



专用于体育行业国家职业资格认证

社会体育指导员国家职业资格培训教材

# 游 泳 (修订版)

国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS



专用于体育行业国家职业资格认证

社会体育指导员国家职业资格培训教材

# 游 泳

(修订版)

Youyong

国家体育总局职业技能鉴定指导中心 组编



高等教育出版社·北京  
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

## 内 容 提 要

本书是以《社会体育指导员国家职业标准》为依据,以游泳社会体育指导员所应具备的职业能力为主导编写的。全书共分8章,详细介绍了游泳基础知识、游泳技术、游泳教学理论与方法、游泳技术教学与指导、游泳技术训练方法、群众性游泳活动的开展以及游泳科研方法等内容。

本书配合游泳社会体育指导员国家职业资格培训使用,同时可作为普通高等学校体育专业相关课程教材,也可作为相关体育管理机构、游泳俱乐部的业务培训教材。

### 图书在版编目(CIP)数据

游泳/国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编.  
—2版(修订本).—北京:高等教育出版社,  
2011.2

国家职业资格培训教材.社会体育指导员  
ISBN 978-7-04-029932-8

I. ①游… II. ①国… III. ①游泳-技术培训-教材  
IV. ①G861.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第013095号

策划编辑	曹京华	责任编辑	曹京华	封面设计	韩璐儿
版式设计	韩璐儿	责任校对	殷然	责任印制	朱学忠

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100120

购书热线 010-58582141  
网 址 <http://www.hep.com.cn>  
<http://www.hepsd.cn>

印 刷 北京鑫海金澳胶印有限公司

开 本 787×960 1/16  
印 张 27.5  
字 数 510 000

版 次 2005年7月第1版  
2011年2月第2版  
印 次 2011年2月第1次印刷  
定 价 49.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 29932-00

## 审委会名单

主 任 倪会忠

副主任 盛志国 李业武 续 川 翁家忍 张秋平

委 员 (以姓氏笔画为序)

丁 涛 田志宏 李 岩 江斌波

## 编委会名单

主 编 李文静

成 员 (以姓氏笔画为序)

于晓光 朱 笛 杨玉强 张晓晖

周玉成 高 捷 傅延浩 温宇红

# P 前言 Preface

推行国家职业资格证书制度是我国改革开放以来推动人力资源开发事业的一项重要举措，职业资格证书是反映就业者专业知识和技能水平的证明，是从业者通过职业技能鉴定进入就业岗位的凭证，是国家证书制度的主体。

我国建立职业资格证书制度以来，采用政府推动与社会化管理以及第三方认证相结合的模式，严格执行考培分离的规定，按照统一鉴定站资质、统一考评人员资格、统一命题管理、统一考务管理、统一证书核发的“五统一”原则开展职业技能的考核鉴定，改变了过去传统的自我培训、自我考核、自我认证方式。这是我国在人才评价认证方式上的一个根本性的变革，它使就业者能按照统一标准和尺度公平竞争，有利于劳动力市场的人才流动，降低了劳动力市场的运行成本，保证和协调了社会劳动力供需双方的利益。这种第三方认证的模式符合国际通行规则，既有利于我国人力资源开发最终与国际接轨，也为我国参与国际经济竞争创造了条件。

国家体育总局按照国家大力推行国家职业资格证书制度、实行学历文凭和职业资格两种证书并重的要求，于2004年正式成立国家体育总局职业技能鉴定指导中心，专门负责体育行业国家职业资格证书的日常技术管理和业务指导工作，并经人力

资源和社会保障部批准在全国二十多个省市建立了职业技能鉴定站，具体承担相关职业资格考核鉴定工作。体育行业推行国家职业资格证书制度，通过建立科学、规范、统一的体育行业国家职业标准，针对职业岗位的相关从业人员开展职业资格培训和考核，规范大众健身服务市场，提高从业人员综合素质和体育服务标准化水平，保障人民群众健身安全，维护人民群众健身权益，从而促进全民健康素质的提升和体育市场健康有序的发展。

目前，由人力资源和社会保障部审定批准并纳入国家职业大典的体育行业特有职业包括：社会体育指导员、游泳救生员、体育场地工、体育经纪人。其中社会体育指导员包括47个项目，主要有健身教练、游泳、滑雪、健美操、体育舞蹈、轮滑、健美、网球、乒乓球、羽毛球、跆拳道、武术、户外运动、攀岩、潜水、棋类等。在国家体育总局各单项协会的大力支持和协助下，国家体育总局职业技能鉴定指导中心按照国家统一要求，组织编写了相关专业的培训大纲、培训教材，作为国家职业资格培训的主要参考材料。

职业资格考核鉴定是一种标准参照式考试，也就是达标考试，培训教材是以职业标准为依据、以职业活动为导向、以职业技能为核心，严格按照国家职业标准编写的，不过分追求知识的系统性和完整性，保证培训内容符合职业实质，满足职业需要，为规范社会劳动力市场作出合理的参照。

由于各职业的工作内容不断调整，专业技术发展很快，社会体育服务的需求也在不断变化，我们会据此及时对培训教材进行调整和改进。鉴于编写人员的学识和经验有限，培训教材有待于市场进一步检验，不妥之处，敬请提出宝贵意见！

国家体育总局职业技能鉴定指导中心

二〇一〇年十二月

随着社会经济的快速发展和人们对健身活动需求的日益增长，游泳运动已从竞技项目转为备受群众喜爱的大众健身活动。

游泳是所有运动项目中唯一一项从刚出生的婴儿到耄耋老人都能参与的体育活动，适合人群极为广泛。孕妇、伤残人以及一些有严重疾患的人等，都可以通过游泳进行锻炼，增强体质、康复身心。游泳就其功能的本质来说，应该是集安全、健身、娱乐、竞技为一体的最佳运动。

游泳还是一项重要的生存技能。在特定场合下不会游泳的人将难以保护自己，不仅面临着生命危险，更无法去帮助别人。纵观历史，游泳对于人类的最重要意义就是安全。在今天，游泳技术对于保护人的生命的作用仍然是无可替代的。游泳技能应该是人类生活的基本能力之一，通过学习和锻炼是可以获得的。

目前，游泳在我国尚未全面普及，大多数中小學生还不会游泳，在会游泳的人群中能够掌握正确技术的人也为数不多，而学游泳、练游泳、掌握正确的游泳技术有着广泛的社会需求和意义，应该是我国青少年体育活动的重要项目之一。

今天，游泳社会体育指导员（以下简称游泳指导员）已经成为一项职业，成为大众体育中传播游泳技术的主力军，全面提高游泳指导员专业技术和教学指导水平是本教材的宗旨。为规范大众游泳健身市场，统一从业人员资格标准，提高从业人员综合素质，保障人民群众生命安全，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组织以北京体育大学为主要力量的编写小组，编

写了游泳指导员培训教材以及与之相配套的培训大纲和考核规范。

本教材以《社会体育指导员国家职业标准》为依据编写，经国家体育总局职业技能鉴定专家指导委员会审定，专用于游泳社会体育指导员职业技能培训。

本教材在编写过程中遵循以下指导思想：

1. 教材内容的科学性。确保教材内容与观点科学、准确、客观，不写入、不引用有争议的、尚无准确结论的资料。

2. 教材内容的实用性。严格按照以职业活动为导向，以职业标准为依据，以职业技能为核心的原则，从游泳社会体育指导员的工作实际出发，做到简明扼要、通俗易懂、图文并茂。

3. 教材内容的先进性。尽量集中反映近几年游泳运动发展的最新成果和技术规范，并在吸收其他同类教材编写经验的基础上有所创新和突破。

本教材由北京体育大学李文静教授担任主编，全书共分8章，各章章目及撰稿人员如下：

第一章 游泳运动概述 杨玉强（北京体育大学）、温宇红（北京体育大学）、于晓光（辽宁省重竞技运动管理中心）、傅延浩（北京体育大学）。

第二章 游泳基础知识 高捷（北京体育大学）

第三章 游泳技术 温宇红、傅延浩、于晓光

第四章 游泳教学理论与方法 李文静

第五章 游泳技术教学与指导 李文静

第六章 游泳技术训练方法 李文静、温宇红

第七章 大众游泳健身活动的组织与指导 李文静、温宇红、傅延浩、周玉成（福建省游泳运动管理中心）、于晓光、张晓晖（山西大学）、朱笛（天津体育学院）

第八章 游泳科研方法 傅延浩

本教材在编写过程中，中国游泳协会给予了大力的支持和协助，在此表示衷心的感谢！

本教材在编写过程中，参考、引用了书后所列的有关国内外文献中的部分研究成果与资料，在此表示衷心的感谢！

由于编者学术水平有限，书中不妥之处，敬请读者指正，以便再版修正。

编写组

二〇一〇年十二月





<b>第一章 游泳运动概述 (初级) → 1</b>	
第一节 游泳及游泳教学的起源与发展 . . . . 2	
第二节 游泳社会体育指导员概述 . . . . 5	
第三节 游泳的意义和分类 . . . . 12	
第四节 游泳活动中的健康和卫生 . . . . 17	
第五节 游泳场所及其开放标准 . . . . 23	
<b>第二章 游泳基础知识 (初、中、高级) → 29</b>	
第一节 游泳时人体运动的基本概念 . . . . 30	
第二节 游泳技术的力学原理 . . . . 32	
第三节 游泳技术的学习 . . . . 46	
<b>第三章 游泳技术 (初、中、高级) → 49</b>	
第一节 蛙泳技术 . . . . 50	
第二节 爬泳技术 . . . . 59	
第三节 仰泳技术 . . . . 73	
第四节 蝶泳技术 . . . . 83	
第五节 出发技术 . . . . 94	
第六节 转身技术 . . . . 105	
第七节 实用游泳 . . . . 112	
第八节 水上救生技术 . . . . 118	
<b>第四章 游泳教学理论与方法 (初、中、高级) → 129</b>	
第一节 游泳教学原则与运用 . . . . 130	
第二节 游泳教学的特点与方法 . . . . 141	
第三节 游泳教学的组织 . . . . 153	

<b>第五章 游泳技术教学与指导 (初、中、高级) →163</b>	
第一节 熟悉水性的教学与指导 . . . . 164	
第二节 蛙泳技术教学与指导 . . . .175	
第三节 爬泳技术教学与指导 . . . . 194	
第四节 仰泳技术教学与指导 . . . . 211	
第五节 蝶泳技术教学与指导 . . . . 223	
第六节 出发转身技术教学与指导 . . . . 238	
<b>第六章 游泳技术训练方法 (高级及指导师级) → 257</b>	
第一节 游泳基本技术训练的任务和内容 . . . . 258	
第二节 游泳 4 种姿势技术训练方法 . . . .265	
第三节 游泳训练计划的制定 . . . . 311	
<b>第七章 大众游泳健身活动的组织与指导 (中、高级和指导师级) → 319</b>	
第一节 不同群体游泳教学特点 . . . . 320	
第二节 水中健身运动 . . . . 344	
第三节 群众性游泳活动的组织与指导 . . . .372	
第四节 游泳俱乐部的组织与管理 . . . . 392	
第五节 游泳竞赛的组织 . . . . 399	
<b>第八章 游泳科研方法 (高级和指导师级) → 419</b>	
第一节 游泳科研的程序 . . . . 420	
第二节 游泳科研的常用方法 . . . . 421	
第三节 游泳科研论文的撰写 . . . . 425	
<b>参考文献 → 429</b>	

# 游

# 泳

## 第一章 游泳运动概述(初级)

### 本章导读

本章主要介绍游泳及游泳教学的起源与发展，游泳社会体育指导员所应具备的职业素质，游泳运动的意义、分类、健康和卫生常识以及场地器材要求等，在教学管理、教学环境的基本要求等方面作出了阐述。

## 第一节 游泳及游泳教学的起源与发展

游泳是一种靠自身肢体动作的配合，利用水的自然特性，使身体在水中移动的技能活动。人类的游泳是一种有意识的技能活动，它不是人类天生的本能，而是后天形成的技能。

### 一、游泳的起源与演变

#### （一）游泳的起源

从地球上出现人类开始，在人类文明的发源地，我国黄河中下游各地及渤海湾沿岸的平原和非洲东北部的尼罗河流域，为了生存，人类要在水中洗浴、捕捞食物、猎取动物和躲防野兽的伤害，并躲避洪涝灾害的袭击，就免不了要跋山涉水。地球上70%以上的面积被水覆盖，人类就是在与大自然的搏斗和生活中，模仿水栖动物的姿势和动作，逐渐学会了在水中漂浮、游动、潜水等各种活动技能，这就是最早的游泳。

#### （二）游泳的演变

回顾有关史料记载，我们可以进一步了解游泳的产生和沿革。

五千多年前，在中国古代陶器上雕刻有类人潜入水中猎取水鸟及类似现代爬泳的图案。

四千多年前，关于大禹治水的史料记述了人们在与洪水灾害的搏斗中，创造出许多泅水的方法。

三千多年前，前殷商时期，在龟甲上记载着有“浴”、“澡”、“洗”等原始象形文字。战国前期的思想家列子在著作中写道：“人有滨河而居者，习于水，勇于泅。”说明当时的人们也学会了泅水的方法。我国春秋战国后期，人们习惯在江、河水中洗浴（澡），并由此发展为泅水。这与古罗马、埃及和亚洲传说中，游泳起源于“沐浴”是一致的。中国古代兵书《六韬·奇兵》中论述：“奇技者，所以越深水，渡江河也。”把越深水、渡江河作为“奇兵”的一项特殊的军事技能，并把泅渡江河列为军事训练的主要项目。

两千多年前，我国第一部诗歌集《诗经·邶风·谷风》中就有“就其深矣，方之

舟之；就其浅矣，泳之游之”的论述，说明当时人们已掌握了游泳的方法，并能利用游泳技术来克服江、河的天然屏障。隋唐时期，在宫廷中设立可供在水中进行跳水、抛水球、游泳等项目的“水殿”。北宋时期在《日·喻》中记述了：“南方多没人，日与水居也，七岁而能涉，十岁而能浮，十五岁而能没矣，夫没者岂苟然哉，必将有得于水之道者，日与水居则十五而得其道。”<sup>①</sup>可见当时临水而居的人们，已经很熟悉水性，并能掌握较高的泅水技能了。

从以上的史料可知，古人从在江河中沐浴开始，在与大自然搏斗和劳动实践中学会了泅、涉、浮、没、潜等多种形式的泅水方法，并逐渐形成了最早的游泳。随着人类社会的发展，由于生产劳动、军事及生活的需要，又发展了很多泅水方法和游泳技能，如狗爬式、大爬式、扁担浮（踩水）、扎猛子（潜水）等多种游法，至今还在民间流传着。从1896年游泳被列入奥运会比赛项目至今，游泳运动的发展更快，技术更高，参与游泳活动的人数也更多了。

## 二、游泳教学的产生与发展

### （一）游泳教学的产生

教学是教师传授，学员学习的共同活动。游泳教学是为传授游泳技能和适应人类社会的需要而产生，并随着社会的进步而发展起来的。

据有关史料记载，随着国家的出现，古时各国之间常发生战争，人们常常利用水作为攻战的武器，如利用泅水潜行破坏敌人的防守，用泅水配合陆上步兵和骑士作战以获得胜利等。游泳被各国作为训练水军的手段。秦汉以后，在一些史书中记载着有关修建水上训练基地，建设和教习水军的情况，在《汉书》中记有：“武帝元狩三年，辛酉帝欲伐昆吾，因教习水战作昆明池……”唐宋以后，在军队中设立并训练水军得到进一步发展。宋朝在训练水军中，记述了“宋赵善湘知镇江，教浮水军五百人，常以黄金沉江使探得者辄予之，于是水性极精练，能潜水水底数里”。可见当时训练水军的教官，就已经掌握了提高潜泳技能和熟悉水性的有效方法。到了元朝，训练及教习水军的方法又有了新的改进。

在以上史料记述中，无论是训练、教习还是教浮，都有“教”的成分，当时的水军就是通过训练或教习获得了游泳的技能。此外，游泳在生产劳动和健身娱乐活动中也存在教学的成分。

<sup>①</sup> 涉，指在水中行走；浮，指在水中漂浮、游泳；没，指在水下潜泳。

## (二) 游泳教学的发展

### 1. 游泳教学的规律

游泳教学是教师按照一定的教学要求,对学员实施的一种有计划、有目的的教学活动,是教师传授和学员学习的共同活动过程。

毛主席说过:“学游泳有个规律,掌握了规律就容易学会。”同样的道理,教游泳也有个规律,掌握了规律就容易教会。长期的教学实践证明,游泳教学的规律性体现在:

- (1) 要符合人体解剖结构和生理、心理特点(即符合人体活动和机能变化规律)。
- (2) 要符合游泳技术结构特点(即符合人体动作技能形成规律)。
- (3) 要符合水的自然特性和水环境的特点(即符合自然规律)。
- (4) 要符合流体力学原则(即符合力学规律)。
- (5) 要符合游泳教学原则(即符合教学规律)。
- (6) 要符合游泳竞赛规则要求(即竞赛规律)。

### 2. 游泳教学的改革和创新

现代的游泳运动,已广泛应用了多学科理论和成果以及先进的计算机技术等,游泳教学内容不断充实和更新,教学方法、教学技术以及教学研究方面也随之在不断地改革和创新。

(1) 游泳教学方法的改革和创新。经过长期的教学实践和总结,现代游泳运动已形成多种教学方法。如生动形象、简明扼要的讲解教学法,主次分明、重点突出的示范教学法,段落明确、教程简化的分解教学法,学习系统、概念整体的完整教学法,浮具辅助、安全可靠的深水教学法,有的放矢、对症下药的纠错教学法,步骤合理、反馈及时的程序教学法,任务明确、因材施教的模式教学法,人机交互、逻辑判断准确的多媒体辅助教学法等。

(2) 游泳教学技术的改革与创新。“直观语言”、“直感教具”、“感知功能”、“磁性板活动贴图”、“视、听技术”、“鞭状运动”、“脉搏指数”、“循环练习法”、“重复训练法”、“推拉板教法”、“游戏法”……越来越多的教学技术在游泳教学中得以运用。

(3) 游泳教学研究的改革与创新。在游泳教学研究方面,有游泳技术动作“规范化”的研究,对少年儿童初学者“教学顺序”的研究,游泳教学课中“心理学”的研究;还有如何上好“女子”游泳技术课的研究,如何教好“暑期”游泳课的教学研究,如何开展“高校”游泳活动和蛙泳“深水教学顺序”的研究等。

此外,还有各种泳姿“腿部动作”在普修游泳教学中的重要性,游泳过程的“连贯性和系统性”问题,“异步教学法”在游泳教学中的启示,在蛙泳、爬泳教学中利用培养“水感”辅助教学的尝试,对儿童游泳初学者的“组合教学法”的探讨,灵活性、柔韧素质对儿童游泳教学的影响等方面的研究。

## 第二节 游泳社会体育指导员概述

游泳社会体育指导员是指在群众性游泳活动中,按照游泳运动的教学规律,指导广大游泳爱好者,使他们尽快掌握和提高游泳技能,并在确保安全的前提下,带领和组织他们科学地开展各项游泳活动的人员。

### 一、游泳社会体育指导员的工作任务和职责

#### (一) 游泳社会体育指导员的工作任务

游泳社会体育指导员的主要任务是:最大限度地满足广大游泳爱好者对科学掌握游泳技能的需求,不断增加参与游泳活动的人数,通过教授和宣传,引导和激励广大游泳爱好者崇尚科学游泳健身,改善人们的健康水平,提高全民素质,促进社会主义精神文明建设。

(1) 进行游泳活动指导及各种泳姿练习方法的基础指导,使参与游泳运动的人群能够初步掌握游泳基本技术,学会游泳。

(2) 努力提高参加游泳活动者的游泳技术水平,通过指导使广大参与者掌握正确的游泳技术,并不断提高运动水平。

(3) 对参与游泳活动的人群给予保健指导和医学监督,并以科学的理论指导人们进行游泳锻炼。

(4) 通过举办讲座和组织教学活动,将没有参加游泳活动的群众动员起来,将没有组织的游泳爱好者组织起来。

(5) 鼓励那些适宜参加游泳活动的人们积极参加到游泳运动中来,对游泳爱好者提出的游泳技术方面的问题要给予细致、耐心的解答和辅导。

(6) 为参加游泳活动的爱好者制定锻炼计划,作好健康测量评价和体质测量评价。

(7) 对积极参与游泳活动的爱好者作好安全防护教育,保证参加游泳活动者的

人身安全。

(8) 做好群众性游泳竞赛活动的组织工作。

## (二) 游泳社会体育指导员的职责

(1) 热爱本职工作，具有良好的职业道德和个人修养，为人师表，以身作则。

(2) 努力学习专业知识，掌握游泳技术和基础理论，积极工作，努力提升自身的业务水平。

(3) 严格遵守各项游泳活动的法律、法规，加强游泳活动的安全教育，防止溺水事故发生。

(4) 对未掌握游泳技能的游泳爱好者，无论是耄耋老人、学龄前儿童，还是社会各阶层人士，都要以饱满的工作热情给予最有效的指导。

(5) 认真做好群众游泳教学的研究和总结工作，积累经验，积极撰写论文。

## 二、游泳社会体育指导员的行为规范

游泳社会体育指导员必须要有良好的职业道德，在组织活动和教学过程中，一定要以人为本、以身作则、钻研业务，不断提高自身的业务水平和教学质量。为保证生命安全，探索并建立各种游泳活动规范。

### (一) 在游泳活动组织过程中的行为规范

(1) 在游泳场所中，要严格遵守国家和地方对游泳场所的各项法律、法规，遵守和接受游泳场所工作人员的管理。

(2) 在自然水域中，首先要详细了解游泳区域的天气、地形、自然条件和水域情况，凡是存在安全隐患的地方，必须要设置明显的警示标志。

(3) 严禁在游泳活动区域内乱扔垃圾、玻璃片及废弃污物，严禁随地便溺、吐痰等不文明行为，积极提倡社会公德。

(4) 在示范教学时，入水之前，一定要将身体冲洗干净后再下水，下水游泳教学或示范时必须穿泳衣、戴泳帽。

(5) 注重仪表语言，有较好的个人卫生习惯，游泳衣、裤、运动服装干净整洁。要保持口腔清洁，在组织活动和教学之前禁止饮酒。

(6) 必须身着泳装和色彩鲜艳的游泳社会体育指导员标志性服装，不可穿鞋、便装和与游泳无关的衣物。

(7) 保持良好的个人形象和自信、乐观、泰然的精神面貌。尊重学员，特别是



对女学员,一定要注意保护的方式和方法。语言讲解精练准确,对学习动作较慢或自觉性较差的学员,要因势利导,不得有过激行为。

(8) 在学员入水之前,要进行安全教育。根据学员人数,要配备救生器材和救生员;要有急救中心的联系方式,保证发生意外者能在最短的时间内得到救助。

## (二) 在游泳教学过程中的行为规范

(1) 课前要熟悉场地,了解池水的深浅、池底的情况和场地设置,提前准备好教学、救生器材,按照要求着装。在天然水域上课,更应该勘查好上课场地的水情、地形;对于存在安全隐患的水域,要设置明显警示标志。

(2) 课前必须在学员进入练习场地前到达游泳池边,课后学员全部退场后方可离开。

(3) 在课前、课中、课结束时清点人数,密切观察学员的动态。

(4) 不做与教学无关的事情,上课时不准聊天、抽烟,不准接、打电话,不得离开教学场地。

(5) 如请假须提前向主管部门提交假条,批准后方可休假,不准私自请人代课或合班上课。

(6) 认真组织学员做好下水前的准备活动,积极介绍水中安全自救常识和简单处置方法,防止意外伤害事故发生。

(7) 教学过程中要时刻注意学员的身体状况,如果发现有异常表现要立刻停止教学活动。

(8) 教学和组织要严密,强调组织纪律性,要做到令行禁止,没有得到指导员的准许,任何人不得下水,要不断加强安全教育。

(9) 全面观察与重点照顾相结合。指导员的位置应能全面观察学员,对不能跟上教学进度的个别学员要多加注意,要把这些学员安排在自己周围。这些人一般是怕水的,体质弱或学习动作慢的,往往喜欢离指导员远一点,或者躲在角落里。把他们放在自己的跟前,一方面有利于督促他们按照数量和质量要求完成动作,一方面能够保证他们的人身安全。

(10) 对学员进行安全教育,并贯穿于游泳教学的始终。表扬好人好事和有进步的学员;指出不足并不断激发学员的学习热情。

(11) 教学结束后,做好教学器材的整理工作,提高保护公共环境意识。