

# 详细游泳课程教案

# 游泳课程教案

## 课时计划

课程名称：游泳专项课

第 1 周

### 课的任务：

- 1.简介游泳运动项目及锻炼的意义和价值
- 2.打消游泳者的学习顾虑，建立学习游泳学会游泳的信心
- 3.游泳课的学习安排及课的学习要求

课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习时间
开始部分	3	一、检查人数 二、教学内容（理论）	3
基本部分	95	<p>一、游泳运动项目的特点、意义及价值</p> <p>1.特点： 克服水的阻力，利用水的浮力，在水的特殊环境中进行的一项有锻炼价值，娱乐的水中项目</p> <p>游泳运动是一项体育竞技运动项目，在奥运会奖牌数量中仅次于田径运动项目，同时游泳也是一项人们在日常生活中的一种运动技能与生活能力。</p> <p>该项目的特点是：是一项非常有益，历史最为悠悠，群众性最为广泛，深受人们喜爱的一个运动锻炼项目，与其它项目相比，具有更强的健身性、健美性和社交性。</p> <p>游泳又是一项从一岁到百岁的人们运动，被益为 21 世纪最佳运动。在全民健身运动广泛开展的今天，在青年、少年、儿童中开展和普及游泳运动，更具有重要的现实意义。</p> <p>2.游泳运动的历史与泳姿：</p> <p>（1）游泳运动是人类在长期人们生产劳动和生活中形成的。</p> <p>（2）经常进行游泳锻炼，可增大呼吸肌力量。扩大胸部活动的幅度，增大肺的容量，提高呼吸系统的机能，在人体健美方面，游泳项目是独特，通过水的按摩，人体的肌肤光滑明亮，富有弹性，男性宽宽的肩，隆起的胸阔，女性身材曲线苗条，富有青春的美感。</p> <p>（3）游泳时，人体处于平卧姿势，在水的压力下，肢体的血液容易回流心脏，游泳还能刺激血液中运输氧气的血红蛋白量的增加，从而提高人体摄氧能力。</p> <p>（4）坚持游泳锻炼，还能提高肌肉力量，速度、耐力和关节的灵活性，使身体得到协调发展，</p> <p>二、打消顾虑，建立信心</p> <p>开设游泳专项课的原因，操作中的实际问题在调查访问</p>	30

	<p>中，学生都比较支持开设游泳课，但是也有部分同学对开设游泳课有顾虑，其反应有以下几个方面：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 从没有下过水，对水怕得不行</li> <li>(2) 怕学不会，考试通过不了，得低分</li> <li>(3) 怕水冷</li> <li>(4) 怕晒黑及皮肤</li> <li>(5) 怕露</li> </ul> <p>从第一周的选项看就能充分说明，说说可以，实际选项时又是另一回事，这里不想用大道理去说服大家，我想从另一个方面和大家谈谈游泳技能的实用性。</p> <p>三、价值：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.游泳是在水中的特殊环境中进行的一项体育运动，而水的散热速度是空气的 23 倍，消耗热量多，人体必须尽快地补充热量，从促进体内新陈代谢速度的加快，改善体温调节的能力，以适应外界气温变化的需要，人不容易发生感冒生病的现象。</li> <li>2.本学期的选项做了一个规定，就是会游泳的同学不能选，其目的就是想通过大家不会游泳，动作上没有错误动作的概念，容易建立新的正确的动作概念，在掌握动作速度更快些。</li> <li>3.学会游泳并不是很难的一件事，只要敢于下水，敢于接触水，勇于在水中多实践，按要求进行学习和练习打好基本熟悉水性的基础，掌握水的特性，充分利用活动时间到游泳地练习，就能在有限的课次内学会游泳，从中体会到游泳的乐趣，到那时你就会对当初选游泳专项而不感到后悔，为自己在大学期间掌握一门实用技能而高兴。</li> </ol> <p>四、专项课的安排</p> <p>第一阶段：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 理论学习</li> </ul> <p>充分利用现阶段天气，水温低不能下水的时候，集中从理论上给大家简单的介绍动作，技术原理，通过说，模仿，观看录像使大家在脑中建立学习游泳过程概念，初步地建立蛙泳动作，技术的动作。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(2) 建立水中呼吸的方法及建立熟悉水性的动作概念</li> <li>(3) 蛙泳腿、臂动作的模仿练习</li> </ul> <p>第二阶段：(水中学习)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 熟悉水性(水中憋气，呼气，浮漂滑行)</li> <li>(2) 学习蛙泳腿部动作，学习蛙泳臂部的动作</li> <li>(3) 蛙泳技术简配合练习</li> <li>(4) 蛙泳头臂配合练习(换气练习)</li> </ul>	<p>25</p> <p>25</p> <p>5</p>
--	--	------------------------------

		<p>(5) 蛙泳技术配合完整动作练习, 有一定的距离</p> <p>五、考试内容:</p> <p>(1) 距离 12.5 米至 25 米 35 分</p> <p>(2) 蛙泳技术技评(腿、臂配合, 换气) 35 分</p> <p>(3) 考勤 20 分</p> <p>(4) 水中实践次数 10 分</p> <p>六、课堂常规要求</p> <p>(1) 课的考勤制度</p> <p>(2) 卫生、服装、安全要求</p> <p>(3) 其他</p> <p>游泳运动技术包括:</p> <p>游泳、跳水、水球、花样游泳:</p> <p>性质分为:</p> <p>1. 竞技: 是按竞赛规则定: 分为男、女组别, 称为竞技游泳, 这类比赛有很高的观赏性, 如: 奥运会、世锦赛、世界杯等</p> <p>2. 根据民间在军用、生产、生活中使用价值较高的泳姿进行的活动, 又称为实用游泳。</p> <p>竞技游泳: 仰、蛙、蝶、自由</p> <p>实用游泳: 侧、潜、踩水、反蛙等</p>	5
结束部分	2	总结本课	2
课后小结			

## 课时计划

课程名称：游泳专项课

第 2 周

**课的任务：**

掌握水中呼吸方法，了解熟悉水性的步骤，从思想上，克服怕水的心理因素，掌握水中抱膝浮体，展体的动作，重点掌握浮体和展体的水中站立动作，通过陆上模仿，达到熟练的程度为进一步熟悉水性做好基础。

课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习时间
开始部分	3	一、检查人数 二、教学内容 1.水中呼吸，水中憋吐气 2.仿水中呼吸，水中憋吐气练习 3.熟悉水性方法 (1) 水中走动 (2) 水中跳跃前进 (3) 水中洗脸，打水仗 (4) 水中游戏，水中转圈 4.水中抱膝浮体，浮体后的展体 5.浮体，展体后的水中站立方法 6.模仿水中浮体动作，及展体动作 7.模仿水中浮体动作，及展后动作后的水中站立	3
基本部分	95	一、水中呼吸方法 1.对比 (1) 陆上呼吸形式：可以用鼻腔吸、呼气，也可以用口腔吸中短波气，其次也可以用鼻腔吸气，口腔呼气相反之 (2) 水中呼吸形式：水面上吸气后，关闭口、鼻腔后低头，下蹲至水中，在水中有一段憋气的过程，但头部出水面后，先用口腔、鼻腔吐气体内的气后，张嘴只能用口腔再深吸一口气。 (3) 水中憋吐气形式：水面上吸气后，低头、下蹲至水中，停2秒后用口腔和鼻腔在水中吐气，同时头部在吐气过程中，上抬至水面上，到达水面上后，体内的气已吐尽，这时用口腔吸一口气再重复进行。	20

	<p>2.吸气的方<b>法</b>：用复式进行深吸气最大能力吸气，然后关闭口、鼻腔注意这耳道自然的关闭，憋气 20—40 秒左右，用口腔吐尽气，再进行吸气，重复做，切忌在吸气的过程中用鼻腔吸气</p> <p>3.练习，在坐位上进行练习</p> <p>(1) 吸气——憋气——吐气</p> <p>(2) 吸气——憋气——水中吐气——吸气</p> <p>二、熟悉水性方法介绍</p> <p>1.下水后绕地慢走一圈，或来回运动，体会人体在不同水位是身体对水的感觉</p> <p>走动的方法：两臂前伸，要求水至肩上，保持人体在水中的平衡</p> <p>2.水中跳跃前进和快走，充分的体会水对人体的阻力</p> <p>3.在浅水区域进行相互泼水，打水仗，感觉水给人带来的刺激</p> <p>4.双手掬水给自己洗耳恭听脸，配合水中呼吸进行练习</p> <p>三、水中憋气练习</p> <p>(1) 拉住固定物，吸气下蹲，低头至水中憋气</p> <p>要求：头部完全在水中，这样人体才能体会到浮的感觉</p> <p>(2) 双人练习水中憋气</p> <p>四、水中抱膝浮体，浮体后的展体动作要领</p> <p>1.抱膝浮体，深吸一口气后，两膝变曲下蹲，双手从两侧抱住双腿，低头，大腿紧靠胸部水中憋气，人体在水中成球状</p> <p>2.展体，当人体在水中成球状后，两臂前伸掌心向下，两腿并拢后伸直，使人体在水中盛开字形状。</p> <p>3.浮体，展体后的水中站立方法：</p> <p>(1) 浮体：当人体在水中成球状浮体后，憋一段体会在水中浮的感觉，然后松开双臂前伸直后，向身体两侧在臂压水同时两腿向下踩，站立出水</p> <p>(2) 展体：当人体在水中成一字形状后，在水中漂一会后，双腿弯曲收于腹下，双臂直臂划水至身体两侧，双腿向下踩，站立</p> <p>五、模仿抱膝浮体、展体，水中站立练习</p> <p>1.示范：图示，动作示范</p> <p>2.模仿抱膝浮体，水中站立</p> <p>3.模仿浮体的展体，水中站立</p> <p>4.要求：每个同学必须尽快进入角气练习，了解掌握每一个练习动作的顺序及过程，休息时进行憋气练</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>30</p>
--	---	---

结束部分	2	1、 总结本课 2、 布置课后练习	2
课后小结			

## 课时计划

课程名称：游泳专项课

第3周

### 课的任务：

复习巩固水中呼吸方法，建立口腔吸、憋、吐气的正确动作概念，熟练地掌握抱膝浮体及展体后的水中站立动作顺序，达到在岸上运用自如的程度。学习掌握蹬边滑行出发技术动作，建立蛙泳腿部踝关节屈伸动作的概念，模仿练习。

课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习时间
开始部分	5	一、检查学生出勤情况，做好考勤登记工作 二、介绍本课的学习内容 1.复习模仿上课次的学习内容 (1) 吸气——憋气——吐气，20秒、30秒、40秒 (2) 吸气——憋气——吐气——吸气3—4个循环 (3) 模仿练习抱膝浮体水中站立 (4) 模仿练习浮体后的展体水中站立 2.学习蹬边滑行水中出发技术动作 (1) 单腿蹬边技术动作 (2) 双腿蹬边技术动作 (3) 双手反拉，双腿蹬边技术动作 3.介绍练习蛙泳腿的踝关节屈伸动作	5
基本部分		一、复习模仿上次课的学习内容 1.水中呼吸模仿：吸气——憋气——吐气 20秒三组，30秒三组，40秒三组 要求：用腹式最大能力吸气，关闭口、鼻腔憋气，快速吐气，张嘴再吸气	20



90	<p>2.水中憋吐模仿，吸气——憋吐气——吸气 要求：两臂伸直，抬头吸气，低头于两臂之间憋气 2、3 秒后快吐气，同时抬头部上抬，吐完气快速再吸气后低头。 3—4 个循环动作。</p> <p>3.模仿抱膝浮体后的水中站立动作 要求：吸气下蹲成团身状，低头 5 秒，两臂前伸与肩同宽，掌心向下，然后直臂向身体两侧划水同时两腿站立</p> <p>4.模仿浮体后的展体及水中站动作 动作顺序：预备：成单腿支撑，身体和另外一条腿成抱膝浮体状 “一” 伸直手臂和伸直腿 “二” 收腿与胸前下、大、小腿折叠 “三” 手臂划水于体侧，同时腿向下踝成站立 要求：练习中，根据口令练习，同时建立动作顺序概念</p> <p>二、学习蹬边滑行水中出发技术动作</p> <p>1.蹬边技术种灶</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 单腿蹬边</li> <li>(2) 双腿蹬边</li> <li>(3) 单臂、腿蹬</li> <li>(4) 单臂、双腿蹬边</li> <li>(5) 双臂双腿蹬边</li> </ol> <p>2.蹬边技术的预备动作 背对池壁，一臂式两臂前伸与水中，掌心向下，单腿蹬边时，另一条支撑腿要求屈膝</p> <p>3.蹬边技术的发力顺序</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 吸气低头于水中憋气，身体前倾于水中</li> <li>(2) 单腿蹬边时，另一只手直臂由体后向前和另一手臂靠拢，两臂挟头</li> <li>(3) 两腿弯曲，由池底靠池壁</li> <li>(4) 触池壁后，用力蹬边</li> <li>(5) 使人体直线在水中滑出，成一字状</li> <li>(6) 蹬离池边后，呈滑行过程中，手、腿不做任何附加动作</li> <li>(7) 采用水中站立的方法，站立于水中</li> </ol> <p>4.蹬边技术种类图示</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 单腿蹬边</li> <li>(2) 双腿蹬边</li> <li>(3) 单臂、单腿蹬边</li> <li>(4) 单臂、双腿蹬边</li> </ol>	50
----	---	----

		(5) 双手反拉双腿蹬边 5.室内模仿蹬边滑行技术动作 (1) 各种蹬边技术动作的预备姿势 (2) 吸气后的低头动作前倾 (3) 手臂与收支撑, 或后靠池壁动作 (4) 发力顺序 6.滑行中心正确姿势动作 三、学习蛙泳腿的踝关节屈伸	20
结束部分	5	1、总结本课 2、布置课后练习	5
课后小结			

## 课时计划

课程名称：游泳专项课

第4周

### 课的任务：

巩固熟悉水性练习动作，在模仿练习中建立正确的表象动作概念，熟练掌握每一个练习动作的顺序，做到熟练地运用学习蛙泳技术腿的收、翻脚的位置，及蹬水的路线，在模仿练习中建立正确地动作概念和动作节奏。

课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习时间
开始部分	5	一、检查学生出勤情况，做好考勤登记工作 二、宣布本课的学习内容 1.复习模仿学生的熟悉水性动作，蹬边滑行技术 (1) 水中呼吸方法 (2) 水中憋气吐气方法 (3) 水中浮体方法，站立方法 a.抱膝浮体 站立 b.浮体后展体，站立 (4) 蹬边滑行技术 a.单手、腿蹬边滑行	5

		<p>b.单腿蹬边滑行 c.双腿蹬边滑行 d.双手反拉双腿蹬边滑行</p> <p>2.学习蛙游技术中的腿部技术动作</p>	
基本部分	90	<p>、复习内容模仿</p> <p>1.水中呼吸方法</p> <p>(1) 吸气——憋气——吐气</p> <p>20秒三组, 30秒三组, 40秒三组</p> <p>(2) 吸气——憋、吐气——吸气</p> <p>连续3—4个循环, 二组</p> <p>2.水中浮体及站立方法模仿</p> <p>(1) 抱膝浮体, 站立练习</p> <p>集体练习, 个人练习</p> <p>(2) 浮体后展体, 站立练习</p> <p>集体练习, 个人练习</p> <p>3.蹬边滑行技术模仿练习</p> <p>(1) 单手、腿蹬边练习</p> <p>(2) 双腿蹬边练习</p> <p>(3) 双手反拉双腿蹬边练习</p> <p>要求: 注练习动作的顺序, 在模仿练习建立动作的正确概念及动作节奏</p> <p>二、学习蛙泳技术中的腿部技术动作</p> <p>1.收腿技术(两腿伸直开始)</p> <p>(1) 技术要求: 大、小腿弯曲, 膝关节下沉, 小腿上收, 紧靠大腿, 同时两脚掌外翻</p> <p>(2) 收腿节奏二拍</p> <p>(3) 图</p> <p>2.蹬夹腿技术</p> <p>(1) 技术要求, 两腿由两边划弧线向下方蹬夹, 伸直并拢——滑行</p> <p>(2) 动作节奏一拍</p> <p>(3) 图示</p> <p>3.要求: 边收边翻, 二拍大、小叠紧</p> <p>弧型蹬夹一拍, 两腿伸直</p> <p>4.模仿练习蛙泳技术</p> <p>(1) 分组在统一口令下进行模仿收腿, 蹬夹练习</p> <p>(2) 教师口述动作要领, 学生闭眼建立表象动作</p> <p>(3) 分组连续20次一组动作练习</p>	40

		(4) 个别动作纠正练习	
结束部分	5	1、总结本课 2、布置课后练习	5
课后小结			

## 课时计划

课程名称：游泳专项课

第5周

### 课的任务：

1. 巩固蹬边滑行出发技术，熟练的掌握二种蹬边滑行技术方法
2. 反复模仿蛙泳腿，技术动作，达到熟练、定型，运用自如
3. 学习蛙泳手臂的划水路线，及臂、头换气配合的模仿练习

课的部分	时间	课的内容和组织教法	练习时间
开始部分	5	一、报数，检查学生出勤情况，做好考勤登记工作 二、宣布本课的学习内容 1. 复习熟悉水的技术动作模仿 (1) 水中憋气模仿 (2) 水中憋、吐模仿 (3) 抱膝浮体、展体后的水中站立动作模仿 (4) 蹬边滑行出发技术模仿	5

		<p>a.单臂、腿蹬边滑行                  b.双腿蹬边滑行                  c.双手反拉双腿蹬边滑行                  2.复习蛙泳腿部技术动作模仿                  3.学习蛙泳手臂划水技术                  4.学习蛙泳换气技术与手臂配合</p>	
基本部分	90	<p>一、复习内容模仿                  1.熟悉水性部分                  (1)水中呼吸方法练习                  a.吸气——憋气——吐气                  40秒三组, 30秒三组                  b.吸气——憋、吐气——吸气                  连续五次循环, 三组                  (2)抱膝浮体, 展体后的水中站立方法模仿                  a.表象训练                  b.个人练习                  (3)蹬边滑行出发技术模仿                  a.单臂、腿出发                  b.双腿出发                  c.双臂、腿出发                  2.复习蛙泳腿部的技术                  (1)收、翻腿                  (2)蹬夹腿                  (3)腿滑行                  4.腿部技术模仿                  (1)分解练习 20次                  (2)完整练习 50次                  二、蛙泳水臂技术学习                  1.划水路线, 动作要求(由两臂伸直开始)                  (1)两手掌向两侧下方抓水, 屈肘向下向后划水                  两手之间约大于肩宽高肘低腕                  (2)当划水到肩下垂的位置时, 两肘于胸前收手(抱水)                  (3)掌心向下前伸两臂滑行                  2.动作节奏要求, 抓、划水要慢, 收手(抱水)要快, 伸臂要直                  3.蛙泳手臂划水动作模仿                  (1)分解练习                  (2)完整练习</p>	20
			40
