国家教材委员会专家委员会审核通过
2024

义务教育教科书

体育与健康

游泳运动

全一册

教师用书

人民教育出版社

人民教育出版社

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

游泳运动

全一册

人民教育出版社　课程教材研究所　编著

人民教育出版社
·北京·

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

主　　编：耿培新
副 主 编：吴慧云
本册主编：温宇红
编写人员：（以姓氏笔画为序）
杨锡齐　肖建忠　陈　超　彭　义

图书在版编目（CIP）数据

义务教育教科书体育与健康教师用书．游泳运动 全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所编著．-- 北京：人民教育出版社，2024.7．-- ISBN 978-7-107-38270-3

Ⅰ. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第20241G58J5号

责任编辑：任井伦
责任设计：王　喆　唐　琪
责任校对：田　莉
责任印制：

义务教育教科书　体育与健康　教师用书　游泳运动　全一册
人民教育出版社　课程教材研究所　编著

出　　版　人民教育出版社
（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼　邮编：100081）
网　　址　http://www.pep.com.cn

版权所有・未经许可请勿擅用本书制作各类出版物・违者必究

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

前 言

根据《义务教育课程方案（2022 年版）》和《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》[以下简称《课程标准（2022 年版）》] 的精神和要求，我们编写了基本运动技能、体能、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动和新兴体育类运动共 13 册教师用书，本书是其中一册。为便于教师理解和使用，现将本册教师用书编写指导思想、编写思路、主要结构和使用建议做以下说明。

一、编写指导思想

本册教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神和党的教育方针，落实立德树人根本任务，引导广大学生树立远大理想，立志为全面建成社会主义现代化强国而奋斗。本册教师用书坚持“健康第一”教育理念，依据《课程标准（2022 年版）》提出的三个方面的核心素养，根据学生身心发展规律，结合运动技能形成规律以及游泳运动项目的特点，整体设计教材内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念，指导教师创造性地开展游泳运动教学，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，充分发挥游泳运动的育人价值和功能，为建设教育强国、体育强国、健康中国发挥应有的作用。

二、编写思路

本册教师用书全面贯彻落实《课程标准（2022 年版）》的精神和要求，聚焦学生核心素养发展，构建基于游泳运动项目、以体育展示或比赛为核心的“学、练、赛”一体化的教材内容体系与教法体系，帮助教师理解和掌握“为什么教、教什么、怎么教、怎么评”，促进教学方式从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”的转变，指导教师结合项目特点，运用多样、实用的教学练赛评的方法，创造性地使用教材，提高学生在游泳运动学习与实践运用中解决实际问题的综合能力，发展学生核心素养。

三、主要结构

根据《课程标准（2022 年版）》的精神和要求，本册教师用书在总体结构上与其他分册保持基本一致，结合游泳运动的项目特点进行编写，主要包括运动概述、学习目标与教学内容安排建议、教学内容、学习评价及教学计划的设计与示例等。

第一章　游泳运动概述

本章内容重点介绍了游泳运动的特点与育人价值、游泳运动与学生核心素养发展的关系，帮助教师充分认识和理解游泳运动对发展学生核心素养的教育价值。

第二章　游泳运动学习目标与教学内容安排建议

本章内容是对游泳运动的学习目标、教学内容整体的规划和设计，呈现水平二至

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

水平四游泳运动学习目标与教学内容安排建议，供教师结合所教学生的能力水平与实际需要，系统进行不同水平目标及结构化内容安排的参考。

第三章　游泳运动教学内容

本章内容是依据《课程标准（2022 年版）》游泳运动达到水平二、水平三、水平四目标要求构建的，主要包括游泳运动的基础知识、基本技术与运用、专项体能、展示或比赛等具体内容及其学练赛活动。各项内容的学练赛活动均体现出素养导向与育人价值，并采用不同水平与难度的标注，其中“★★”代表适合水平二或初学者，“★★★”代表适合水平三或有一定基础者，“★★★★”代表适合水平四或有较长运动经历者。教学内容重点突出了基本动作技术和技战术组合的教学，特别设计了帮助学生学会运用基本动作技术和技战术组合的比赛课、游戏节或小赛季等内容，构建了一个完整的“学、练、赛”一体化教学体系和全面综合的育人体系，全方位促进学生结构化知识与技能的掌握与运用，全过程体现学生核心素养的发展。

第四章　游泳运动学习评价

本章参照《课程标准（2022 年版）》中游泳运动学业质量合格标准和学习评价建议等要求，编制了水平二至水平四的游泳运动学业质量合格标准，旨在评估学生在完成游泳运动学习后在运动能力、健康行为、体育品德方面的主要行为表现，以反映学习目标的达成度。同时，为了方便教师开展学习评价，对游泳运动技能作出了不同级别的关键特征描述，使学习目标更加明确和具体，利于教师因材施教，开展差异化教学。教师可以依据学业质量合格标准和运动技能分级，系统收集学生课内外学习态度和表现、锻炼情况和成效、健康行为等信息来实施评价。

第五章　游泳运动教学计划的设计与示例

本章主要呈现了游泳运动大单元教学计划和课时教学计划设计的相关内容，帮助教师明确大单元教学设计思路、设计原则、设计方法及具体的实施建议；呈现了水平二至水平四主题式、结构化、进阶性的三个大单元教学计划以及具体的课时计划示例，以供教师参考。

教师在参考大单元教学计划实施教学时，要注意先深入钻研教材，并根据本校学生实际运动水平，借鉴相应的大单元教学计划示例创造性地开展教学。水平二大单元教学计划是针对游泳运动水平零基础学生（本册教师用书目前是针对 3～4 年级）进行设计的，因我国各地实施专项运动技能的师资和场地情况不同，其他年级学习水平二的内容要根据学生学习和掌握的情况进行适当调整，以符合该年龄段学生认知特点。水平三、水平四大单元计划针对已经学过前面水平内容的学生设计，具有进阶性，供教师根据学生情况灵活参考使用。

跨学科主题学习的有关内容在体能分册进行了详细介绍，同时也在本册教师用书的展示或比赛部分结合具体教学内容给予了教学建议，教师可以参考使用。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

四、使用建议

本册教师用书根据《课程标准（2022 年版）》的精神和要求编写，书中的内容既有一定的指导性，也具有参考性，教师应结合学校、学生的实际情况创造性地开展教学，注意做好以下几方面工作。

（一）聚焦学生核心素养发展，提高体育与健康课教学质量

教师要把教学的主要任务聚焦到发展学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养上，在每一节体育与健康课中促进学生核心素养的发展。引导学生在学练赛过程中通过不断探索、体验和感悟，掌握并运用运动技能去解决实际问题，提高运动能力；学会运用健康与安全的知识，形成健康的生活方式；积极参与体育展示或比赛，养成良好的体育品德。

（二）落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，钻研教材内容的育人价值

落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，就是要实施聚焦于核心素养的“学、练、赛”一体化教学，在真实、复杂的运动情境中，指导学生学习和运用结构化的知识与技能，在比赛和对抗中加深体验和感悟，不断提升学生对体育的健身、益智、浸润心灵的育人作用的认识和理解。教师应认真钻研教材的育人价值、教学练赛评的策略和方法，掌握有效的教学方法和手段，在教学中展现有目的地教、有意义地学、有体会地练、有对抗地赛、有导向地评，引导学生在充分动起来的过程中获得丰富、深刻的运动体验，在练中学，学中思，思中得，从而使学生的核心素养得到不断发展。本册教师用书不仅介绍了游泳运动的育人价值，还结合各项具体内容编写了培养核心素养的方法和要点，教师可以结合学生的实际情况进一步深入研究。

（三）合理选用教学策略，因地制宜开展教学

本册教师用书结合游泳运动的课程内容，设计创设了多种多样的情境、教学练赛评的方法，以及基于核心素养的讲解、示范、提问等教学策略与方法，为教师搭建了从教知识与技术向促进学生核心素养发展的桥梁，教师要根据教材内容和学生情况合理选用。同时，希望教师因地制宜，创编出更多适宜本校学情的教学策略，达到举一反三的目的。

（四）利用信息技术手段，提升教学效果

为更好地解决教师教学和学生学习过程中的重点、难点以及动作示范问题，我们还专门开发了真人动作示范视频的配套数字资源，教师要充分利用信息技术手段，科学有效地使用相关数字资源，既可用于课堂教学，提升教学效果，也可用于学生自主学习，通过指导学生合理使用相关数字资源，可以促进学生学习方式的转变，提升学习效果。书中带有“▶”图标的内容配有数字资源，教师可以通过人民教育出版社官方网站查看，并结合学校实际创新使用。

由于编写水平有限，时间紧迫，书中难免有不足之处。我们真诚地希望教师在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修订与完善。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

目录

第一章 游泳运动概述 …… 2

第一节 游泳运动的特点 …… 2

第二节 游泳运动的价值与学生核心素养发展 …… 3

第二章 游泳运动学习目标与教学内容安排建议 …… 7

第一节 游泳运动学习目标 …… 7

第二节 游泳运动教学内容安排建议 …… 8

第三章 游泳运动教学内容 …… 11

第一节 游泳运动基础知识 …… 11

第二节 熟悉水性技术与运用 …… 23

第三节 蛙泳技术与运用 …… 30

第四节 爬泳技术与运用 …… 43

第五节 实用游泳技术与运用 …… 53

第六节 游泳运动专项体能 …… 65

第七节 游泳运动展示或比赛 …… 72

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

第四章 游泳运动学习评价……78

第一节 游泳运动学业质量合格标准……78

第二节 游泳运动技能分级建议……79

第三节 游泳运动学习评价策略……80

第四节 游泳运动学习评价表示例……82

第五章 游泳运动教学计划的设计与示例……84

第一节 游泳运动大单元教学计划的设计要点……84

第二节 游泳运动大单元教学计划的设计与示例……88

第三节 游泳运动课时教学计划的设计与示例……118

参考文献……124

后 记……125

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

第一章
游泳运动概述

依据《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》[以下简称《课程标准（2022年版）》]要求，游泳运动是水上或冰雪类运动的主要课程。游泳运动是凭借人的肢体动作和水的作用力，在水中以卧姿进行的运动，与其他在陆地上开展的运动项目相比具有鲜明的特征。游泳作为一项不可或缺的生存技能，对于保障生命安全具有重要意义。长期参与游泳运动能有效改善体质，促进身心健康，还有助于磨炼意志、培养体育品质。在中小学开展游泳教学，对于贯彻《课程标准（2022年版）》精神，落实立德树人根本任务，发展体育与健康学科核心素养，促进中小学生身心健康具有重要意义。

第一节
游泳运动的特点

游泳运动在水中开展，凭借人的肢体动作和水的作用力，在水中以卧姿进行游动，与其他在陆上开展的运动项目相比具有鲜明的特征。游泳一直与人们的生存、生产和生活紧密相关，是不可或缺的一种生存技能。

一、水环境的特殊性

水具有黏滞性、流动性、导热性和难以压缩性等物理特性。人体处于水环境中，除受到重力外，还会受到水的阻力、压力和浮力的作用。游泳时，为了克服水的阻力，人体需要不断对水施加推力以获得反作用力，速度越快，阻力越大。水环境会给予人体胸腔和腹腔较大压力，人在水中游泳时，不能像在陆上一样轻松自如地呼吸，甚至会感到呼吸急促和困难。同时，也不容易控制和完成游泳动作，为避免动作变形，需要不断提升神经对肌肉的控制能力以及本体感受功能。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

二、身体姿势的独特性

游泳时，人体主要以卧姿进行运动，不同泳姿对身体姿势的控制有不同要求。游泳者在水中保持正确合理的身体姿势，需要身体各部位的关节和肌肉协同配合。由于水的阻力、浮力和游泳速度等因素的影响，还需要不断增加体能储备，控制好身体姿态，把握良好的技术节奏。

三、动作的周期性和连续性

游泳运动需要腿、臂、呼吸协调配合，按一定的节奏，周期性地连续进行。以蛙泳动作为例，一个完整的蛙泳腿部动作包括收腿、翻脚、蹬夹、滑行四个环节，四个环节连接起来就是一个蛙泳腿部动作周期，有利于学生协调能力的提升和身体均衡发展。

四、学习者心理的特殊性

游泳会给初学者的心理带来一定的挑战，特别是中小学生，很有可能会出现畏惧水环境的心理。从初学到真正掌握游泳技能，需要一定的过程，也会面临一些困难和考验，如发生呛水，会加剧学生的恐惧感。游泳时，人体受水环境影响，视觉、听觉及沟通交流都面临一定程度的阻碍，需要在练习过程中不断思考、判断，可以锻炼学生坚毅顽强的心理素质，促进其情绪和意志的自我调控。

五、游泳技能的拓展性

游泳还是一项与生存技能、劳动技能、健康技能有密切关系的运动项目。在遭遇意外落水等危险情况时，若熟练掌握游泳技能，将大大增加安全生还的机会。尤其，实用游泳广泛应用于生产劳动、生活服务和军事行动中，如水下探险、科学考察、防洪抢险和救护打捞等。总之，学会游泳不仅能够避免在意外落水时受到伤害，还能够丰富人们体育锻炼的内容与形式。

第二节
游泳运动的价值与学生核心素养发展

体育与健康课程要培养的核心素养，主要指学生通过体育与健康课程学习而逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面。游泳运动在水中的独特环境中进行，能够发展学生在水环境中的快速适应能力，提高学生的心肺耐力，对培养学生克服困难、挑战自我的体育精神具有独特价值。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

一、游泳运动与学生的运动能力发展

游泳运动所具备的运动能力主要体现在体能水平、运动认知与技战术运用、游泳运动的展示或比赛三个维度。

（一）体能水平

作为一项全身肌肉协调运动的项目，游泳能够增强呼吸肌的力量，增大肺活量，提高心肺耐力，促进身体协调能力和平衡能力的发展。游泳是在水中实现水平方向的位移，游泳比赛要求短时间内达到最大位移，能有效提高学生反应能力和位移速度，促进神经系统机能的提升。此外，在水环境中活动需要不断观察位置、距离等，这都有利于锻炼学生的空间感知能力。游泳能够增加人体对糖和蛋白质的利用，帮助消耗身体多余的糖分和脂肪，减少体内的脂肪储存，增强肌肉组织中蛋白质的新陈代谢，使肌细胞的代谢能力增强，增加肌肉力量，让身体变得强壮有力。因此，长期参与游泳运动有助于提高学生的体能水平。

（二）运动认知与技战术运用

学习游泳运动的基本知识能够拓宽中小学生的视野，丰富知识体系。游泳学练活动和比赛活动可以增进中小学生对游泳运动的了解，可以增强中枢神经系统的兴奋度，提高大脑的分析和综合能力，从而促进大脑的发育。在运动认知与技战术运用维度，通过不同能力水平的学练和比赛活动，学生不仅能够全面、正确认识和理解游泳运动，熟悉蛙泳和爬泳的技术，而且能了解并运用游泳运动比赛规则。

（三）游泳运动的展示或比赛

学生除了通过游泳运动不断提升体能、熟悉技战术和规则，还要积极参加班级、学校组织的游泳运动游戏和比赛。在参加游泳运动的学练赛活动中，鼓励学生学习并合理运用所学游泳运动知识和技能，对某场比赛作出分析与评价，不断提升对游泳运动竞赛观赏、分析和评价的能力。要能够运用所学游泳运动比赛规则和裁判方法，积极承担班级内展示或比赛的部分裁判工作，进而不断培养学生对参与游泳运动和竞赛的热情。

二、游泳运动与学生的健康行为促进

健康行为主要包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度。

（一）体育锻炼意识与习惯

在体育锻炼意识与习惯维度，水平二要求学生乐于参与游泳活动，水平三要求能在水环境中进行游泳锻炼。在学生的能力达到水平三的目标要求且形成意识和习惯后，水平四则要求固化学生锻炼的意识和习惯。学生通过游泳课程学会游泳技能，一方面在

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

练习中使身体得到锻炼，增强体能；另一方面提高对游泳的兴趣，增强对游泳知识和文化的了解。通过课上的小比赛、比赛课、游戏节和小赛季，落实“教会、勤练、常赛”要求，养成“校内锻炼1小时，校外锻炼1小时”的习惯。

（二）健康知识与技能的掌握和运用

在健康知识与技能的掌握和运用维度各水平要求不同。水平二要求学生掌握蛙泳基本规则，能按照游泳的注意事项安全地参与运动。水平三要求学生表现出安全运动意识，能运用简单方法处理运动损伤。水平四要求学生能安全地参与游泳活动项目，掌握如何缓解运动中的疲劳、游泳中的能量消耗等知识，并能够运用到日常学习和生活中，如饮食习惯、体重控制，坐姿、站姿和健康作息，远离不良嗜好，预防和正确处理运动损伤等，能正确认识水环境存在的危险性，并能说出和掌握游泳辅助器材的正确使用方法，做到自觉杜绝和抵制到不安全水域游泳。

游泳时双臂交替划水动作可以有效地锻炼肩关节和背部肌群，提升脊柱周围肌肉的力量，抬头吸气和低头入水的反向动作可以活动颈椎，浮力作用可以减轻体重对脊柱的压迫，放松脊柱两侧肌群，减轻脊柱侧弯产生的酸胀、活动受限等症状，增强脊柱的稳定性。对称性的运动使脊柱受力均衡，能够在一定程度上预防和纠正中小学生伏案上课与学习时不良姿态带来的脊柱侧弯问题，也可以防止关节和肌肉组织损伤，并减少肌肉劳损发生的机会。学会并掌握游泳技能和安全知识，到安全可靠的游泳场地进行游泳，生命安全就会更有保障，发生危险时才能科学地实施自救和配合他人的救援。

（三）情绪调控

游泳能够缓解学业压力，并能够释放中小学生活泼好动和青春阳光的天性。通过身体活动和教师的不断引导等，能改善中小学生的不良情绪，增强他们的抗挫折能力。

在情绪调控维度，水平二要求学生在游泳学练过程中做到情绪稳定，水平三要求学生在学练过程中表现出情绪调控能力，水平四强调学生在游泳学练和比赛活动中保持情绪稳定。中小学生除了可以在游泳过程中学会调控情绪，还可以通过游泳运动消除在学校、家庭和社会生活中出现的负面情绪，缓解精神压力，保持积极、健康、轻松、愉快的情绪。通过健康的生活方式，形成乐观阳光、胸怀宽广的学习生活态度。另外，对于身体较弱或者肥胖和超重的中小学生，游泳运动能够有效缓解敏感的情绪，避免产生自卑心理和逃避体育锻炼的情绪。

（四）环境适应

在环境适应方面，水平二要求学生能够与同伴进行有效沟通和合作，参与各种与水环境相关的活动，水平三则关注在游泳锻炼过程中学生展现的社交和沟通技巧，水平四则强调在游泳学习、练习及比赛中学生展现的合作精神和团队意识。通过游泳的学练赛活动，培养学生的安全意识和责任意识，能够与教师和同伴和谐共处，提高在各种游

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

戏和比赛活动中对环境适应的能力。

三、游泳运动与学生的体育品德养成

体育品德主要包括体育精神、体育道德、体育品格三个维度。

（一）体育精神

学生从开始学练游泳，就需要不断克服内心的恐惧，不怕呛水，勇敢顽强。在游泳学练过程中，若要游得更快、动作姿势更标准，就需要付出更多努力，坚持到底，不断磨炼个人的顽强意志，树立勇往直前和顽强拼搏的信念。此外，在游泳游戏或竞赛中，需要与同伴同步训练、密切配合、有效沟通，能够取长补短、共同进步，不断体会和感受互帮互助的同学友谊和紧密团结的团队精神。

（二）体育道德

无规矩不成方圆，游泳游戏和比赛有严格的规则，需要参与者共同遵守。在学练和比赛活动中学会认识和了解对手，懂得学习对手的优点。培养顽强拼搏的竞争意识和奋斗精神，体会友谊第一的比赛精神。尊重裁判的判罚，若遇到不公平、不公正的判罚，应当有理有据地争取应得的权益。

（三）体育品格

在游泳运动的学练赛活动中表现出责任意识，自尊自信。能够文明礼貌地参加游泳学练赛活动，做到在游泳比赛中尊重对手。无论胜败都应拼尽全力，不留遗憾，做到胜不骄、败不馁。同学在各类游泳比赛中取胜时，能够发自内心地祝贺同学，自己在各类游泳比赛中取胜时，也愿意与同学分享自己取得成功的经验。在比赛中失利时，能够客观看待比赛结果，不因为失利而发表负面言论或表现出过激行为。认真收看各类比赛，并在欣赏高水平游泳赛事的同时，体验和感受运动员为国争光带来的民族自尊心和自豪感。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

第二章
游泳运动学习目标与教学内容安排建议

游泳运动教学以落实立德树人根本任务和坚持“健康第一”教育理念为基础，以核心素养为导向，立足游泳运动整体和《课程标准（2022年版）》要求，结合学生身心发展规律制订各水平学习目标。本书游泳运动教学内容依据基础性、阶段性、关联性和进阶性等特点，结合游泳项目特征对内容进行了结构化安排，突出教学内容难度的递进性和教学的逻辑性，以确保学生在不同阶段都能对游泳运动有完整的体验，体现游泳运动的育人功能与价值。

第一节 游泳运动学习目标

《课程标准（2022年版）》指出：体育与健康课程的总目标是掌握与运用体能和运动技能，提高运动能力；学会运用健康与安全的知识和技能，形成健康的生活方式；积极参与体育活动，养成良好的体育品德。结合不同水平学生的身心发展规律和游泳运动项目的知识与技能掌握规律，提出了各水平的学习目标，谨供教师参考。

一、水平二学习目标

运动能力：能做出熟悉水性、蛙泳腿、蛙泳手臂及配合动作技术；能参与水中游戏及简易比赛；能说出与蛙泳相关的动作术语；熟悉游泳环境，并学会使用教学辅助器材；体能水平有所提高；每学期观看不少于8次游泳比赛。

健康行为：能体验水中游戏的乐趣，与同伴一起参与学练，与同伴交流学习；适应水中的环境，了解游泳健康和卫生知识，能说出游泳运动的安全知识，安全地进行游戏。

体育品德：能按照要求参与水中游戏和比赛，在学练赛活动中能表现出不怕呛水、敢于尝试、勇敢顽强、不怕失败的意志品质。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

二、水平三学习目标

运动能力：能掌握蛙泳腿、手臂、呼吸的基本动作技术和配合动作技术，并能参与班级内的游泳比赛；能描述蛙泳基本动作技术要领和基本规则；能拓展学练爬泳的基本动作技术及配合动作技术，并能描述爬泳的基本要领；了解游泳运动的起源与发展，了解游泳运动的健身价值；体能水平进一步提高；每学期观看不少于8次游泳比赛，并能进行简要评价。

健康行为：喜欢在水中进行体育锻炼；能在水中保持情绪稳定，与同伴合作交往；安全地进行水上活动。

体育品德：能按照规则参与游泳比赛；在游泳的学练赛活动中做到敢于尝试、积极进取，表现出互帮互助、团结合作的行为；能理性对待比赛的结果。

三、水平四学习目标

运动能力：能掌握蛙泳配合动作技术，对蛙泳有完整的理解；拓展学练爬泳基本动作技术并描述基本动作要领；学练实用游泳的基本动作技术；改进游泳技术，加长游进距离，提高游进速度；在比赛中能遵守规则；能描述游泳运动的历史文化、特点与价值；在比赛中表现出充沛的体能；能承担班级内比赛的裁判工作；每学期观看不少于8次游泳比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价。

健康行为：在学练和比赛中具有情绪调控能力；能与同伴相互合作；安全参与并以正确的方法缓解运动中的疲劳。

体育品德：能在游泳比赛中遵守规则、尊重对手、服从裁判，有规则意识、竞争意识；能自尊自信、坚持到底、顽强拼搏；能理性对待比赛的结果。

第二节 游泳运动教学内容安排建议

游泳运动的水平要根据学生的实际能力分别确定为水平二、水平三和水平四三个能力水平。围绕学生不同能力水平循序渐进地设计教学内容，整体安排呈螺旋式上升。在任意一个阶段都应该注意结构化教学，让学生有较为完整的项目体验。不能简单地将教学内容分割，使学生无法感受运动项目的特征。教师可以根据学生水平选择难度不同的内容，以学生实际参加游戏活动或在比赛中运用为核心（表2–2–1）。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

表2-2-1　游泳运动各水平教学内容安排建议

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基础知识	1. 游泳运动的安全要求和基础知识 2. 游泳运动健康和卫生知识 3. 认识游泳场地器材 4. 能够描述蛙泳动作技术的基本要领	1. 游泳的起源与发展 2. 游泳的健身价值 3. 蛙泳和爬泳动作技术要领 4. 蛙泳比赛规则 5. 应对游泳常见突发事件	1. 关注游泳运动的文化、特点与价值 2. 蛙泳和爬泳动作技术要领 3. 蛙泳、自由泳比赛规则 4. 能够运用掌握的知识，制订并实施适合自己的游泳学练计划
基本技术与运用	1. 熟悉水性：扶梯入水和出水、水中移动、水中呼吸、水中漂浮、水中滑行 2. 蛙泳：腿部技术、手臂技术及完整配合技术	1. 熟悉水性：漂浮、滑行、坐姿转体入水、水中攀爬出水、水中健身操、蹬边流线型滑行 2. 蛙泳：腿部技术、手臂技术及完整配合技术的巩固与提高；逐渐加长游进距离 3. 爬泳（拓展）：腿部技术、手臂技术及完整配合技术	1. 熟悉水性：走步式入水、攀爬出水、跳高和跳远入水、手撑出水、滑行 2. 蛙泳：腿部技术、手臂技术及完整配合技术的巩固与提高；加长游进距离，提高游进速度 3. 爬泳（拓展）：腿部技术、手臂技术及完整配合技术的巩固与提高；逐渐加长游进距离 4. 实用游泳（拓展）：踩水、潜水、反蛙泳、着装游泳
基本战术与运用	1. 能通过游戏完成水中移动、呼吸、漂浮、滑行等动作 2. 完成不同节奏的蛙泳腿技术	1. 能采用不同的动作节奏完成蛙泳腿、手臂及完整配合技术 2. 在游戏和比赛中能运用爬泳的基本动作	1. 能用规范的蛙泳、爬泳技术完成不同距离的比赛，学会体力分配 2. 能通过实用游泳技术模拟进行自救和配合救援
专项体能	1. 体验力量、速度、柔韧、平衡、协调等游戏化练习 2. 陆上训练组合 3. 水中训练组合	1. 提高力量、速度、耐力、柔韧、平衡、协调等练习 2. 陆上训练组合 3. 水中训练组合	1. 增强力量、速度、耐力、柔韧、平衡、协调等练习 2. 陆上训练组合 3. 水中训练组合
展示或比赛	1. 在各类水中移动游戏中展示技能，如趣味水中小火车竞速赛 2. 在身体姿势变换的游戏中展示技能，如抱膝、仰卧、俯卧、双人牵手等浮体游戏 3. “青蛙捉虫”比赛 4. 游泳个人项目竞赛 5. 25米蛙泳扶板蹬腿竞速赛 6. 15米、25米、30米蛙泳腿竞速小组积分赛	1. 坐姿“鱼雷发射”比赛 2. 水中跑步吹乒乓球接力赛 3. 障碍穿越竞赛 4. “小船归港湾” 5. “青蛙拔河”比赛 6. “划小船”接力 7. 25米、50米蛙泳扶板或徒手打腿竞速赛 8. 50米蛙泳配合竞速赛 9. 50米蛙泳班级接力赛 10. 25米或50米的蛙泳腿或蛙泳手配合竞速小组积分赛	1. 浅水排球比赛 2. 水中拖“船”比赛 3. 徒手蛙泳腿竞赛 4. 夹板蛙泳手竞赛 5. 抬头蛙泳运球接力赛 6. 100米或200米蛙泳竞赛 7. 50米、100米或200米的蛙泳腿或蛙泳完整配合竞速小组积分赛 8. 两人手牵手蛙泳赛 9. 4/6×25米或6/8×50米蛙泳腿或配合竞速接力赛

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

续表

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
展示或比赛	7. 4/6×15米或6/8×25米蛙泳腿或配合竞速接力赛 8. 体验检录、进入比赛、完成比赛、颁奖等一系列活动	11. 4/6×25米或6/8×50米蛙泳腿或配合竞速接力赛 12. 扶板打腿接力比赛 13. 垂直打腿我最久 14. 看谁划水次数少 15. 15米、25米、30米爬泳打腿竞速赛 16. 15米、25米、30米爬泳打腿或划水竞速小组积分赛 17. 4/6×15米或6/8×25米打腿或配合竞速接力赛 18. 爬泳表演赛 19. 水球比赛 20. 水中健身操比赛 21. 体验检录、进入比赛、完成比赛、颁奖等一系列活动	10. 25米、50米爬泳打腿竞速赛 11. 25米、50米爬泳打腿或完整配合竞速小组积分赛 12. 4/6×25米或6/8×50米打腿或配合竞速接力赛 13. 爬泳表演赛 14. 踩水托运接力 15. 水中拾物 16. 潜水艇接力赛 17. 倒划船比赛 18. 水下更衣接力赛 19. 水球比赛 20. 水中健身操比赛 21. 游泳运动涂鸦墙 22. 体验报名报项、热身、出场展示、赛后颁奖、新闻发布会等系列活动
规则与裁判方法	1. 知道游泳游戏的规则和要求 2. 设立奖惩制度，培养学生的规则意识 3. 能指出游泳游戏中违反规定的行为，并尝试进行判罚	1. 了解蛙泳比赛的基本规则和裁判基础知识 2. 了解预赛和决赛赛制 3. 设立奖惩制度，培养学生的规则意识 4. 能对蛙泳比赛中常见的犯规动作进行判罚	1. 了解蛙泳、爬泳比赛规则 2. 能承担班级或学校的游泳裁判工作；能在教师指导下，组织班级和学校的游泳比赛并进行执裁
观赏与评价	1. 知道游泳比赛观看方式和途径 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次游泳运动比赛，如观看班级内、学校、全国或国际比赛等	1. 学会欣赏游泳比赛 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次游泳运动比赛，如观看班级内、学校、全国或国际比赛等 3. 了解游泳项目的重要比赛，并能对这些比赛进行简要评价	1. 关注游泳比赛相关信息，提高对游泳项目的认知 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次游泳运动比赛，如观看班级内、学校、全国或国际比赛等 3. 能对某场高水平游泳比赛作出分析与评价

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

第三章
游泳运动教学内容

教学内容由七部分组成，它们分别是基础知识、熟悉水性、蛙泳技术与运用、爬泳技术与运用、实用游泳、专项体能以及展示或比赛，这几部分构成了游泳单元教学内容的主要参考和依据。依据《课程标准（2022年版）》要求，本章重点介绍游泳运动基础知识、熟悉水性、蛙泳技术与运用内容，并将爬泳技术与运用作为拓展内容；创新性地增加学练活动和比赛活动，注重对学生核心素养的培养；丰富了专项体能练习、展示或比赛内容，其目的是鼓励学生经常参加游泳运动，发展体能，增强遵守规则、公平竞赛的意识。同时，还重视实用游泳的学习与应用，促使学生更有效地掌握救生技能，能够临危不乱、冷静处理突发的问题。

第一节
游泳运动基础知识

游泳的基础知识对于学生参与该项体育活动具有重要影响。学生能通过学习这些基础知识，深入理解游泳技术动作及深层次的知识，从而提升对游泳的认知水平，为精准地掌握游泳技能提供牢固的基础，并能更好地观赏高水平的游泳比赛，充分感受游泳运动所带来的快乐。

一、游泳运动的起源与发展

（一）知识内容

游泳运动集竞技性、健身性、娱乐性于一体，是大众比较喜欢的健身项目之一。地球表面70%以上被水覆盖，人类在与大自然和谐共存的过程中，逐渐学会了在水中漂浮、游进、潜泳等各种游泳技能。从早期的壁画和石刻中，我们可以看到游泳的痕

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

迹。如敦煌莫高窟的一些壁画，就描绘了人们在水中游泳的场景。宋朝的一些绘画作品，也描绘了游泳的场景，如著名的《清明上河图》中就有人们在河里游泳的画面。在古希腊和古罗马时代，游泳还是军事训练的重要部分，士兵们需要学会游泳以备水上战斗。

作为奥运竞赛项目，游泳的竞技功能在19世纪的英格兰得到了蓬勃发展。游泳比赛的规则，包括比赛的方式、距离和技术等要求在这一时期得以规范，形成了现代竞技游泳的基础。此后，游泳在全球范围内迅速发展，许多国家都成立了自己的游泳组织，与国际游泳联合会（以下简称“国际泳联”）一起，共同推动了全球游泳运动的发展。2022年12月12日，国际泳联特别大会投票通过将其更名为世界游泳联合会（World Aquatics），简称“世界泳联”。

奥林匹克运动会对竞技游泳运动的不断发展起到了举足轻重的作用，历届奥运会都吸引了世界各国顶级游泳运动员参赛。自第一届（1896年）夏季现代奥林匹克运动会（以下简称“奥运会”）起，竞技游泳项目就被列入了奥运会的正式比赛项目。国际游联在第4届奥运会期间成立，审定了各项游泳世界纪录，制定了国际游泳比赛规则。1912年，第5届奥运会在瑞典斯德哥尔摩举办，首次设置了女子比赛项目，分别是女子100米自由泳和4×100米自由泳接力。2008年，北京奥运会增加了男子、女子公开水域马拉松游泳比赛项目。2020年东京奥运会（因新型冠状病毒感染影响推迟到2021年举行）增加了男女4×100米混合泳接力、男子800米自由泳和女子1500米自由泳三个项目。截至2024年巴黎奥运会，竞技游泳比赛项目共37项，包括35个泳池的游泳项目和2个公开水域的游泳项目。

此外，随着游泳运动的不断发展，赛事水平不断提高，数量逐渐增加，世界游泳锦标赛、世界短池游泳锦标赛以及世界杯游泳系列赛等众多比赛也极大地推动了竞技游泳运动在世界范围内的飞速发展。

高科技手段在竞技游泳的发展中发挥了重要的作用。训练方法和比赛设备的改进、运动员健康和竞技表现的监测、高科技游泳装备的使用等，帮助游泳运动员突破自我，不断挑战身体极限，刷新世界纪录，助力游泳运动进入一个全新的阶段。专为比赛设计的快速泳衣可以帮助运动员增强核心稳定性，塑造流线型轮廓，最大程度减少水的阻力，从而提高游泳速度。在游泳训练中，通过穿戴设备和传感器，可以获得运动员实时身体状况和表现数据，包括心率、速度、力量等，有助于分析运动员的状态，以便进行针对性的训练。游泳比赛从原来的人工计时发展到利用电子触摸板和高速摄像机记录运动员的比赛时间，确保了比赛的公正性和公平性。

我国竞技游泳运动虽然起步相对较晚，但是在过去几十年里发展迅速，目前在国际泳坛上具有重要的地位。20世纪70年代末，国家投入了大量的资源来培养运动员，建设游泳设施，引进外国的训练方法和技术。20世纪80年代开始，中国游泳队开始在

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

国际比赛中脱颖而出。20世纪90年代，中国游泳队的实力达到较高水平，并且培养了一批优秀的游泳运动员，他们在奥运会和世界游泳锦标赛中获得了许多奖牌。21世纪以来，中国游泳队在奥运会游泳比赛中，共夺得11枚金牌、12枚银牌和9枚铜牌。

（二）活动设计

活动设计应从学生的年龄特征和现有知识水平入手，建议选用学生感兴趣的情境化和实践化的形式，运用学、思、讲、赛等多种手段调动学生积极参与活动。以下三种教学设计供参考（表3-1-1）。

表3-1-1　游泳运动的起源与发展活动设计

类别	活动组织
多媒体教学	1. 讲述故事：介绍竞技游泳的历史起源和发展，特别强调现代竞技游泳的出现，奥林匹克运动会游泳比赛的历史发展，中国在竞技游泳中取得的成就，讲述优秀游泳运动员的故事 2. 讲述历史：介绍游泳的起源，解释早期人类为何需要游泳（如捕鱼、渡河等），并展示一些古代关于游泳的艺术作品或文献，如《诗经》里关于游泳的描述、敦煌壁画、古代文献等
探究活动	1. 讨论游泳如何从一种基本的生存技能，发展成为一种全民参与的休闲运动和竞技项目。同时，让学生研究和分享他们家乡或者自己感兴趣的地区的游泳发展历史 2. 趣味拼图：提供一些剪裁好的卡片拼图，上面画有不同的大众游泳方式的图示，让学生拼图并模仿相应动作；提供历届奥运会、世锦赛等比赛标识，让学生识别并进行拼图 3. 通过梳理教师提供的文字、图片资料，梳理历届奥运会等比赛的大事记，重点梳理出10～15个时间点或极具代表性的事件 4. 辩论比赛：如冬泳对身体的益处是否超过潜在的风险？游泳是最有效的减肥运动吗？ 5. 研究性学习："游泳衣的演变与奥运会首次设立女性游泳项目的研究"。早期的女性游泳衣主要以保守和遮盖为主，1912年奥运会设立女性游泳项目，女性游泳衣的设计开始逐渐转变，反映了社会对女性形象和角色认知的转变，也促进了女性游泳运动的普及和发展
跨学科主题学习	物理学科：讨论在水中怎样通过改变物体的形状来减小阻力；设计游泳阻力裤和阻力衣

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

游泳运动的起源与发展包含着游泳知识和文化的传承，其理论知识呈现出多元性、广泛性的特点。教师可借助丰富多样的教学手段，让学生了解和认识大众游泳的多元文化和多样功能，如使用图片或视频展示各种特色的大众游泳项目，以促进学生对游泳知识和文化的理解。考虑到学生对知识的接受能力，教师应依据学段和水平实施针对性教

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

学。建议该内容可在各水平进行学练，安排1～2个课时，可以与实践课结合。对于学段和水平较低的学生，可以运用丰富而有趣的教学手段，如通过讲故事、进行游戏等情境化的形式开展教学，而对于学段和水平较高的学生，可以采取让他们参与辩论、课题研究汇报等形式开展学练活动。

2. 知识运用建议

游泳运动的起源和发展是理论性较强的知识内容，把游泳的发展历程通过故事化的形式展现，能够更好地吸引学生的注意力并激发学生的学练兴趣。此外还建议开展分组探究活动，在课堂上进行讨论、交流和分享活动，不仅能够提升学生的思维能力和表达技巧，还有助于增强学生对游泳运动的更深入理解。

3. 课外作业建议

鼓励学生观看关于游泳的历史纪录片，并且通过阅读相关的基础知识，深入了解游泳的历史。建议学生向家长介绍游泳运动的起源与发展历程，还可以与家人一起阅读与游泳相关的资料或书籍；鼓励学生积极参与游泳运动，树立健康的生活理念，养成规律的运动习惯。

4. 素养培育建议

为帮助学生理解游泳运动从古代的生存技能逐步发展成现代的竞技运动的进程，可以设计相应的研究主题。通过小组报告、课题研究等方式，展示学生对知识的掌握情况，引导学生主动学习探究，发挥他们的创新能力和团队协作能力。教师在讲解起源与发展时，要渗透游泳运动的育人价值，培养学生良好的道德情操，使学生理解公平竞赛、尊重对手的竞技体育精神；还应注重培养学生的批判性思维，让他们能够独立思考，对所学知识深入理解和应用。可以采取分组讨论或者辩论的形式探讨相应的学习内容。

二、游泳竞赛规则

（一）知识内容

1. 蛙泳

蛙泳是比较古老的泳姿，人体采用俯卧的姿势，两臂在胸前对称向斜后方屈肘划水，然后在胸前夹肘前伸，两腿对称蹬腿，因像青蛙游泳而得名。蛙泳自1904年第3届奥运会正式成为比赛项目，动作技术经历了几次改革，相应的竞赛规则也随之进行了多次修改和完善。《世界泳联游泳竞赛规则（2023—2025）》规定，游泳比赛中蛙泳常见的犯规动作有：单手触壁；身体呈仰卧姿势游进；两次或多次蛙泳蹬腿一次蛙泳划臂；游进时，交替打腿或向下打蝶泳腿；一次划臂和一次蹬腿顺序完成的完整动作周期内，头没有露出水面。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

2. 自由泳

根据世界泳联发布的竞赛规则规定，自由泳比赛中，选手可采用任何泳姿。爬泳以其游泳动作姿势类似俯卧爬行而得名，由于爬泳游速最快，在自由泳比赛项目中运动员都采用这一泳姿进行比赛，所以人们也习惯于把自由泳和爬泳等同起来，故而爬泳也被俗称为自由泳。自由泳速度快、比赛项目多（表3-1-2），从1908年第4届奥运会正式审定游泳世界纪录以来，其他三种泳姿在相同距离比赛成绩无一能超过自由泳，在个人混合泳和混合泳接力项目中，自由泳也是其必不可少的一部分。在其他一些包括游泳项目的体育运动中，例如铁人三项、现代五项等，运动员在游泳比赛中一般也采用自由泳，自由泳也是公开水域游泳、水球、水中救生等项目或活动中首选的泳姿技术。《世界泳联游泳竞赛规则（2023—2025）》规定，游泳比赛中自由泳常见的犯规动作有：转身及到边时，手部或身体某一部分都没有触壁；出发和每次转身后，在15米前（含15米）运动员头的一部分没有露出水面。

表3-1-2　现代奥林匹克运动会蛙泳和自由泳项目（东京奥运会）

项目	游泳池比赛项目	公开水域比赛项目
蛙泳（男子/女子）	100米、200米	——
自由泳（男子/女子）	50米、100米、200米、400米、800米、1500米、4×100米、4×200米	马拉松10公里

（二）活动设计

建议通过多种活动方式使学生了解游泳规则的知识，可以采用各种比赛形式让学生感受到真实的情境，加深对比赛规则的认识和理解。以下四种活动设计供参考（表3-1-3）。

表3-1-3　游泳竞赛规则活动设计

活动形式	活动组织
多媒体教学	通过演示文稿或视频等多媒体材料，讲解蛙泳、自由泳的基本规则，包括出发、途中游、转身、到边，并做出相应的示范
趣味比赛	1. 准备一些写有蛙泳、自由泳规则的相关卡片，让学生通过配对卡片的方式来复习和巩固蛙泳和自由泳运动规则。比如：一张卡片上写的是“蛙泳转身”，另一张卡片上写的是“两手应在水面、水上或水下同时触池壁”；一张卡片上写的是“自由泳换气”，另一张卡片上写的是“转头换气”等。学生需要找到两张内容相关联的卡片并将它们配对 2. 规则接力游戏：将学生分成几个小组，每个小组成员轮流解答教师提出的有关蛙泳、自由泳比赛规则的问题，如蛙泳在转身和终点触壁时双手应怎样做？个人混合泳项目中蛙泳的顺序是什么？混合泳接力项目中蛙泳或自由泳的顺序是什么？自由泳比赛中，可以采用蛙泳姿势游进吗？为什么自由泳比赛中运动员通常选择爬泳作为比赛姿势？实用游泳活动中哪些与自由泳技术关联？每回答对一个问题，小组就获得一分。通过这种形式，让学生在游戏中学习和记住比赛规则

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

续表

活动形式	活动组织
参加游泳比赛	在学生理解并掌握蛙泳、自由泳规则后，组织一场小型的比赛。比赛中，速度和规则意识都是评判标准。比如，起跳是否正确，泳姿是否标准，转身和触碰是否按照规则进行等
课题讨论、研究和汇报活动	1. 讨论与自由泳相关的游泳技术（水球、救生动作、抬头自由泳等）；自由泳转头换气和蛙泳抬头换气的优缺点对比 2. 了解和熟悉一些优秀的蛙泳、自由泳运动员和他们的成就，分组对相关的内容进行汇报和展示，如对国内外优秀的蛙泳、自由泳运动员的介绍，包括他们的基本信息、成就和他们在比赛中的表现等；蛙泳、自由泳规则变革历史；蛙泳的动作特点与仿生学的关系，或重点说一说蛙泳动作主要模仿了什么动物在水中游动的方式，有什么特点等。研究结果以演示文稿、海报或小报的形式进行展示

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

教师可将理论与实践结合，通过观看视频或现场示范帮助学生理解规则并准确运用实践。该内容适合在各个水平进行学练，建议安排1～2个课时，可与比赛活动同步进行开展。水平二可采用游戏化教学以增强学生的学习兴趣。水平三、水平四学习规则的过程中，可以通过分组讨论、辩论和分享加深理解，借助比赛或教学比赛进一步掌握规则并实践，以加深对规则的认识、理解和运用。

2. 知识运用建议

水平二要求学生了解并知道蛙泳游戏的基本规则，能指出违反规则的行为，并尝试进行判罚。水平三要求学生了解蛙泳比赛的基本规则和裁判基本知识，对常见犯规动作进行判罚。水平四要求学生在游泳比赛中遵守竞赛规则，能够承担部分裁判工作。建议对游泳竞赛规则的教学不拘泥于理论讲解，应更注重联系实际，通过具有实操性的教学活动，以加深学生对知识的理解与运用。比如采取播放并分析专业游泳比赛的视频，让学生观察并理解规则在实际比赛中的应用；举办班级教学比赛，分组轮换执裁等。

3. 课外作业建议

推荐学生深度阅读并了解世界泳联游泳比赛的规定，观看基层比赛的精彩片段，特别关注中小学生的游泳比赛，认真观察比赛中的规则实施，如出发、途中游泳、转身与到达终点（到边）等关键环节的规则，撰写一份观后感，阐述对比赛规则的深层理解。

4. 素养培育建议

从规则与裁判方法的维度来看，水平三阶段要按照竞赛规则参与游泳比赛，水平四阶段要在游泳运动的学练和比赛过程中表现出规则意识、公平竞争意识。通过学练赛

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

等多种形式的活动，学生可以深刻体会体育竞赛精神，理解公平竞赛的重要性，尊重裁判的判罚，尊重选手。若遇到不公平、不公正的判罚，也应当敢于合理申诉。

三、游泳运动礼仪

（一）知识内容

游泳作为一项全球普及的体育运动，有着一套约定俗成的观赛和参赛礼仪规定。尊重对手、裁判和观众，维护比赛的公平性和良好秩序，是参加和观看游泳比赛的基本原则。观赛和参赛的礼仪不仅有助于保障比赛的顺利进行，也是体育精神的一种体现，是每一个选手和观众都需要遵守的行为规范。

1. 观赛礼仪

（1）奏唱国歌时，观众应全体起立并肃静。

（2）观众进出比赛场地要有序，并提前到达场地，这是对运动员、教练员和裁判员最基本的尊重。

（3）比赛场地不允许吸烟，不能随地乱扔垃圾，尤其是不可以携带尖锐物品，避免对场地人员造成伤害，离开时保持座位和周围环境的整洁。

（4）在比赛开始时，特别是运动员准备出发时要保持安静，不要大声喧哗或喊出一些诱导性言语干扰选手和裁判员。尤其在中小学生游泳比赛中，观众的言行容易误导参赛运动员。可以在介绍运动员时或者在运动员游进过程中，为运动员呐喊、助威，但不能使用不文明语言，不喝倒彩。

2. 参赛礼仪

（1）遵守赛前训练规则：热身时按要求在允许出发的泳道跳水出发，靠近泳道右侧游进。

（2）遵守比赛规则：比赛规则是参赛选手共同遵守的行为准则，遵守规则也是运动员的基本职责。

（3）尊重对手：比赛中，参赛选手需要尊重对手，不可以用任何非体育行为干扰对手，如使用恶劣的言语或动作侮辱、威胁或挑衅对手。

（4）尊重裁判：选手应该尊重并遵守裁判的判罚结果，即使有异议，也应通过适当的方式进行申诉，而不是与裁判发生冲突或进行争吵。

（二）活动设计

游泳运动礼仪的学习是培养学生懂得遵守规则、尊重他人的有效途径，是培养学生良好道德品质的有力手段。以下两个活动设计供参考（表3–1–4）。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

表3-1-4　游泳运动礼仪活动设计

活动形式	活动组织
模拟比赛	将学生分成若干小组，每组有两名学生扮演参赛选手，其他学生扮演观众。模拟比赛场景：选手模拟比赛，解说员即时解说比赛情况，扮演观众的学生可以记录和评估参赛选手的礼仪表现
跨学科教学	观看游泳比赛，组织学生撰写比赛报道或选手评论。学生分享自己的作品，进行互评和讨论；引导他们注意观众的行为，找出符合观赛礼仪的行为以及违反观赛礼仪的行为
	举办水上运动摄影比赛，并进行展示，或者进行游泳运动的板报宣传，在学校营造水上运动文化氛围，加深对项目的理解

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

建议水平二开始进行游泳观赛礼仪教育，培养学生良好的游泳观赛习惯。水平二最好通过观看比赛让学生发现和探究游泳比赛的观赛礼仪。可以先向学生介绍游泳观赛礼仪的基本概念，包括尊重运动员、裁判和观众，保持安静，不对比赛结果发表不适当的言论等。水平三、水平四的礼仪教学过程中，教师可以让学生观看游泳比赛视频以及模拟游泳比赛，在“观赛”“评赛”“参赛”几个环节中理解游泳观赛和参赛礼仪，发现、指出并纠正学生在学练和比赛活动中违反游泳观赛礼仪的行为。

2. 知识运用建议

游泳观赛礼仪的学练活动需要涵盖一系列主题，包括基本的观赛行为规范，尊重运动员和裁判，以及了解游泳比赛的基本流程和规则。在学练过程中，通过每次课的比赛或阶段性比赛，教师要不断强调观赛礼仪的重要性，并鼓励学生在比赛中积极实践，按照规定的礼仪要求进行观赛和参赛。通过体验比赛中不同的角色，学生可以深刻地理解观赛和参赛礼仪。

3. 课外作业建议

建议学生写一份参加游泳运动礼仪指南，包括观赛及参赛须知。这项作业可以帮助学生深入地思考游泳运动礼仪，并将他们学到的知识应用于实际情境。鼓励学生与家长一起到现场观看比赛，注意文明观赛，主动抵制不文明行为。

4. 素养培育建议

教师对观赛和参赛礼仪进行阐述，重点介绍公平、尊重、团队精神等价值理念，教导学生要尊重赛场上所有的参与者，无论是运动员、裁判、教练还是观众。强调文明观赛、比赛，同时也鼓励学生表达对伙伴成绩的由衷赞赏，共享成功的喜悦，以及正确看待比赛结果，避免因失败而发表负面言论或采取过激行动，深刻理解比赛公正原则，并将此付诸实践，从而培养正确的价值观与优良的品格。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

四、游泳比赛观赏与评价

（一）知识内容

观看并欣赏游泳比赛，不仅可以给学生带来快乐，使学生感受到运动员坚强的意志品质，尊重所有参赛运动员的努力和付出。同时，还可以提高他们对游泳技术和战术的认知，培养对游泳运动的文化认同。

游泳运动自从在1896年第一届现代奥运会上亮相以来，竞技游泳的形式、项目的设置、泳姿、游泳装备、泳衣和泳镜的佩戴、比赛场地都发生了非常大的变化。如游泳运动员泳衣的变化、比赛场地由公开水域到游泳场馆的转变、各项泳姿技术的发展和进步、计时系统的不断完善等，使得游泳比赛更加具备竞技性和观赏性。

观看高水平游泳比赛，欣赏优秀运动员准确而精湛的技术动作、卓越而出色的参赛表现，感受顽强拼搏的竞技体育精神，有助于激发学生对游泳运动员的敬佩之情。

具体来看，观赏游泳比赛主要包括观赏运动员的运动表现、分析运动员的参赛策略等方面。其中，观赏运动表现主要是观察优秀运动员的技术表现，比如出发、转身、途中游技术动作。可以通过比较运动员的成绩和他们的最佳成绩，了解他们在比赛中的状态和表现。分析运动员的参赛策略，可以关注运动员在比赛后程的状态，比如能够保持稳定的速度和技术，能够根据比赛的情况合理安排技战术的运动员，说明其体能状况良好、训练水平较高、参赛能力较强。

（二）活动设计

在掌握游泳运动的规则和基本技术后，再观赏比赛会有更深刻的理解，也能体会到游泳运动文化的魅力。以下两个活动设计供参考（表3-1-5）。

表3-1-5　游泳比赛观赏与评价活动设计

活动形式	活动组织
多媒体教学	1. 教师播放游泳比赛的录像，学生仔细观看运动员的游泳动作、技术细节和比赛情况。学生观察并记录自己观看到的亮点、技术特点和战术策略 2. 分析和讨论：学生组成小组，每个小组选择一场比赛进行观赏，并分享他们对比赛的观察和分析结果，讨论比赛中的关键时刻和比赛技战术运用 3. 总结和分享：教师引导学生总结他们对游泳比赛的观察和感悟，分享运动员的技术动作、技战术安排以及比赛中的亮点、精彩时刻。讨论比赛对他们的影响和启发，以及他们对游泳比赛的新认识
组织比赛	设计学期末小赛季，与同伴分工合作组织、参与比赛 1. 赛前设立组织机构，各组推选组长以及裁判员，分组培训，学习小赛季的实施方法及规则等 2. 设计比赛项目、制定比赛规程，设计开闭幕式、颁奖环节的流程 3. 赛后进行活动报道以及成绩公告。各组按照职责安排培训和工作内容。比如，在比赛中，由学生进行竞赛组织，各组组长承担分配任务的角色，组织策划组名、组旗、组徽等

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

游泳比赛的观赏与评价的学习，可以根据学生的不同水平安排不同主题的学习活动。教师可以组织学生观看实况比赛或录播比赛，引导学生观察并描述游泳比赛中运动员的基本动作和技巧。水平二要求学生学习如何观赏并评价游泳比赛，并引导他们进行初步的比赛分析，如判断谁领先、谁的技术更出色等。水平三和水平四强调学生的观赏和评价能力，引导学生进行更深入的比赛分析，如分析运动员的技战术安排、理解比赛节奏的变化等，有效地表达和讨论自己的观赏和评价观点。该部分内容可不单独安排课时，建议与技术相结合进行学练。

2. 知识运用建议

观赏和评价游泳比赛，可以让学生学习和了解不同的泳姿技术和战术，提高对游泳运动的认知，建立动作的正确认知模型，掌握正确的游泳技术，了解不同技术对比赛结果的影响，更好地感受游泳项目的魅力。如通过学习运动员在比赛中技战术的运用，让学生充分理解节奏控制、力量分配和精神集中等对比赛成绩的影响，鼓励学生在观看比赛后，发表自己的观点和评价。教师可以提供一些开放性问题引导讨论，如“你认为这名运动员的动作技术有什么优点和缺点”“你认为他们在某项比赛中应该采取什么样的技战术”。教师还可以引导学生找到游泳比赛的精彩时刻和亮点，比如团体接力项目棒次安排以及流畅的交接棒动作，让学生能从中理解体育精神和团队合作的重要性。

3. 课外作业建议

引导学生通过多种途径观赏游泳比赛，鼓励家长和学生通过现场、网络或电视观看比赛；鼓励学生和家长一起观赏和评价游泳比赛，认真聆听比赛解说，并在赛后写观后感；也可以让学生写一份关于他们最喜欢的游泳比赛或者游泳运动员的报告，比如分析一场比赛或一位运动员的特点和优点。

4. 素养培育建议

鼓励学生主动观赏和评价游泳比赛，培养他们的观察和分析能力；在分享和讨论比赛的过程中，学生需要清晰、准确地表达自己的观点，不断提升自己的沟通和表达技巧。此外，通过观看比赛，学生能体验到各种情绪，比如兴奋、失望、紧张等，要引导学生正确看待比赛结果，学会管理和调整自己的情绪。

五、游泳健康和卫生知识

（一）知识内容

由于水环境的特殊性，安全教育应该贯穿所有游泳课程的始终。要培养学生安全参加游泳运动的意识和行为。游泳教学的首要原则是安全第一，在水环境中，会有呛水、抽筋等突发状况，严重者甚至会发生溺亡事故。所以，游泳教学必须将生命安全教

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

育放在首位，确保做好场馆的安全措施建设。在公开水域（如海洋、湖泊、河流等）中游泳比在游泳池中游泳更具挑战性，由于环境因素更多、更不可预测，因此要格外重视教育每一位游泳参与者，尤其是中小学生，让他们理解遵守安全规则对于自己和他人的安全都具有重要作用。

为了进一步加强中小学及幼儿园安全教育和安全管理工作，教育部结合夏天发生的溺水事故，加强防溺水安全教育，要求学生做到“六不准”。

一是不准私自下水游泳；

二是不准擅自与他人结伴游泳；

三是不准在无家长或教师带领的情况下游泳；

四是不准到不熟悉的水域游泳；

五是不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳；

六是不准不会水性的学生擅自下水施救。

除了以上“六不准”，无论是在游泳课还是课外进行游泳锻炼时，都要充分评估自身状况及水环境的卫生和安全。第一，在游泳时要量力而行，不要超过自己的游泳能力或体能极限。第二，课前跟随教师先熟悉游泳场馆，观察场馆内的基础安全措施，如安全出口路线、救生员的位置以及救生器材的摆放位置，学会使用背漂等教学和训练的辅助器材，遇突发状况时沉着冷静，不盲目擅自行动。第三，学习游泳时学会处理常见的突发状况，如如何处理呛水、抽筋等突发状况，必要时要大声呼救。另外，还要注意游泳的卫生常识，如为了自己和他人的身体健康，先淋浴，后游泳。第四，下水前适当热身，并慢慢进入水中。避免在饱腹或生病时游泳，避免发生因呕吐或反应能力、判断力下降等原因导致窒息、昏迷甚至溺亡的严重事故。第五，遵守游泳场馆的规则，不在浅水区随意跳跃，不在泳池边追跑打闹，避免发生磕碰、滑倒等意外伤害事故。

（二）活动设计

游泳运动是深受学生喜爱的健身运动，做好安全和卫生教育是开展游泳学练活动必要环节，对保障学生生命安全具有至关重要的作用。以下三个活动设计供参考（表3-1-6）。

表3-1-6　游泳健康和卫生知识教学活动设计

活动形式	活动组织
多媒体教学	1. 以一则新闻故事开始，讲述一个因未遵守游泳池规则而发生的安全事故，目的是让学生认识到遵守安全规则的重要性；讲解游泳池的安全规则，如不在游泳池边追跑打闹，不在浅水区跳水，不在水下长时间屏住呼吸等。用图片和视频辅助讲解，使学生直观地理解这些规则

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

续表

活动形式	活动组织
多媒体教学	2. 学习游泳卫生常识，教师通过演示文稿和视频让学生理解、认识游泳前体检的重要性，认识传染性结膜炎的预防、传播途径以及处理办法；讲解并示范耳朵进水了要怎么处理，让学生模拟体验，认识中耳炎的预防和处理 3. 介绍公开水域游泳运动项目、发展史和常见的比赛以及潜在风险，如水流、深度变化、隐蔽物和水下障碍物等
趣味比赛	1. 举办游泳安全知识和技能大比拼活动 教师将学生分成若干小组，把游泳安全知识提前写到纸条上，放进抽签箱。根据水平设置相应的答题题目以及技能挑战，如：回答并演示水中抽筋的处理办法，完成一次漂浮设备的穿戴和摘掉动作；安排其他小组的一位成员一起完成一次1分钟吹3只气球的挑战等有趣的任务。为了使比赛活动富有趣味性，可以设置一些幸运签，如直接得分签、场外寻求帮助等，让学生在活动中获得相应的知识 2. 肺活量挑战 （1）吹小纸船比远：准备纸、装满水的长方形托盘。制作小纸船，吹一口气，比一比谁的小船前行最远 （2）吹乒乓球比远：将乒乓球放置于地面，吹一口气，比一比谁的乒乓球前行最远 （3）吹气球比多：在1分钟之内，比一比谁吹的气球最多，气球大小需符合最低尺寸要求，不够尺寸标准的气球不计入总成绩 （4）利用肺活量测试仪器，采取擂台赛评优
模拟演练	1. 教师讲解并演示游泳突发事件的应急处理办法。组织学生模拟游泳突发事件的处理办法，比如耳朵进水、抽筋、呛水、喝水、泳镜进水、与他人碰撞以及肢体被水线划伤等问题。学生通过模拟演练，加深对上述紧急情况应急处理办法的理解和掌握 2. 设计角色扮演的游戏，让学生模拟不同的情境，如突发溺水事故，游泳池内有人不遵守规则等，根据所学的知识处理这些情境

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

教师在讲解游泳健康和卫生常识的教学内容时，可以考虑按照水平和学生的生理、心理发育特点安排教学内容和难度。教师要引导水平二学生熟读和理解防溺水“六不准”，教师可以适当采用角色扮演、动画演示等教学方式。教师要进一步拓展相关知识，可以使用示例讲解、主题讨论等教学方式，让水平三和水平四学生进一步探讨游泳安全和卫生的原则，以及如何在各种不同的情境中运用这些知识。

2. 知识运用建议

教师通过演示文稿和视频，向学生介绍不同水域的特点，教学生识别安全标志，了解溺水危险和应对紧急情况的方法等。教师在课前要制订安全规则和课堂常规等，教育学生了解并严格遵守这些规则。教师根据学生能力尽可能分层教学，比如根据学生的

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

游泳技能和体力，设计不同距离的游泳活动。教师在教学过程中要传授正确的呼吸方法、正确的游泳技术以及踩水等自救技能。安全意识要贯穿整个课程教学的始终，通过实例讲解和角色扮演，使学生了解游泳中可能出现的危险情况，以及应对这些情况的方法。通过教学，增强学生的游泳安全意识和自救技能，使他们在享受游泳乐趣的同时，也能确保自己和他人的安全。

3. 课外作业建议

建议教师安排一些丰富、有趣又实用的作业，并且设有作业展示环节，让游泳健康和卫生知识得到推广和普及。比如：绘制游泳安全的手抄报或海报，并对作品进行展示；写一篇游泳场馆水质卫生的文章，解释保持游泳池卫生的重要性，以及如何做到这一点；制订游泳课前的安全指南，内容包括购买游泳装备、体检、认识游泳池、向救生员请教安全问题、确认游泳场馆中的救生设备、游泳池的深度以及找出各种安全标识等。让学生在课堂之外的环境中，也能积极地思考和运用游泳安全和卫生常识，从而让学生更好地掌握和理解这些知识。

4. 素养培育建议

深入理解游泳健康和安全卫生知识的重要性，不仅能够让学生在水中有效地保护自己，避免在游泳过程中发生意外伤害和危险情况，也能帮助学生养成一个健康、积极的运动习惯，培养学生的安全意识和社会责任感，还可以使学生在繁忙的学业之余，能够安全地参加游泳运动以享受运动的快乐，感受生活的美好。

第二节 熟悉水性技术与运用

游泳是在水中进行的运动，受到水的浮力、压力、阻力以及人在水中的动作、姿势和呼吸的特点等因素影响，初学者刚进入水环境，会感到身体平衡不容易控制，容易出现呼吸困难、怕水等情况。因此，在学习泳姿前，需要通过熟悉水性的教学，改变人们在陆上生活所形成的思维方式和动作习惯，让初学者适应水的环境，感知水的压力、浮力和阻力，逐渐克服怕水心理，掌握正确、规范的技术动作，保障水中安全。

熟悉水性教学通常包括安全入水和出水、水中移动、水中呼吸、水中漂浮和水中滑行几部分内容。此外，教师还应该将安全教育和安全管理落实到游泳教学全过程中。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

一、动作方法和要点

（一）安全入水和出水

【动作方法】

扶梯入水时，背对泳池，面对扶梯，两手抓住扶手，两脚踩稳阶梯。

坐姿转体入水时，先转上身用双手扶泳池边，再转臀部和腿部使身体背对泳池，然后将身体缓慢入水（图3–2–1）。待水平提高后，可采用步入式和跳跃式入水方式。

图3–2–1　坐姿转体入水

出水时双手撑池边，手臂用力向下压，收紧腰腹，随撑臂上抬身体。根据个人能力情况可以双脚同时跳到池边，也可以先跨上一只脚，再跟上另一只脚（图3–2–2）。

图3–2–2　手撑出水

【动作要点】

初学者尽量使用台阶或扶梯入水和出水。随着水平的提高，可以采用坐姿转体入水或跳入水方式，以及手撑出水方式。

（二）水中移动

【动作方法】

在浅水区主要采用行走、跑步、跳跃等形式进行水中移动。先扶池边或水线行走，

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

过渡到手拉手在水中行走，随后可以进行划水行走（图3-2-3）。随着水平的提高，可以进行变换方向的水中行走、跑步和跳跃。

图3-2-3　浅水区移动

在深水区移动可以从双手扶池边侧向移动开始，逐渐过渡到佩戴浮具在深水中行走、跑步、跳跃等活动（图3-2-4）。

图3-2-4　深水区移动

【动作要点】

利用池边或扶板保持稳定，利用划水动作保持平衡。

（三）水中呼吸

【动作方法】

双手扶池边站立，手臂伸直，肩放松。口令“1”时，抬头向前看，下巴露出水面，张大口深吸气；口令“2”时，低头短暂憋气后保持有力且均匀的呼气，眼看池底，留少量的气不要全部呼出；口令“3”时，抬头说“啪”字，把剩余的气迅速呼出。循环进行上述动作的练习（图3-2-5）。

图3-2-5　水中呼吸练习

【动作要点】

吸气时要快速用口吸；憋气时要放松不紧张；呼气时要用力呼出气。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（四）水中漂浮

【动作方法】

在水中自然站立，先吸气后憋气，低头目视池底，手臂自然伸直，身体放松，腿向上自然浮起，身体展开保持平衡，呈俯卧姿势漂浮在水面上。站立时，收腹、收腿。双臂向下压水，膝关节向腹部收回，双腿向下伸直踩池底，使身体由俯卧转为垂直，双脚触池底站立后再抬头吸气，自然站立（图3–2–6）。

图3–2–6　水中漂浮

【动作要点】

放松深吸气，头、肩、胸下压，低头憋气，漂浮并慢吐气。

（五）水中滑行

【动作方法】

先从手持浮板开始练习，在浅水区双手持浮板（深水区一手扶池边，一手持浮板），低头屈膝团身，双脚用力向后蹬离池壁，使身体向前滑行。随后增大难度，进行徒手蹬地或蹬边滑行（图3–2–7）。

图3–2–7　水中滑行

【动作要点】

滑行过程中，肩关节打开，两臂并拢前伸，两腿并拢伸直，身体保持一定的紧张度。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

二、易犯错误与纠正方法

熟悉水性易犯错误与纠正方法如下（表3-2-1）。

表3-2-1　熟悉水性易犯错误与纠正方法

动作内容	易犯错误	纠正方法
入水动作	因紧张身体僵硬，不能充分转体，导致入水时胸腹部趴在池边不能入水	加强保护和帮助，站在水中或岸上，轻扶学生肩部，引导学生转动身体
	入水后手臂用力撑起，导致很快疲劳	告知学生体会水的浮力给身体带来的感觉，放松身心，将肩部以下身体没入水中
	因害怕，在跳水时身体向池边或扶梯倾斜，并在空中试图用手去抓扶梯或池边，导致伤害	1. 加强保护与帮助，开始可以让学生抓住浮力棒跳水 2. 不在泳池角落跳水，要求学生向前跳远
水中移动	身体过于紧张，头、肩、手臂过于僵硬不敢入水	加强保护和帮助，让学生利用手臂下划水动作帮助身体平衡
水中呼吸	1. 由于呼吸步骤不清晰和对水的恐惧导致呼吸动作不完整 2. 吸气不充分	1. 按照口令进行教学，避免学生因呼吸步骤不清晰导致鼻子进水或呛水 2. 要求在水中均匀用力呼气
水中漂浮	1. 肩关节紧张导致身体未完全放松 2. 俯卧时身体未完全伸展导致下肢下沉 3. 站立过程中还未完全站稳即抬头引起重心不稳，站不起来或呛水	1. 在佩戴助浮器材的基础上，轻拍学生肩部位置提示其肩部要放松 2. 如果学生体重较大，可以增加浮板数量，增大浮力，协助身体漂浮 3. 提示学生双脚先踩到池底再抬头
水中滑行	1. 蹬离池壁时不低头，手臂弯曲没有伸直，肩关节和髋关节不够伸展 2. 肩关节紧张导致滑行时身体向一侧偏移	1. 强调先低头，后蹬池壁，手脚伸直并拢 2. 可以采用拖带、牵引等方式帮助学生体会流线型滑行的身体姿势

三、学练赛活动

（一）学练活动

1. 观察示范（★★）

扶梯入水和坐姿转体入水采用正面或背面示范，跳入水示范可以采用背面示范和侧面示范相结合的方式。水中呼吸采用正面示范，提醒学生观看呼气时吐出来的泡泡。水中移动、漂浮和滑行主要采用侧面示范。

2. 聆听讲解（★★）

讲解和示范可以结合使用，讲解时告知学生水会给身体向上的浮力，支撑身体，

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

让学生尽量放松，感受水的浮力。

3. 口令引导（★★）

集体教学时，在保证安全的基础上，可以采用口令引导学生练习。如坐姿转体入水，可以采用口令“1—转体手扶池边，2—抬起臀部，3—转动下水，4—下沉”。

4. 陆上模仿练习（★★）

熟悉水性阶段的模仿练习主要用于呼吸动作学练，避免直接在水中练习造成呛水而影响学习的积极性。模仿练习中教师要引导学生聆听自己呼气和吸气的声音，用口令引导，如“1—低头憋气，2—吐气，3—抬头，4—吸气”。

5. 水中攀岩出水练习（★★★）

学生站在浅水区水中，面向泳池边，双手撑住池边，通过双脚蹬池底和双手向下支撑池边使上身抬离水面，双脚跳到池岸稳住身体，或两脚一前一后爬上池岸。培养学生克服困难、勇敢攀登的精神。

6. 跳高和跳远入水练习（★★★★）

池边跳水练习时，在保证安全的条件下，可以引导学生站在池边或者跳台上，进行跳高和跳远练习，体会跳入水中后水的浮力，同时提升学生的协调性和爆发力，并培养学生敢于挑战自我的精神。

7. 水中走“跑”跳练习（★★）

循序渐进地进行走、跑、跳（单脚和双脚跳）的练习，包括前进、后退、侧向螃蟹步等。通过口令控制动作节奏，培养学生的团队精神。

8. 水中健身操练习（★★★）

教师根据学生的能力编排水中健身操，包括移动和跳跃，单人动作、多人组合动作等，利用划水保持身体平衡，以培养学生的团队精神。

9. 团身漂浮练习（★★）

让学生站立在水中，深吸气后低头、憋气，双膝弯曲向胸部收拢，团身双手抱住双腿，目视池底，身体尽量放松，自然漂浮在水面上。

10. 俯卧漂浮练习（★★）

先做抱膝漂浮，待身体保持平衡后，双臂向前伸展，双腿向后伸展，头部夹在两臂之间，目视池底，呈展体俯卧姿势漂浮于水面，全身放松。站立时，双膝弯曲向胸部收拢，双脚向池底方向伸直，双臂同时向下压水并抬头，身体从俯卧姿势转为站立姿势。通过放松漂浮练习，培养学生遇到问题时要学会沉着冷静地解决问题的能力。

11. 蹬壁持板滑行练习（★★）

在浅水区双手持浮板（深水区一手扶池边，一手持浮板），低头屈膝团身，双脚用力向后蹬离池壁，使身体向前滑行。滑行过程中，肩关节打开，两臂前伸，两腿并拢伸直，身体保持一定的紧张度，当身体静止不动后再站立。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

12. 蹬壁徒手滑行练习（★★）

一手扶池边，一手前伸。低头屈膝团身，双脚用力向后蹬离池壁，使身体向前滑行。滑行的过程中两臂前伸并夹紧头部，两腿并拢伸直，身体保持一定的紧张度，当身体静止不动后再站立。

（二）比赛活动

1. 障碍穿越竞赛（★★★）

学生利用救生圈、分道线、浮漂、浮板等器材自行设计穿越障碍物的小组竞赛，可结合跨学科主题学习内容，如“航天员训练”，设计模拟失重的状态，在水中进行移动练习，既改进技术，又能够结合道德与法治课程开展红色教育、国防教育。

2. 坐姿“鱼雷发射”比赛（★★★）

学生一列横队坐在池边，两手臂并拢前伸，教师发出口令后，学生用双脚蹬离池边，身体向前扑入水中，比赛看谁“发射”得更远，滑行距离最远者为胜者，培养学生的竞争意识。

3. 水中跑步吹乒乓球接力赛（★★★）

学生分为若干小组，每组8～10人，在浅水区进行10米吹乒乓球接力赛，将乒乓球吹到前面队友处，拍手接力后由队友继续，培养学生协同配合的团队精神。

4. 水中拖“船”比赛（★★★★）

学生分为若干小队，每队8～10人，每两人一组。前面一人站立，后面一人双手扶队友腰部并漂浮。前面的学生跑步拖拽后面的学生在浅水区进行跑步比赛，后面的学生低头憋气漂浮，如果需要可以抬头吸气，规定距离用时短为胜者，以培养学生的团队精神和协作能力。

5. 浅水排球比赛（★★★★）

学生分为两组，每组10～15人，用泳道线分出一片水域，中间挂网，自定规则进行水中排球比赛，以培养学生的团队精神和协作能力。

四、教学建议

1. 水平与课时建议

熟悉水性适合于各个阶段的学习，但是主要应用在水平二的开始学练阶段，以安全入水与出水、移动、呼吸和漂浮为主。一般安排1～3个课时，建议每节课都进行一些简单的比赛或游戏活动。水平三可以安排1～2个课时的学练和复习巩固，主要进行漂浮和滑行练习，以及加大难度的入水和出水的练习。水平四可以不专门安排课时学练，但在热身和放松阶段可以安排游戏或比赛活动，练习攀爬出水、跳水、滑行等内容。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

2. 技术运用建议

在考虑学生的能力水平与学习进度的前提下，设计各种学练活动，提升学生在水中的自信心和水中活动能力。如将呼吸与漂浮、呼吸+漂浮与滑行的结合作为学练方法，为学生提供保护和帮助，利用跨学科知识缓解学生对水中活动的恐惧。通过组织丰富的游戏和比赛、使用各种助浮器材降低学习难度，提升学生的学习兴趣，通过积极配合和交流营造愉悦的学习氛围。

3. 课外作业建议

为了深刻理解人体在水中的浮动特征，建议学生进行小实验活动，如将一根木筷子放入盛满水的盆中，用手按住筷子的一端，同时观察另一端的翘起现象。通过在泳池中垂头、压肩的动作，可以感受并理解这种姿态对腰腿部位产生的影响。此外，学生也可以在有安全保证的前提下，利用水盆进行水中呼吸技术的训练，以提升呼吸技巧的熟练程度。

4. 素养培育建议

针对游泳初学者熟悉水性的练习，主要目的是让学生逐步适应水环境，遇水不恐惧。教师应当经常给予学生积极的鼓励，以协助学生克服对水的恐惧，建立起勇气和自信。在练习的过程中，应尽力创造多样化的学习情境，以培养学生的团队精神，并通过各种游戏和竞赛增强规则意识。

第三节 蛙泳技术与运用

对于中小学生来说，蛙泳不仅是一项基本的游泳技术，也是一项可以用于各种场景的实用技能，比如水中娱乐、救生、游泳比赛等。因此，掌握好蛙泳技术对于提高学生的游泳能力和享受游泳的乐趣有着重要意义。

一、蛙泳腿部动作与呼吸配合技术

蛙泳腿部动作非常重要，不仅能起到保持身体平衡的作用，还能产生较大的推进力，是学会蛙泳动作技术的基础。此外，正确的蛙泳腿部动作与呼吸配合技术可以使游泳者更加高效地完成动作并节省体能。

（一）动作方法与要点

1. 蛙泳腿部动作

【动作方法】

蛙泳腿可分为收腿、翻脚、蹬夹和滑行四个环节。收腿时小腿收到大腿后面，脚

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

跟尽量沿着水面向臀部靠拢。收腿的同时，双脚外翻，两膝稍向内扣，使脚和小腿内侧对准蹬水的方向。蹬夹水的动作是一个连续的完整动作，蹬水在先，夹水在后。整个蹬腿的轨迹是先向外、向下、向后，再向上，直至两腿并拢。蹬夹结束后两腿并拢伸直滑行2～3秒，再做下一次动作（图3-3-1）。

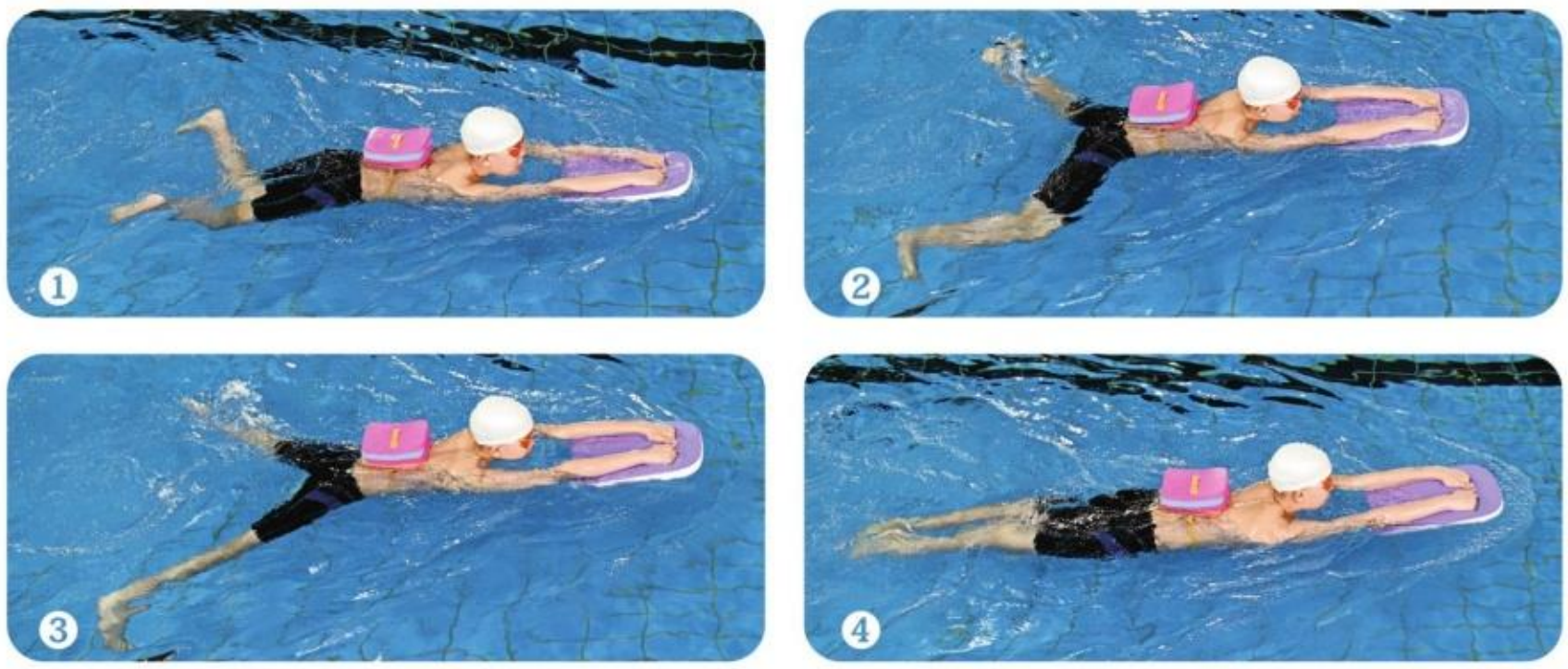


图3-3-1　蛙泳腿部动作

【动作要点】

收腿脚跟臀边靠，两膝相距似肩宽。边收边分慢收腿，翻脚脚尖向两边。用力向后蹬夹水，两脚并拢漂一会儿。

2. 蛙泳腿部动作与呼吸的配合

【动作方法】

蛙泳腿和呼吸的配合采用1∶1配合，即蹬腿1次，呼吸1次。收腿和蹬腿时低头憋气，蹬腿结束时呼气，双腿并拢伸直滑行时抬头吸气（图3-3-2）。

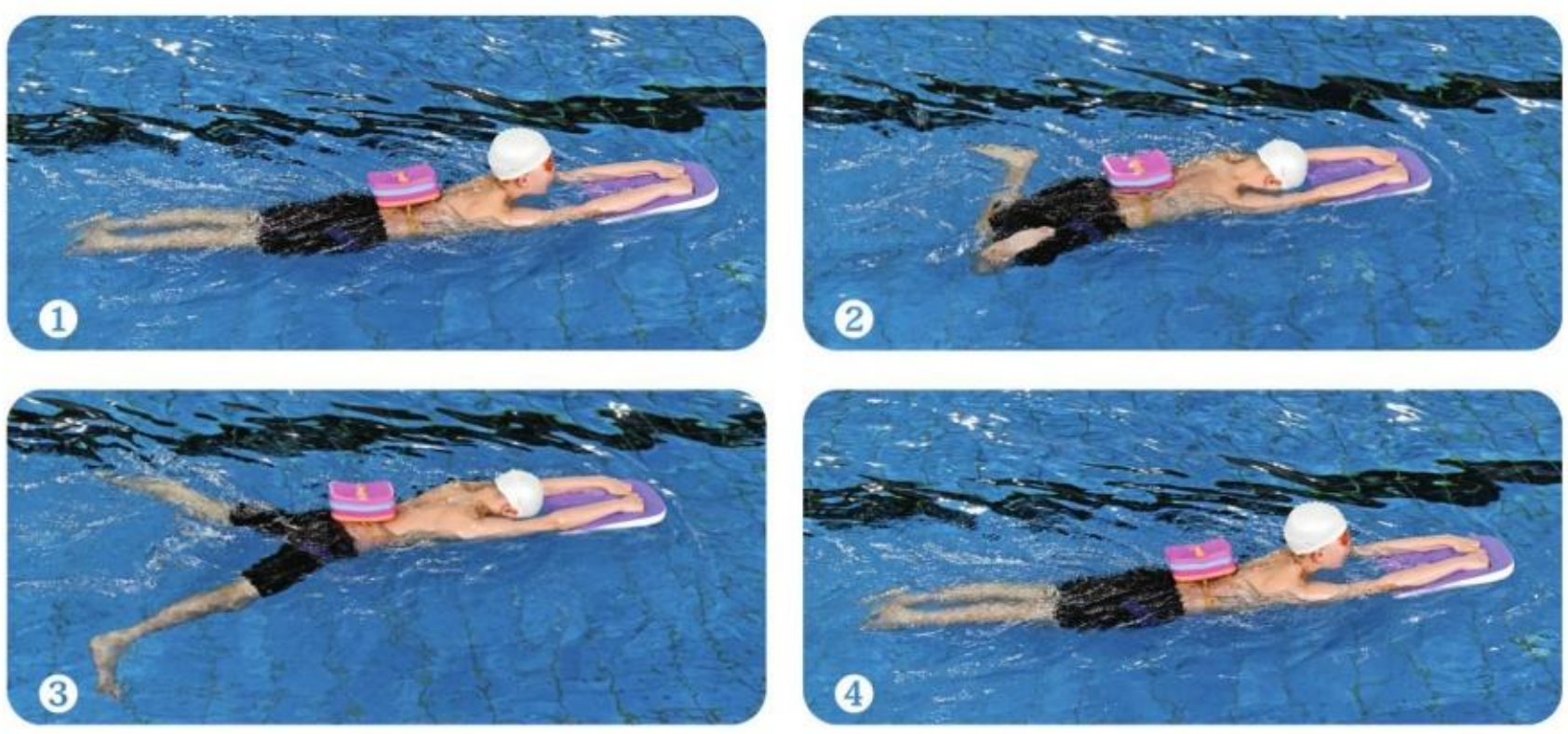


图3-3-2　蛙泳腿部动作与呼吸的配合

【动作要点】

蹬夹时，先低头憋气，再呼气；滑行时，先抬头张口，再吸气。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（二）易犯错误与纠正方法

蛙泳腿部动作与呼吸配合技术易犯错误与纠正方法如下（表3-3-1）。

表3-3-1　蛙泳腿部动作与呼吸配合技术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
双膝分开过大、收大腿过多	1. 陆上模仿练习，强化动作概念 2. 用大腿夹板，避免双腿分开过大
不翻脚	1. 陆上强化，强调用脚后跟蹬水 2. 在边道用脚底蹬池壁练习
蹬夹分离	1. 陆上模仿练习阶段，要求做到边蹬边夹 2. 提示学生体会两腿犹如剪刀一般，直腿并拢夹水
滑行短或不滑行	要求蹬夹结束后并拢滑行，数三下再收腿
呼吸与蛙泳腿部动作配合节奏不对	1. 增加背漂数量，以增大浮力 2. 胸部和腋下架在浮力棒上，帮助学生将注意力集中到动作技术的学习上
过快地收、蹬腿或过慢地收、蹬腿	教师有节奏地口令提示，学生进行陆上模仿练习，要求每个完整动作用8拍完成

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

可以先从陆上坐姿蛙泳腿示范开始，边示范边讲解，再过渡到水中扶板。注意侧面示范和背面示范相结合，以培养学生认真听讲和仔细观察的能力。

（2）聆听讲解（★★）

讲解应简明扼要，不过分强调细节，重点说明蛙泳腿的几个重要环节，即收腿、翻脚、蹬夹、滑行。蛙泳腿教学可以用口诀形式帮助学生记忆：边收边分慢收腿，翻脚脚尖向两边。用力向后蹬夹水，两脚并拢漂一会儿。

（3）口令引导（★★）

陆上讲解阶段建议采用口令引导的方式，开始时可以用“1—收腿，2—翻脚，3—蹬夹，4—滑行”的四拍口令。动作熟练后用“1—收腿和翻脚，2—蹬夹和滑行”引导。还可以用口令引导学生形成正确的动作节奏，如“1—2—3—收腿翻脚，4—蹬夹（强调慢收快蹬），5—6—7—8—滑行”。

（4）陆上勾绷脚和翻脚练习（★★）

组织学生坐在地上，双腿伸直，双手后撑，勾脚时脚尖向上，绷脚尖，脚背尽

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

量与小腿平行，脚尖向前，做勾绷脚的练习。通过练习，明确勾绷脚和翻脚的动作概念，为翻蹬动作做前期准备练习。可以培养学生刻苦坚持的品格（图3-3-3）。

图3-3-3　陆上勾绷脚和翻脚练习

（5）陆上坐撑蛙泳腿模仿练习（★★）

陆上坐撑蛙泳腿模仿练习的目的是在视觉的帮助下初步学习蛙泳腿技术。让学生坐在池边或地板上，双腿伸直，双手后撑。教师可以坐在池边或学生前面，边示范边指导学生做动作。将腿的动作分为四个部分：收腿、翻脚、蹬夹、停。教师喊“收腿”时，学生两腿向腹部方向边收边分，双膝的宽度同肩宽，脚后跟靠近大腿。“翻脚”时两脚外翻，脚后跟在臀部外侧，两膝略内扣，双腿从前面看形成一个大写的“M”。两腿边向两侧蹬直边并拢伸直夹紧，最后喊“停”时，双腿伸直并拢，脚尖绷起略停片刻，准备做下一个动作。可以培养学生关注细节、认真练习的良好习惯（图3-3-4）。

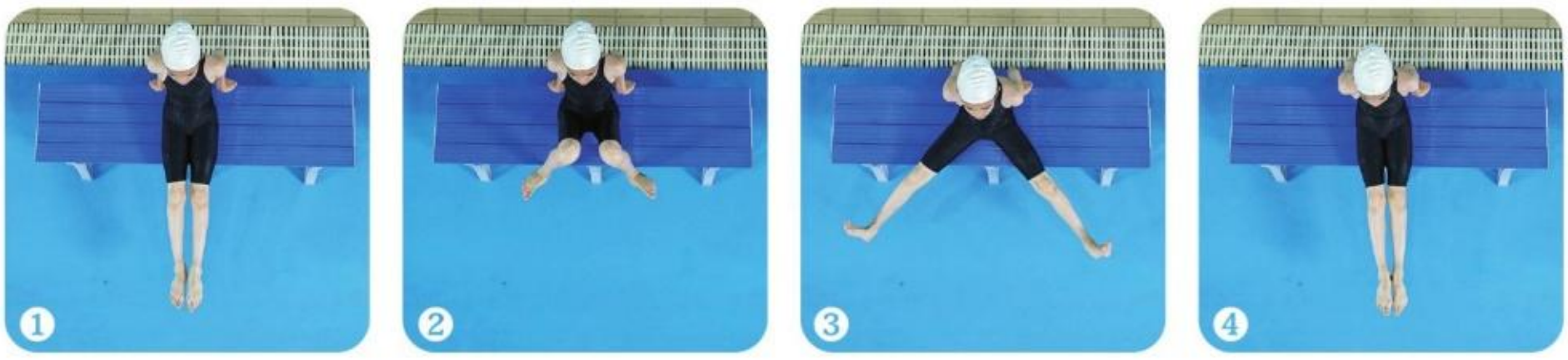


图3-3-4　陆上坐撑蛙泳腿模仿练习

（6）陆上站立蛙泳腿模仿练习（★★）

采用站立姿势，右手扶墙，左腿做“收腿—翻脚—蹬夹—停”的四拍动作练习，练习一定数次之后换另一侧练习。陆上站立蛙泳腿模仿练习有助于改正只收大腿不收小腿、膝盖过宽的错误动作，还可以利用手的帮助做好收腿和翻脚的动作。

（7）扶池边蛙泳腿练习（★★）

先在腰背部系一只背漂，以免身体浮不起来，造成心理紧张。双手扶池边，目视前方，双臂伸直，身体平直地漂浮于水面。在保证身体平稳漂浮的条件下双腿做蛙泳腿动作。动作熟练后可以加呼吸配合。可以培养学生冷静、放松、专注的能力。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（8）水中扶板蛙泳腿练习（★★）

双手轻扶浮板，两臂前伸，含胸收腹，身体平直地漂浮于水面。在保证身体平稳漂浮的条件下，双腿做蛙泳腿动作。待动作熟练，能够连续蹬腿一段距离后，再加上呼吸动作。扶板蛙泳腿练习可以使学生体会在无固定支撑条件下进行蛙泳蹬腿游进的感觉，进一步巩固腿部动作技术。

（9）徒手蛙泳腿练习（★★★）

手臂前伸并拢，身体平卧在水面上，按照前述的动作要点，每蹬一次蛙泳腿，在滑行过程中抬头吸气，注意强调每次蹬腿的技术要领，不断提高技术动作的实效性。可以培养学生专注力和坚持不懈的精神（图3-3-5）。

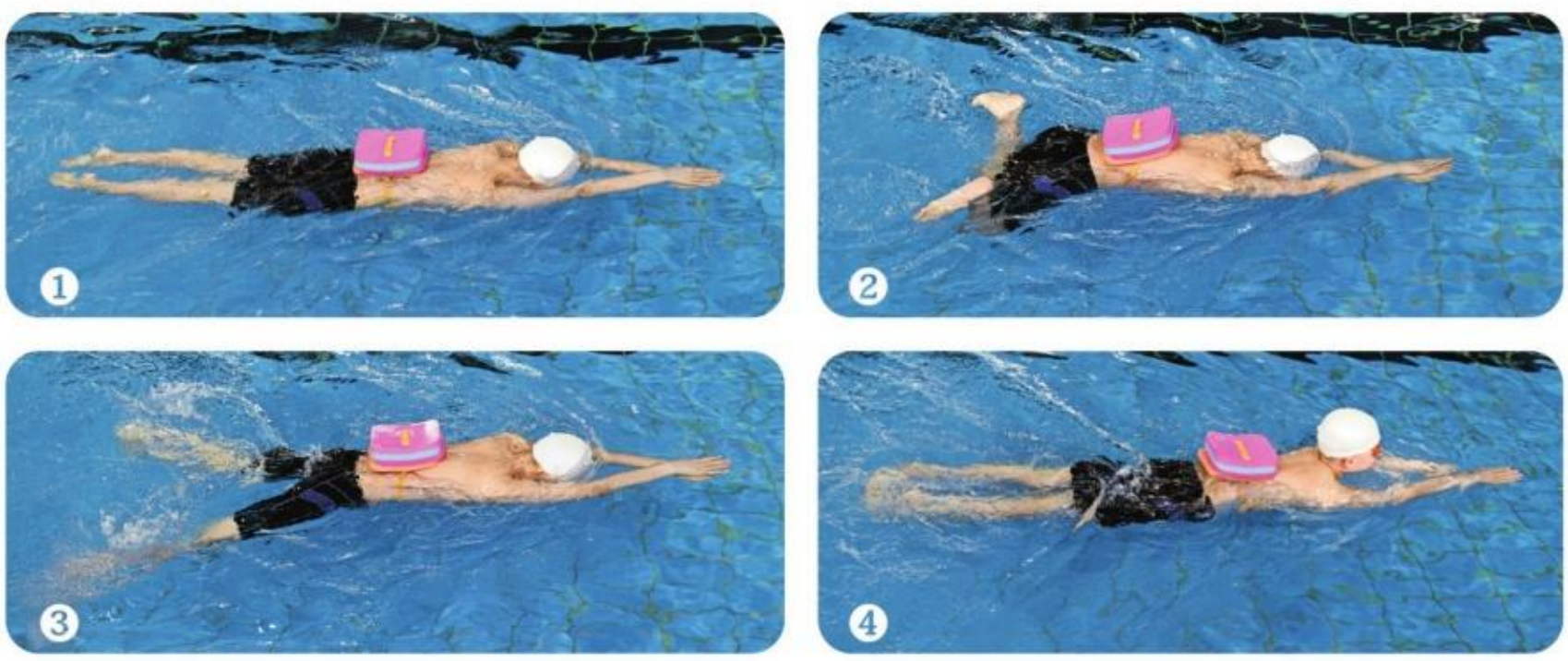


图3-3-5　徒手蛙泳腿练习

（10）抬头背手蛙泳腿练习（★★★★）

将手臂置于体侧，身体平卧在水中，头部始终保持在水面上，收腿时双脚触碰双手，形成充分收腿的技术动作，然后做快速蹬夹水动作。练习过程中要充分控制身体位置，避免呈现垂直体位。可以培养学生克服困难、顽强拼搏的精神。

（11）垂直身体蛙泳腿练习（★★★★）

在深水区，身体胸腹部贴近池壁，身体直立做蛙泳蹬腿练习，体会不靠大腿，只靠小腿和脚蹬夹，使头保持在水面上的感觉。可以培养学生冷静应对困难、注重动作细节的能力和意识。

2. 比赛活动

（1）“青蛙捉虫”比赛（★★）

每组10～15名学生，其中3～5名学生扮演虫子，从泳池中间位置出发，其他人扮演青蛙从池边出发。听口令一起出发扶板蹬蛙泳腿，“青蛙”追赶“虫子”，用手触碰“虫子”的身体或扶板，即为成功捉到“虫子”，捉虫数量多者为胜。要求学生动作标准，必须有滑行动作。可以培养学生勇敢争先的精神。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（2）“小船归港湾”（★★★）

学生一手扶池边，一手持浮板靠近池边水中等待，表示“小船”靠近港湾。教师发第一声口令，“小船”散开，要求蹬蛙泳腿；第二声口令是“1—2—3—返航”，“小船”立刻返回岸边回到港湾，以最先到达指定位置者为胜。

（3）徒手蛙泳腿竞赛（★★★★）

以小组为单位进行徒手蛙泳腿竞赛，要求在游泳过程中不能用手划水。按照竞赛规则和组织要求，制订本次竞赛规程，明确裁判分工和比赛方法等。建议设置团体赛，以培养学生勇于拼搏的精神和团队意识。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

蛙泳腿与呼吸配合技术适合于各个阶段的学习，主要安排在水平二，建议安排4～8个课时，需要每节课都安排巩固练习和比赛或游戏活动。水平三和水平四可以分别安排4～8个课时进行复习巩固，注意循序渐进地加大难度。

2. 技术运用建议

建议采用各种变化和组合练习提高学生蛙泳腿和呼吸技术，提升耐力和水中活动能力。学生刚开始熟悉水性，在水中身体控制能力较差，应加强对学生的保护和帮助。如可先进行陆地俯卧姿势蛙泳腿和半陆半水的蛙泳腿练习，待动作技术掌握后再进行扶池边蛙泳腿练习。采用多种游戏、比赛，利用各种浮具降低学习难度，用创意性教具提升学习兴趣，通过主动配合与交流沟通，形成愉悦的学习氛围。

3. 课外作业建议

教师可以根据课程学练的重点，引导学生在家中进行陆上模仿练习，特别是坐姿和俯卧的陆上练习。家长可以在学生练习时，用手机或其他录像设备进行拍摄，记录学生的模仿练习过程，便于教师及时对学生的动作进行评价。这种家校合作的方式，能够让学生在家中也感受到教师的关怀，进一步增强他们的学习兴趣和信心。

4. 素养培育建议

初学者由于害怕引起肌肉紧张，在进行蛙泳腿和呼吸学练时，身体动作容易僵硬，导致疲劳。教师可以多给予学生鼓励，帮助他们克服恐惧，逐渐放松身体，享受水环境带来的轻松和惬意，增强勇气并树立自信。通过多种游戏和比赛提升学生的规则意识，培养学生的团队精神。

二、蛙泳手臂动作与呼吸配合技术

蛙泳手臂动作也是蛙泳技术中十分重要的环节。学生基本掌握蛙泳腿动作后，应与手臂进行学练配合。手臂与呼吸的配合、手臂的划水路线是学练的重点和难点。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（一）动作方法与要点

1. 蛙泳手臂技术

【动作方法】

手臂划水动作可以分为外划、抓水、内划、前伸四个环节。外划开始时，掌心应向外下，直到划至肩外。一旦划至肩外，应屈肘，手掌转向外和向后，做好抓水准备。抓水时，手掌与前臂成一条直线。内划是蛙泳划水动作中产生推进力最大的环节，这个动作开始于手臂划到肩外、抓水动作完成时。随后手臂沿一个大的半圆形轨迹依次加速向后、向下、向内和向上划水，直到手臂划到肩后，双手在肩下靠拢。内划结束后，借助向前的惯性，立即伸肩、伸肘（图3–3–6）。

图 3–3–6　蛙泳划水完整动作

【动作要点】

蛙泳手臂对称划，桃形划水向侧下。两手屈腕来抓水，屈臂高肘向后划。划到肩下快收手，两肘用力向里夹。双手平行向前伸，伸直放松往前进。

2. 蛙泳手臂与呼吸配合

【动作方法】

蛙泳手臂划水动作是与呼吸配合进行的，因为向外下方的划水会产生一个向上的力，使头露出水，所以建议初学者采用早吸气的方式。要求学生外划时抬头吸气，内划时吸气结束，前伸时憋气，前伸结束滑行时呼气。

【动作要点】

拨开窗帘看风景（外划和吸气），天地精华采于胸（内划）。

手肘并拢向前送（伸臂），含胸低头身体平（滑行）。

（二）易犯错误与纠正方法

蛙泳手臂与呼吸配合技术易犯错误与纠正方法如下（表3–3–2）。

表3–3–2　蛙泳手臂与呼吸配合技术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
手臂划水过大（过深、过长）	1. 从池边的模仿练习开始，建立正确的动作概念 2. 强调双手外划，顺势抬头吸气，向后划的时候手不能过肩 3. 站在水中，手臂架在水线上划水练习

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

续表

易犯错误	纠正方法
吸气过晚、伸臂后未停顿滑行就抬头吸气	1. 手握学生的双手，边喊口令边提示手臂前伸停顿滑行的动作 2. 要求伸臂后数三下再划水

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）聆听讲解，观察示范（★★）

蛙泳划水技术讲解和示范的目的是使学生对蛙泳划水技术有感性认识和初步理解。可以先讲解后示范，也可以先示范后讲解。讲解应简明扼要，不过分强调细节，重点说明蛙泳划水的几个重要环节，即外划、内划、伸臂和滑行。教学过程中要强调手外划开始就抬头，可以用“拨开窗帘看风景”这样形象的语言，让学生体会外划抬头呼吸的技术动作。

（2）口令引导（★★）

按照口令依次做外划、内划、前伸的动作；待熟练后可以用口令“1—2—3”代替。开始可以只做划水，不加呼吸；动作熟练后，加上呼吸的配合，在手臂外划时抬头吸气，手臂前伸结束时低头呼气。

（3）陆上站立蛙泳划水及呼吸技术练习（★★）

目的是通过视觉的帮助，使学生初步掌握蛙泳划水和呼吸技术。教学时，教师与学生面对面站立，教师边讲解边示范，学生边看边模仿。练习时要求学生身体前倾，双脚开立，双臂前伸。

（4）水中站立蛙泳划水及呼吸练习（★★）

在陆上熟练掌握蛙泳划水与呼吸的基础上，可以在浅水中站立进行蛙泳划水加呼吸动作，体会水中呼吸与划水的配合节奏。教师和学生均站立在游泳池中，弯腰低头，在教师统一口令下做蛙泳划水及呼吸动作练习（图3-3-7）。动作熟练后可以边划水边向前走动，体会划水推动身体前进的效果。教师可以按照“1—2—3”的口令教学。

图3-3-7　水中站立蛙泳划水及呼吸练习

（5）架浮力棒蛙泳划水和呼吸练习（★★）

蛙泳划水和呼吸动作还可以借用浮力棒进行练习。将浮力棒置于学生腋下位置，

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

使学生站立或者漂浮于水面，手臂前伸，头没入水中。注意要求学生手臂内划时，不要超过浮力棒，保持在浮力棒前侧完成划水动作。学生可在教师统一口令下做蛙泳划水和呼吸动作练习。

2. 比赛活动

（1）两人三臂（★★★）

两人一组，在浅水区一名学生拉着另一名学生的手做蛙泳手臂划水动作前进练习。每组学生站成一列横队，同时出发，看哪组游得快，可根据学生的能力水平选择佩戴助浮器材。此活动旨在培养学生团结协作和相互信任的品质。

（2）“划小船”接力（★★★）

学生分为2～3组，胸下架浮力棒（小船）进行25米蛙泳划水接力比赛，前一名学生到25米后把浮力棒交接给下一名学生继续游进，最先到达终点的一组为胜者。此活动旨在培养学生的团队精神和协作能力。

（3）夹板蛙泳手竞赛（★★★★）

学生用大腿内侧夹三角浮板，进行25～50米的蛙泳划水与呼吸配合动作游进，最先完成规定距离的学生为胜者。也可将学生分成2～3组，采用小组接力的形式进行夹板蛙泳手竞赛。此活动旨在培养学生勇于竞争的精神。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

蛙泳划水和呼吸技术适合于各个水平的学习，主要安排在水平二进行学练。根据学生学习情况建议安排1～2个课时，掌握后应及时转入完整配合练习。水平三和水平四可以分别安排2～3个课时进行复习巩固，但要逐渐加大难度。

2. 技术运用建议

建议采用各种变化和组合练习方法提高学生蛙泳划水和呼吸技术，提升耐力和水中运动能力。学生掌握了蛙泳腿动作后，在水中身体控制能力有所提升，但动作配合不协调的情况常常发生，可能导致呛水等问题。应加强对学生的保护和帮助，也可采用多种游戏和比赛的方式，利用各种浮具降低学习难度，用创意性教具提升学习兴趣，通过主动配合与交流沟通，营造愉悦的学练氛围。

3. 课外作业建议

可以充分利用课堂上的知识资源，引导学生在课后通过模仿和练习蛙泳的划水动作以及呼吸的方法，加深和巩固在课堂上学习到的游泳技术。建议家长积极配合和参与，主动记录学生完成练习的整个过程，便于教师对学生的学习情况有全面的了解和掌握。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

4. 素养培育建议

教师应多给予学生鼓励，帮助他们克服恐惧，逐渐放松身体，享受水环境带来的轻松和惬意，建立自信。可以在练习中创设各种学习情境，培养学生的团队精神，通过多种游戏和比赛提升学生的规则意识。

三、蛙泳完整配合技术

蛙泳完整配合技术就是划水、蹬腿和呼吸的完整动作。三个动作配合的时机很关键。掌握蛙泳配合后，只要动作规范，节奏合理，很快就可以完成较长距离的游进，且有利于学习其他自救技术，对保障生命安全非常重要。

（一）动作方法与要点

【动作方法】

外划时双腿并拢伸直，内划开始屈膝收腿，手前伸蹬腿，脚并拢后滑行，再开始外划，如此循环。双手外划时抬头换气，此时双腿并拢伸直，手内划时收腿低头稍憋气，双手前伸过头时再蹬腿吐气。蛙泳完整的配合动作节奏是1∶1∶1，即每蹬腿1次，划水1次，呼吸1次（图3-3-8）。

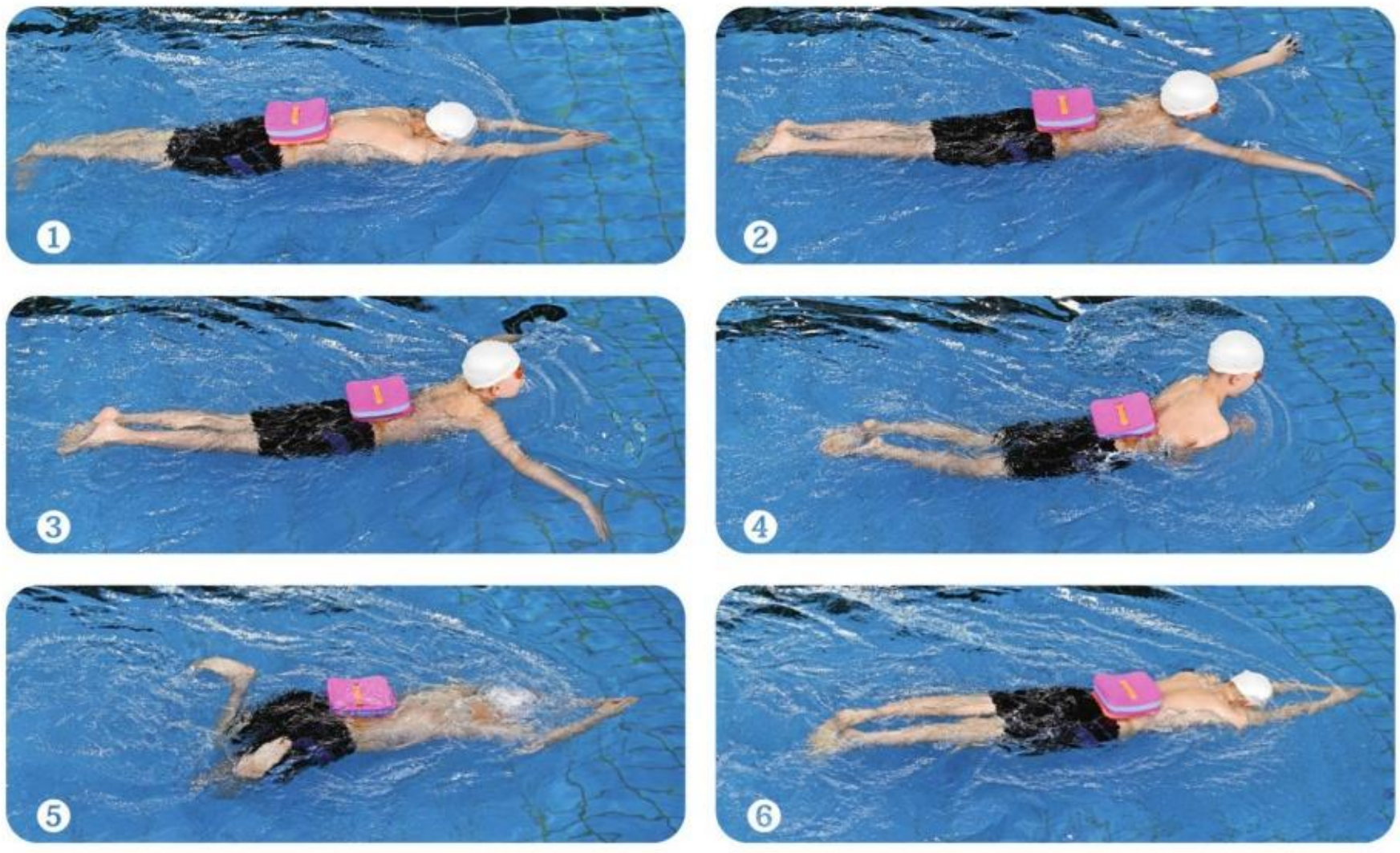


图3-3-8　蛙泳完整配合技术

【动作要点】

划水腿不动，收手再收腿，先伸胳膊后蹬腿，并拢伸直漂一会儿。

（二）易犯错误与纠正方法

蛙泳完整配合技术易犯错误与纠正方法如下（表3-3-3）。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

表3-3-3　蛙泳完整配合技术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
1. 手腿动作顺序错误，如划水和收腿同时 2. 蛙泳手与腿的发力方式错误，如快收慢蹬	1. 陆上模仿练习，强化正确的手腿动作顺序 2. 注意掌握正确的用力方式，特别是蹬腿过程中，应该慢收腿，快蹬腿
1. 呼吸时抬头太高、太快，导致腿下沉 2. 动作结束后没有滑行	1. 要求学生换气时尽可能只将头部抬出水面，下巴位于水面即可 2. 抬头动作要慢，吸气后快速低头，完成完整动作后滑行默数3～4个数

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）聆听讲解，观察示范（★★）

蛙泳完整配合技术讲解和示范的目的是使学生对蛙泳划水技术有感性认识和初步理解。可以先讲解后示范，也可以先示范后讲解。讲解应简明扼要，不过分强调细节，重点说明蛙泳手和腿部配合的先后顺序。

（2）口令引导（★★）

按照口令依次做划水、收腿、伸臂、蹬腿的动作。待熟练后可以用口令“1—划水抬头吸气，2—收腿，3—伸臂低头憋气，4—蹬腿呼气，5—滑行”来引导练习。开始可以只进行手和腿的配合，不加呼吸的配合。动作熟练掌握后，再加上呼吸的配合。

（3）陆上站立蛙泳配合模仿练习（★★）

陆上站立蛙泳配合模仿练习目的是掌握蛙泳配合方法和节奏，为下一步在水中练习打好基础。教师面对学生站立，讲解并示范，学生观摩并模仿。学生姿势为两腿分开比肩宽，双臂上举，双手并拢，依次进行手臂和腿的模仿练习。首次进行手臂、腿部和呼吸动作的配合时，易手忙脚乱，教师应耐心讲解、示范，纠正错误，多关注学生动作，并鼓励学生独立思考。

（4）俯卧池边蛙泳配合练习（★★）

上半身俯卧在池边，髋关节在池沿处，双腿在水中，练习蛙泳完整配合动作。教师先根据动作名称提醒学生配合练习，逐渐过渡到让学生根据口令节奏控制动作练习（图3-3-9）。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

图 3-3-9　俯卧池边蛙泳配合练习

（5）蛙泳推拉板配合练习（★★）

学生先扶板，全身伸直俯卧水中，可以根据自身情况选择是否使用背漂。按照蛙泳配合的节奏，先双手向胸前拉动，同时抬头吸气，模拟蛙泳划水动作，然后收腿，手臂向前推浮板并低头呼吸，模拟蛙泳伸臂动作，最后腿蹬夹水并滑行。下水之前可安排学生抓住浮板，先在陆上站立模仿，按照“1—拉板抬头，2—收腿，3—推板低头，4—蹬夹水”的口令练习，熟练后再下水练习（图3-3-10）。

图 3-3-10　蛙泳推拉板配合练习

（6）架浮力棒或戴浮袖进行蛙泳配合练习（★★）

可以借助助浮器材进行蛙泳配合练习。可将浮力棒置于腋下或是佩戴浮袖，按照划水、收腿、伸臂、蹬腿的顺序并配合节奏进行蛙泳的完整配合练习。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（7）变换节奏蛙泳配合练习（★★）

正确的蛙泳配合采用1∶1∶1的配合节奏，但在练习中可以采用2∶1∶1配合，即2次腿、1次手、1次呼吸，或1∶2∶1配合，即1次腿、2次手、1次呼吸。学生通过不断强化手臂或者腿部动作，提高蛙泳完整配合技术，同时还有助于激发其乐学善学的热情。

（8）蛙泳完整配合练习（★★）

有固定支撑或无固定支撑练习熟练后，在掌握蛙泳完整配合动作节奏的情况下，就可以让学生做蛙泳完整配合动作练习。按照“划水腿不动，收手再收腿，先伸胳膊后蹬腿，并拢伸直漂一会儿”的动作顺序进行练习，并逐渐加长游进距离。蛙泳完整配合练习需要一个不断练习、熟练技术动作的过程。教学中，教师要多鼓励学生，增加学生学习的信心，培养学生吃苦耐劳和坚持不懈的精神。

2. 比赛活动

（1）游泳个人项目竞赛（★★）

根据学生是否需要佩戴助浮器材分组，每组4～8人，在规定的距离进行计时赛，用时最短者为胜者。培养学生积极进取、勇往直前的精神。

（2）抬头蛙泳运球接力赛（★★★）

学生分成若干组，每组8～10人，每组第一名学生持水球完成25米蛙泳游进，然后将球传给第二名学生接力游进。游进过程中，不允许长距离传球，需游到池边后将球递给同伴。培养学生之间相互配合能力，增强团队协作意识。

（3）组织班级游泳接力赛（★★★★）

因地制宜地组织和开展以班级为单位的游泳接力赛，比赛距离根据学生情况自行安排，自主制订方案和规程，并且举行颁奖仪式。培养学生正确的竞争和团队合作意识。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

蛙泳配合适合于各个水平的学习，在水平二应该安排较多课时，建议安排8～12个课时。水平三和水平四仍需要安排6～10个课时进行巩固和提高，并循序渐进地加大难度，提高游进速度，增加游进距离。

2. 技术运用建议

结合学生的能力水平与学习进度，采用各种变化和组合的练习方法提高学生蛙泳完整配合技术，提升耐力和水中运动能力。学生在学习蛙泳配合时，在水中身体控制能力已经得到较大程度提高，但初期配合不协调的情况常常发生，可能出现呛水、腿部下沉、容易疲劳等问题。应加强对学生的保护和帮助，也可采用多种游戏和比赛的方式，利用各种浮具降低学习难度，用创意性教具提升学习兴趣，通过主动配合与交流沟通，营造愉悦的学练氛围。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

3. 课外作业建议

借助课堂教学内容，精心为学生设计一项在校外可独立完成的蛙泳完整配合陆上模仿练习作业。这项练习既要求每一位学生熟练掌握蛙泳基本技术，又要求他们在完成练习时保持正确的身体姿势。

4. 素养培育建议

在初学阶段，学生对蛙泳的配合技术掌握还不娴熟，容易出现错误动作，使得他们的体力在短时间内快速消耗。在此过程中，教师可以通过多角度的激励方式，帮助学生战胜恐惧，使他们逐渐放松身体，充分享受水环境带来的舒适感，从而建立起自信。随着能力的提高，教师可以鼓励学生增加游进的距离，并在练习中创造各种情境，以此培养学生的团队精神，并通过多种趣味活动和比赛强化学生的规则意识。

第四节 爬泳技术与运用

爬泳是阻力小、较省力、速度最快的一种游泳姿势，也是自由泳比赛中最常采用的泳姿。在现代奥运会游泳比赛中，自由泳项目最多，个人混合泳和混合泳接力比赛中都包括自由泳泳姿。

一、爬泳身体姿势与腿部动作技术

爬泳的身体姿势与腿部动作有着紧密的联系。良好的腿部动作能够帮助游泳者形成正确的身体姿势，良好的身体姿势也有助于游泳者掌握正确的腿部动作。两者的练习方法更是互相结合，互为促进。

（一）动作方法与要点

1. 爬泳身体姿势

【动作方法】

身体呈水平姿势，头颈位置尽量与水面平行，眼睛看池底。在游进过程中，躯干围绕纵轴转动，不要侧向摆动，保持躯干稳定，呈流线型。

【动作要点】

身体伸展水中趴，下颌略收头颈平，纵轴转动不摇摆，躯干平稳流线型。

2. 爬泳腿部动作技术

【动作方法】

爬泳腿由向上打腿和向下打腿两部分交替构成。开始动作时，双腿自然伸直，绷

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

脚尖，双脚内扣（内八字脚）。在向下打腿阶段，打腿动作从髋部开始发力，大腿带动小腿向下做鞭打动作，绷脚背向下打腿，但踝关节不宜过于紧张。打腿幅度一般为30～40厘米。在向上打腿阶段，腿从伸直到弯曲，直腿上抬，当大腿接近水面时屈膝，小腿继续上抬，使脚掌露出水面后向下打腿。打腿节奏为下打用力，上抬放松（图3-4-1）。

图3-4-1　爬泳腿部动作技术

【动作要点】

大腿发力带小腿，两腿交替来打水。鞭状打腿频率快，脚腕放松稍内旋。

（二）易犯错误与纠正方法

爬泳腿部动作技术易犯错误与纠正方法如下（表3-4-1）。

表3-4-1　爬泳腿部动作技术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
屈膝过大打腿	1. 教师通过讲解、示范的方法，帮助学生明确动作要领 2. 强调直腿上抬、直腿打腿，体会大腿带动小腿打腿
屈髋打腿	1. 陆上俯卧打腿动作，要求学生在打腿过程中髋部展开 2. 水中练习时，背肌保持适度紧张
直腿打腿	1. 教师通过讲解、示范的方法，帮助学生明确动作要领，强调打腿时应大腿先发力 2. 适当放松腿部肌肉
勾脚打腿	1. 多做踝关节灵活性练习 2. 打腿时，踝关节尽量放松

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）聆听讲解，观察示范（★★★）

教师可以结合技术动作图解或示范，通过动作口诀和关键词讲解，也可以选择边示范边讲解的方式。讲解中可以通过提问的形式引发学生的思考，如“为什么保持高平的身体位置”“打腿时为什么要大腿先发力”。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（2）俯卧池边打腿模仿练习（★★★）

上半身俯卧在泳池边，大腿根部处在池沿处，将整个大腿放在水中，两腿伸直并拢绷脚，两腿交替上下打腿。教师应提醒学生注意打腿幅度，有节奏地连贯打腿，速度可以由慢到快。

（3）扶池边爬泳打腿和呼吸练习（★★）

两手轻扶水槽或泳池边，两臂和肩前伸，身体放松而平直地俯卧于水面上。低头，使头与躯干呈一条直线，眼睛看池底。两腿上下交替打腿，每打腿6次抬头吸气1次，吸气时躯干尽量保持俯卧姿势，不要因吸气而停止打腿。注意吸气时只动脖颈，不要挺胸。

（4）爬泳扶板打腿练习（★★★）

双手扶板的后部，手臂前伸，俯卧在水中。低头，头部与躯干呈一条直线，眼睛看池底。两腿交替上下打腿，每打腿6次抬头吸气1次。躯干放松，肩保持在水平面附近。

（5）徒手流线型伸臂打腿练习（★★★）

两臂前伸、两手叠放，身体放松平直俯卧在水面，两腿交替打腿，每打腿6次抬头吸气1次。这个练习的目的是在保持伸展、平衡、流线型的身体姿势下提高打腿的效率（图3-4-2）。

图3-4-2　徒手流线型伸臂打腿练习

（6）扶池边身体转动打腿练习（★★★）

单手扶池边，另一侧手臂放在体侧。低头均匀地呼气，身体俯卧，两腿打腿6次，然后整个身体向扶池边手臂的对侧转动，使身体保持侧卧姿势，一侧肩与髋露出水面，头与身体作为整体一起转动，使嘴露出水面吸气。保持这种姿势再打腿6次，然后再转回俯卧姿势，重复练习（图3-4-3）。

图3-4-3　扶池边身体转动打腿练习

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（7）扶板身体转动打腿（★★★）

一手扶板的尾部，另一侧手臂放在体侧。俯卧打腿 6 次，然后身体向扶板手臂的对侧转动，对侧肩应尽可能露出水面（与水平面垂直），身体成侧卧姿势。吸气后身体转回，呈俯卧姿势，重复练习。注意不要只转动头部，而要整个身体转动（图 3-4-4）。

图 3-4-4　扶板身体转动打腿

（8）蛙泳划水爬泳打腿练习（★★★★）

两臂前伸呈流线型，每打腿6次，做蛙泳划水1次，同时头露出水面吸气。注意每次头露出水面时，躯干和腿容易下沉，因此躯干要保持一定的紧张度，打腿加速用力，保持稳定的身体姿势。这个练习的目的是掌握身体的平衡，体会在身体位置改变的条件下保持稳定打腿。

（9）抬头打腿练习（★★★★）

俯卧在水面上，眼睛看前方，两腿用力打水。抬头时，下肢容易下沉，所以腰背一定要保持一定的紧张度，用力打出水花。这个练习的目的是加强腰背肌力量，提高腿部打水力量（图 3-4-5）。

图 3-4-5　抬头打腿练习

（10）垂直打腿（★★★★）

身体垂直，两臂在胸前相抱，两腿交替打水，使头部维持在水面上，口和鼻都露出水面。注意背部和头部正直，避免前倾。从髋部发力打腿，膝关节在水的压力作用下略微弯曲，踝关节放松。在克服身体重力的情况下，用小幅度、快频率的方式进行垂直打腿。这个练习的目的是加强打腿力量，提高踝关节柔韧性，体会髋部发力的打腿技术。培养学生坚持不懈、勇于挑战的精神。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

2. 比赛活动

（1）扶板打腿接力比赛（★★★）

学生两臂伸直，双手扶浮板进行打腿游泳比赛，使学生体会打腿技术的要点。以接力比赛的形式展开，最先完成比赛的一组获胜。培养学生的比赛意识、挑战意识和合作意识。

（2）垂直打腿比赛（★★★）

学生抱浮板在深水区进行垂直打腿比赛。要求学生听口令同时开始，采用爬泳腿进行比赛，身体保持垂直，可以根据学生能力用手臂在身体两侧做划船动作，也可以将两臂抱于胸前从而提高难度，根据学生坚持的时间长短来判断输赢。培养学生勇于克服困难、坚持不懈的精神。

（3）徒手流线型爬泳腿比赛（★★★★）

与学生共同探讨流线型爬泳腿的阻力和推进力，将学生进行分组并就如何减少阻力、提高推进力展开讨论。开展爬泳腿打水游进比赛，在规定距离内用时短者为胜者，也可以进行接力赛。锻炼学生独立思考、主动探索的能力。

二、爬泳臂部动作技术

爬泳完整的划水动作分为入水、划水、出水、移臂几个部分，两臂轮流交替向后划水，臂部动作是推动身体前进的主要动力。

（一）动作方法与要点

1. 爬泳手臂动作技术

【动作方法】

手在头前方肩的延长线或身体中线入水，手入水后，前臂和上臂依次入水。入水时手臂在头前方，入水后积极向前下方伸臂，手掌和小臂对准身体的下方向后划水到大腿，划水的速度要逐渐加快，并在大腿处出水。空中移臂时上臂带动前臂，屈肘，并高于手，小臂放松，在空中前移，大拇指领先，手掌斜插入水。

【动作要点】

空中移臂肘高手低，转体送肩手臂前伸，拇指领先手掌斜插，抓水、划水快速连贯。

2. 爬泳手臂与呼吸配合

【动作方法】

手臂入水时及划水时缓慢吐气，手臂出水时，转肩、转头吸气，注意眼睛看后方。在进行换气的时候，头、颈、躯干围绕纵轴一起转动。

【动作要点】

转头换气向后看，两臂交替轮流划。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（二）易犯错误与纠正方法

爬泳臂部动作易犯错误与纠正方法如下（表3-4-2）。

表3-4-2　爬泳臂部动作易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
臂入水后向下压水	1. 要求入水时屈臂、高肘、拇指先入水 2. 入水后先伸臂，再抓水和划水，划水不应过早
划水时手掌摸水	1. 讲解、示范，明确划水时手掌必须对水 2. 强调屈臂、高肘划水 3. 加强手臂力量训练
划水路线距离短	1. 入水后向前充分伸臂后再抓水、划水 2. 要求推水结束手触大腿
手臂在肩外侧划水	1. 讲解、示范，明确划水动作要领 2. 入水点尽量靠近中线 3. 划水时应沿中线做“S”形划水动作或采用超中线划水动作的方法练习
划水结束时身体下沉或手出水困难	1. 讲解、示范，明确划水路线和划水方向 2. 陆上模仿，反复练习伸腕推水动作，要求推水结束时掌心应对后方，并在水中练习时注意做好这一动作 3. 强调划水后段向后伸臂推水
两臂配合不连贯	1. 讲解、示范，明确连贯配合方法 2. 教师手把手辅导学生练习手臂动作，强调推水和提肘出水动作一气呵成，少做“前交叉”配合，多做“后交叉”配合

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）聆听讲解，观察示范（★★★）

可以通过动作口诀和关键词讲解动作技术，也可以采用边示范边讲解的方式组织学练活动。讲解中可以通过提问的形式引发学生的思考，如“为什么入水后手臂要积极前伸”，并给予解答。

（2）陆上爬泳手臂动作练习（★★）

身体前屈，两脚前后站立，一只手撑住膝盖，另一只手做模仿爬泳划水和转头换气动作，要求呼吸时头部转动，耳朵贴紧手臂，身体有幅度地转动，移臂时，肘高于手，手臂前伸，手掌斜插入水。待动作技术掌握后，也可在水中进行该动作的练习。

（3）扶池边爬泳分解练习（★★★）

学生双手扶池边低头憋气，打腿保持身体平衡。先练习一侧手臂5～6次，再换另一侧手臂练习。打腿6次后，划水、转体、吸气、移臂、入水，再打腿6次。重点体会身体

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

的转动，掌握划水与呼吸的配合时机。

（4）扶板单臂爬泳分解练习（★★★）

一手扶板，另一手放在板下，头向前伸，边打腿边呼气，打6次腿后开始划水，同时转动身体。当手划到肩下时，头开始转动准备吸气。划水结束时，身体处于侧卧位，身体的一侧露出水面，掌心朝上（图3-4-6）。

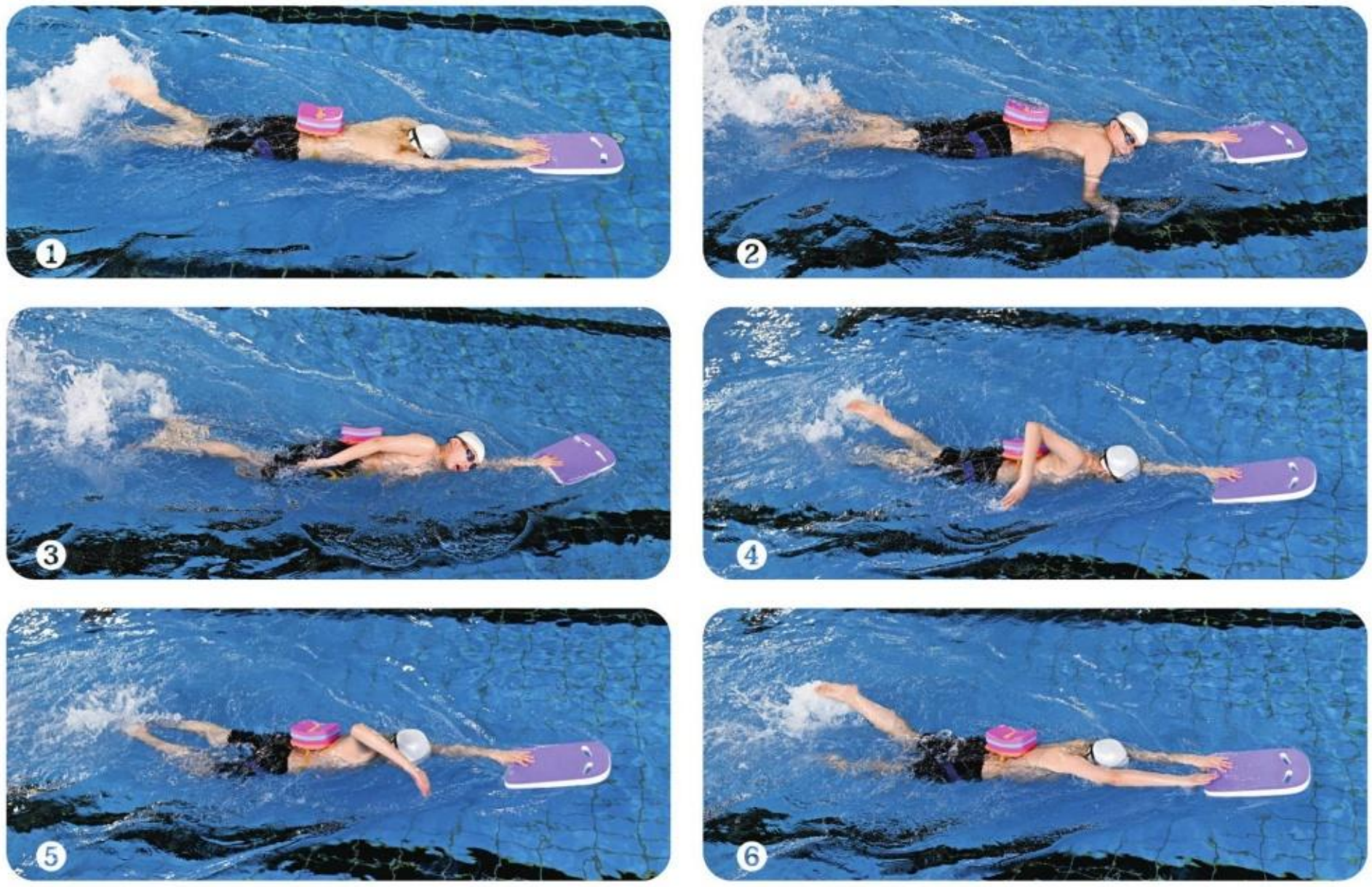


图3-4-6　扶板单臂爬泳分解练习

2. 比赛活动

（1）握拳单臂爬泳比赛（★★★）

选择借助助浮器材，让学生一侧手臂伸直在耳侧，进行单臂的握拳爬泳手臂划水比赛，距离25米。只能采用一只手臂划水进行比赛，保持手呈握拳状态完成整个比赛，最先完成比赛的学生获胜。培养学生自控能力和坚持不懈的精神。

（2）单臂划水比赛（★★★）

借助助浮器材，进行计算25米或者50米的爬泳单臂划水次数比赛，划水次数少者为胜。只能使用单一手臂进行比赛，强调爬泳手臂的动作要领以及划水效果。培养学生追求卓越、超越自我的精神。

（3）两人一组拖拽单臂划水比赛（★★★）

两人一组，后面学生抓住前面学生的脚踝，两人同时进行单臂爬泳手臂划水练习，可以采用同侧手臂或不同侧手臂，强调爬泳手臂的动作要领和划水效果，可以采用小组比赛或团体赛的形式进行班级内比赛。培养团结合作意识和永不言弃的意志品质。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

三、爬泳完整配合动作技术

爬泳完整配合动作技术由身体姿势、腿部动作、臂部动作以及呼吸协调配合完成。

（一）动作方法与要点

【动作方法】

爬泳完整配合需要全身肌肉协调用力，手臂、腿部、呼吸等相应的动作有机结合。具体来说，当一只手臂划水结束刚刚出水时，髋关节向同侧转动，使身体呈现更好的流线型，同时借助躯干大肌肉群的力量与划水产生合力；吸气时转动头部和身体，手臂提肘出水，移臂时同侧肩上提，帮助身体处于较高位置，转头张口吸气，随后进行空中移臂，手臂入水时，头部复原，开始下一个呼吸周期，同时另一侧手臂做划水、推水动作，腿部做上下打水动作。

此外，完整的配合动作还包括一个动作周期内打腿、划水以及呼吸次数和节奏。其中6∶2∶1配合是较常见的一种，即采用打腿6次，划水2次，呼吸 1 次的配合方式。

【动作要点】

身体俯卧流线型，高肘移臂侧提肩，转头张嘴快吸气，划水、推水要用力，鞭状打腿效果棒，全身协调动作佳。

（二）易犯错误与纠正方法

爬泳完整配合技术易犯错误与纠正方法如下（表3–4–3）。

表3–4–3　爬泳完整配合技术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
抬头呼气	1. 讲解、示范，明确呼吸动作要领 2. 加强呼吸练习，消除不良心理 3. 强调推水结束后转头吸气
吸不进气	1. 反复练习“加速式”呼气，口出水前将气完全呼完 2. 吸气时加大吸气深度 3. 适当提早吸气时间
配合动作不协调	1. 反复讲解、示范，明确配合动作要领 2. 多做陆上模仿练习，注意按正确节奏配合 3. 多进行放松慢速游进练习 4. 加强打水动作练习

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）聆听讲解，观察示范（★★★）

教师示范前，提示学生重点观察手、腿的配合时机和游进时身体的转动动作。通过动作口诀和关键词讲解，可以采用边示范边讲解的方式。讲解中可以通过提问的形式

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

引发学生的思考，如“游进过程中身体转动的作用是什么”，并给予解答。

（2）交替爬泳分解划水（★★★）

将左臂前伸呈流线型，右臂放在体侧，两腿打水。右肩要露出水面，眼看前下方，呼气。打腿6次后，两臂同时换位，左臂划水，右臂空中移臂，直到右臂前伸呈流线型，左臂位于体侧；再打6次水后，两臂再次换位，依次重复练习。练习的目的是培养双臂协调配合的感觉及时机的控制，体会充分伸展的爬泳技术。

（3）爬泳单臂与呼吸配合练习（★★★）

俯卧打腿，一臂前伸呈流线型，另一臂放在体侧。前伸手臂做连续的划水和移臂动作，注意肩的转动和头部保持稳定；在划水手臂的同侧进行吸气，转动对侧的肩部使其露出水面，并与水面接近垂直。注意连贯流畅地进行练习，避免练习过程中出现停顿现象（图3–4–7）。

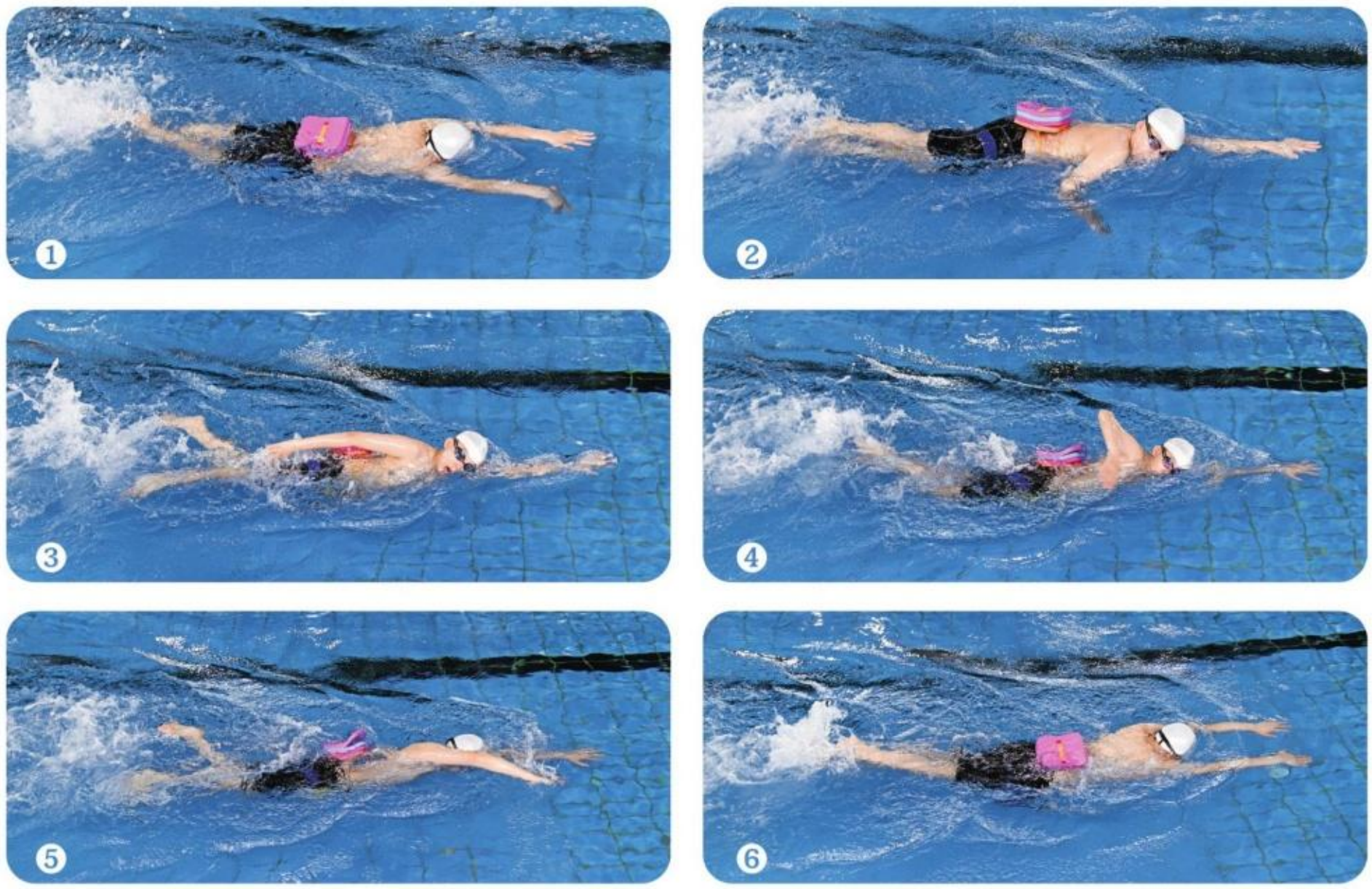


图3–4–7　爬泳单臂与呼吸配合练习

（4）改变方式的配合技术练习（★★★）

根据练习目的和学生的能力，选择各种各样的基本技术进行练习。如左手划水5次，右手划水5次。如为提高水感，可以采取握拳划水等。

2. 比赛活动

（1）“老鹰捉小鸡”（★★★）

学生采用完整爬泳技术随意游动，追逐的学生是“老鹰”，被追逐的学生是“小鸡”。追上时手摸到身体任意部位，即捉到“小鸡”，“老鹰”和“小鸡”的身份互换，继

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

续游戏。尽量在深水区进行，限制学生只能游动不能走动。可以采取团体赛的形式，当全体“小鸡”被抓到后，互换角色再进行，用时短的一组为胜者。培养学生换位思考、行动坚决的能力。

（2）“小翅膀”爬泳接力（★★★）

把学生分为人数相等的若干小组，每小组的第一名学生开始用力打爬泳腿，并且把大拇指放在同侧腋下，使手臂的形状同小翅膀一样，用肘关节划水爬泳前进至泳池对面，碰到池壁后第二名学生继续重复上述动作返回，最后一名学生最先触池壁的小组获胜。在比赛中引导学生发扬团队精神，在出现失误时不抱怨、不推诿。

（3）淘汰接力赛（★★★★）

学生每组4～6人，进行15米爬泳比赛，最后到达终点的学生被淘汰。继续进行下一轮比赛，最后一轮比赛最先到达终点的学生为胜者。培养学生挑战自我、顽强拼搏、勇于争先的体育精神。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

爬泳适合于水平三和水平四的学生学练。水平三以掌握蛙泳基本技术为主，可以拓展爬泳基本技术的学习，根据学生学练情况建议安排10～12个课时学习。学习爬泳动作时，建议按照基本腿部技术、呼吸技术、手臂技术的掌握和整体配合动作的练习顺序。在熟练掌握爬泳完整技术后，可以适当地加长游进的距离，以技术复习和巩固为主。水平四以巩固提高爬泳技术、提高爬泳游进速度为重点，可以跟其他泳姿的巩固与提高同步进行。

2. 技术运用建议

依照学生身心发展规律以及学习的进展，建议采用多种变化的练习方式，以便学生尽快掌握关键技术，并在竞赛的环境中稳定地巩固爬泳技能。可以在竞赛的情境下，通过学生之间的主动配合和交流，营造愉快的学习氛围。

3. 课外作业建议

结合爬泳技术特点与学练要求，建议学生在陆地上进行爬泳技术的模仿练习。学生当一次小老师向家长或同伴讲解爬泳技术的要点，并在陆上示范爬泳技术动作。根据个人特点可适当增加与爬泳相关的体能练习，观看高水平游泳比赛中爬泳技术动作等，既能巩固爬泳技术，提高运动技能，又能促进与家长、同伴的关系，提高沟通交流能力。

4. 素养培育建议

掌握爬泳技术需要大量的练习，相对枯燥，因此教师要在提高学生运动技能的同时，培养学生克服困难和坚持不懈的精神。在掌握技术动作后，以比赛的形式进行巩

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

固，培养学生勇于拼搏的比赛意识和勇往直前的挑战精神。通过增加人数形成小组挑战赛，培养学生乐于挑战、超越自我的品格。

第五节 实用游泳技术与运用

实用游泳的技术有很多，主要包括踩水、反蛙泳、潜泳、着装游泳等技术。相比有严格规则限制的竞技游泳，实用游泳姿势更加自由灵活，更注重个人舒适度和水上活动的乐趣，目的是娱乐、休闲和健身。掌握这些实用游泳技能，可以提高在水中活动的能力，保障生命安全，增添生活乐趣。本章重点介绍踩水、潜泳、反蛙泳和着装游泳四个内容。

一、踩水

踩水是实用游泳技术中最常见的动作，它是借助两腿向下踩蹬，对水产生作用力，从而使身体直立在水中，头部或者头部和手部同时露出水面的一种游泳方法。因此，踩水又称“立泳”。踩水常用于水上救护、水中放松、停留观察以及武装泅渡等日常生活和军事等方面。

（一）动作方法与要点

【动作方法】

身体姿态：身体几乎直立浮于水中，稍前倾，头部或头部和手部同时露出水面，稍收髋，两腿微屈，两臂胸前平屈。

腿部动作：平行踩水时，双腿同时向下踩蹬，同蛙泳腿相似，但大腿动作的幅度较小，频率比平时蛙泳腿稍快，用小腿和脚内侧向侧下方蹬夹水，当两腿还未完全蹬直时收腿，动作要连贯。交替踩水时，则采取两腿交替蹬夹水的动作完成。

手臂动作：如果手不露出水面则两臂弯曲，以肘关节为支点，手掌向外、向里做横向“8”字或弧线划水的动作，如向外划水时掌心向外侧下，有分开水的感觉，向里划水时，手掌心向内侧下，有挤水的感觉（图3-5-1）。

平行踩水

交替踩水

图3-5-1　踩水

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

踩水时，动作配合要连贯、协调，要注意腿、臂的协调配合，呼吸也要随腿、臂动作有节奏地自然进行。

【动作要点】

头部露出，身体直立。手臂划水，腿部蹬夹。呼吸自然，协调配合。

（二）易犯错误与纠正方法

踩水动作易犯错误与纠正方法如下（表3–5–1）。

表3–5–1　踩水动作易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
动作僵硬，身体下沉	这种情况是恐惧导致的全身肌肉过度紧张。可以先进行熟悉水性的练习，如俯卧漂浮和站立、抱着板或佩戴漂浮物踩水，再徒手踩水练习
手臂过度用力	踩水时过度用力划水，导致手臂肌肉过度紧张，手臂注重节奏，动作轻柔，避免过度用力
身体姿势不平衡	身体尽量放松，保持身体直立或轻微倾斜，以便更好地保持浮力和稳定
腿部动作不协调	踩水的腿部动作要协调有力，确保腿部的踩水力度适中，保持协调的节奏

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）聆听讲解，观察示范（★★）

教师结合技术动作图解或视频，通过动作口诀或关键词边讲解边示范。可以通过提问的形式引发学生的思考，提示学生重点体会教师踩水时的腿部动作及手、腿配合的关键点。

（2）陆上单腿踩水模仿练习（★★）

学生单手扶着墙壁或者其他辅助设施，单腿站立，另一侧的手臂和脚则按照踩水的节奏，不停地模仿踩水的动作。

（3）手扶池边双腿同时踩水练习（★★）

学生双手紧握池边或坚固的水线，开始模仿“蛙式”的腿部动作。在这个过程中，要保持身体的稳定性，防止因为动作幅度过大而导致身体失衡。为了降低运动的难度，可以先佩戴背漂练习。这样，在全身放松的状态下，更容易掌握“蛙式”腿部动作的要领（图3–5–2）。

图3–5–2　手扶池边双腿同时踩水练习

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（4）手持浮板水中踩水练习（★★★）

学生手持浮板做平行踩水或交替踩水练习，在这个过程中，学生要注意保持双臂放松，不要过于用力地抱紧浮板。这样的练习方式，不仅可以帮助学生提高水感，还能培养学生学习游泳运动的兴趣（图3-5-3）。

图3-5-3　手持浮板水中踩水练习

2. 比赛活动

（1）“骑木马”比赛（★★★）

学生站立于泳池边，两腿骑跨在“木马”（健身棒）上，双手位于身体两侧或抓住“木马”，面向对岸。活动开始后，学生利用四肢的动作，骑“木马”前进，先到达对岸者为胜。学生尽量保持直立位，不可漂浮在水面，可选择任何一种踩水方式。

（2）踩水托运接力（★★★）

将学生分成若干小组，学生单手持物（揉成团的纸或叠好的衣服等）在池边等候，活动开始时以踩水方式托举物品到达水线处再折返回来，将托举物传给同伴继续完成任务，先完成且纸团或衣服没有浸湿的小组获胜。学生可选择任何一种踩水方式，持物手不能低于肩，中途不能更换持物手，踩水时脚不能蹬泳池底。

（3）双人拔河（★★★★）

学生两人一组，面对面手持浮板的两端进行踩水等候。活动开始后，两名学生分别向自己方向拖拽浮板，以先把浮板抢到并抱于自己胸前的为获胜方。学生可以选择任何一种踩水方式，游戏中注意安全，不要出现故意蹬踹对方或泼水等干扰动作。培养学生勇于拼搏、超越自我的精神。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

踩水技术的学习适合各个水平的学生学练，一般与其他技术的学练同步进行，不单独安排课时。水平二以踩水基本技术学习为重点，建议以基本腿部技术、手臂技术的掌握为主，可以佩戴助浮教具进行踩水练习。水平三以熟练掌握完整配合技术动作为重点，适当增加练习的难度，以技术复习和巩固为主。水平四以优化踩水技术、提高踩水能力为重点。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

2. 技术运用建议

结合学生的身心特点与学习进度，先借助辅助工具练习再到徒手练习，强调身体放松、呼吸自然、动作准确，尤其是手臂和腿部的协调配合，始终保持动作流畅性和节奏感。在游戏和比赛情境中巩固踩水技术，提高学生之间的合作意识，形成轻松愉快的学习氛围。

3. 课外作业建议

结合踩水技术特点与学练要求，建议学生在陆上进行踩水技术的模仿练习，学生模拟教师的角色向家长或同伴讲解踩水技术要点，并在陆上示范踩水技术动作。高年级学生可适当增加与踩水相关的体能练习，既能巩固踩水技术，提高运动技能，又能提高沟通交流能力。

4. 素养培育建议

踩水技术是一种全身性的运动，通过学习，学生可以提高身体的平衡感、柔韧性、协调性和耐力，提高水感、划水技术和节奏感等水中活动技巧，从而提高自救能力。踩水还是一种放松和享受的游泳姿势，它可以缓解压力，增强身心的放松和愉悦感，增加游泳的乐趣。学生和同伴一起练习和比赛，可以促进团队合作和协作精神的培养，提高沟通、合作和协调能力。

二、潜泳

潜泳是身体在水下不做呼吸进行游泳的一种实用游泳技术。潜泳技术的特点是快速、准确，可分为潜深技术和潜远技术。在救护、打捞和水下作业方面充分体现其实用价值。

（一）动作方法与要点

【动作方法】

1. 潜深技术

一般是在两种情况下入水进行：一是从陆上采用出发跳水的形式潜入水，二是从水面上潜入水。下面介绍从水面上潜入水的两种潜深技术方法。

（1）两腿朝下潜深法

在潜入水以前两臂伸直，屈膝，然后两臂用力向下撑水，与此同时，两腿做蛙泳的向下蹬水动作，使上体至腰部跃出水面，接着利用身体的重力，使身体向下，以直体跳水的姿势潜入水中。入水后，两臂做自下而上的推水动作，以加快下沉速度。达到水底或预定的深度之后，立即团身，将头转向所需要的方向游进。

（2）头先朝下潜深法

预备姿势同前述方法相同，只是两臂向后下方伸出，两臂自下而上用力划水，头朝下，提臀举腿，两臂做蛙泳伸臂动作，向下伸直，两腿的重力作用使身体潜入水

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

中。入水后，两腿向上做蛙泳腿的蹬水动作，以加快下沉速度。达到预定的深度之后，通过两臂、头部后仰以及胸部和腰部后屈的动作，使身体由垂直姿势转为水平姿势。

2. 潜远技术

潜远的姿势很多，但多采用蛙式潜泳。蛙式潜泳技术和蛙泳技术稍有不同。蛙式潜泳要求躯干和头的姿势始终保持水平，但两臂开始划水时要稍低头，以防止身体浮起。

（1）蛙式潜泳的腿部动作

蛙式潜泳的腿部动作和蛙泳腿的动作只有很小的差别，即收腿时屈髋角度较小，腿向两侧分开的角度小。

（2）蛙式潜泳的手臂动作

划水动作：潜泳的划水动作和蝶泳划水相似，只是两手掌之间的距离稍大一些，手掌转动的方向没有多大的变化，几乎完全垂直于水面。

移臂动作：划水结束并滑行一会儿之后，两手从大腿两侧外旋，沿腹部、胸部前伸，至头下时，手掌开始内旋，掌心转向下方，在头前方伸直，准备下一个划水动作。

腿和臂的动作配合：收腿与臂前伸几乎同时开始。当臂前伸结束时，收腿结束，臂向前伸直后用力蹬夹水，蹬腿结束，臂紧接着做划水动作，划水结束后，两腿伸直并拢，做滑行动作。

【动作要点】

躯干和头部始终保持水平，水下移臂时沿腹部、胸部前伸，收腿时屈髋角度小。

（二）易犯错误与纠正方法

潜泳技术易犯错误与纠正方法如下（表3-5-2）。

表3-5-2　潜泳技术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
潜不下去，臀部、背部浮在水面	1. 两腿朝下潜深，两臂向下压水，同时两腿向下蹬水 2. 头朝下潜深，两臂向后上划水，同时低头、收腹、提臀
下潜片刻就浮起来，憋不住气	1. 在泳池边反复做水下吐气练习，同时睁开双眼观察水下环境，熟悉水性 2. 吐气速度一定要缓慢，这样可以延长憋气时间，增加肺活量锻炼
潜泳距离短	1. 潜水后低头，保持身体水平状态 2. 在水下采用蛙泳或蛙泳长划臂游进
习惯性捏鼻子	两人一组的陪伴练习，消除怕水心理，水下睁开眼睛，相互帮助进行练习

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★★★）

教师在示范之前，提醒学生要把目光聚焦在教师的身体位置上，尤其是潜泳时的身体姿态。同时，强调学生要密切关注手臂与腿部的协调配合，体会每一个动作周期的节奏。

（2）聆听讲解（★★★★）

为了让学生更加直观地感受动作的关键之处，可以选择简洁明了的动作口诀和关键词描述和解释。教师还可以运用更为生动的表达方式，通过示范，让学生直观地理解并掌握技术动作的要领。在讲解过程中，教师可以通过设置适当的问题，激发学生思考，引导他们进行深入探讨。这样不仅可以提高学生的参与度，还能够帮助他们更好地掌握运动技能，为今后的学习和生活打下坚实的基础。

（3）陆上模仿练习（★★★★）

学生站在泳池边做潜泳腿部动作、手臂动作和配合动作模仿练习。动作方法可参考蛙泳陆上模仿练习方法，教师根据学生模仿练习过程中出现的问题进行有针对性的指导和帮助。

（4）岸上出发潜远（★★★★）

学生站在泳池边直体跳入水中，并做几次蛙泳、长划臂蛙泳、爬泳打腿等游进练习。注意要始终保持在水下运动，潜水距离尽可能远。

（5）潜泳配合动作水中练习（★★★★）

在踩水中做潜深和潜远练习。如果是腿朝下潜深，可做踩水跃起动作，直体下落，入水后两臂屈肘上推，以加大下沉深度，在到达预定深度后立刻低头、抬臀向前潜游；如果是头朝下潜深，则需两臂向后、向上划，同时低头、提臀，在垂直方向上屈膝举腿，两臂夹头下伸，使身体伸展潜入水中，到一定深度后仰头、向前伸臂、抬头、提胸，使身体呈水平状态，潜泳游进。

2. 比赛活动

（1）水中拾物（★★★★）

提前在泳池底分散放置石子，而且不能让拾石子的人预先知道石子的放置位置。学生听到信号后进入水中寻找石子，进入水中应注意观察水中环境，避免相互碰撞或头撞池底而造成意外事故，拾石子多又快者为胜。此活动旨在锻炼学生的意志品质，增强他们克服困难、战胜困难的信心。

（2）潜水艇接力赛（★★★★）

进行15米潜水迎面接力比赛，途中可以有一次换气，要克服困难努力奋进，先到达终点的小组为胜。此活动旨在培养学生的竞争意识以及克服困难和坚持不懈的精神。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（3）绕人追击（★★★★）

学生在浅水区手拉手围成一个圆形范围，面向圆心站好。两名学生在圈外间隔2～3米站好，前面为逃跑者，后面为追赶者。发令后，逃跑者迅速从站立者手臂下采用潜水技术逐个绕过。在规定时间和范围内追上逃跑者为追赶者胜，反之为追赶者负。站立者不得随意放下手臂或缩小圆形范围。此活动旨在培养学生勇于争先的体育精神。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

潜泳技术适合水平四的学生进行学练，一般与其他技术的学习同步进行，建议不单独安排课时。在该技术动作学习之初，以潜泳基本技术学习为重点，建议以基本腿部技术、手臂技术的掌握为主。在熟练掌握完整配合技术后，应适当增加练习的难度，以技术复习和巩固为主，以不断优化学生的潜泳技术、提高潜泳能力为重点。

2. 技术运用建议

结合学生的身心特点与学习进度，采用变化练习的方法让学生熟练掌握动作技术要领与合作学习的方法。在比赛情境中巩固潜泳技术，通过学生间的主动配合与交流沟通，营造愉悦的学习氛围。

3. 课外作业建议

结合潜泳技术特点与学练要求，建议学生先在陆上进行潜泳技术的模仿练习。学生模拟教师角色向家长或同伴讲解潜泳技术要点并在陆上示范潜泳技术动作。可适当增加与潜泳相关的体能练习，这样既能巩固潜泳技术，提高运动技能，又能提高沟通交流能力。

4. 素养培育建议

掌握潜泳技术需要克服在水中的恐惧感和无助感，要培养学生克服困难和坚持不懈的精神。在掌握技术动作后，以比赛的形式进行巩固，培养学生勇于拼搏、勇往直前的比赛意识和挑战意识。通过增加人数形成小组挑战赛，培养学生乐于挑战、超越自我的品格。

三、反蛙泳

反蛙泳也叫“蛙式仰泳”，也可称“双臂仰泳”，是实用游泳技术之一。反蛙泳的身体姿势和仰泳的身体姿势相同：身体自然伸直，仰卧于水面，两臂置于体侧或前伸，稍收下颌，头的后半部浸于水中。反蛙泳是长距离游泳时较为省力的一种泳姿。因此，常用于水上救生、拖带溺水者等。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（一）动作方法与要点

【动作方法】

1. 反蛙泳腿部动作技术

反蛙泳腿的动作类似蛙泳腿，为了保证在身体仰卧姿势时，做收腿、蹬腿动作时膝关节不露出水面，收腿时膝关节边收边向两侧分开，小腿向侧下方收。其余的动作和蛙泳腿完全一样。

2. 反蛙泳手臂动作技术

两臂自然伸直，同时在肩前入水，然后屈肘掌心向后，使整个臂对准向后划水的方向，同时在体侧划水。划水结束后，两臂自然放松从空中向前移臂。

3. 反蛙泳完整动作技术

两臂提出水面经空中前移时，做收腿和翻脚的动作；两臂摆至头前即将入水时，两腿开始向后蹬夹；蹬夹结束两腿伸直并拢时，两臂在体侧向后划水；划水结束后，两臂贴于体侧，身体自然伸直向前滑行。移臂时吸气，入水后用鼻或口鼻均匀地缓慢呼出（图3–5–4）。

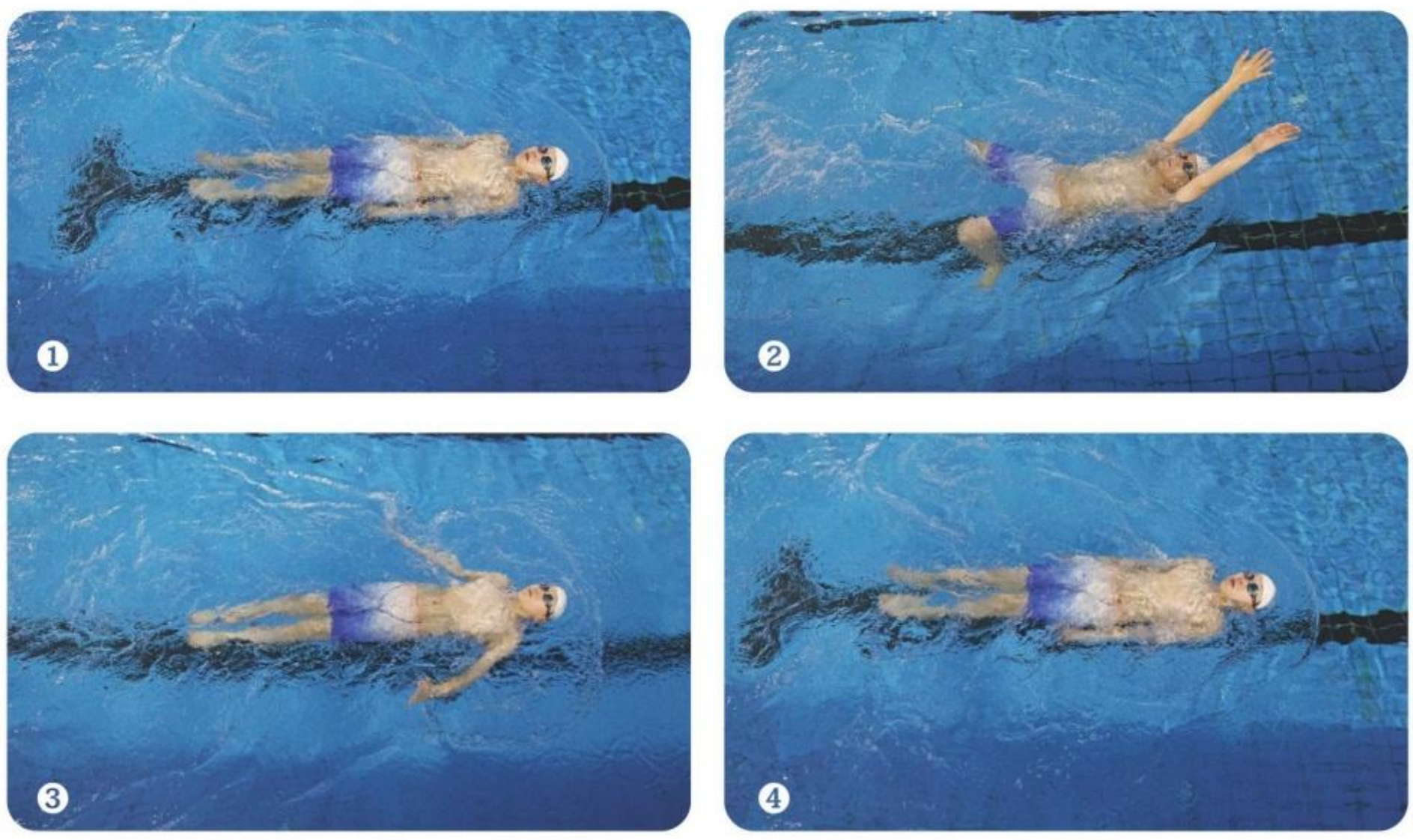


图3–5–4　反蛙泳完整动作技术

【动作要点】

脸部露出水面，呼吸要与手脚相配合，空中移臂时吸气，手臂入水后稍闭气，手臂划水时口鼻均匀地呼气。

（二）易犯错误与纠正方法

反蛙泳易犯错误与纠正方法如下（表3–5–3）。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

表 3-5-3　反蛙泳易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
臀部“坐”水	1. 展髋、展腹，臀部肌肉适度紧张，维持身体仰卧平浮姿势 2. 多做陆上模仿和水中有支撑的练习
膝关节出水面	1. 在陆上模仿练习中要求在凳面下收腿、蹬腿 2. 学生背向池壁，两臂屈肘反抓池槽。教师面向学生站立，握其两脚踝做水下收腿的限制和蹬伸的牵引
向下蹬腿	在陆上模仿和水中固定支撑练习时，教师面向学生站立，握其两脚踝做动作方向的牵引
屈肘移臂	陆上站立做直臂后回环体或直臂移臂
两臂入水过宽	在陆上模仿和水中固定支撑练习时，教师站在学生身体后，两手放在肩宽位置，要求学生在空中移臂到达水平面时，碰到这两只手
直臂划水	教师站在学生侧面，一手握其腕，另一手托其肘，做单臂动作方向的牵引。手臂入水后，转腕抓水、屈肘、抱水、屈臂加速向侧后方划水至大腿旁
臂、腿配合不协调	反复做陆上模仿和水中分解练习，体验配合时机。移臂时收腿翻脚，划水时蹬水
臂与呼吸配合不协调	多做陆上模仿练习和水中臂与呼吸配合，掌握呼吸时机。移臂时吸气，两臂入水时稍憋气，划水时呼气

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范，聆听讲解（★★★★）

教师在进行示范前，提示学生需要重点关注动作细节，如身体姿态变化、手臂与腿部的动作，特别强调在反蛙泳过程中，手臂与腿部的协调配合，让学生在这一过程中更好地理解反蛙泳的技术动作。教师可以结合技术动作图解或视频，通过动作口诀和关键词讲解；也可以运用边示范边讲解的方式，讲解中通过提问的形式引发学生的思考。

（2）陆上腿部和手臂动作模仿练习（★★★★）

学生坐在池边，做蛙泳腿的收、翻、蹬、夹练习，或者陆上直立进行臂部模仿练习，重点体会腿部动作和手臂动作要点。当该技术动作掌握熟练后，可以进行陆上完整配合模仿练习动作。

（3）拖髋仰卧漂浮练习（★★★★）

先由同伴托髋或托头做练习，然后独立蹬池壁或池底呈仰卧滑行，滑行后两臂置于大腿旁或两臂后伸直，最终呈仰卧漂浮的姿势，练习时注意收紧腰腹。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（4）水中持板反蛙泳练习（★★★★）

学生仰卧在水中，双手持浮板，将浮板置于腹上，自然放松地做蛙泳腿的收、翻、蹬、夹练习。注重保持动作的完整性和连贯性，重点体会反蛙泳腿部的动作要领（图3–5–5）。

图3–5–5　水中持板反蛙泳练习

（5）反抓池边蹬腿练习（★★★★）

学生仰卧在水中，身体尽量展平，反臂抓住池边水槽。做蹬腿动作时，不屈髋，两膝不要露出水面。

（6）蹬腿与划水配合练习（★★★★）

仰卧水中，两臂贴于体侧，做2～3次蹬腿动作后，接1次划水动作，每次蹬腿后要稍作滑行。注意双臂从空中移臂，在水下进行划水动作。

2. 比赛活动

（1）倒划船比赛（★★★★）

学生双腿夹紧，身体呈仰卧，双臂过顶伸直进行拨水，身体向脚部方向游进，在规定的距离内先到达终点者为胜。培养学生乐于挑战、超越自我的品格。

（2）运送物资大比拼（★★★★）

将学生分成3～5组，利用反蛙泳技术进行物资的运送，要求在运送的过程中确保物资露出水面并运送至指定位置，在运送过程中可根据物资的体积采用单人或者双人配合的方式，先运送完所有物资的队伍获胜。培养学生的创新意识和合作意识，增强集体荣誉感。

（3）稳定移动挑战赛（★★★★）

在学生头部放置纸杯，纸杯中装入一半的水，用反蛙泳的泳姿进行游进，在规定的距离内保证水杯不掉下来即为挑战成功。提升学生的身体控制能力和培养坚持不懈的体育精神。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

反蛙泳技术的学习适合水平四的学生学练，一般与其他技术的学习同步进行。初始阶段，以反蛙泳基本技术学习为重点，建议以基本腿部技术、手臂技术的掌握为主。在熟练掌握完整配合技术后，可以适当增加练习的难度，以技术复习和巩固为主，以不断优化反蛙泳技术，提高反蛙泳能力为重点。

2. 技术运用建议

结合学生的身心特点与学习进度，采用多种练习方法让学生熟练掌握动作技术要领。在比赛情境中巩固反蛙泳技术，通过学生间的主动配合与交流沟通，形成愉悦的学习氛围。

3. 课外作业建议

结合反蛙泳技术特点与学练要求，建议学生在陆上进行反蛙泳技术的模仿练习。向家长或同伴讲解反蛙泳技术要点，并在陆地上示范反蛙泳技术动作。可适当增加与反蛙泳相关的体能训练，这样既能巩固反蛙泳技术，提高运动技能，又能提高沟通交流能力。

4. 素养培育建议

在掌握反蛙泳技术动作后，以比赛的形式进行巩固，培养学生勇于拼搏、勇往直前的比赛意识和挑战意识。通过增加人数形成小组挑战赛，培养学生乐于挑战、超越自我的品格。

四、着装游泳

着装游泳是一种为应对突发落水情况而进行专门练习的游泳技术，是实用性很强的自救和配合他救的技能。它与穿着泳衣游泳不同，难度更大，是需要学生在具备一定游泳能力的基础上掌握的一种技能。

（一）动作方法与要点

【动作方法】

着装游泳时阻力变大，因此多采用轻松省力并且便于呼吸的蛙泳或反蛙泳技术。受着装的影响，腿部动作幅度也应小于正常的蛙泳动作，整个动作的节奏应该放慢。为了适应着装的特点，划水和蹬夹水时动作适当加大，两臂划水时稍向下压，两腿蹬夹水时稍向后方。

【动作要点】

身上的衣服要简单方便，不能限制水中手脚的自由度。在泳姿的选择上，多采用蛙泳和反蛙泳。

（二）易犯错误与纠正方法

着装游泳易犯错误与纠正方法如下（表3–5–4）。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

表 3-5-4　着装游泳易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
着装游泳动作频率过快	进行多组数的25米着装泳练习，要求学生逐渐减少自己的划水及打腿频率
着装落入水中，出现恐惧心理	经常采取助浮教具练习，帮助学生克服恐惧心理

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）聆听讲解，观察示范（★★★★）

教师应提示学生重点观察示范时游进的身体位置，手臂和腿部配合节奏。可以结合技术动作图解或视频，可以通过动作口诀和关键词来讲解，也可以选择边示范边讲解的方式，讲解中可以通过提问的形式引发学生的思考。

（2）背漂辅助练习（★★★★）

戴助漂器材体验式着装蛙泳练习，可选择略宽松的衣服尝试练习，并时刻关注学生的练习情况。建议分组练习，每组一名学生进行练习，其他学生进行观察，练习学生之间注意保持安全的距离。主要目的是感受着装游泳动作的特点，帮助初学者克服心理障碍，纠正错误动作。

（3）轻装训练（★★★★）

建议只穿着单裤进行着装的蛙泳练习。开始阶段可以先做2次臂腿动作配合1次呼吸，在逐渐掌握动作后，可以进行1次臂腿动作配合1次呼吸的练习。这是从徒手技术练习转入负重练习的一个过渡阶段，通过此阶段的适应练习，要使学生身体逐渐适应着装游泳的要求。

2. 比赛活动

（1）着装“钻山洞”比赛（★★★★）

学生在浅水区站成两路纵队，每路纵队人数相等。两人面对面、手拉手，组成多个“山洞”，游戏者着装游泳过“山洞”，“山洞”可以在水面上，也可以在水中。穿过全部“山洞”即完成任务。培养学生的创新意识和比赛意识，增强集体荣誉感。

（2）着装水中辨位闯关赛（★★★★）

教师为学生设计四个区域（利用浮板、背漂、救生圈、分道线等物品作区域标志物）进行闯关，学生着装在水中游进，通过标志物即可进行下一个区域的闯关，率先完成闯关的学生获胜。培养学生主动探索、乐于比赛、勇于争先的体育精神。

（3）水下更衣接力赛（★★★★）

将学生分成人数相等的小组，每组第一名学生在泳衣外部身穿运动服游到泳池中央，在水下将运动服脱掉后将运动服带到泳池对面，上岸后将运动服交给下一名学生。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

接力者穿上运动服后再游到池中央将运动服脱掉，再将运动服带到泳池对面交给同伴。依次进行接力，用时最短的小组获胜。培养学生的团队协作意识以及不畏困难、勇往直前的优良品质。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

着装游泳技术适合水平四的学生学练，一般与其他技术的学习同步进行。初学阶段，以着装游泳基本技术学习为重点。在熟练掌握完整配合技术后，可以适当增加练习的难度，以不断提高着装游泳的运动能力为重点。

2. 技术运用建议

结合学生的身心发展规律与学习进度，可采用游戏或比赛的方式进行该内容的练习，在比赛情境中巩固着装游泳技术，通过学生间的主动配合与交流沟通，营造愉悦的学习氛围。

3. 课外作业建议

结合着装游泳的特点与学练要求，建议学生在陆上进行着装游泳的穿衣和脱衣模仿练习。向家长或同伴讲解着装游泳的要点并在陆上示范着装游泳的技术动作。高年级学生可适当增加相关体能训练，这样既能提高运动技能，又能提高身体综合能力。

4. 素养培育建议

掌握着装游泳技术需要反复多次的练习，因此教师一定要在提高学生运动技能的同时，关注培养学生克服困难和坚持不懈的精神，使学生形成认真学习、积极实践、积极思考的良好习惯。在掌握技术动作后，以比赛的形式进行巩固，培养学生勇于拼搏、勇往直前的挑战意识。

第六节 游泳运动专项体能

学生在发展基本技能的同时还需要进行专项的体能练习，这样才能够更好地运用游泳技战术。专项体能有利于铸就中小学生坚韧不拔的品格，培养吃苦耐劳的意志品质。本节介绍的游泳专项体能练习，是根据游泳运动和中小学生身心发展的需要，以与游泳运动专项特征有密切联系的力量素质、速度素质和耐力素质等为核心而展开的练习。在实际教学中，教师可以根据游泳运动的实际教学情境创造性地选择使用以下体能练习方法，也可以尝试改变体能的练习环境，如深蹲提踵可以设计在浅水区扶池壁进行练习。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

一、专项体能练习内容

（一）力量素质

1. 头上单臂击球练习

【练习方法】（以右手为例）距离墙壁30厘米左右，身体保持伸展，右手直臂上举进行头上单臂击打篮球或者足球练习，使球在手臂和墙壁之间反弹。

【练习要求】动作幅度小、频率快，加强肩部肌群的耐力和稳定性，同时注意不要调动胸大肌和背阔肌等大肌群。

【组数次数】建议每次练习4～6组，每组练习30次。

2. 劈砍练习

【练习方法】采用跪姿，双手高举过头，弹力带在右肩膀后，眼睛看着双手。用右手将弹力带向对侧的膝盖牵拉，目光随着右手拉动的路径移动。拉动的同时，躯干与臀部也随之旋转。想象手臂至躯干的延伸，不要光用手臂，而是用身体旋转的力量拉动。

【练习要求】这项力量练习会调用背阔肌、胸肌，同时使它们在腹内、腹外斜肌进行联结，这些核心肌群的联结，将大大增加向下拉（也就是推水）的力量。需要注意的是进行这项练习时应该用躯干旋转的力量主导手臂下拉的动作，否则会有受伤的风险。

【组数次数】建议每次练习4～6组，每组练习30次。

3. 深蹲提踵练习

【练习方法】双手在胸前相握，也可以双臂伸直，在胸前平举。双脚分开与肩同宽，重复下蹲动作，完成深蹲动作后全身挺直，双臂自然下垂。再抬起后脚跟，用前脚尖着地，身体略微向前倾，保持住身体平衡之后脚后跟恢复到原位。

【练习要求】身体保持直立，双脚摆正，双膝朝脚尖方向下蹲，下蹲过程膝盖不要超过脚尖。

【组数次数】建议每次练习3～4组，每组练习30秒钟。

4. 戴划水掌划水游泳练习

【练习方法】学生戴好划水掌进行划水训练，重点体会游进过程中手臂划水动作的技术路线及发力方式。

【练习要求】戴划水掌，腿部夹板或者并腿不动；加深、加大划水动作，配合正常呼吸；根据教学需要选择泳式。

【组数次数】建议每次练习4～6组，每组练习100～200米。

5. 穿脚蹼游泳配合练习

【练习方法】学生戴好脚蹼进行爬泳的打腿练习。

【练习要求】在保证动作质量的前提下加快打腿频率。

【组数次数】建议每次练习4～6组，每组练习100～200米。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（二）速度素质

1. 哨音起跳练习

【练习方法】呈仰卧姿势，双臂伸直置于头顶上方，然后听哨音尽快站立并尽力跳高，缓冲落地后呈仰卧姿势，为下一循环作准备。

【练习要求】全程尽量保持核心稳定，起跳动作身体尽量呈流线型。

【组数次数】建议每次练习4～6组，每组练习5～10次。

2. 弹力带拉力练习

【练习方法】将弹力带中间固定在较高的位置，双手抓住弹力带的两端，动作结构与蛙泳和爬泳游泳技术动作的划水动作结构相似。

【练习要求】动作频率要接近或稍快于水中动作频率。

【组数次数】建议每次练习4～6组，每组持续练习10秒钟。

3. 反应速度训练

【练习方法】通过听或看不同信号锻炼学生反应速度，可以与蹬边出发动作相结合开展学练活动。

【练习要求】学生以最快的速度完成动作。

【组数次数】建议每次练习4～6组，每组练习5次。

4. 听指令持浮板练习

【练习方法】每名学生各手持一块浮板让浮板立在地面，听指令同时松开浮板，向对方移动，并扶住对方浮板，保证浮板不倒下，如此反复，直到有一方失去平衡倒下为止。

【练习要求】眼睛紧盯对方浮板，听指令后迅速移动。

【组数次数】建议每次练习4～6组，每组练习5次。

5. 水中短冲游进练习

【练习方法】学生用最快速度冲刺游进10～15米，爬泳泳姿要减少呼吸频率，用最快速度打腿。

【练习要求】听到指令迅速蹬池壁出发，使用最快速度。

【组数次数】建议每次练习4～6组，每组10～15米。

6. 轮流领先游练习

【练习方法】每组排成一路纵队慢速游进，由队尾的学生开始，用最快的速度从左边超越整队学生游至队首后，最后一人继续进行超越，依次进行。

【练习要求】注意超越到队首后，放慢速度调整呼吸。超越时，从左侧超越，注意避免与对面同侧游进的学生相撞。

【组数次数】建议每次练习100米，每次3～5组。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（三）耐力素质

1. 浮板综合练习

【练习方法】

（1）“8”字形传递浮板练习

两名学生背靠背站立，相距60～80厘米。一人手持浮板向右转身将浮板传给另一名学生，对方同时向左转身接浮板。

（2）仰卧传浮板练习

两名学生面对面躺在垫上，双脚相对，一名学生坐起将浮板交于对方胸前后躺下，对方接住浮板后坐起，如此，循环交替传浮板，需控制好节奏保证两名学生同时起落。

（3）深蹲传浮板练习

两名学生面对面站立，双脚与双膝向前，相距两手伸直的距离。一名学生下蹲，手臂伸直，将浮板传给对方，确保臀部向后坐，双膝不要超过脚尖。对方持板后也下蹲，再将浮板传回，循环练习。

【练习要求】将以上3个陆上完成的动作设为一组，进行循环训练。

【组数次数】建议每个动作持续练习20～30秒，3个动作为一组，每次练习3～6组。

2. 弹力带循环练习

【练习方法】

（1）站姿上臂内旋练习

将一条低度或中等阻力的弹力带系在栏杆或其他固定物体上，高度与腰部齐平。侧向立于栏杆站立，右臂在栏杆一侧，抓住弹力带的任意端，站在离栏杆几步远的地方，使肘关节放于身体一侧，前臂前平举时弹力带收紧。向内旋转肩膀带动手移动直至横放于身体前侧，然后有控制地回到开始时的位置。

（2）肱三头肌屈伸练习

站在弹力带上，抓住弹力带的任意一端，双手放于头后。动作开始时，肘关节指向上方，并呈90度角或者更大的角。上臂保持不动，肘关节伸直，双手指向上方，最后双手缓慢回到开始的位置。

（3）直臂划船练习

站立姿势，将一条弹力带系在身体上方的栏杆处。双手各抓住弹力带的一端，站在栏杆几步远的地方，双臂前平举时弹力带处于中度或高度紧张的状态，收缩肩胛骨，向大腿方向拉动双手，停留片刻，缓慢回到开始的地方。

【练习要求】将以上3个动作设为一组，进行循环训练。

【组数次数】建议每个动作持续练习20～30秒，3个动作为一组，每次练习3～6组。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

3. 长距离游进练习

【练习方法】组织学生在泳池进行爬泳或者蛙泳长距离匀速游进练习，以发展学生的耐力素质。

【练习要求】可进行爬泳或者蛙泳游进练习，也可以更换泳姿游进练习。

【组数次数】建议进行2～3组，每组连续游进400～600米。

4. 双人持板对抗打腿练习

【练习方法】两人一组在水中面对面持板蛙泳腿或爬泳腿练习，看谁先把对方推至3米距离（由教师根据陆上标志物进行判断）。

【练习要求】不要做按压对方漂浮板或其他干扰等危险动作。

【组数次数】建议持续练习20～30秒，每次练习3～6组。

5. 穿脚蹼游泳

【练习方法】左右脚各穿戴一只脚蹼，采取爬泳泳姿上下交替打腿。

【练习要求】加深、加大打腿幅度，完成完整的周期配合动作。每组训练之间要进行适当的休息。

【组数次数】建议每次练习6～8组，每组练习200～400米。

（四）平衡、灵敏和柔韧素质

1. 坐姿旋转练习

【练习方法】采用坐姿，臀部着地，屈膝，身体微向后仰，脚掌离地，躯干做左右转向练习，接着迅速转向另一边，反复进行。

【练习要求】练习过程中，核心保持稳定，不晃动。

【组数次数】建议每次练习3～4组，每组练习30次。

2. 平衡支撑练习

【练习方法】面部朝下，髋部支撑于瑞士球上，上半身保持稳定，双手用单指或手掌撑地。膝盖伸直，脚趾轻触地面后，脚跟上抬，使全身保持一直线。

【练习要求】上半身保持稳定，保持3秒静止，慢慢回到初始位置。

【组数次数】建议每次练习3～4组，每组练习30次。

3. 仰卧单腿臀桥练习

【练习方法】平躺在瑜伽垫上，屈膝，双脚放在地上。然后抬起一条腿并伸直。用脚部发力，挺直臀部，使其离开地面。将臀部挺到尽可能高的位置后，稍作停留，然后慢慢将臀部放回起始位置。

【练习要求】可在膝盖之间夹住一个小球，有效激活腹横肌与股内侧肌，提高训练效果。

【组数次数】建议每次练习3～4组，每组练习30次。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

4.“你追我赶”

【练习方法】两人一组，分别是1号和2号，面对面徒手或抱板踩水。当听到一声哨声后，2号迅速向后转，往相反的方向快速游进，1号迅速追向2号。当听到两声哨声时，则2号追向1号。

【练习要求】等候指令时，两人持续做踩水动作。根据教学内容，可以选择不同泳姿或者潜泳的方式。

【组数次数】建议每次练习2～3组，每组练习5次。

5. 站立反臂体前屈练习

【练习方法】两脚分开站立，双手在身体后侧十指交叉、拉握，手掌翻转，掌心向外，身体前屈，胸部尽量贴近大腿，手臂向下振动。可由同伴辅助压手臂。

【练习要求】循序渐进，动作轻柔缓慢，防止肌肉拉伤。

【组数次数】建议每次练习4～6组，每组10～15米。

6. 肩关节拉伸练习

【练习方法】双手手掌贴墙且与肩同高，转动身体的同时使脸朝向另一侧。

【练习要求】遵循循序渐进的原则，最大限度对肩关节进行牵拉。

【组数次数】建议每个动作保持10秒，每组练习5次。

7. 腹背压肩练习

【练习方法】双手扶墙，也可两人一组相互搭肩，向下压肩背部。要求动作缓慢，逐渐加大力量，压8～10次后，固定在一个位置保持几秒钟。

【练习要求】遵循循序渐进的原则，最大限度对肩部和背部进行牵拉。

【组数次数】建议每个动作保持10秒，每组练习5次。

8. 压踝练习

【练习方法】采取跪姿，脚背向下，臀部跪坐在脚上，静止一会儿后，将膝关节抬高，手侧后撑，身体略向后仰。

【练习要求】初级阶段练习时膝、小腿与脚背皆着地。进阶阶段练习时抬起膝盖，只利用脚背着地。

【组数次数】建议每个动作保持10秒，每组练习5次。

二、教学建议

（一）内容安排建议

游泳运动专项体能适合各个水平的学生进行学练。对于水平二的学生，多以平衡、灵敏和柔韧素质以及基本动作练习为主，目的是让学生能够掌握简单的游泳体能学练方法，并对此产生浓厚的兴趣。对于水平三的学生，应以游进的距离和速度的专

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

项体能锻炼为重点，目的是让学生深刻理解体能在游泳学练赛活动中的重要性，并帮助学生更好地形成游泳专项技术模式。对于水平四的学生，应以抗阻的游进练习和心肺耐力的锻炼为重点，目的是有效地促进学生力量和耐力的全面发展，提高他们的体能综合水平。

游泳专项体能练习的安排应与游泳基本技术的学习紧密结合。如学习爬泳臂部动作技术时，可结合上肢力量练习方法，加强学生的上肢力量，更好地在水中掌握正确的臂部动作技术。随着学生的体能逐渐提高，可适当进行抗阻练习，进而提高学生的游进速度，加大游进距离。针对游泳专项体能的安排，应依据不同的课程形式进行相应调整，建议教师根据各地实际情况创造性地设计更多的游泳运动专项体能练习方法，并要充分考虑到整节课的运动密度，适当调整专项体能学练的负荷强度。

（二）课外作业建议

学生学习了专项体能练习的相关知识后，可以根据不同水平的特点，布置包括力量素质、速度素质、耐力素质以及平衡、灵敏和柔韧素质练习的课外作业，并鼓励学生根据自身条件，结合校内外可用的练习资源，完成他们感兴趣的其他相关专项体能练习。专项体能练习活动作业既可以按照个人完成的次数和组数布置，也可以按学习小组内部或小组之间的体能游戏、比赛等布置。在完成课外作业前，要求学生检查场地、器材及练习环境的安全性，养成安全锻炼的良好习惯。在课外作业的练习过程中和练习后，建议学生利用所学的健康和锻炼知识监测自己的运动强度和身体反应。如可以使用相关的运动健康软件、手机或笔和笔记本等工具，记录课外锻炼的情况。体育教师应根据这些记录定期对学生的课外锻炼情况进行反馈或指导，或将此作为学生过程性评价的一部分。

（三）素养培育建议

在设计和安排游泳运动专项体能练习时，要有意识地通过游泳运动专项体能练习，培养学生的健康行为素养。如在课上组织学生进行游泳运动专项体能练习时，可多次强调游泳运动学练要求和安全注意事项，以便学生理解和掌握相应的健康知识，增强安全意识。适当布置一些课外体能练习任务，有助于学生养成积极参与体育锻炼的习惯，从而增强学生体育锻炼的意识。注意结合不同形式和内容的专项体能练习培养学生的体育品德，如在进行耐力素质练习时，可对学生提出发扬不怕困难和坚持不懈精神的要求，并在练习过程中及时用语言鼓励学生，使学生体验并践行勇于克服困难和坚持到底的体育精神。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

第七节
游泳运动展示或比赛

展示或比赛的过程是一种自我挑战和自我超越的过程，是对体能、运动认知、技战术能力的综合考验，也是挖掘和培养核心素养的有效途径。游泳教学中要善于发挥体育展示或比赛的作用，学生们通过参加比赛可以从实践中较深刻地理解比赛规则，掌握运动策略，更好地提升运动认知和技战术能力。而展示则可以让学生把所学所练的游泳技能与知识系统性地展现出来，不仅可以提升他们的自信心和自我评价能力，也有助于他们形成健康的运动观念和积极的人生态度。

学练赛活动属于具体内容的教法，而展示或比赛是一项学习内容，让学生真实地、完整地体验和进行展示或比赛。对于高年级的学生，可以让他们参与到比赛的组织和策划中，学习如何进行活动策划、宣传制作、场地布置、裁判等工作，这些能让他们在实践中提升组织能力和协作能力。对于中小学生来说，游泳展示或比赛不仅是他们能力素养的较高层次体现，而且对他们身心发展和综合素质的提升起着至关重要的作用。

一、游泳比赛课的设计与实施

比赛课是安排在游泳技能或战术主题学习后，单独以比赛形式呈现的教学活动，用于巩固和提高已经学习的单项技术、组合技术及战术。下面以水平二蛙泳比赛课设计和实施建议为例，简要介绍比赛课设计、组织与实施。

（一）比赛主题

游泳技能挑战赛。

（二）学习目标

运动能力：学生能通过比赛，对所掌握的游泳技术有更深的理解；使用已掌握泳姿技术积极参加速度挑战赛，并能在比赛中指出违反规则的行为。

健康行为：比赛中敢于展示所学游泳技能，面对失误或者比赛发挥失常，能自我调控情绪，与同伴友好相处，主动交流。

体育品德：学生在比赛中展示运动能力并遵守规则、尊重裁判；在团队比赛中与同伴能相互协作，互相鼓励，出现失误不推诿责任。

（三）比赛内容

1. 个人赛

（1）竞速比赛

进行15～50米距离的竞速比赛，可以使用浮板进行腿部或者手臂比赛，也可以进行完整的蛙泳或自由泳比赛。可自行制订比赛规则和设立奖惩制度，培养学生的规则意

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

识和契约精神。

（2）踩水计时赛

将学生分为若干小组，在深水区进行踩水比赛。要求双手露出水面，当双手下沉触水即停止计时，并按成绩排列名次。注意踩水时上体保持直立，可以采用交替踩水方式，也可以采用平行踩水方式。培养学生勇于挑战、坚持不懈的精神。

2. 集体赛

进行15米、25米、30米距离的浮板打腿竞速比赛、蛙泳比赛或者自由泳比赛。将学生按照水平能力进行分组，各组选出组长，给小组起名称和设计口号，记录每位学生在当组比赛中所获得的积分，最终计算各队的总积分。培养学生的集体主义观念和荣誉感。

3. 接力赛

学生分为2～3个小组，胸下架浮力棒进行25米蛙泳划水接力比赛，前一名队员到25米后把浮力棒交接给下一名队员，继续完成比赛，规定距离内先到终点的小组为胜者。其他学生在岸上作为观众和裁判员，既监督又加油助威，培养学生的观赛礼仪以及对竞赛规则的认识和执行规则的意识。

（四）组织与实施

1. 先对游泳比赛的基本规则和礼仪进行讲解，让学生对比赛有更全面的理解。

2. 教师针对泳姿的技术动作进行复习和指导，让学生提前进行练习，以确保每个学生都能正确运用泳姿技术动作参加比赛。

3. 比赛开始时，教师在旁边观察指导，确保学生的安全，组织学生担任裁判及志愿者。

4. 比赛时要对学生的技术和参赛表现及时反馈和评价，赛后进行总结，肯定学生的优秀表现，并对需要改进的地方给出建议。

（五）教学建议

1. 比赛规则的理解与应用：在讲解游泳比赛规则时，应结合学生的实际水平，用易于理解的语言和形象举例讲解，使学生能很好地掌握和运用规则。

2. 技术指导的个性化：在指导学生进行蛙泳动作练习时，应注意观察学生的动作表现，对于动作执行不到位或有误的学生，要及时纠正，提供个性化的指导和建议。

3. 安全管理的强化：在整个教学和比赛过程中，必须始终保持对学生的安全监管，确保每名学生在安全的环境中进行游戏和比赛。

4. 比赛精神的培养：比赛不仅比技术，更比精神。教师应鼓励学生积极参与，勇于挑战，充分发挥自己的潜力，同时也要注重培养学生的公平竞赛意识和尊重对手的精神风貌，让学生体验到团队合作的乐趣。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

二、校园游泳游戏节活动的设计与实施

建议在期中或期末利用半天时间举办游戏节活动，该活动可以设计以娱乐性为主题的体育游戏和趣味运动会，也可以融入跨学科主题学习的成果。学生们通过参加游戏节活动，检验自己的游泳技术和体能水平，加深对各学科知识的理解，培养团队精神和公平竞赛的体育品格，同时增强对游泳运动的了解和兴趣，更深入地感受到游泳运动的魅力。

游戏节活动内容包括游泳比赛（个人赛和团体赛）、艺术表演（游泳配乐和水中舞蹈）、信息技术应用（实时计分系统和电子显示屏）以及劳动教育应用（比赛前的场地布置和比赛中的秩序维护）。教师带领学生分工协作，让各班级负责不同的工作，如比赛组织、场地布置、比赛秩序维护等。下面以水平三游泳游戏节活动设计和实施建议为例，简要示例游戏节活动的设计、组织与实施，供教师参考。

（一）活动主题

感受游泳魅力，享受运动乐趣。

（二）活动目标

运动能力：学生通过比赛，检验自己的游泳技术，并通过实践提高自己的体能；应用艺术、历史、信息技术、劳动教育等学科的知识，设计和实施游泳比赛，加深他们对各学科知识的理解。

健康行为：通过实践活动，让学生明确游泳安全规则，培养他们的安全意识；同时激发他们对游泳的兴趣，培养良好的锻炼习惯。

体育品德：通过参与比赛，培养学生的团队精神和尊重对手、公平竞赛的品格；在比赛中遇到挫折时学生应会自我调整，提升抗挫能力。

（三）活动内容

1. 游泳比赛（个人赛和团体赛）

（1）游泳和实用游泳技术表演

教师指导学生进行各种泳姿和实用游泳技术的表演和展示。

（2）速度挑战赛

在符合泳姿规则的基础上，最快完成25～100米泳姿的速度王挑战赛。可以是个人赛，也可设置团体赛。

2. 艺术表演

结合艺术学科的知识，让学生在游泳比赛中感受艺术的魅力，包括游泳配乐、水中舞蹈等。

3. 信息技术应用

使用信息技术手段，如实时计分系统、电子显示屏等，提高比赛的准确性。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

4. 劳动教育应用

通过组织比赛，进行比赛前的场地布置、比赛中的秩序维护等活动，让学生运用劳动教育的技能。

5. 游泳摄影比赛

将视觉艺术与游泳运动相结合。学生可以在游泳练习和比赛中拍摄他们最喜欢的瞬间，如潜水、泳姿、出水瞬间等。通过摄影比赛可以让学生学习到摄影的技巧，知道如何捕捉瞬间、如何利用光线和角度等，让所有人都能感受到游泳运动的美感和力量。

6. 游泳历史与文化研究

将历史知识与游泳运动相结合，让学生研究游泳的历史发展、比赛规则的变化，以及不同国家和地区对游泳的独特理解和实践。学生可以制作海报或展板，将研究成果展示出来，让所有人都能深入地了解游泳文化。

（四）活动组织与实施

学生施行轮岗制，要求每位学生在不同的竞赛岗位都有体验，使学生在竞赛组织中对于犯规的处理等进行亲身感受，从而真正地去了解和喜爱游泳项目，体验运动乐趣，养成终身体育锻炼的习惯。

第一阶段：宣传发动

1. 在升旗仪式后宣读倡议书，明确本届游泳游戏节活动的主题、内容、时间和活动要求，倡导师生共同参与。

2. 梳理出校园游泳游戏节筹备工作思维导图。

3. 组建、确立项目组分工。

4. 分组撰写项目方案。

5. 练习开幕式表演实用游泳展示内容。

6. 各比赛活动场地、器材的布置与检查。

第二阶段：组织实施

1. 设计以“感受游泳魅力，享受运动乐趣”为主题的开幕式。

2. 各班级学生按照分工，负责不同的任务，如比赛组织、场地布置、比赛秩序维护等。

3. 活动保障工作组、裁判工作组、志愿者团队、新闻团队分别按照职责做好相应工作。

4. 在比赛过程中，应把安全保障工作放在首位，尤其在游泳比赛中，需要有专业的救生员在场，一旦发生意外，可以立即进行救援。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

第三阶段：总结表彰

1.建议以班级为单位参赛，按照比赛流程进行，每个项目结束后进行名次评选，计算总积分并公布成绩，评选出优胜班级。奖项包括优秀摄影作品、优秀创意、最佳人气、最佳才艺等，以及优秀个人、优秀班集体等。

2.教师总结活动的教育意义，如推广游泳运动、调动学生参与的积极性等。

（五）教学建议

1.安全性教育：比赛过程中，一定要重视学生的安全，确保学生在比赛中能遵守游泳安全规则。

2.跨学科主题学习：在活动实施阶段，鼓励学生运用不同学科的知识设计比赛的内容和形式。

3.培养体育精神：鼓励学生在比赛中不怕输，要尊重对手、公平竞赛，并通过比赛学会面对挫折、挑战自我、提升自信。

4.发挥学生主体性：比赛的组织和实施尽可能让学生协作完成，让他们从中学习合作、沟通和协调等重要的社会技能。

5.建立良好的家校合作关系：可以邀请家长志愿者帮助组织和实施比赛，既能够协助比赛顺利地进行，也能共同感受学生在学校的学习和生活状况。

三、游泳小赛季的设计与实施

在一个大单元教学后期，通过小赛季进一步巩固和提升已经学习的游泳技术、战术，丰富比赛经验，更好地理解和体验游泳运动的乐趣。建议在小赛季过程中，要求每名学生在不同的竞赛岗位都有体验，使学生在竞赛组织中对于犯规、违规、处理等裁判流程进行体验，了解和喜爱游泳项目，体会运动乐趣，形成终身体育锻炼的意识和习惯。下面以水平四为例，设计以班级为单位组织游泳小赛季活动，简要说明游泳小赛季活动的组织与实施要点，供教师参考。

（一）活动主题

浪潮先锋，游出自我。

（二）活动目标

运动能力：在比赛中能运用完整技术分别完成50米及以上的游进距离并能参加比赛，能展现出良好的技战术水平。通过体验裁判工作，加深对比赛规则的理解和掌握。

健康行为：在比赛中正确处理压力与情绪的关系，当好比赛的组织者，融洽地与同伴交流，学会调控情绪，共同组织好比赛。

体育品德：比赛中动作技术规范，遵守规则，树立规则意识；执裁中判罚果断、

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

公正。在展示和比赛中形成正确的胜负观，展现出乐于分享、善于合作的品质。

（三）活动内容

1.个人比赛：50米、100米蛙泳，50米、100米、200米自由泳。

2.团体比赛：4×50米蛙泳接力、4×50米自由泳接力、4×50米蛙泳、4×50米自由泳混合接力。

（四）活动组织与实施

1.参赛者按班级分组，不同项目分别设置男子组和女子组。

2.比赛按照蛙泳比赛、自由泳比赛的顺序进行，个人比赛完成后，进行接力比赛。

3.工作人员各司其职，提升团队凝聚力。教师组织裁判组，请学生担任裁判员、记录比赛成绩等。

4.比赛期间，安全工作要放在首位，教师和学生都须遵守安全规则。

5.组织流程：

（1）比赛前：组织其他平行班级共同完成小赛季比赛活动。成立领导机构，设立组织机构；分组培训；设计比赛项目、制订竞赛规程；比赛人员岗位分配，裁判组若干人，包括检录裁判2人、发令裁判2人、转身裁判（教师担任）、终点计时裁判（教师担任）、记录裁判2～4人；比赛运动员若干人，按照项目设置4～6人为一组。

（2）比赛中：开幕式，闭幕式，颁奖典礼。

（3）比赛后：活动报道、成绩公告。

（五）活动建议

1.前期准备：在比赛开始前，教师应确保所有学生都掌握了基本的蛙泳和爬泳技术，并对比赛规则有所了解。教师可以在正式比赛前进行模拟比赛，以便学生更好地适应比赛的氛围和流程。

2.鼓励参与：比赛的目的不仅是获胜，更重要的是让学生愿意参与比赛，享受游泳带来的乐趣，提高体能水平。

3.培养体育精神：在比赛中，教师要强调公平竞赛、尊重对手，应以积极的态度对待比赛结果，鼓励学生展示良好的体育面貌。

4.反思与改进：每场比赛结束后，教师和学生应共同复盘比赛过程，分析比赛中出现的问题和需要改进的地方。

5.跨学科主题学习：比赛期间可以与其他学科相结合，如可以学习相关的英文游泳术语，可通过科学或物理课所学知识了解游泳时身体和水的作用力，可以结合道德与法治课进行德育教育等。

6.安全教育：在比赛前，要强调水上安全知识，确保学生理解并遵守所有的安全规则。必要时，可在比赛中加入安全知识的答题环节，以检验学生的水上安全知识掌握情况。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

第四章
游泳运动学习评价

游泳运动学习评价是为了更好地帮助指导教学，完成学习目标和教学任务。依据《课程标准（2022年版）》，结合游泳运动学习内容编写了游泳运动学业质量合格标准，描述了学生在完成游泳某一阶段学习后的水平及其表现，用以反映学习目标的达成度。同时，为了方便教师制订适宜的学习目标和开展教学，对游泳运动技能进行了分级和特征描述，以供体育教师参考和使用。在实施评价过程中，强化过程评价，探索增值评价，健全综合评价，通过教师评价、学生自评、学生互评等多元评价促进课程目标的达成，发展学生的核心素养。

第一节
游泳运动学业质量合格标准

游泳运动学业质量合格标准是开展游泳运动学习评价的依据。根据核心素养水平目标和游泳运动学练赛活动等内容，对游泳运动学业成就表现的关键特征进行了描述，划分了三个水平（表4-1-1）。

表4-1-1　游泳运动学业质量合格标准

对应水平目标	学业质量描述
水平二	1. 能佩戴助浮器材在水中行走、滑行、漂浮等；能说出蛙泳基本动作要领，并运用正确的蛙泳技术游进25米 2. 能在教师指导下参加多种趣味性体能游戏活动，体能水平达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》相应年级的合格水平 3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次游泳比赛 4. 努力克服恐水心理，适应水中环境，乐于参与水中活动 5. 了解游泳卫生知识和安全常识，能遵守游泳场馆的安全注意事项 6. 能遵守游戏和比赛规则，用所学技能参与游戏和比赛

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

续表

对应水平目标	学业质量描述
水平二	7. 能接受失败或失误的比赛结果 8. 每周运用游泳技能进行3次（每次至少30分钟）课外体育锻炼
水平三	1. 能够独立运用正确的蛙泳技术游进50米，能够持续15秒踩水。作为拓展内容，完成25米爬泳分解动作 2. 能积极、独立参加体能练习，关注专项体能，体能水平发展情况好，达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》相应年级的合格水平 3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次游泳比赛，并进行简要评价 4. 喜欢在水环境中活动，做到情绪稳定，能与同伴交流，协作完成各种学练赛活动任务 5. 能简述游泳卫生知识和安全常识，能提醒同伴共同遵守游泳场馆的安全注意事项并安全进行游泳活动 6. 能按照游泳竞赛规则，参加小型游泳比赛，公平竞争，正确看待比赛胜负 7. 每周运用游泳技能进行3次（每次60分钟左右）课外体育锻炼
水平四	1. 能运用蛙泳完整配合技术游进200米，能解释蛙泳、爬泳、自救技能的技术动作特点，并完成25米反蛙泳。作为拓展内容，完成爬泳完整技术配合动作 2. 能做到全面、均衡发展体能，体能水平持续提高并能保持，达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》相应年级的合格水平 3. 每学期通过现场或多媒体观看不少于8次游泳比赛，并能对高水平比赛的蛙泳或爬泳作出分析与评价 4. 在学练赛活动中能正确处理压力与情绪的关系，主动调控情绪，具有合作能力 5. 能解释游泳运动安全知识，能够在水中突发意外时自救 6. 在游泳比赛中能胜任不同角色，可以组织和说出赛事的完整流程及相关规则，做到尊重对手、服从裁判，形成正确的胜负观 7. 每周运用游泳技能进行3次（每次60分钟左右）课外体育锻炼

第二节 游泳运动技能分级建议

游泳属于专项运动技能，教师在了解各个水平目标的基础上，可根据学生的实际情况，选择相应的教学内容实施分层教学。为了便于教师时刻掌握学生的游泳技能水平，制订适宜的学习目标，本书就游泳运动技能建立了分级体系，教师可在教学中区分不同学生的运动水平，确定教学的起点。教师可以据此开展分层教学，检验学习目标的达成度。教师也可以将游泳技能分级向学生公布，学生可以依据游泳技能分级描述，通过自评、互评定位自己的游泳技能级别，明确目标进阶和进步幅度，实现自我激励。以下内容供教师参考使用（表4–2–1）。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

表4-2-1　游泳运动技能分级建议

级别	特征描述
1.0	游泳运动初学者
1.5	掌握正确的扶梯和坐姿转体入水及出水方法 可以完成手扶池边连续呼吸换气10次（吸气、憋气、吐气） 可以做到手持浮板蹬边滑行2米以上，并可以安全站立
2.0	可以借助助浮器材用蛙泳技术动作不间断游进25米 可以准确描述出蛙泳3个技术动作要点和错误动作的纠正方法 知道在泳池中发生呛水、抽筋、体力不支等情况的处理方法
2.5	可以运用蛙泳技术动作不间断游进25米 可以完成手持浮板单臂爬泳不间断游进25米 可以说出1～2种救生器材的使用救助方法
3.0	熟练掌握蛙泳技术动作，并不间断游进50米 可以完成扶板爬泳，并不间断游进25米 可以完成抱板不间断平行踩水15秒 可以用反蛙泳腿游进25米
3.5	熟练掌握蛙泳完整配合技术动作，并不间断游进100米 熟练掌握爬泳完整配合技术动作，并不间断游进25米 可以徒手完成不间断平行踩水15秒 可以用反蛙泳姿势游进25米
4.0	熟练掌握蛙泳完整配合技术动作，并不间断游进200米 熟练掌握爬泳完整配合技术动作，并不间断游进50米 可以徒手完成不间断平行踩水30秒 可以做到潜水距离10米

第三节
游泳运动学习评价策略

《课程标准（2022年版）》明确提出："学习评价的主要目的是对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，以判断课程目标达成度，给教师和学生提供即时、多元的有效反馈，促使学生更积极地学与教师更有效地教。"因此，通过教师评价、学生自评、学生互评等即时、多元的有效反馈达到以评促学、以评促教的目的方式，实现最终达成课程目标，促进学生核心素养发展。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

一、即时评价

即时评价就是教师在课堂教学中通过观察、判断，对学生的学习行为给予倾向性的意见。教师的评价倾向会对学生的情感起到调节作用，不管是表扬还是批评、一个词语或是一个眼神，都会使学生的情感体验产生相应的变化。在游泳运动教学中，教师可以通过语言、示范、行为等即时评价促进学生学习行为的改变。

（一）语言即时评价

教师应善于用语言激励的方式对学生进行即时评价，评价要有针对性，避免使用笼统模糊、千篇一律的评价语言。比如当学生不敢下水时，教师可以及时地对学生予以鼓励："你可以的，老师相信你。"当学生在学习技术时做出错误的动作，教师也应及时给学生以鼓励："下次你一定可以做好，再试一次。"

（二）示范即时评价

体育教学中，教师请学生示范是一种非常好的即时评价方式，不仅可以激励学生学好技术动作，还为学生搭建了一个展示的平台，培养了学生的自信心。示范即时评价要求教师必须认真观察学生的学练情况，及时发现动作标准或进步较大的学生，选出该学生进行示范并给予鼓励，可以达到激励评价的效果。学生的示范形式可以是个人的、小组的和集体的示范，示范的范围可以是在全班示范或在小组内示范等。

（三）行为即时评价

体育教师在教学中经常会用一些肢体语言或行为对学生进行即时评价。当学生动作完成得非常标准时，教师可以竖起一个大拇指或者用给学生鼓掌的动作给予肯定。积极的行为即时评价不仅可以促进学生运动技能的掌握，也能树立学生的自信心，激发学生的学习兴趣。

二、多元评价

在实施学习评价时除了教师评价，还要发挥学生评价的重要作用。这样的多元评价不仅可以有效促进学生技能的提高，还可以促进学生高阶思维和知识运用能力的提升。学生评价包括学生自评与互评。

（一）学生自评

学生自我评价对其成长和发展有重要的推动作用。在学生学习的过程中，他人的评价以及外部的评价，最终要与学生的自我评价相结合，才能更好地促进学生主动发展，要让评价成为学生自己的事，帮助学生成为独立的终身学习者。因此学生自我评价是学生自我认识、自我反思的基本手段，也是学生自我诊断、自我完善的重要过程。同时，坚持自我评价也是对学生诚信意识、公平公正态度非常好的培养过程。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

在游泳运动的学习过程中，针对游泳基础知识的理解、游泳基本技术的掌握、游泳基本战术的运用、良好锻炼习惯的养成、游泳比赛中体育精神的体现等方面，都可以采用自我评价和教师评价相结合的方式完成。

（二）学生互评

在游泳运动教学中，应鼓励学生进行相互评价。学生互评时往往是站在同一个高度来看问题，这样更直接、更容易被学生接受。同时在评价其他学生时，自己也会加深对评价内容的认识，提升对动作技术、战术思维的理解，从而提高学生的比较、分析和判断能力。

在游泳运动教学中，技术动作的对错、技战术的运用能力、比赛中的情绪调控、体育道德中的规则意识等，都可以通过学生互评掌握和提高。

（三）作业评价

体育与健康课程是一门实践性很强的课程，强调课内、课外有机结合。教师可以安排游泳技术练习、体能锻炼记录、撰写或口述对游泳赛事的评价、参与社区体育指导等体育作业，并通过练习小视频、作业记录单、体育锻炼成长手册或其他形式，对课后作业、课前预习、信息收集等内容进行评价，关注学生学练习惯和观赏赛事等情况。

此外，在评价手段上，还要充分运用人工智能、信息化、大数据等现代技术，积极探索数字化技术支持的过程性评价。

第四节
游泳运动学习评价表示例

学生通过游泳大单元学习后，教师应开展学习情况总体评价，依据游泳运动学业质量合格标准，检验学生核心素养达成度。教师要结合学生的课堂表现、运动技能学习情况、真实比赛情境中的表现等进行总体评价，既要体现核心素养的达成度，又要突出游泳运动对学生核心素养发展的促进作用，建议运动能力占比60%，健康行为占比20%，体育品德占比 20%。

教师在总体评价时要坚持学生自评、互评和师评相结合的原则。可以采用线上评价的方式，分享评价表给学生，让学生自主完成对自评内容的打分，小组内完成互评内容的打分，最后由教师完成师评内容的打分并整理形成完整的评价表。游泳运动的学习评价只是体育与健康课程评价的组成部分，教师还要结合体育与健康课程的其他学习内容，对学生某一学段的学习进行课程目标和核心素养的整体评价。以下评价表示例仅供

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

参考（表4-4-1）。

表4-4-1　游泳运动学习评价表示例

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	是否达到
运动能力	体能状况	达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》相应年级要求的合格水平	师评	
	运动认知与技战术运用	能佩戴助浮器材完成在水中行走、滑行、漂浮等 能说出蛙泳基本动作要领 能佩戴助浮器材运用正确的蛙泳技术游进25米	自评 + 师评	
	体育展示或比赛	每学期能够参加1～2次小型比赛 每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次游泳比赛	自评 + 师评	
健康行为	体育锻炼意识与习惯	每周可以参加游泳课外体育锻炼3 次（每次不少于30分钟）	自评 + 师评	
	健康知识与技能的掌握和运用	知道在泳池中发生呛水、抽筋等情况的处理方法	自评 + 师评	
	情绪调控	在游戏或比赛中能做到互爱互助，情绪控制能力强，心态好，充满活力	互评	
	环境适应	能选择正确安全的游泳场地和器材进行练习，熟悉防溺水“六不准”	互评	
体育品德	体育精神	在学练赛活动中克服对水的恐惧心理，遇到呛水等困难能够再次练习，并且能够以积极的心态面对困难	自评	
	体育道德	在学练赛活动中可以按照规则和要求参与	互评 + 师评	
	体育品格	在学练赛活动中表现出文明礼貌、乐于助人的精神风貌	自评 + 互评	
整体评价	教师评语：			

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

第五章
游泳运动教学计划的设计与示例

依据《课程标准（2022年版）》的要求，在游泳运动教学计划设计中主要选取熟悉水性和蛙泳基本技术为主要教学内容，考虑水环境特征和目前中小学生对游泳的实际掌握情况和需求，把爬泳和实用游泳作为拓展学习内容。本章主要介绍游泳大单元教学计划的设计原则与要点，并分别列举了水平二、水平三和水平四的大单元教学计划示例，以供教师们在制订教学计划时参考借鉴。本章的大单元教学计划示例，在前四个章节内容的基础上，按照大单元教学计划设计原则与要点，从教学内容、学练活动、比赛活动和学习表现四个方面进行呈现，并在大单元教学计划中呈现评价方法、课外作业设计和教学反思等环节。游泳运动课时计划紧密围绕体育与健康学科核心素养，合理安排学练活动、比赛活动和体能练习，创设真实的情境，激发学生学习游泳运动的兴趣。

第一节
游泳运动大单元教学计划的设计要点

根据《课程标准（2022年版）》的要求，各学校依据自身的场地设施、师资力量、学生情况、校园特色、地理环境及气候条件等多方面因素，对基础运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习等课程内容整体规划，并合理设计游泳运动大单元教学的整体计划。

一、以培养核心素养、提升综合运用能力为目标

《课程标准（2022年版）》指出："围绕核心素养，体现课程性质，反映课程理念，确立课程目标，通过体育与健康课程学习逐渐形成正确的价值观、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为和体育品德等方面。"在设计教学计划时，力求实现以下

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

目标：第一，知道游泳运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识，掌握基本的实用性游泳技术，学会简单的自救技能，掌握熟悉水性和游泳（蛙泳）基本技术、基础知识与基本原理，享受游泳运动乐趣，知道游泳（蛙泳）所需体能的学练方法，理解蛙泳和自由泳竞赛规则并懂得欣赏比赛，提高分析问题和解决问题的能力；第二，理解游泳运动对健康的重要作用，积极参加游泳运动，形成游泳锻炼意识和习惯，掌握游泳运动个人保健知识，懂得游泳运动常见运动损伤的预防和处理方法，并运用在学习和生活中，理解和体验游泳运动对心理健康的积极影响，学会调控自己的情绪，敢于面对挫折和失败，主动同他人交流和合作，逐步适应自然环境和社会环境；第三，理解参与游泳学练、展示或比赛对个人品德塑造的重要性，在遇到困难或挑战时，表现出克服困难、坚持到底的顽强拼搏精神，在游戏或比赛中学会遵守规则、诚信自律和公平竞争，承担不同角色并认真履行职责，正确对待成败，能将游泳运动中养成的良好品德迁移到日常学习和生活中。

二、有效落实“学、练、赛”一体化

游泳教学要实现从“以教为主”向“以学为主”的真正转变，将过分关注传授知识和技能转变为培养学生核心素养，促进学生形成积极的学习行为。通过设计完整的学习活动，将“学、练、赛”一体化有机结合起来，引导学生在享受游泳乐趣的同时，形成丰富、深刻的运动体验，在练中学、学中思、思中得；通过创设多种运动比赛情境，采用多样化教学方法，引导学生将自主学习、合作学习和探究学习有机结合，引导学生积极思考、主动探索、自觉实践，提升学生分析问题和解决问题的能力及创新意识，提高技战术水平和体能水平，培养学生良好的健康人格；通过科学设置运动负荷和运用信息化教学手段，有效地提高学生体能水平，增进学生体质健康，促进学生掌握运动技能，打破学习时空壁垒，拓宽学习视野，增强学习效果。适当安排形式多样的比赛活动课，让学生在比赛中巩固和提高所学基本知识和技能，加深对规则的理解，更好地培养学生的体育品德。

三、体现大任务和结构化

游泳教学要培养的核心素养是学生通过较长时间的学习，在知识内化、行为养成、品德修为基础上逐渐形成的，是学生在游泳活动和情境中体验、探索、感悟和解决问题的结果。大单元教学计划应该根据不同水平学生的实际，制订明确的学习目标，整体设计游泳基本技能、健康教育、专项体能和跨学科主题学习的教学内容，在关注体育与健康知识传授的同时，更要关注游泳运动的育人成效。

在选编教学内容时，教师应根据学习目标从有利于学生核心素养形成和发展的角度考虑，避免孤立、静态地进行单个动作技术、单个知识点的碎片化教学，注重采用结

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

构化知识与技能学练，以完整的练习为主，加强学生对所学运动技术的完整体验和理解，提高学生在真实活动或比赛情境中运用知识与技能分析问题、解决问题的能力。同时，教学内容的选择和设计要充分考虑学生的生长发育特点、体质状况、运动能力、兴趣和需求等，保证教学内容的基础性、多样性和系统性，引导学生在熟悉水性的基础上掌握游泳运动技能。

四、教学内容的递进性和层次性

游泳教学内容设计应充分考虑水环境特征和游泳技能形成规律，以及从简单到复杂的循序渐进原则。教学安排一般从安全教育、熟悉水性向专项技术内容递进。安全教育是游泳教学中非常重要的内容，教师要结合生活实际情境教育学生，宣传防溺水“六不准”并进行游泳健康行为教育。水平二作为起始学习阶段，应该从激发学生游泳兴趣和熟悉水性开始，让学生掌握水中呼吸、水中漂浮、水中滑行等基本技能，在克服怕水心理和掌握一定程度的水性后，进行蛙泳教学。在蛙泳教学过程中，应循序渐进地从技术结构方面考虑，先解决腿部技术，再掌握手臂与呼吸配合技术，最后完成完整配合动作技术；从动作形成规律方面考虑可以采用先陆上模仿后水下学练的教学过程，可充分利用游泳辅助器材进行游泳的学练赛活动。水平三应在水平二的基础上，巩固和提高蛙泳技术，拓展爬泳技术学习，进一步发展学生游泳专项体能，让学生知道蛙泳比赛的简单规则，能指出蛙泳犯规动作原因，会欣赏游泳比赛，并能对蛙泳比赛进行简单评价等。水平四应在水平三的基础上进一步巩固和提高蛙泳、爬泳的能力，学习踩水、潜水、反蛙泳和着装游泳等实用游泳技术，掌握简单的自救技能，逐渐提高体能水平，能组织班级游泳比赛并掌握裁判工作方法，逐渐形成游泳的运动习惯等。

五、关注专项体能发展

关注专项体能发展不仅能促进运动技能的提升，丰富学习内容，也为学生的自我发展提供了方法路径。在专项体能练习中，要强调专项体能的知识、原理、方法的学习，以促进学生更科学地进行练习和课后锻炼，为学生增强体质健康奠定良好基础。体能发展应有较强的针对性，不同年龄阶段的主要体能学练有所不同，如：小学低年级学生重点发展柔韧性、协调性和平衡能力等体能；小学高年级学生重点发展肌肉力量、肌肉耐力及协调性等；初中阶段学生在重点发展肌肉力量、肌肉耐力及协调性等的基础上，发展心肺耐力等素质，促进学生体能全面协调发展。要重视体能练习的多样性、趣味性、补偿性和整合性，根据课堂的学练赛活动内容合理安排体能练习内容，并且保证每节课有 10 分钟左右的练习时间，运动强度要循序渐进，逐步提高运动负荷，在保证运动安全的基础上增强练习效果，全面发展学生体能。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

六、教学内容安排符合学生身心发展规律

教学内容的选择、设计及呈现方式要符合学生年龄和认知特点，重视不同水平的内容在广度、难度和深度方面的合理衔接，层层递进。首先，选择符合学生学习、锻炼与比赛需求的必备基础知识、基本技能和基本方法，选择反映体育与健康的新知识、新成果；其次，创设与学生游泳学练、健康成长等相关的情境，设计丰富多样的主题活动作为教学内容，鼓励学生积极思考，运用结构化、综合性知识与技能解决实际问题，建立正确的身体认知和健康认知；再次，注重开拓实用游泳传授，引导学生学会自救技能；最后，体现游泳运动与不同学科知识的关联及整合，提高学生综合运用多学科知识与技能解决问题的能力。尝试开发和采用与学生年龄相符的游戏教学方式，在传授技能、发展体能、提高学生解决实际问题能力的同时帮助学生享受游泳运动带来的乐趣。

七、强调游泳的安全教育

在学校游泳教学中，为了避免溺亡事件的发生，教学设计要重视游泳安全教育，落实教学场地设施安全，配备足够的救生员。在学习游泳初始阶段，可适当降低水的深度，使用浮板、浮力棒、救生衣等教学辅助器材等。在教学计划中，严格落实对学生进行防溺水“六不准”的宣传教育，明确非专业救援人员不能下水施救的安全常识，把生命安全放在首位。

八、加强游泳健康知识与行为教育

游泳是一项水上运动，独特的水环境特征对人们参与游泳运动有严格的健康要求，因此，加强游泳健康知识和行为教育非常重要。在设计教学计划时，要把游泳健康知识与行为纳入教学计划中，在课堂教学中灌输游泳健康知识，如：游泳前要做好充分准备活动，游泳前和游泳后要进行淋浴等；知道患癫痫的人不宜游泳，酒后不宜游泳，患传染病的人不宜游泳等。

九、整合教学课时，提高教学效率

游泳跟其他陆上运动项目的教学在用时方面存在差异。学生需要时间更换游泳装备，需要时间在陆上进行准备活动和模仿练习，更需要较长时间在水下进行学练赛活动，才能取得应有的教学效果。教学结束后学生还需要时间淋浴更衣，如果按目前一节课 40 分钟计算，除去更换衣服、陆上准备和模仿、下水前淋浴和教学结束后需要淋浴和更衣时间，真正下水时间显得严重不足，不可能达到《课程标准（2022 年版）》对运动负荷的要求。如果把 2 课时内容整合为 1 次课进行教授，不但利用课间时间补偿了更衣等无效教学时间，而且整合优化了各部分教学阶段的时间，这样对学习目标的达成可起到一定的积极作用。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

第二节
游泳运动大单元教学计划的设计与示例

根据游泳运动大单元教学设计的原则与要点，结合游泳运动项目特征，充分考虑我国幅员广阔、区域文化差异大、教育发展不平衡，制订了水平二至水平四的大单元教学计划示例，供参考。各地区学校教师可以结合地方、学校、学生实际情况进行调整补充，拓展完善。

一、游泳运动水平二大单元教学计划的设计与示例

（一）设计思路

本单元教学计划主要基于水环境特征、低年级学生年龄和基础学习阶段特点而设计。在教学内容选择上主要以熟悉水性、蛙泳基本技术为主，结合游泳安全常识、游泳健康知识、下肢与腰腹背肌肉力量等体能教学内容；在教学方法上主要选择先在陆上模仿后在水中练习，让学生在游泳学练赛活动中，进行自主学习、合作学习和探究学习，做到练中学、学中思、思中得。

游泳运动水平二大单元教学计划主要内容结构图如下（图 5-2-1）。

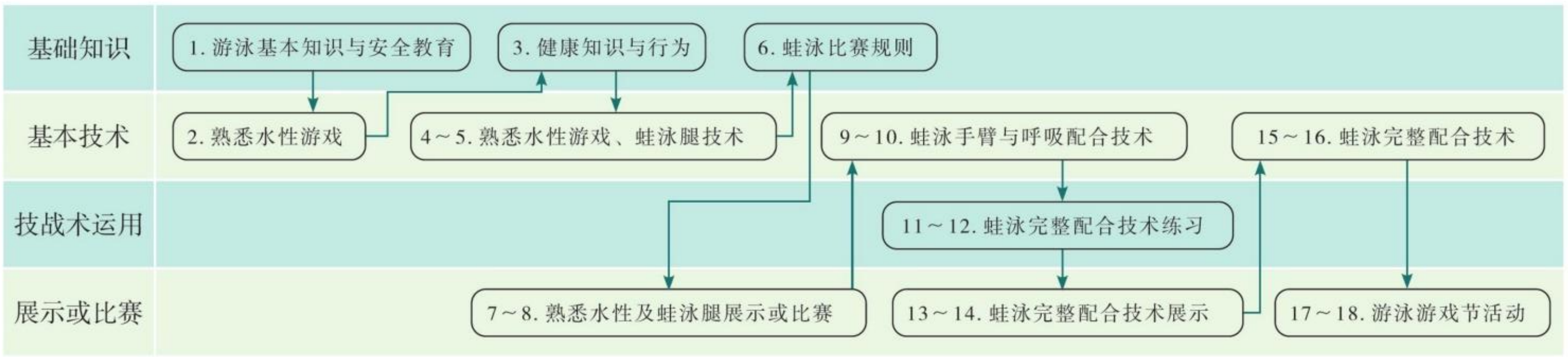


图 5-2-1　游泳运动水平二大单元教学计划主要内容结构图

（二）设计示例

游泳运动水平二大单元教学计划示例如下（表 5-2-1）。

表 5-2-1　游泳运动水平二大单元教学计划示例

单元主题	模仿青蛙游泳动作，比比谁游得快、游得远，培养勇敢顽强精神，争当“蛙泳小健将”			
单元目标	**一、运动能力** 1. 知道游泳运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识；熟悉水性和蛙泳基本技能，能完成25米蛙泳完整配合技术 2. 知道蛙泳需要的体能学练方法，发展下肢及腰腹背肌肉力量、身体柔韧性、灵敏性和平衡能力；体能达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》相应年级的合格水平 3. 能运用简单的技战术参与蛙泳比赛和水中游戏，了解蛙泳的基本规则和要求 **二、健康行为** 1. 理解游泳运动对健康的重要性，逐渐形成游泳锻炼的意识和习惯 2. 初步掌握游泳卫生常识和安全措施，培养学生安全运动的意识和行为，能知道如何应对简单的运动损伤 3. 在学习中主动与他人合作与交流，积极面对挫折和失败，保持良好的心态 4. 逐步适应自然环境和社会环境，能安全地在游泳场馆学练 **三、体育品德** 1. 知道参与游泳运动展示或比赛对个人品德塑造的重要性，培养克服困难、顽强拼搏的体育精神 2. 知道并遵守游泳游戏和比赛规则，具备公平竞争的体育道德 3. 了解观赛和参赛礼仪，形成正确对待成败的体育品格			
课时	**主要内容**	**学练活动**	**比赛活动**	**学习表现**
1～2	1. 游泳卫生常识 2. 游泳安全意识和行为 3. 游泳锻炼价值 4. 熟悉水性	1. 观看游泳卫生常识教育宣传片 2. 观看游泳安全意识和行为教育宣传片 3. 教师讲解、示范熟悉水性动作 4. 熟悉水性练习 （1）安全入水和安全出水 （2）呼吸模仿 （3）水中行走 （4）“蘑菇漂”（抱膝浮体） （5）俯卧漂浮 5. 体能练习	1. 游泳知识有奖抢答游戏 2. 连续水中呼吸比赛 3. 水中“蘑菇漂”游戏 4. 水中俯卧漂浮达标比赛 5. 结合展示或比赛，师生共同评价	1. 了解游泳卫生要求，知道游泳安全行为，能说出蛙泳锻炼的好处 2. 认真观看宣传片，积极参加抢答游戏 3. 安全入水和安全出水，水中呼吸能连续完成10次，可随意在水中行走，“蘑菇漂”和俯卧漂浮时间超过5秒 4. 在学练赛活动和游戏中不断进步，不断超越其他学生 5. 观察和评价其他学生的动作是否做得比自己好或跟自己一样棒 6. 能完成体能练习任务

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
3～4	1. 熟悉水性游戏 （1）水中呼吸 （2）俯卧漂浮 （3）蹬边滑行 2. 蛙泳腿技术 3. 游泳健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上准备 （1）蛙泳呼吸模仿 （2）蛙泳腿动作模仿 3. 水中学练 （1）扶池边连续呼吸 （2）徒手和扶板的俯卧漂浮 （3）蹬池边俯卧滑行 （4）扶池边和扶板蛙泳蹬腿 4. 探究性学习与合作学习：如何处理耳朵进水的问题 5. 体能练习	1. 连续水中呼吸比赛 2. 蹬池边滑行比赛 3. 手扶浮板蹬边滑行比赛 4. 手扶浮板蹬蛙泳腿比赛 5. 结合展示或比赛，师生共同评价	1. 知道水中呼吸、蹬边滑行的方法，能够在水中连续呼吸10次以上和俯卧蹬边滑行2米以上距离 2. 知道蛙泳腿动作要领和基本的练习方法，能够扶板蹬蛙泳腿10米左右距离 3. 在学练赛活动中不断有进步，经常跟同伴交流练习体会 4. 能掌握处理耳朵进水的方法 5. 能坚持约8分钟的扶板蹬腿练习
5～6	1. 熟悉水性 （1）水中呼吸 （2）蹬边滑行 2. 蛙泳腿与呼吸结合技术 3. 游泳健康知识 4. 蛙泳比赛规则	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上准备 （1）蛙泳手臂与呼吸结合模仿 （2）蛙泳腿“收、翻、蹬、夹”模仿 3. 水中学练 （1）扶边连续呼吸或水中边走边做蛙泳手臂与呼吸配合 （2）徒手或扶板蹬池边俯卧滑行游戏 （3）扶板蹬蛙泳腿 （4）蛙泳推拉板配合 4. 探究学习：如何进行游泳前的热身活动 5. 专项体能练习	1. 扶板蹬蛙泳腿比赛 2. 蛙泳推拉板配合游戏 3. “青蛙捉虫”比赛 4. 结合展示或比赛，师生共同评价	1. 能够连续进行水中呼吸20次或以上，能徒手或扶板俯卧蹬边滑行2米或以上距离 2. 知道蛙泳腿与呼吸结合动作方法，能够结合呼吸扶板蹬蛙泳腿15米左右距离 3. 知道准备活动的用途，能够认真做准备活动 4. 完成学练赛活动的所有任务，开心地与同伴进行合作与交流 5. 能坚持完成体能练习任务

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
7～8	1. 徒手俯卧蹬边滑行挑战赛 2. 扶板蹬蛙泳腿15米竞速赛	1. 教师讲解比赛规则与方法，比赛前组织学生进行准备活动和专项体能练习 2. 蹬边滑行挑战赛：听到信号后用力蹬池边俯卧滑行，停止后站立水中不动，离出发池边最远者为胜。每人有3次挑战机会，3次中最远者为胜 3. 扶板蹬蛙泳腿15米竞速：听到信号后双手扶浮板蹬离池边，连续蹬蛙泳腿向前（抬头或低头姿势不限），以速度快者为胜。每人3次机会，以最快一次为最后成绩 4. 结合比赛，师生共同评价		1. 能积极报名参加蹬边滑行比赛和扶板蹬蛙泳腿比赛。不违反比赛游戏规则，尽自己最大的能力完成比赛 2. 在比赛中能够合理使用技术要领进行俯卧蹬边滑行和扶板蹬蛙泳腿比赛，能达到教师的要求 3. 了解柔韧性等体能在游泳中的作用和练习方法，能够完成教师布置的任务
9～10	1. 蛙泳手臂与呼吸配合 2. 蛙泳手臂与腿配合 3. 游泳健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上准备 （1）蛙泳手臂与呼吸配合模仿 （2）蛙泳手臂与腿配合模仿 3. 水中学练 （1）架浮力棒蛙泳划水和呼吸配合 （2）手持助浮器材蛙泳划水与呼吸配合 （3）变换节奏蛙泳手臂与腿配合练习（由1次划水2次蹬腿过渡到1次手1次腿） （4）蛙泳推拉板配合 4. 合作与探究学习：如何佩戴助浮器材进行学练赛活动 5. 专项体能练习	1. 手持助浮器材蛙泳手臂与呼吸配合比赛 2. 蹬边滑行后抬头的蛙泳比赛 3. 结合比赛，师生共同评价	1. 知道蛙泳手臂、蛙泳手臂与呼吸配合的技术要领和练习方法，能够双腿夹板连续做划水与呼吸配合游10米 2. 知道蛙泳手臂与蛙泳腿配合的技术要领和练习方法，能够抬头坚持蛙泳1次划水1次蹬腿连续游10米 3. 知道助浮器材在游泳学习中的作用 4. 了解游泳专项体能练习方法和要求，能够完成教师布置的体能练习任务

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
11～12	1. 蛙泳完整配合技术 2. 蛙泳比赛规则 3. 游泳健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识与蛙泳比赛规则，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上准备 （1）蛙泳手臂与呼吸配合模仿练习 （2）蛙泳腿模仿练习 （3）蛙泳配合模仿练习 3. 水中学练 （1）扶板蹬蛙泳腿与呼吸配合 （2）蛙泳手臂与呼吸配合练习 （3）蛙泳推拉板配合 （4）架浮力棒蛙泳完整配合 （5）蛙泳完整配合 4. 合作学习与探究学习：哪些人不宜参加游泳运动 5. 专项体能练习	1. 架浮力棒15米蛙泳竞速比赛 2. 10米蛙泳“达标”赛 3. 结合展示或比赛，师生共同评价	1. 知道蛙泳完整配合动作要领和方法，能完成架浮力棒15米蛙泳竞速比赛和10米蛙泳“达标”赛 2. 了解简单的蛙泳比赛规则，能指出蛙泳犯规原因 3. 能主动参加比赛，开心地完成比赛任务 4. 知道身体存在哪些问题的人不适宜参加游泳运动，并会主动告诉家人和朋友 5. 能积极完成教师布置的体能练习任务
13～14	1. 15米蛙泳“达标”展示 2. 4/8人×25米架浮力棒蛙泳接力比赛 3. 游泳健康知识	1. 教师讲解比赛规则和要求 2. 陆上蛙泳模仿练习 3. 水中展示、比赛活动 （1）15米蛙泳“达标”展示：所有学生自由组合成组参赛，参与者听到信号后蹬池边出发，按蛙泳完整技术完成15米 （2）4/8人×25米架浮力棒蛙泳接力比赛：以小组为单位给自己队伍冠名，各组讨论决定出发顺序，听到信号后蹬边出发，当同伴完成25米（双手同时触壁）后，下一位才能蹬池边出发，参赛者每人完成25米后，用时少的队伍获胜 4. 结合比赛，师生共同评价。给“达标”者和接力比赛前8名队伍颁发奖品，给所有参与活动未能获奖的学生颁发“进步奖” 5. 合作学习与探究学习：如何帮助溺水者		1. 复习巩固蛙泳完整技术，能够运用所学蛙泳技能和比赛规则完成50米蛙泳和25米蛙泳接力比赛 2. 能积极参加蛙泳比赛，在比赛中克服困难，顽强拼搏，遵守比赛规则，公平竞争，正确对待成败 3. 知道发现溺水者第一时间呼叫的正确方法

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
15～16	1. 蛙泳完整配合技术 2. 游泳健康知识	1. 教师播放溺水情境纪录宣传片，宣读防溺水“六不准”规定 2. 教师讲解、示范蛙泳完整技术动作要领 3. 陆上蛙泳模仿准备 4. 水中学练 （1）扶板蹬蛙泳腿 （2）蛙泳手臂与呼吸配合 （3）蛙泳推拉板配合 （4）蛙泳完整配合动作 5. 合作与探究学习：能否在野外水域游泳 6. 专项体能练习	1. 25米扶板蹬蛙泳腿竞速比赛 2. 25米蛙泳竞速比赛 3. 结合展示或比赛，师生共同评价	1. 掌握蛙泳完整技术，能够完成多组25米蛙泳，并主动参加扶板蹬蛙泳腿和25米蛙泳竞速比赛 2. 知道防溺水“六不准”规定内容，能够和同伴相互讨论“六不准”问题，并将“六不准”规定告知家人和朋友 3. 懂得体能的重要，听从教师指挥，完成体能练习任务
17～18	健身游泳节系列活动	1. 教师牵头组织，家委或家长参与裁判认证工作，校长颁发奖章 2. “小飞鱼”活动：参赛者听到信号后蹬池边出发，按蛙泳比赛规则完成25米，根据名次进行评优活动		1. 积极参与到全民健身游泳节系列活动中，知道并遵守活动要求 2. 遵守游泳比赛规则，能公平竞争，在活动中表现出顽强拼搏的体育精神 3. 在活动中主动与他人合作与交流，积极面对挫折和失败，保持良好的心态

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

作业设计	（一）以个人的方式，结合课上学练的内容，独立完成50米的蛙泳运动，并记录时间。培养学生坚持拼搏、不断进取的意志品质 （二）以小组的形式，与同伴一起制订与游泳运动相关的体能训练计划，并且能够按时完成训练计划。培养学生互帮互助、团结协作的精神 （三）跨学科主题学习活动。利用科学、物理等课程知识结合游泳运动的特点，撰写一份游泳运动学习心得
单元评价	参照本册游泳学习评价
教学反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述
	教学心得：根据学生的学练赛活动落实情况进行总结
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛活动效果提出改进措施

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

二、游泳运动水平三大单元教学计划的设计与示例

（一）设计思路

本单元教学计划的设计在水平二大单元教学计划的基础上，继续巩固和提高蛙泳技术，发展学生的耐力素质，适当增加学练难度，发展学生的长距离游进能力。拓展爬泳技术的学练活动，使学生初步掌握爬泳腿部、爬泳手臂和完整配合的技术。教师在整体大单元设计时应保证基础知识、基本技术、技战术运用、展示或比赛等呈螺旋式上升的状态，学生无论处于哪个能力水平，都应该具有相对完整的运动体验。

游泳运动水平三大单元教学计划主要内容结构图如下（图 5-2-2）。

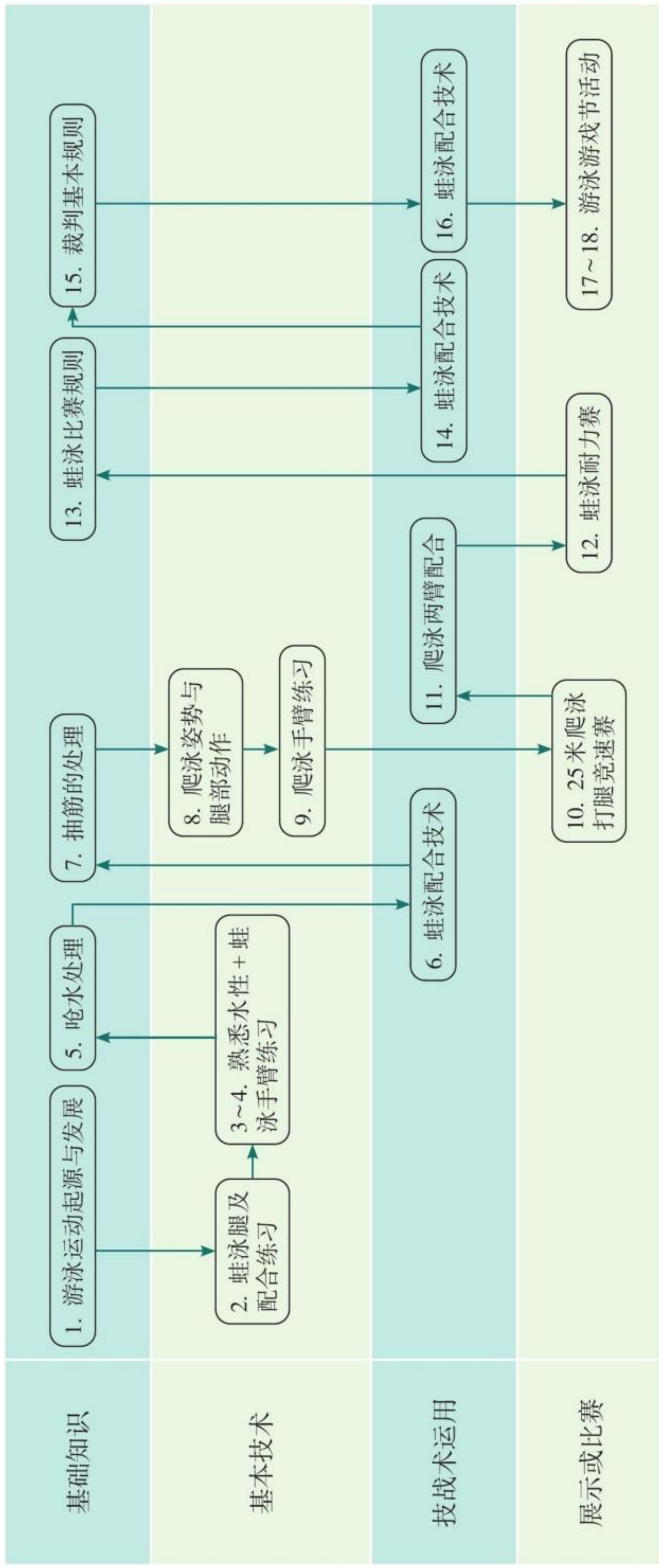


图 5-2-2　游泳运动水平三大单元教学计划主要内容结构图

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

（二）设计示例

游泳运动水平三大单元教学计划示例如下（表 5-2-2）。

表5-2-2　游泳运动水平三大单元教学计划示例

单元主题	提高蛙泳技术，拓展学习爬泳动作，在各种游泳活动及比赛中能运用蛙泳或爬泳			
单元目标	**一、运动能力** 1. 能掌握蛙泳的腿部、手臂、呼吸的基本动作技术和配合动作技术，并能参与班级内的教学比赛 2. 能描述蛙泳的基本动作技术要领和基本规则 3. 能拓展学练爬泳的基本动作技术及配合动作技术，并能描述爬泳的基本要领 4. 了解游泳运动的起源与发展，了解参与游泳运动的健身价值 5. 体能水平进一步提高，体能达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应年级的合格水平 6. 每学期观看不少于8次游泳比赛，并能进行简要评价 **二、健康行为** 1. 喜欢在水中进行体育锻炼 2. 能在水中保持情绪稳定，能与同伴合作交往 3. 能具备抗寒能力；能安全地进行游泳运动 4. 能应对游泳常见突发事件，懂得运动损伤的处理办法 **三、体育品德** 1. 能按照规则参与游泳比赛 2. 在游泳的学练赛活动中做到敢于尝试、积极进取，具有互帮互助、团结合作的精神 3. 能接受比赛的结果			
课时	**主要内容**	**学练活动**	**比赛活动**	**学习表现**
1～2	1. 游泳运动的起源与发展 2. 熟悉水性：坐姿转体入水、漂浮、滑行、蹬边流线型滑行 3. 蛙泳腿、蛙泳腿和呼吸配合	1. 教师讲解游泳的起源与发展 2. 教师讲解示范坐姿转体入水、漂浮、滑行、蹬边流线型滑行及蛙泳腿、蛙泳腿和呼吸配合的动作 3. 教师采用口令引导学生练习 4. 陆上学练 （1）站立蛙泳腿模仿练习	1. 坐姿“鱼雷发射”比赛 2. 水中拖“船”比赛 3.“小船归港湾”	1. 在滑行过程中能做到肩关节打开，两臂并拢前伸，两腿并拢伸直，身体保持一定的紧张度 2. 蛙泳腿能做到收腿脚跟臀边靠，两膝相距似肩宽。边收边分慢收腿，翻脚脚尖向两边。用力向后蹬夹水，两脚并拢漂一会儿

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1～2		（2）陆上坐撑蛙泳腿练习 （3）平衡、柔韧练习：坐姿旋转、肩膀拉伸 5.水下学练 （1）2人拉手漂浮游戏、无辅助器材漂浮转动游戏（俯卧—仰卧—俯卧） （2）蹬地滑行、蹬边流线型滑行、蹬池壁滑行越障碍 （3）水中扶板蛙泳腿练习 （4）水中扶板蛙泳腿和呼吸练习 （5）徒手蛙泳腿和呼吸练习		3. 能完成蛙泳腿和呼吸的1∶1配合 4. 体能练习时能在感觉到疲劳或拉伸疼痛的时候再坚持一会儿 5. 了解游泳的起源和发展 6. 在学练中能够不害怕水环境，坚持完成练习任务，主动改进不规范的蛙泳腿动作 7. 在比赛中积极参与，与同伴合作密切
3～4	1. 熟悉水性：水中健身操、水中攀岩出水 2. 蛙泳手臂和呼吸	1. 教师讲解水中健身操、水中攀岩及蛙泳手臂和呼吸练习 2. 教师采用口令引导学生练习 3. 陆上学练 （1）陆上站立蛙泳划水及呼吸技术模仿练习 （2）陆上坐撑蛙泳腿练习 （3）柔韧练习、力量练习 4. 水下学练 （1）水中健身操、水中攀岩出水练习 （2）徒手蛙泳腿练习 （3）架浮力棒蛙泳划水和呼吸练习 （4）夹浮板蛙泳划水和呼吸练习	1. 青蛙拔河比赛 2. 两人三臂 3. “划小船”接力	1. 能够在水中保持平衡，完成包含移动和跳跃、单人动作、组合动作等的水中健身操。能用水中攀岩的方法出水 2. 蛙泳手臂和呼吸动作能做到外划时抬头吸气，内划时吸气结束，前伸时憋气，前伸结束滑行时呼气 3. 体能练习时在感觉到拉伸疼痛和辛苦无力的时候继续坚持完成任务 4. 在水中健身操练习时能与同伴表现出合作、沟通，能展现出动作自信 5. 在学练中能大胆地模仿，尝试新的动作 6. 能在比赛中与同伴密切合作，一起努力取得胜利

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
5～6	1. 呛水的处理 2. 蛙泳配合技术	1. 教师讲解游泳运动常见突发事件呛水的处理办法 2. 教师讲解示范蛙泳配合练习 3. 教师采用口令引导学生练习 4. 陆上学练 （1）陆上站立蛙泳划水及呼吸技术模仿练习 （2）站立蛙泳配合模仿练习 （3）柔韧练习、耐力练习 5. 水下学练 （1）蛙泳腿练习 （2）夹浮板蛙泳划水和呼吸练习 （3）架浮力棒或戴浮袖的蛙泳配合练习 （4）变换节奏蛙泳配合练习 （5）完整蛙泳配合练习	1. “划小船”接力 2. 50米蛙泳腿竞速赛 3. 25米蛙泳竞速赛	1. 能够说出呛水的处理办法，并且在发生呛水时能自行及时处理 2. 能完成25米以上的蛙泳配合 3. 体能练习时能在感觉到拉伸疼痛和肌肉酸累的时候坚持完成练习任务 4. 在学练中能勇敢尝试完整蛙泳配合动作，并坚持完成练习任务 5. 能在比赛中勇于争先、战胜对手
7～8	1. 抽筋的处理 2. 蛙泳配合技术 3. 爬泳身体姿势与腿部动作	1. 教师讲解游泳运动常见突发事件抽筋等的处理办法 2. 教师讲解示范蛙泳配合及爬泳身体姿势与腿部动作 3. 教师采用口令引导学生练习 4. 陆上学练 （1）池边坐撑爬泳打腿模仿练习 （2）平衡练习、速度练习：平衡旋转练习、直立下砸药球练习	1. 25米蛙泳接力赛 2. 50米蛙泳配合竞速赛	1. 能够说出抽筋的处理办法，并且在发生抽筋时能自行及时处理 2. 在蛙泳练习时能开动脑筋改正错误动作 3. 勇敢地尝试爬泳身体姿势与腿部动作 4. 体能练习时动作能做到位，在感觉到拉伸疼痛和疲劳的时候仍坚持完成练习任务

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
7～8		5. 水下学练 （1）蛙泳配合慢速间歇游 （2）扶池边爬泳打腿和呼吸练习 （3）扶板打腿和呼吸练习 （4）徒手流线型伸臂打腿练习		5. 在学练中能不断模仿、思考、尝试新动作，能克服爬泳打腿时呼吸不畅的困难 6. 能在比赛中全力以赴、勇于争先
9～10	1. 划伤的处理 2. 蛙泳配合技术 3. 爬泳手臂技术 4. 25米爬泳打腿竞速赛	1. 教师讲解游泳运动常见划伤的处理办法 2. 教师讲解示范蛙泳配合及爬泳手臂技术动作 3. 教师采用口令引导学生练习 4. 陆上学练 （1）陆上爬泳划水动作模仿练习 （2）柔韧练习、力量练习 5. 水下学练 （1）蛙泳配合慢速间歇游 （2）改正爬泳腿常见错误 （3）扶池边爬泳分解练习 （4）扶板单臂爬泳分解练习	1. 50米蛙泳班级接力赛 2. 25米爬泳打腿竞速赛	1. 能够了解划伤的处理办法，并且在发生划伤时能自行及时处理 2. 在蛙泳练习时能增加完成的距离，改正错误动作 3. 勇敢地尝试爬泳手臂技术动作，改正爬泳腿错误动作 4. 体能练习时能在感觉到拉伸疼痛和肌肉酸胀的情况下仍然坚持完成任务 5. 在学练中能积极思考，尝试新动作，能挑战爬泳划水的困难 6. 能在比赛中全力以赴、拼搏到底
11～12	1. 参与游泳运动的健身价值 2. 蛙泳配合技术 3. 爬泳两臂配合 4. 蛙泳耐力赛	1. 教师讲解参与游泳运动的健身价值 2. 教师讲解示范蛙泳配合及爬泳两臂配合动作 3. 教师采用口令引导学生练习 4. 陆上学练 （1）爬泳两臂配合动作模仿练习	1. 蛙泳耐力赛 2. 15米爬泳手竞速赛	1. 能了解参与游泳运动的健身价值 2. 能完成50米以上距离的蛙泳，并提升完成速度，改正错误动作 3. 勇敢完成爬泳两臂配合，改正爬泳手臂技术的错误动作

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
11～12		（2）柔韧练习、耐力练习 5. 水下学练 （1）蛙泳配合持续游 （2）改正爬泳腿常见错误，佩戴脚蹼打腿练习 （3）爬泳单臂连续划水 （4）爬泳两臂划水		4. 体能练习时能在感觉到拉伸疼痛、呼吸急促、身体疲倦的情况下仍坚持完成练习任务 5. 在学练中能勇敢尝试、积极思考动作，坚持完成练习任务 6. 能在比赛中坚持到底、勇于争先、战胜对手
13～14	1. 蛙泳比赛的规则 2. 蛙泳配合技术 3. 爬泳划水与呼吸的配合	1. 教师讲解蛙泳比赛规则 2. 教师讲解示范蛙泳配合及爬泳划水与呼吸的配合动作 3. 教师采用口令引导学生练习 4. 陆上学练 （1）爬泳划水与呼吸配合动作模仿练习 （2）平衡练习、速度练习 5. 水下学练 （1）蛙泳配合间歇游及持续游 （2）爬泳腿练习、佩戴脚蹼打腿练习 （3）改正爬泳划水常见错误，划水掌划水练习 （4）爬泳两臂划水 （5）爬泳两臂划水与呼吸的配合练习	1. 8×50米蛙泳配合竞速接力赛 2. 8×25米爬泳打腿竞速接力赛	1. 理解蛙泳比赛的规则，并且能辨别蛙泳的犯规动作 2. 蛙泳能完成50米以上的距离，并增加持续游的距离和提升完成速度，改正错误动作 3. 勇敢学习爬泳划水和呼吸配合等动作，改正爬泳两臂配合的错误动作 4. 体能练习时能动作做到位，在感觉到拉伸疼痛和肌肉疲劳的时候，仍坚持完成练习任务 5. 在学练中能不断地模仿、思考、尝试新动作，能克服爬泳呼吸的困难 6. 能在比赛中全力以赴、相互鼓励、勇于争先，且坦然面对胜负

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
15～16	1. 裁判基本知识 2. 蛙泳配合技术 3. 爬泳完整配合动作	1. 教师讲解裁判基本知识 2. 教师讲解示范蛙泳配合及爬泳完整配合动作 3. 教师采用口令引导学生练习 4. 陆上学练 （1）爬泳配合动作模仿练习 （2）柔韧练习、力量练习 5. 水下学练 （1）蛙泳配合间歇游及持续游 （2）爬泳腿练习 （3）爬泳单臂连续划水练习 （4）爬泳双臂连续划水练习 （5）佩戴划水掌夹板划水练习 （6）改变方式的配合技术练习 （7）爬泳配合慢速间歇游	1. 50米蛙泳竞速小组积分赛 2. 爬泳表演赛 3. 简易水球比赛	1. 了解裁判基本知识，并能胜任简单的裁判工作 2. 蛙泳能完成50米以上的距离，并增加持续游的距离和提升完成速度，改正错误动作 3. 爬泳能完成25米以上的距离，改正错误动作 4. 体能练习时在感觉到拉伸疼痛和肌肉酸胀、呼吸急促的情况下，仍然坚持完成任务 5. 在学练中能积极思考、纠正错误、尝试新动作，能挑战爬泳配合动作 6. 能在比赛和展示中积极参与、全力以赴
17～18	游泳游戏节活动	1. 热身：水中健身操 2. 50米蛙泳竞速 3. 25米爬泳竞速	1. 个人项目竞赛 （1）50米蛙泳竞速赛 （2）25米爬泳竞速赛 2. 集体赛 （1）50米蛙泳竞速小组积分赛 （2）25米爬泳竞速小组积分赛	1. 能积极参与到游泳游戏节的比赛中，知道并遵守比赛规则 2. 与同伴团结协作、全力以赴、积极进取，胜不骄败不馁 3. 能够胜任裁判员的工作，能判罚蛙泳比赛中的犯规动作，判定比赛成绩及名次

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
17～18	游泳游戏节活动		3. 接力赛 （1）8×50米蛙泳竞速接力赛 （2）8×25米爬泳竞速接力赛	
作业设计	（一）单元作业与教学进度有机结合，目标是促进学生巩固提高掌握蛙泳、爬泳技能，发展体能，养成健康行为和习惯，促进学生健康发展 （二）结合教学内容，注意向学生灌输游泳健康知识和安全意识，培养学生养成探究性学习习惯 （三）利用媒体平台，可分享游泳运动视频，促进沟通和交流，帮助学生养成良好的健康行为及运动习惯			
单元评价	参照本册游泳学习评价			
单元反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述			
	教学心得：根据学生的学练赛活动落实情况进行总结			
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛活动效果提出改进措施			

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

三、游泳运动水平四大单元教学计划的设计与示例

游泳运动水平四大单元教学计划为 36 个学时，根据教学实际情况分为蛙泳及爬泳各 18 个学时的大单元进行教学，以巩固提高蛙泳长距离能力为主，兼顾拓展实用游泳的踩水和反蛙泳教学，以巩固提高爬泳能力为主，兼顾拓展实用游泳的潜泳和着装游泳教学。

（一）蛙泳水平四大单元教学设计思路

本单元教学设计主要基于学生技能水平特点并在水平三的基础上开展教学。在教学内容选择上主要以蛙泳学练为主，兼顾实用游泳、游泳安全常识，以及体能等教学内容；在教学方法选择上采用游戏教学、情境教学，先陆上模仿后水中练习，让学生在游泳教学的学练赛活动中，进行自主学习、合作学习和探究学习，做到练中学、学中思、思中得。

蛙泳水平四大单元教学计划主要内容结构图如下（图 5–2–3）。

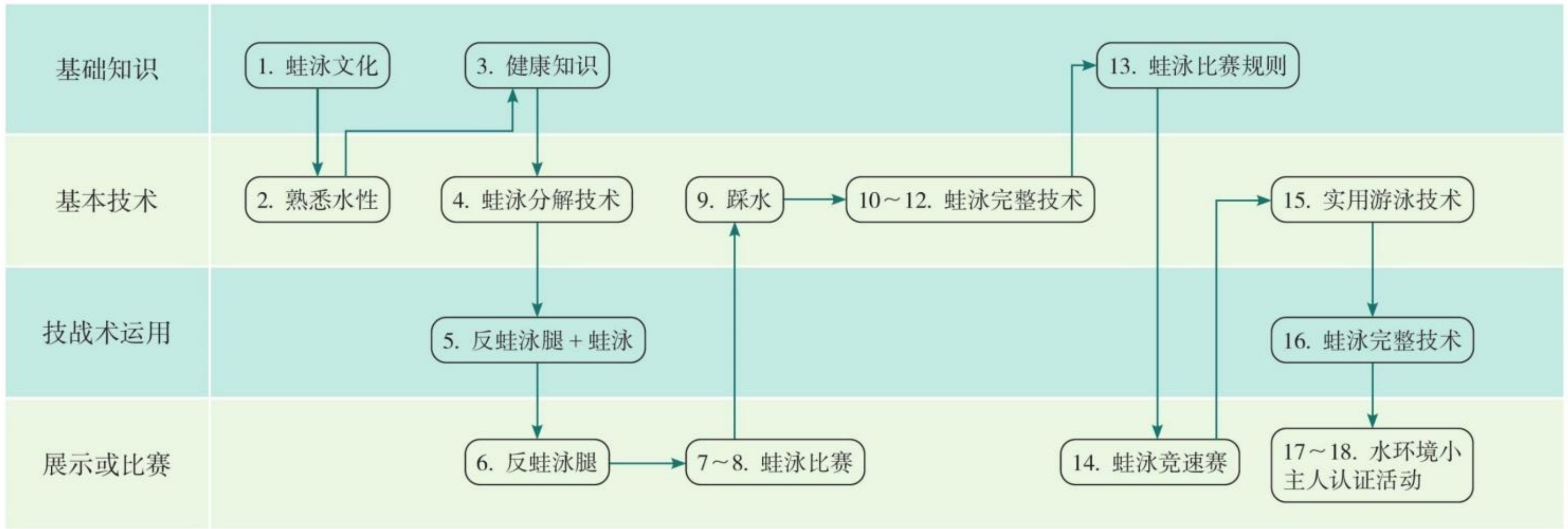


图 5-2-3　蛙泳水平四大单元教学计划主要内容结构图

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

（二）蛙泳水平四大单元教学计划设计示例

蛙泳水平四大单元教学计划示例如下（表 5-2-3）。

表5-2-3 蛙泳水平四大单元教学计划示例

单元主题	享受水上运动乐趣，提升生存能力，做水环境小主人			
单元目标	**一、运动能力** 1. 理解蛙泳基本原理及其文化、特点与价值；自行制订蛙泳学练计划并能积极实施，感受游泳的乐趣；懂得蛙泳的比赛规则和裁判方法，能承担班级或学校蛙泳比赛的裁判工作；运用蛙泳完整配合技术完成200米距离，能完成反蛙泳25米和踩水30秒 2. 懂得蛙泳长距离游需要体能的学练方法，通过练习重点发展力量、耐力、柔韧和灵敏等，体能达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》要求的良好以上水平 3. 懂得观赏比赛礼仪，运用所学知识观赏和评价比赛 **二、健康行为** 1. 理解游泳运动对健康的重要性，形成每周3次或以上的游泳锻炼习惯 2. 懂得简单处理与游泳有关的常见运动损伤 3. 在学练赛活动中主动与他人合作与交流，积极应对挫折和失败，保持良好的心态 4. 适应自然环境和社会环境，能在公共泳池进行正常学练，懂得预防性骚扰 **三、体育品德** 1. 在游泳学练赛活动中能坚韧不拔、勇于拼搏 2. 能遵守游泳比赛规则、尊重裁判、公平竞争 3. 具有自尊自信和责任意识，能正确对待比赛的胜负			
课时	**主要内容**	**学练活动**	**比赛活动**	**学习表现**
1～2	1. 蛙泳文化、特点与价值 2. 熟悉水性游戏	1. 观看2004年雅典奥运会上，我国选手罗雪娟夺得女子100米蛙泳金牌纪录片 2. 上网查阅蛙泳运动对身体的好处 3. 教师讲解、示范熟悉水性动作	1. 蛙泳知识有奖抢答游戏 2. 各种蹬边滑行游戏 3. 障碍穿越游戏 4. 结合展示或比赛，师生共同评价	1. 了解我国蛙泳运动大概水平，知道罗雪娟是我国奥运历史上第一个在蛙泳项目上夺金的选手；能说出蛙泳运动对身体的好处 2. 认真观看宣传片，积极参加抢答游戏

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1～2		4. 水下学练 （1）跳高和跳远入水游戏 （2）池边花式跳水游戏 （3）各种姿势的漂浮及滑行 （4）水中各种滚翻游戏		3. 懂得熟悉水性的多种练习方法，能够随意下水和在水中随意进行各种滚翻，蹬边滑行超过5米 4. 主动参加学练赛活动，并不断进步，在比赛中表现出顽强拼搏的意志品质
3～4	1. 蛙泳分解技术 2. 反蛙泳腿技术 3. 游泳健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上学练 （1）蛙泳手臂与呼吸配合模仿 （2）蹬蛙泳腿及反蛙泳腿动作模仿 3. 水下学练 （1）扶板蹬蛙泳腿 （2）夹板蛙泳划水与呼吸配合 （3）50米蛙泳推拉板配合间歇性练习 （4）抱板蹬反蛙泳腿 （5）徒手反蛙泳腿练习 4. 专项体能练习	1. 扶板蹬蛙泳腿50米竞速游戏 2. 25米夹板蛙泳划水与呼吸配合游戏 3. 50米蛙泳推拉板竞速游戏 4. 25米反蛙泳腿竞速游戏 5. 结合展示或比赛，师生共同评价	1. 懂得蛙泳分解技术练习的重要性，能坚持完成蛙泳分解练习所有任务 2. 能说出反蛙泳的用途，能完成反蛙泳腿25米距离 3. 积极参加所有比赛游戏，能主动与同伴交流和分享比赛体会 4. 知道下肢力量对提高蛙泳水平的作用，能坚持约16分钟的扶板蹬腿练习
5～6	1. 蛙泳分解技术 2. 反蛙泳腿技术 3. 游泳健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上学练 （1）蛙泳手臂与呼吸结合模仿 （2）蹬蛙泳腿及反蛙泳腿动作模仿 （3）反蛙泳手臂动作模仿 3. 水下学练 （1）夹板蛙泳划水与呼吸配合	1. 4/6人×25米夹板划蛙泳手臂与呼吸配合接力游戏 2. 4/6人×25米扶板蹬蛙泳腿接力游戏 3. 100米扶板蹬蛙泳腿竞速游戏	1. 能主动完成本课学练赛活动任务，蛙泳蹬腿、划水技术动作正确，划水与呼吸配合自然，反蛙泳动作协调，能游25米距离 2. 能听从教师指挥，个人运动时间超过40分钟 3. 能积极参加游戏活动，在比赛中不服输，能主动跟同伴分享比赛体会

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
5～6		（2）扶板蹬蛙泳腿 （3）50米蛙泳推拉板配合间歇性练习 （4）抱板蹬反蛙泳腿 （5）反蛙泳完整配合 4. 专项体能练习	4. 25米反蛙泳竞速游戏 5. 结合展示或比赛，师生共同评价	4. 在学练赛活动中能协助教师、帮助同伴
7～8	1. 25米夹板蛙泳划水竞速游戏 2. 100米扶板蹬蛙泳腿竞速游戏 3. 4/6人男女混合×25米蛙泳接力比赛 4. 4/6人男女混合×25米反蛙泳接力竞速游戏 5. 游泳健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解比赛规则与方法 2. 组织学生比赛前进行热身活动和蛙泳专项体能练习 3. 25米夹板蛙泳划水竞速游戏：双腿夹板，听到信号后俯卧前漂，利用蛙泳划水与呼吸配合动作完成25米距离，用时少者获胜 4. 100米扶板蹬蛙泳腿竞速游戏：一手扶池边，一手扶板在前，听到信号后双手扶板双脚用力蹬池边滑行，接着完成扶板蹬蛙泳腿100米距离，用时少者获胜 5. 4/6人男女混合×25米蛙泳接力比赛：各组男女人数相等，第一棒听到信号后蹬池边游出，当完成25米（双手同时触边）后，下一棒蹬池边出发，直到最后一位同伴完成比赛任务，用时少的队伍获胜 6. 4/6人男女混合×25米反蛙泳接力竞速游戏：各组男女人数相等，第一棒听到信号后蹬池边游出，当完成25米（触边或拍同伴手）后，下一棒蹬边出发，直到最后一位同伴完成比赛任务，用时少的队伍获胜 7. 结合展示或比赛，师生共同评价 8. 专项体能		1. 能主动参加各项游戏活动，知道比赛规则并能进行蛙泳技术比赛，蛙泳成绩不断进步 2. 能与同伴开心地分享比赛体会 3. 清楚专项体能在蛙泳中的作用和练习方法，能够完成教师布置的任务

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
9～10	1. 蛙泳完整配合技术 2. 踩水 3. 游泳健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上学练 （1）平行踩水腿部动作模仿 （2）踩水手臂动作的横向“8”字划水模仿 3. 水下学练 （1）双手扶池边或抱板平行踩水腿部动作 （2）单手抱板平行踩水腿部动作与手臂动作配合 （3）利用浮力棒的踩水完整配合 （4）踩水技术的完整配合 （5）50米蛙泳推拉板配合间歇性练习 （6）50米蛙泳完整动作间歇性练习 4. 专项体能练习	1. 抱板平行踩水游戏 2. 原地“立泳”踩水游戏 3. 4/6人×25米蛙泳接力游戏 4. 结合展示或比赛，师生共同评价	1. 知道蛙泳前进的动力来源，能规范地完成多组50米蛙泳练习；明白实用游泳的意义，初步掌握踩水技术，能在水中坚持15秒以上时间 2. 能积极参加游戏与展示活动，主动与同伴交流比赛心得 3. 能创设其他“立泳”技术代替蛙式踩水，并能坚持15秒左右时间 4. 能指出蛙泳比赛犯规的常见问题 5. 知道游泳健康知识和行为的重要性，能够遵守纪律，不做危险动作
11～12	1. 蛙泳完整配合技术 2. 踩水 3. 游泳健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上学练 （1）平行踩水腿部动作模仿 （2）踩水手臂动作的横向“8”字划水模仿 3. 水下学练 （1）双手抱板平行踩水 （2）利用浮力棒的踩水完整配合 （3）踩水技术的完整配合 （4）反复进行扶板蹬腿+夹板划水练习 （5）100米蛙泳完整动作间歇性练习 4. 专项体能练习	1. 平行踩水游戏 2. 100米蛙泳竞速游戏 3. 结合展示或比赛，师生共同评价	1. 能规范地完成多组100米蛙泳练习；明白实用游泳的意义，熟练掌握踩水技术，能在水中坚持30秒以上时间 2. 能积极参加游戏与展示活动，主动与同伴交流比赛心得 3. 明白游泳健康知识和行为的重要性；懂得专项体能的重要，能坚持完成体能练习任务

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
13～14	1. 蛙泳比赛规则 2. 蛙泳竞速赛和接力赛 3. 踩水游戏 4. 健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解比赛规则与方法 2. 组织学生比赛前进行热身活动和专项体能练习 3. 100米蛙泳竞速赛：参赛者听到信号后蹬池边出发，按蛙泳比赛规则完成100米距离，用时少者名次列前 4. 4/6人×50米蛙泳接力比赛：各组男女人数相等，第一棒听到信号后蹬池边游出，当完成50米（双手同时触边）后，下一棒蹬池边出发，直到最后一位同伴完成比赛任务，用时少的队伍名次列前 5. 踩水游戏（30秒达标赛）：参赛者模仿意外落水，在水中利用踩水动作超过30秒者为“达标”		1. 能顺利完成100米蛙泳竞速比赛任务，成绩比以前有较大提高；能顺利通过踩水“达标”，并且成绩比“达标”成绩还要好 2. 能坚持完成本次课的专项体能练习，体能成绩不断提高 3. 懂得游泳健康知识与行为，积极参加游戏比赛，跟同伴、队友合作愉快，能主动分享比赛心得
15～16	1. 蛙泳完整技术 2. 实用游泳技术 3. 健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上学练 （1）蛙泳手臂与呼吸模仿 （2）蛙泳腿“收、翻、蹬”动作模仿 3. 水下学练 （1）踩水游戏 （2）反蛙泳游戏 （3）反复进行扶板蹬腿+夹板划水的蛙泳分解动作练习 （4）100米蛙泳间歇性练习 （5）200米蛙泳间歇性练习 4. 专项体能练习	1. 踩水游戏 2. 反蛙泳25米游戏 3. 4/6人×100米蛙泳接力比赛	1. 能顺利完成200米蛙泳任务，能在水中坚持进行踩水和反蛙泳约2分钟 2. 能完成本次课的专项体能练习，本节课运动时间能超过40分钟 3. 能记住每次课教师介绍的健康知识，并坚持每次向家长宣传 4. 能积极参加游戏和接力比赛，同伴团结合作，能相互分享比赛体会

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
17～18	水环境小主人系列活动（蛙泳及实用游泳等级认证） （1）“青蛙王子”“青蛙公主”认证 （2）“金青蛙”认证 （3）“银青蛙”认证	1. 教师牵头组织，家委或见习生参与裁判认证工作，校长颁发奖章 2. “青蛙王子”“青蛙公主”认证活动：参赛者听到信号后蹬池边出发，按蛙泳比赛规则完成200米距离者，男生获“青蛙王子”奖章，女生获“青蛙公主”奖章 3. “金青蛙”认证活动：参赛者用反蛙泳技术完成25米距离（不限时）可获得“金青蛙”奖章 4. “银青蛙”认证活动：参赛者听到信号后立刻跳进深水区，利用平行踩水技术进行踩水，坚持时间超过30秒及以上者获得“银青蛙”奖章		1. 明白掌握蛙泳技术的重要，能获得水环境小主人系列活动3枚纪念奖章 2. 积极参与水环境小主人系列活动，与同伴开心参加活动，并能相互分享成功喜悦 3. 明白实用游泳意义，会珍惜生命，健康生活，并坚持每周不少于2次的游泳运动习惯
作业设计	（一）单元作业与教学进度有机结合，目标是促进学生掌握蛙泳技能，发展体能，养成健康行为和习惯，促进学生健康发展 （二）要根据水的特性，把熟悉水性、蛙泳教学和生命教育相结合 （三）结合教学内容，注意向学生灌输游泳健康知识、安全意识元素，培养学生养成探究性学习习惯 （四）通过“家校联动”提高蛙泳教学效果。学校向家长提供蛙泳教学技术指导及家庭蛙泳陆上练习方法，家长配合学校督促、指导和检查学生课外练习 （五）培养从小爱游泳的习惯，让大家知道游泳不仅是一项体育项目，而且是一项生存技能			
单元评价	参照本册游泳学习评价			
教学反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述			
	教学心得：根据学生的学练赛活动落实情况进行总结			
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛活动效果提出改进措施			

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

（三）爬泳水平四大单元教学设计思路

本单元教学设计主要基于学生技能水平特点，在水平三的基础上开展教学。在教学内容选择上主要以爬泳为主，兼顾实用游泳、游泳安全常识，以及体能等教学内容；在教学方法选择上采用游戏教学、情境教学等方式，先在陆上模仿练习，再进行水中练习，引导学生在游泳运动的学练赛活动中，进行自主学习、合作学习和探究学习，做到练中学、学中思、思中得。

爬泳水平四大单元教学设计主要内容结构图如下（图 5-2-4）。

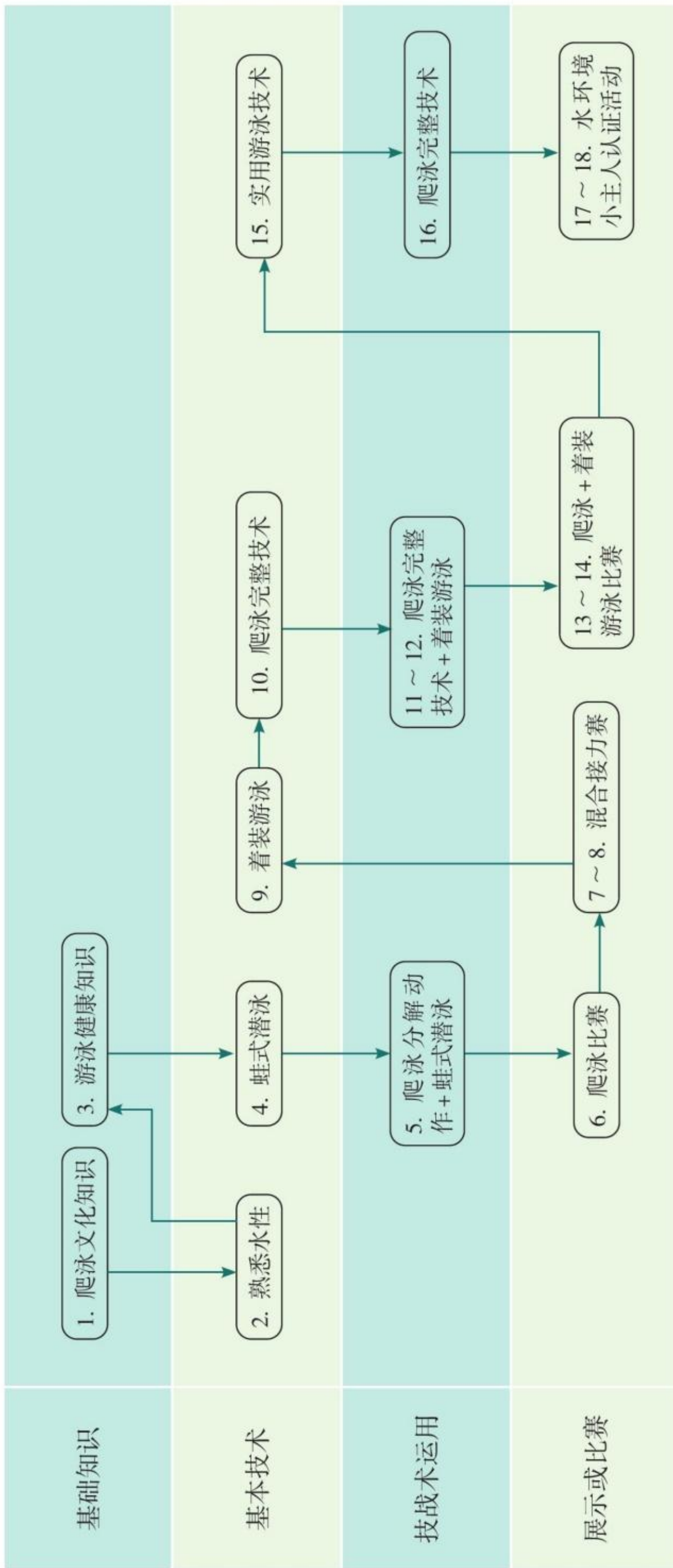


图 5-2-4　爬泳水平四大单元教学设计主要内容结构图

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

（四）爬泳水平四大单元教学计划设计示例

爬泳水平四大单元教学计划示例如下（表 5-2-4）。

表5-2-4　爬泳水平四大单元教学计划示例

单元主题	享受水上运动乐趣，提升生存能力，做水环境小主人			
单元目标	**一、运动能力** 1. 理解爬泳基本原理及文化、特点与价值，感受游泳的乐趣；懂得爬泳的比赛规则和裁判方法，能承担班级或学校的游泳比赛的裁判工作；能完成50米的爬泳，能完成潜泳10米距离和着装游泳25米以上距离 2. 懂得爬泳快速游需要体能的学练方法，通过练习重点发展学生力量、速度、柔韧和灵敏等，能达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》要求的良好以上水平 3. 懂得观赏比赛礼仪，运用所学知识观赏和评价比赛 **二、健康行为** 1. 理解游泳运动对健康的重要性，形成每周3次或以上的游泳锻炼习惯 2. 懂得简单处理与游泳有关的常见运动损伤 3. 在学练赛活动中主动与他人合作与交流，积极面对挫折和失败，保持良好的心态 4. 适应自然环境和社会环境，能在公共游泳池正确进行学练活动，懂得预防性骚扰 **三、体育品德** 1. 在游泳学练赛活动中能表现出坚韧不拔、勇于拼搏的精神 2. 能遵守游泳比赛规则、尊重裁判、公平竞争 3. 在游泳学练赛活动中表现出自尊自信、责任意识，能正确对待胜负			
课时	**主要内容**	**学练活动**	**比赛活动**	**学习表现**
1～2	1. 爬泳文化、特点与价值 2. 熟悉水性游戏	1. 观看全国中学生运动会自由泳比赛纪录片 2. 查阅爬泳的好处 3. 教师介绍游泳健康知识，讲解、示范熟悉水性动作	1. 爬泳知识有奖抢答游戏 2. 俯卧蹬边滑行游戏 3. 蹬边滑行水中打腿游戏	1. 了解我国中学生自由泳运动大概水平，能说出爬泳特点 2. 认真观看宣传片，积极参加抢答游戏 3. 懂得熟悉水性的多种练习方法，能做到蹬边俯卧滑行超过5米的距离

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1～2		4. 水下学练 （1）各种花式入水游戏 （2）水中滑行的游戏 （3）转换身体姿势的漂浮及滑行 （4）水中前滚翻游戏	4. 结合展示或比赛，师生共同评价	4. 主动参加学练赛活动，成绩不断进步，比赛中敢于挑战同伴并能与同伴交流心得
3～4	1. 爬泳分解技术 2. 蛙式潜泳 3. 游泳健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上学练 （1）爬泳划水动作模仿 （2）蛙式潜泳模仿 3. 水下学练 （1）复习扶板打爬泳腿 （2）复习夹板爬泳划水与呼吸配合 （3）打腿连续单侧划水与呼吸配合 （4）水下蹬边连续蹬蛙泳腿 （5）水下蛙泳（大蛙手）完整配合 4. 专项体能练习	1. 扶板打爬泳腿15米竞速游戏 2. 15米夹板爬泳竞速游戏 3. 水下蛙泳比远游戏 4. 结合展示或比赛，师生共同评价	1. 懂得爬泳分解技术练习的重要性，能坚持完成爬泳分解练习所有任务 2. 能说出蛙泳潜泳的用途，能完成水下蛙泳5米以上距离 3. 积极参加所有比赛游戏，能主动与同伴交流和分享比赛体会 4. 知道爬泳力量、动作速度对提高爬泳水平的作用，能坚持完成专项体能练习
5～6	1. 爬泳分解技术 2. 蛙式潜泳 3. 游泳健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上学练 （1）爬泳动作模仿 （2）蛙式潜泳动作模仿 3. 水下学练 （1）复习扶板爬泳腿练习 （2）复习夹板爬泳划水与呼吸配合 （3）爬泳腿结合连续单侧划水与呼吸配合	1. 4/6人×25米扶板打爬泳腿接力游戏 2. 4/6人×25米夹板爬泳划水接力游戏 3. 水中拾物游戏 4. 4/6人×25米潜水艇接力游戏	1. 能主动完成本课学练赛活动任务，爬泳打腿能快速完成25米距离，划水与呼吸配合能游25米距离 2. 能听从教师指挥，能积极参加游戏活动并顺利完成比赛，在比赛中不服输，能主动跟同伴分享比赛体会

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
5～6		（4）水下蹬边连续蹬蛙泳腿 （5）水下蛙泳（大蛙手）完整配合 4. 专项体能练习	5. 结合展示或比赛，师生共同评价	3. 在学练赛活动中能协助教师、帮助同伴
7～8	1. 4/6人×50米爬泳腿接力游戏 2. 4/6人×25米爬泳手臂接力游戏 3. 4/6人×25米男女混合潜水艇（中途只允许3次水上呼吸）接力游戏 4. 25米爬泳竞速游戏 5. 游泳健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解比赛规则与方法（每人参加不少于3个项目，见习生承担裁判工作任务） 2. 组织学生比赛前进行热身活动和专项体能练习 3. 4/6人×50米爬泳腿接力游戏：第一棒听到信号后双手扶板用力蹬池边滑行打腿，当完成50米后交板给下一棒继续，直到最后一位同伴完成比赛任务，用时少的队伍名次列前 4. 4/6人×25米爬泳手臂接力游戏：第一棒双腿夹板一手扶边，听到信号后用力蹬池边滑行划爬泳手臂，当完成25米后交板给下一棒，直到最后一位同伴完成比赛任务，用时少的队伍名次列前 5. 4/6人×25米男女混合潜水艇接力游戏：第一棒听到信号后迅速下潜蹬池边进行蛙式潜泳，中途只允许3次水上呼吸，多1次呼吸队伍增加10秒，当完成25米后与下一棒拍手交接，如此循环，直到最后一位同伴完成比赛任务，用时少的队伍名次列前 6. 25米爬泳竞速游戏：出发姿势不限（可陆上或水下出发），听到信号后快速完成25米距离，用时少者名次列前 7. 结合展示或比赛，师生共同评价 8. 专项体能		1. 能主动参加各项游戏活动，合理使用比赛规则进行爬泳比赛；25米爬泳成绩有所提高 2. 知道潜泳的意义，能与同伴一起轻松地完成25米蛙式潜泳任务 3. 能说出专项体能在爬泳中的作用和练习方法，能够完成教师布置的任务
9～10	1. 爬泳完整技术 2. 着装游泳 3. 游泳健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上学练 （1）爬泳动作模仿	1. 25米短衣或短裤蛙泳竞速游戏 2. 25米长衣或长裤蛙泳竞速游戏	1. 能说出爬泳前进的主要动力来源，能动作规范地完成多组25米爬泳练习；明白着装游泳的意义，能穿长衣或长裤完成25米蛙泳

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
9～10		（2）蛙泳动作模仿 3. 水下学练 （1）扶板爬泳打腿 （2）夹板爬泳划水 （3）25米爬泳完整配合间歇性练习 （4）25米短衣短裤蛙泳 （5）25米长衣长裤蛙泳 4. 专项体能练习	3. 4/6人短衣短裤×25米蛙泳接力游戏 4. 结合展示或比赛，师生共同评价	2. 能积极参加游戏与展示活动，主动与同伴交流比赛心得 3. 能指出爬泳比赛犯规的常见问题 4. 懂得游泳健康知识和行为的重要性，不违反课堂纪律
11～12	1. 爬泳完整技术 2. 着装游泳 3. 游泳健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上学练 （1）爬泳动作模仿 （2）蛙泳动作模仿 3. 水下学练 （1）扶板爬泳打腿 （2）夹板爬泳划水 （3）25米爬泳完整配合间歇性练习 （4）25米短衣短裤+运动鞋蛙泳 （5）25米长衣长裤+运动鞋蛙泳 4. 专项体能练习	1. 4/6人×25米爬泳接力游戏 2. 4/6人长衣长裤+运动鞋×25米蛙泳接力游戏 3. 4/6人长衣长裤+运动鞋×25米不限泳姿接力游戏 4. 结合展示或比赛，师生共同评价	1. 能动作规范地快速完成多组25米爬泳练习；知道实用游泳的意义，能穿长衣长裤+运动鞋完成25米蛙泳 2. 能与同伴合作讨论，进行着装游泳其他泳式的尝试 3. 能积极参加游戏与展示活动，主动与同伴交流比赛心得 4. 知道游泳健康知识和行为的重要性，能说出违反纪律要求的行为 5. 懂得专项体能的重要，能坚持完成体能练习任务

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
13～14	1. 4/6人 ×25米爬泳接力游戏 2. 4/6人长衣长裤+运动鞋 ×25米游泳接力游戏 3. 50米自由泳竞速游戏 4. 健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识，讲解比赛规则与方法（每人参加不少于2个项目，见习生承担裁判工作任务） 2. 组织学生比赛前进行热身活动和专项体能练习 3. 4/6人 ×25米爬泳接力游戏：可选择陆上或水下出发，第一棒听到信号后快速出发，当完成25米触边后下一棒才能出发，直到最后一位同伴完成比赛任务，用时少的队伍名次列前 4. 4/6人长衣长裤+运动鞋 ×25米男女混合游泳接力游戏：各组男女人数相等，可选择陆上或水下出发，第一棒听到信号后快速出发，当完成25米触边后下一棒才能出发，直到最后一位同伴完成比赛任务，用时少的队伍名次列前 5. 50米自由泳竞速游戏：可选择陆上或水下出发，可采用各种泳姿（包括潜泳）进行比赛，途中允许变更泳姿，完成50米距离用时少者名次列前 6. 专项体能练习		1. 懂得爬泳比赛规则，能顺利完成50米游泳竞速比赛任务，掌握快速游泳技能；明白实用游泳的意义，能完成着装（长衣长裤+运动鞋）游泳25米 2. 能坚持完成本次课的专项体能练习，体能成绩不断提高 3. 积极参加游戏比赛，跟同伴、队友合作愉快，能主动分享比赛心得
15～16	1. 爬泳完整技术 2. 实用游泳技术 3. 健康知识	1. 教师介绍游泳健康知识与水中自救技能，讲解、示范学练内容动作要领 2. 陆上学练 （1）爬泳动作模仿 （2）蛙泳动作模仿 3. 水下学练 （1）扶板爬泳打腿 （2）夹板爬泳划水 （3）25米爬泳完整配合多组定时练习 （4）水中脱衣（跳下水距离池边约5米，水中脱掉外衣和鞋，并把衣服带到池边） 4. 专项体能练习	1. 两人一组成串进行爬泳游戏（前者划爬泳手臂，后面抓住前者双脚并负责打腿，比哪组游得快、游得远） 2. 水中脱外套游戏 3. 结合展示或比赛，师生共同评价	1. 能说出爬泳速度快的原理，能顺利完成多组快速25米爬泳任务；知道水中脱衣的意义，能轻松地在水中脱衣，并能将脱掉的衣服带到5米距离的岸上 2. 能完成本次课的专项体能练习 3. 能记住教师介绍的健康知识和水中自救知识 4. 能积极参加游戏，与同伴配合默契，明确自己的职责，能分享比赛体会

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

<table>
<tr><th>课时</th><th>主要内容</th><th colspan="2">学练活动</th><th>比赛活动</th><th>学习表现</th></tr>
<tr><td>17～18</td><td>水环境小主人系列活动（自由泳及实用游泳等级认证）：
（1）“小飞鱼星章”认证
（2）“红星章”认证
（3）“红十字星章”认证</td><td colspan="2">1. 教师牵头组织，家委和见习生参与裁判认证工作，校长颁发奖章
2. “小飞鱼星章”认证活动：参赛者听到信号后从池边出发（可陆上、水下），按自由泳比赛规则完成50米距离，以速度快慢获取不同的“小飞鱼星章”
<table><tr><th>性别</th><th>5星</th><th>4星</th><th>3星</th><th>2星</th><th>1星</th></tr><tr><td>男</td><td>34.5秒</td><td>37秒</td><td>40秒</td><td>44秒</td><td>50秒</td></tr><tr><td>女</td><td>38.5秒</td><td>41秒</td><td>44.5秒</td><td>50秒</td><td>60秒</td></tr></table>3. “红星章”认证活动：参赛者用蛙式潜泳完成10米以上距离获得“红星章”纪念章
4. “红十字星章”认证活动：参赛者穿着长衣长裤+运动鞋，听到信号后立刻跳进深水区（离岸约5米），在水中脱掉长衣长裤+运动鞋，并把衣服带上岸者，获得“红十字星章”
5. 所有纪念奖章由学生自行设计，并广泛征求学生们意见</td><td></td><td>1. 明白掌握爬泳技术的重要，能获得水环境小主人系列活动3枚纪念奖章
2. 积极参与水环境小主人系列活动，与同伴开心参加活动，并能分享成功的喜悦
3. 明白实用游泳的意义，懂得珍惜生命、健康生活，并养成坚持每周不少于3次游泳的运动习惯
4. 会把这次活动传递给家人和朋友</td></tr>
<tr><td>作业设计</td><td colspan="5">（一）单元作业与教学进度有机结合，目标是促进学生掌握蛙泳技能，发展体能，养成健康行为和习惯，促进学生健康发展
（二）要根据水的特性，把熟悉水性、蛙泳教学和生命教育相结合
（三）结合教学内容，注意向学生灌输游泳健康知识、安全意识元素，培养学生养成探究性学习习惯
（四）通过“家校联动”提高蛙泳教学效果。学校向家长提供蛙泳教学技术指导及家庭蛙泳陆上练习方法，家长配合学校督促、指导和检查学生课外练习
（五）培养热爱游泳的习惯，让大家知道游泳不仅是一项体育项目，而且是一项生存技能</td></tr>
</table>

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

续表

单元评价	参照本册游泳学习评价
教学反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述
	教学心得：根据学生的学练赛活动落实情况进行总结
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛活动效果提出改进措施

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

人民教育出版社

第三节
游泳运动课时教学计划的设计与示例

课时教学计划是根据教学进度、单元教学计划的整体安排和教学实际，对每节课教学设计所编写的具体授课方案，是教师对每一堂课具体深入的教学准备以及对师生预期教学活动的设计和描述。教案的撰写不仅有助于教学的顺利进行，还有助于教师积累资料、不断反思、总结经验，不断改进和提高教学质量，促进学生的核心素养发展。

一、游泳运动课时教学计划的设计要点

（一）制订明确具体的学习目标，落实培养学生的核心素养

教师应通过制订明确、具体的学习目标，有效地培养学生的学科核心素养。在开展教学活动前，教师需要对教材进行深入分析，全面了解教材的结构、内容、教育价值以及知识点的分布情况。同时，还需要了解学生当前的学习基础等情况，包括学生的年龄、当前水平、学习兴趣等。通过对教材和学情的综合分析，制订的学习目标才能具有针对性，才能更准确地确定本节课学习的重点和难点，有针对性地开展教学活动。

（二）注重“学、练、赛”一体化设计，让学生享受运动乐趣

依据《课程标准（2022 年版）》精神，学生在掌握游泳基本技能的同时，还应有完整的运动体验，感受到游泳运动的乐趣。在游泳学练过程中，教师应该根据学生的实际情况和学习目标，合理安排学练内容，丰富教学形式，创新教学器材和使用方式，科学把控运动密度，保证适宜的运动负荷，有效地提高学生运动能力。重视游泳运动竞赛环节的设计，如个人赛、小组赛、挑战赛、擂台赛等，既可以检验学生技能掌握程度，也能够使学生在真实、复杂的比赛情境中学会运用，感受到游泳运动带来的快乐，同时还有助于学生养成良好的健康行为和培育优秀的道德品质。

（三）加强多元评价，促进课内外有机结合

注重评价的指向性，基于学科核心素养分别从运动能力、健康行为、体育品德三个维度构建评价体系，并通过学生自评、学生互评和教师评价相结合等方式，评价学生学习过程中的表现和学习前后的变化。同时，应特别关注学生的差异性，进行有针对性的个性化即时评价和指导。也应加强对体育家庭作业的设计，将家庭作业与课堂教学有机地结合起来，以起到相互促进的作用。如可设计观看精彩比赛视频的作业，撰写一篇学习体会，既可以独自完成，也可以与家长共同完成。

（四）教学中不断反思和改进，完善教学设计

教学中教师通过收集学生的反馈信息、观察学生的运动表现、评估学生的学习成

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

果和作业完成情况等方式，了解学生对知识的掌握程度，检验教学方法是否有效，更好地把握学生的学习需求和诊断教学中出现的问题，从而更好地优化课时教学计划的设计和选择更有效的教学策略。

二、游泳运动课时教学计划的设计示例

课时教学计划多采用表格的形式撰写，把教学的各要素分别在不同的栏目中呈现，具有简洁、清晰、便于撰写等特点，呈现方式也多种多样。无论何种呈现方式，都是在分析本课内容和学生实际的基础上制订的，一般应包括教学内容、学习目标、教学重难点、教学环节或步骤、学练赛活动的内容与要求、组织与实施、时间安排、运动负荷预计、安全保障措施、课后反思等。为了帮助教师理解和落实制订课时教学计划的要点，下面以游泳运动水平三大单元第 9～10 个课时为例进行设计，供教师们参考（表 5-3-1）。

（一）教材分析

蛙泳手、腿、呼吸的配合技术是游泳运动中最重要的基本技术，也是蛙泳学习中最关键的动作技术。本单元共安排了 18 个课时，本课为第 9～10 个课时，是佩戴助浮器材学习蛙泳技术的关键课时。本次课主要是通过佩戴助浮器材和使用辅助器材，帮助学生掌握蛙泳手、腿、呼吸的配合动作。通过蛙泳配合动作挑战赛的形式，帮助学生完善蛙泳配合技术动作，在巩固提高技术水平的同时培养学生勇于挑战、战胜恐惧的意识。

（二）学情分析

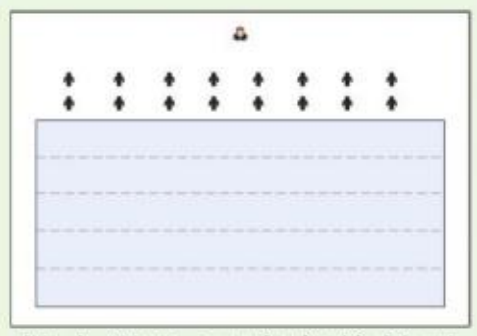
本节课教学对象为七年级学生，学生在前期中学练态度非常积极，学练热情十分高涨，能够较好地控制恐水情绪。经过前面 8 个课时的学练，学生已经掌握了蛙泳腿部技术动作、蛙泳腿与呼吸的配合动作。通过佩戴助浮器材的水中练习及小比赛，学生对学习蛙泳配合技术有了更高的需求，也对熟练掌握技术动作并且进行更多的比赛方式充满期待。但是因体能和运动能力上的差异，部分学生在水中控制自己身体的能力方面还有很大的提升空间。

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

表5-3-1　游泳运动课时教学计划设计示例

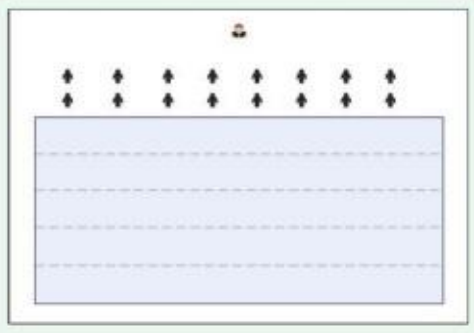
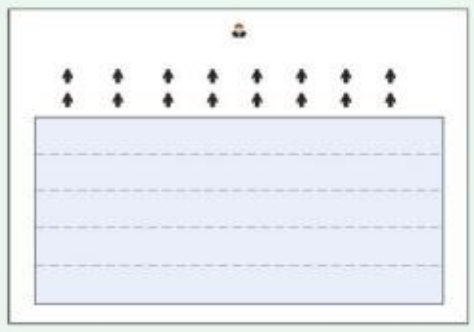
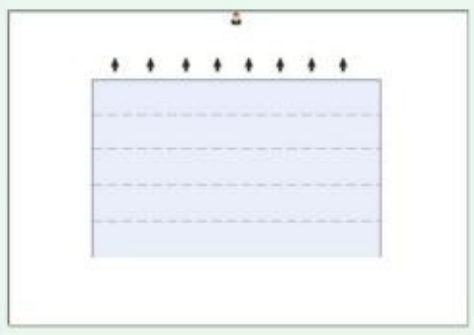
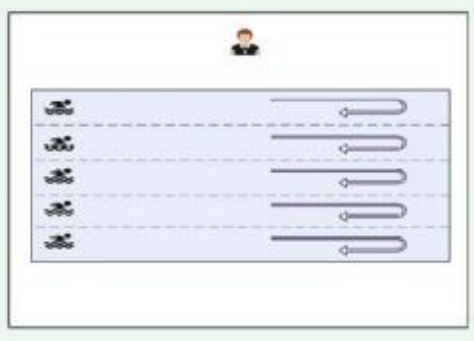
授课教师：　　授课日期：

教学内容	蛙泳手、腿、呼吸的配合	单元水平	水平三	单元课次	9～10/18
授课年级	七年级	授课地点	游泳馆	授课时长	90分钟
学习目标	1. 能够正确完成蛙泳手臂、腿部与呼吸的配合技术，以及手臂与腿部的配合动作，并在辅助器材的帮助下游进 2. 适应水环境，树立游泳安全意识，知道蛙泳配合技术动作的学练方法，逐步养成游泳运动习惯 3. 能够克服对水的恐惧，在学练赛活动中表现出战胜自我、互帮互助、共同进步的优秀品质				
素养培育策略	1. 通过示范、讲解、陆上坐撑模仿、半陆半水腿部技术模仿、水中扶板蹬腿等练习，使学生逐步掌握蛙泳腿的技术概念，为后续蛙泳完整技术学习打下基础 2. 通过游泳技术教学过程中穿插一般体能练习，包括徒手操、核心稳定性练习，增强学生的综合素质 3. 通过明确游泳馆公共卫生和安全常识，引导学生科学、文明参与游泳运动，保证自身安全 4. 通过充分发挥已有蛙泳基础的学生的带头作用，树立榜样，培养相互学习、互帮互助的意识				
教学重点难点	教学重点：蛙泳手臂与呼吸的配合，以及蛙泳腿部与手臂的配合 教学难点：手、腿配合协调，呼吸与动作配合熟练顺畅				

教学过程				
部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
热身部分	一、热身活动：徒手关节操（4×8拍） 1. 颈部 2. 肩部 3. 振臂 4. 扩胸 5. 大腿内侧动态拉伸 6. 臀部动态拉伸 7. 前弓步动态拉伸 8. 体前屈 二、检查监督辅助器材的穿戴 教师依次做好安全检查，确保辅助器材的正确穿戴	 教会学生正确穿戴辅助器材	4分钟 2分钟	75% 75%

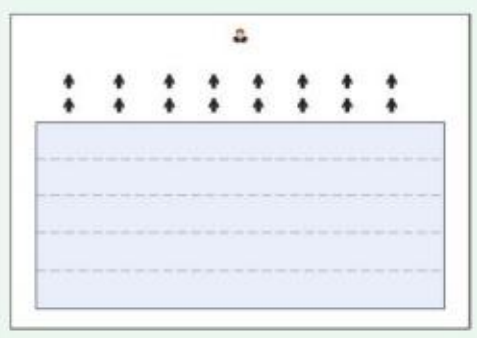
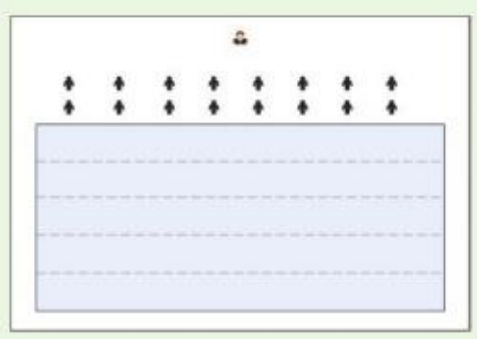
仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
学练部分	一、教师讲解并带领学生进行蛙泳手臂与呼吸配合练习 1.教法 （1）教师组织学生进行练习 （2）教师巡视指导、纠正错误，对学生学练情况给予即时评价 2.要求 （1）认真与同伴进行练习 （2）动作标准，积极改进提高个人技术；表现出积极努力、坚持不懈的意志品质		10分钟	50%
	二、学生站立陆上模仿练习 1.教法 教师用口令指导学生进行练习，口令1：外划抬头吸气，手划到下巴处；口令2：先手臂前伸再低头吐气，保持手臂伸直 2.要求 （1）认真与同伴进行练习 （2）动作标准，积极改进和提高个人技术；具有精益求精、积极努力的学习态度		10分钟	75%
	三、俯卧池边蛙泳手、腿、呼吸配合动作练习 1.教法 教师指导学生进行池边练习，外划时双腿并拢伸直，内划开始屈膝收腿，手前伸蹬腿，脚并拢后滑行，再开始外划，如此循环。双手外划时抬头换气，此时双腿并拢伸直，手内划时收腿。低头稍憋气，双手前伸过头时再蹬腿吐气。蛙泳完整的配合动作节奏是1:1:1，即每蹬腿1次，划水1次，呼吸1次 2.要求 （1）认真与同伴进行练习 （2）动作标准，积极改进和提高个人技术，能够克服困难，遇到困难表现出不急不躁的品质		15分钟	75%
	四、水中学练 手持助浮器材蛙泳配合动作练习 1.教法 （1）教师组织学生佩戴背漂，手持背漂浮片 （2）教师巡视指导、纠正错误，对学生学练情况给予即时评价		25分钟	75%

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
学练部分	2.要求 （1）认真与同伴进行练习，团结协作以及互相帮助 （2）表现出不怕呛水的勇敢精神以及敢于拼搏、坚持到底的意志品质	确保所有学生在视线范围以内活动，教师借助救生杆指导练习，纠正错误		
比赛与体能部分	一、游戏：比比看谁漂得远 1. 规则 学生手持助浮器材，背对池壁，一脚站立，一脚贴住池壁。听到教师口令后迅速用力蹬池壁，双手持浮板，身体保持流线型，当身体静止不动后站立。谁漂浮的距离长，谁就是本小组的胜利者 2. 要求 参与比赛并遵守规则，表现出积极努力的态度 二、专项体能练习 1. 深蹲起：10次/组，共2组 2. 平板支撑：1分钟/组，共2组 3. 要求 表现出顽强拼搏、坚持到底的意志品质	 在比赛和体能练习过程中要提示学生注意安全，不逞能，量力而行 	15分钟 5分钟	50% 100%
放松部分	一、练习内容 1. 水中呼吸放松练习 2. 起水集合，讲评鼓励 3. 收还器材，师生再见 二、练习要求 1. 浅水区做水中呼吸放松练习 2. 就近尽快起水上岸，集合快静齐 3. 有序归还器材		4分钟	50%

学习评价	维度	内容	行为表现及评价			评价方式
			优秀	良好	继续努力	
	运动能力	陆上站立蛙泳手臂与呼吸配合动作模仿	熟练掌握	基本掌握	尝试学习	自评 + 师评
		俯卧蛙泳配合动作模仿	熟练掌握	基本掌握	尝试学习	
		水中手持浮板蛙泳配合动作	熟练掌握	基本掌握	尝试学习	

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

续表

<table>
<tr><td rowspan="10">学习评价</td><td rowspan="2">维度</td><td rowspan="2">内容</td><td colspan="3">行为表现及评价</td><td rowspan="2">评价方式</td></tr>
<tr><td>优秀</td><td>良好</td><td>继续努力</td></tr>
<tr><td rowspan="4">健康行为</td><td>行为表现及评价</td><td colspan="3">○做得很好　○做到了　○再努力</td><td rowspan="4">互评
+
师评</td></tr>
<tr><td>能够认真听讲，积极发言</td><td colspan="3">○做得很好　○做到了　○再努力</td></tr>
<tr><td>积极参与热身及放松运动</td><td colspan="3">○做得很好　○做到了　○再努力</td></tr>
<tr><td>有很强的安全意识</td><td colspan="3">○做得很好　○做到了　○再努力</td></tr>
<tr><td rowspan="5">体育品德</td><td>同伴之间相互鼓励与帮助</td><td colspan="3">○做得很好　○做到了　○再努力</td><td rowspan="5">自评
+
互评
+
师评</td></tr>
<tr><td>遵守纪律，有序练习</td><td colspan="3">○做得很好　○做到了　○再努力</td></tr>
<tr><td>勇敢挑战，不惧困难</td><td colspan="3">○做得很好　○做到了　○再努力</td></tr>
<tr><td>不怕失败，努力尝试</td><td colspan="3">○做得很好　○做到了　○再努力</td></tr>
<tr><td rowspan="3">总评</td><td colspan="2">学生自评</td><td colspan="3">优秀○　良好○　继续努力○</td></tr>
<tr><td colspan="2">学生互评</td><td colspan="3">优秀○　良好○　继续努力○</td></tr>
<tr><td colspan="2">教师评价</td><td colspan="3">优秀○　良好○　继续努力○</td></tr>
<tr><td>安全保障措施</td><td colspan="5">1. 讲授游泳运动中如何预防损伤的相关健康知识，带领学生进行充分热身
2. 课前检查场地，学练赛活动过程中多观察场地及周边情况
3. 加强自我保护意识，提示学生遇到紧急情况要举手并大声呼喊寻求帮助
4. 学练赛活动结束后，带领学生进行充分拉伸</td><td>预计心率</td><td colspan="2">140 ~ 160次/分钟</td></tr>
<tr><td>场地器材</td><td colspan="2">背漂、浮板等</td></tr>
<tr><td>课后小结</td><td colspan="6"></td></tr>
</table>

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

参考文献

1. 中华人民共和国教育部．义务教育体育与健康课程标准（2022年版）［M］．北京：北京师范大学出版社，2022.
2. 课程教材研究所．义务教育体育与健康课程标准（2022年版）解读［M］．北京：高等教育出版社，2022.
3. 国家体育总局青少年体育司，国家体育总局游泳运动管理中心．中国青少年游泳训练教学大纲教法指导书［M］．北京：人民体育出版社，2018.
4. 温宇红．游泳教学和训练双语教材［M］．北京：北京体育大学出版社，2009.
5. 尼古拉斯·拉塔美斯．ACSM体能训练概论［M］．李丹阳，李春雷，王雄主译．北京：人民卫生出版社，2018.
6. 陶焘.游泳运动员身体功能训练理论与实践［M］．武汉：武汉大学出版社，2021.
7. 张彩珍．中国游泳运动史［M］．武汉：武汉出版社，1996.
8. 斯科特·里瓦尔德，斯科特·罗德奥．游得更快的科学原理　优异运动表现的技术和训练研究进展　中国游泳教练员岗位培训指导用书［M］．温宇红主译．北京：科学出版社，2021.
9. 傅纪良，王裕桂．实用游泳教程［M］．北京：海洋出版社，2020.
10. 李仲明．游泳与实用水上运动［M］．广州：中山大学出版社，2004.

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

后 记

本套教师用书由人民教育出版社课程教材研究所体育与健康课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》编写。

本套教师用书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，总结了上一版《义务教育教科书体育与健康教师用书》的编写经验，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。本册教师用书由温宇红、肖建忠共同完成统稿工作，参加编写和编辑工作的还有姜贺、朱丹妮、沈思佳、葛雪、杨越潇、种青。本套教师用书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教师用书版式设计为唐琪、秦颖，封面插图由付博拍摄，动作示范为张梓朔。内文插图由徐永春、付博拍摄，动作示范为李周童、张梓朔、张茗朔。我们衷心感谢所有对教师用书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

我们真诚地希望广大教师在使用本册教师用书过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教师用书日趋完善。

联系方式

电　　话：010-58758584，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

人民教育出版社　课程教材研究所

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

游泳运动　　全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

YOUYONG YUNDONG

绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38270-3