、规则与裁判法简介 183
 - 一、比赛的组织 183
 - 二、游泳竞赛规则简介 186
 - 三、游泳裁判法简介 188
- 第二节 学校小型游泳竞赛的组织 193
 - 一、学校小型游泳竞赛的筹备 193
 - 二、竞赛中的工作 200
 - 三、赛后工作 200



第一章

游泳运动概述