



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 体育教育
班级 体教 251、252 班
课程 游泳
学时 36
任课教师 曾喜佳

揭阳职业技术学院体育教育教研室

第 1 次课

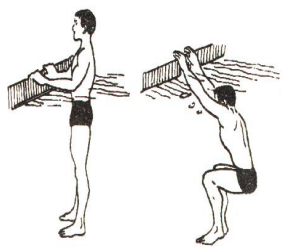
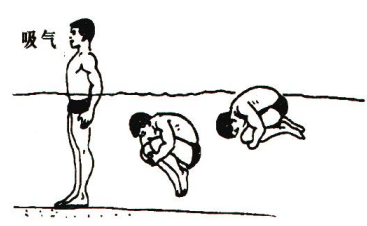
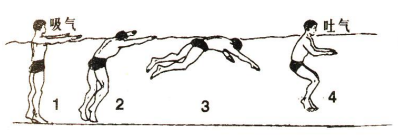
教学内容	1、宣布游泳课的课堂常规和注意事项及本学期的教学任务、教学内容安排。 2、介绍游泳运动专项理论：1) 游泳运动的意义及发展概况；2) 游泳的安全与卫生；3) 游泳运动的基本原理；4) 四种泳姿技术的介绍。			
课程思政元素	1、培养学生不怕水的心里，培养学生的坚韧不拔的精神品质。 2、通过游泳理论的学习，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	教 学 内 容	组织教法	备注
基 本 部 分	90 分 钟	一、宣布本学期的教学任务、教学内容安排； 二、课堂常规要求： (1) 考勤制度 (2) 安全要求： ① 统一上下水； ② 在指定区域内练习，不得在浅水区跳水、不得潜水； ③ 组长时刻留意组员动向，随时协助教师检查人数； ④ 课间离开与返回要向教师报告； ⑤ 发生意外情况应及时向教师或救生员报告 (3) 卫生、服装要求 三、介绍专项理论知识： 1、游泳前的准备运动： 一般可做广播操、跑步、游泳模仿动作及各种拉长肌肉和韧带的练习。特别要活动颈、肩、腰、髋、膝、踝、腕各部位的关节。 2、准备活动后稍事休息，然后用冷水淋浴后才能下水。这是保持游泳池水质清洁的重要措施，也是为了使游泳者在下水前先适应冷水刺激，以避免突然下水遭意外。游泳健身处方 1) 游泳健身处方的前期条件：进行身体检查；进行体能诊断。 2) 制定与实施游泳健身处方的基本要求： a. 因人而异； b. 合理的运动强度安排； c. 锻炼次数：每周至少进行两次，每次时间在 20-60 分钟之间； d. 选择游泳锻炼的方法； e. 游泳健身处方的实施 3) 游泳健身处方运动强度和运动时间的控制； 4) 游泳健身注意事项。	在课堂集中学习理论	

部分	时间	内 容	组织教法	备注
基 本 部 分	90 分 钟	<p>3、游泳的认识及意义：</p> <p>游泳运动是人类在长期人们生产劳动和生活中形成的。游泳是人体在水中凭借肢体动作同水相互作用而进行的一种活动技能，是一项重要的涉水技能。游泳又是一项从一岁到百岁的人们运动，被益为 21 世纪最佳运动。在全民健身运动广泛开展的今天，在青年、少年、儿童中开展和普及游泳运动，更具有重要的现实意义。</p> <p>游泳是一项非常好的体育运动。游泳时，人体所有的肌肉和内脏器官都参加活动，通过游泳锻炼能改善血液循环，提高人体心、肺功能；能有效地促进身体全面、匀称、协调的发展；并能使肌肉发达、光滑、柔软而富有弹性，使人体形体更加健美，是减肥、塑身、健美的有效途径。</p> <p>游泳运动能充分利用日光、空气、水来锻炼身体，能增强人体体温调节机能，提高机体对环境温度变化的适应能力。此外，游泳作为一种生存技能和娱乐休闲手段，是每一个健全的人都应掌握的重要技能。</p> <p>4、游泳运动的分类：</p> <p>1) 竞技游泳是指有特殊技术要求，按照游泳竞赛规则规定进行竞赛的游泳运动项目。包括：自由泳、仰泳、蝶泳、蛙泳四种泳式，和由这四种泳式组成的个人混合泳以及接力比赛。按国际游联规定在 50 米池比赛，列入游泳世界纪录的男、女项目共 40 项；奥运会游泳比赛只设 32 项；在 25 米池比赛，国际游联承认的有男、女共 42 项世界纪录。</p> <p>公开水域比赛，主要指江、河、湖、海这些自然水域进行的游泳比赛，包括：游渡海峡、横渡江河、长距离游泳比赛等等。</p> <p>2) 实用游泳 是指直接为生活、生产、军事服务的游泳活动，包括仰泳、踩水、反蛙泳、潜水、水上救护、武装泅渡等非竞技游泳。</p> <p>3) 大众游泳 以增强体质为宗旨，以丰富人们文化生活为目的的大众游泳活动，如娱乐游泳、水中游戏、康复游泳、健身游泳、冬泳等。</p>	在课堂集中学习理论	

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">90 分 钟</p>	<p>4、力学原理在游泳中的应用：</p> <p>1) 水的自然特性与人体的飘浮能力</p> <p> a. 水的自然特性</p> <p> 水的压力 随水的深度增加而加大</p> <p> 水的粘滞性 随水层压力产生变化</p> <p> 水的流动性 根据流体力学的规律性：流体流动时， 如流速由大变小，压强就由小变大；反之流速由小变大，压强就由大变小。</p> <p> 水的密度 比空气的密度大 844 倍</p> <p> 水的难以压缩性</p> <p> b. 人体在水中飘浮的能力</p> <p> 呼吸对身体飘浮的影响作用</p> <p> 人体不同的飘浮姿态对飘浮的影响</p> <p>2) 游泳时的阻力</p> <p> a. 体表摩擦阻力 人体在水中向前运动时，身体周边水沿着身体表面轮廓向身体运动方向相反的方向流动时所产生的 一种阻力。</p> <p> b. 外形姿态阻力</p> <p> c. 波浪阻力</p>	<p style="text-align: center;">在 课 堂 集 中 学 习 理 论</p>	
--	---	---	--	--

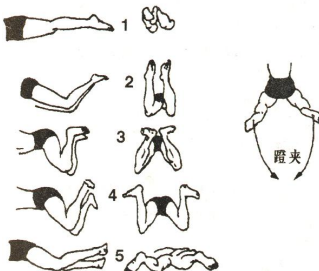
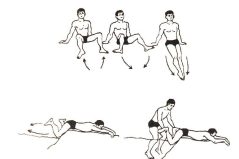
第 2 次课

教学内容	1、熟悉水性，消除怕水心理。 2、掌握水中站立、行走、水中呼吸、漂浮、滑行等基本技能。			
教学目标	1、通过本次课练习，让学生熟练掌握水中憋气和水中憋吐气方法。 2、改进提高学生的心肺功能。 3、消除怕水心理。			
教学重点	1、呼吸练习。 2、抱膝浮体、滑行练习。			
教学难点	1、消除怕水心理。 2、浮体、滑行。			
课程思政元素	1、培养学生不怕水的心里，培养学生的坚韧不拔的精神品质。 2、通过分组练习，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	3 0 分 钟	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生</p> <p>二、徒手操： 1、头部运动 2、扩胸运动 3、体转运动 4、体侧运动 5、腹背运动 6、腰部运动 7、正压、侧压腿运动 8、膝部运动 9、踝关节、腕关节运动</p> <p>三、游戏：喊数抱团 方法：游戏者沿圆圈跑步或作行进间体操，教师突然喊出一个数字，如“2个”、“3个”、“4个”……，游戏者听到数字后，立即与临近的同伴按所喊出的数字抱成一团，如教师喊的是“3个”就三人为一团，最后剩下没有抱团的人受“罚”。</p>	<p>场地位置队型 XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 0 各 4×8 拍</p> <p>教学建议： 1. 组织游戏的人数，最好为 14、17、19……等，使按数抱成团之后，总有几个剩下。 2. 教师应在大家正跑步或作操时（即不太注意时）突然喊出，同一数字可重复喊若干次。</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">5 0 分 钟</p>	<p>一、介绍水中站立方法、水中呼吸，及抱膝浮体、展体浮体，蹬边滑行等动作要领。</p> <p>1、体会水对人体各部分的压力，水中走动。</p> <p>2、呼吸练习：（1）水中憋气 （2）水中憋吐气 （3）水中连续呼吸练习 要领： 1) 深吸气、闭气 2) 吐气，张口发出“噗”声</p>  <p>3、抱膝浮体与站立 要领： （1）深吸气下蹲双手抱膝 （2）两臂前伸压水站立</p>  <p>4、展体浮体与站立 要领： a) 深吸气两臂与头沿水面前伸蹬池底 b) 两臂下压收腹 c) 屈腿前收，脚触池底</p>  <p>5、滑行练习 要领： a) 深吸气上体前倾，两臂夹头 两脚蹬池底（池壁）</p>	<p>1、教师动作示范</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分成2人一组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">1 0 分 钟</p>	<p>1、起水集合、点名</p> <p>2、课堂小结</p> <p>3、布置课外作业</p> <p>4、师生再见</p>	<p>1、陆上放松练习</p> <p>2、本课内容讲评 XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O</p>	

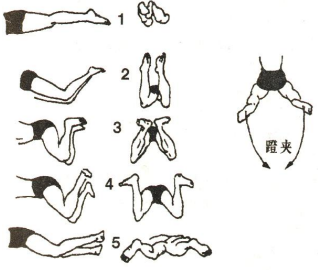
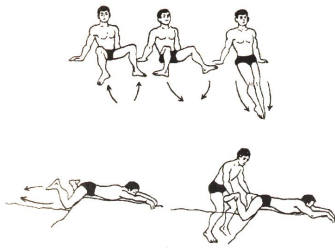
第 3 次课

教学内容	1、熟悉水性练习。 2、学习蛙泳腿部技术动作。			
教学目标	1、提高学生灵敏、协调等素质，培养学生吃苦耐劳的精神。 2、使同学掌握收、翻、蹬、夹腿动作。 3、让学生尽快恢复体能，适应体育课堂教学。			
教学重点	要按顺序做收、翻、蹬、夹腿。			
教学难点	收腿时要翻脚，容易收大腿。			
课程思政元素	1、加强动作的练习，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	3 0 分 钟	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生</p> <p>二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>三. 游戏：三不成二（帖膏药）</p> <p>方法： （一）参加者站成双层圆圈，左右间隔两臂，前后队员身体靠近。由两名队员开始，一人站圈内为追人者，另一人站圈外为被追者。 （二）被追逐者可利用圆圈上的双层人墙作障碍，与追逐者周旋，也可以沿圈外奔跑。 （三）当被迫的人即将被摸到或者不再想逃奔时，从外圈钻入内圈，并以自己背部紧贴任何一组队员的身前，临时造成三人重叠的一组，此时这三人重叠的最外层的人应立即代替贴在前面的人成为被追逐者。 （四）凡在被追逐者已组成三层小组之前未被摸着者，原来的被追者为安全，追逐者必须开始追最外层的另一人（即第三人），使圆圈上的双层队伍始终保持双人。</p>	<p style="text-align: center;">场地位置队型</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">○</p> <p style="text-align: center;">各 4×8 拍</p> <p>规则： （一）被追人必须从圈外奔跑，不得穿过圆圈。 （二）贴人时必须以背部贴靠别人身前。外层第三人逃开后，共同后退半步保持圆形队伍。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	5 0 分 钟	<p>一、学习蛙泳腿技术</p> <p>1、陆上模仿： 仰坐池边蛙泳腿部动作模仿，配合口诀完成。 蛙泳腿部动作口诀：边收边分慢收腿，向外翻脚对准水，向后弧形蹬夹腿，两脚并拢漂一会。</p> <p>要领： 收腿——两膝自然逐渐分开，小腿向前回收，两脚放松，边收边分，大腿与躯干约成 120—140 度，两膝内侧与髋关节同宽，大腿与小腿约成 40—45 度； 翻脚——两脚向外侧翻开，使脚和小腿内侧对好蹬水方向； 蹬腿——由大腿发力，向后做弧行的蹬夹水动作，保持腿处于外翻的部位去蹬水，两腿蹬夹水后，自然并拢向后伸直； 滑行——蹬腿动作结束后，应保持腿部较高的位置，向前滑行。</p>  <p>2、池边正面蛙泳蹬腿练习 要领： (1) 注意翻脚 (2) 脚内侧、小腿对准水 a 收腿-b 翻脚-c 蹬夹水-d 漂浮</p>  <p>3、俯卧池边蹬腿练习 要领： (1) 翻脚时脚尖外勾 (2) 蹬夹动作要连贯</p> <p>4、水中滑行蹬腿练习</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、教师动作示范 2、讲解动作要领 3、教师指挥学生集体练习 4、学生分成 2 人一组练习 5、教师纠正动作 6、教师指挥学生集体练习 	
结 束 部 分	1 0 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 1.起水集合、点名 2.课堂小结 3.布置课外作业 4.师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1.陆上放松练习 2.本课内容讲评 XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX O 	

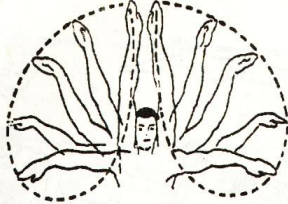
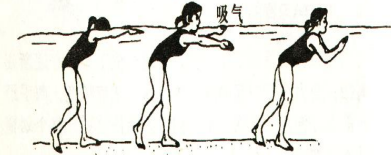
第 4 次课

教学内容	1、熟悉水性练习 2、复习习蛙泳腿部技术动作			
教学目标	1、通过复习提高学生灵敏、协调等素质。 2、使同学掌握收、翻、蹬、夹腿动作。 3、让学生尽快掌握动作的要领，适应体育课堂教学。			
教学重点	要按顺序做收、翻、蹬、夹腿。			
教学难点	收腿时要翻脚，不能收大腿。			
课程思政元素	1、加强动作的练习，形成坚韧不拔的精神品质。 2、通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	3 0 分 钟	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数。2、师生问好。 3、宣布本次课的任务及要求。4、安排见习生。</p> <p>二、徒手操： 1．头部运动 2．扩胸运动 3．体转运动 4．体侧运动 5．腹背运动 6．腰部运动 7．正压、侧压腿运动 8．膝部运动 9．踝关节、腕关节运动</p> <p>三．游戏：三不成二（帖膏药）</p> <p>方法： （一）参加者站成双层圆圈，左右间隔两臂，前后队员身体靠近。由两名队员开始，一人站圈内为追人者，另一人站圈外为被追者。 （二）被追逐者可利用圆圈上的双层人墙作障碍，与追逐者周旋，也可以沿圈外奔跑。 （三）当被追的人即将被摸到或者不再想逃奔时，从外圈钻入内圈，并以自己背部紧贴任何一组队员的身前，临时造成三人重叠的一组，此时这三重叠的最外层的人应立即代替贴在前面的人成为被追逐者。 （四）凡在被追逐者已组成三层小组之前未被摸着者，原来的被追者为安全，追逐者必须开始追最外层的另一人（即第三人），使圆圈上的双层队伍始终保持双人。</p>	<p style="text-align: center;">场地位置队型</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O</p> <p style="text-align: center;">各 4×8 拍</p> <p>规则： （二）被追人必须从圈外奔跑，不得穿过圆圈。 （二）贴人时必须以背部贴靠别人身前。外层第三人逃开后，共同后退半步保持圆形队伍。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	5 0 分 钟	<p>一、学习蛙泳腿技术</p> <p>1、陆上模仿： 仰坐池边蛙泳腿部动作模仿，配合口诀完成。 蛙泳腿部动作口诀：边收边分慢收腿，向外翻脚对准水， 向后弧形蹬夹腿，两脚并拢漂一会。 要领： 收腿——两膝自然逐渐分开，小腿向前回收，两脚放松， 边收边分，大腿与躯干约成 120—140 度，两膝内侧与 髌关节同宽，大腿与小腿约成 40—45 度；翻脚——两 脚向外侧翻开，使脚和小腿内侧对好蹬水方向；蹬腿—— 由大腿发力，向后做弧行的蹬夹水动作，保持腿处于 外翻的部位去蹬水，两腿蹬夹水后，自然并拢向后伸直； 滑行——蹬腿动作结束后，应保持腿部较高的位置，向前 滑行。</p>  <p>2、池边正面蛙泳蹬腿练习 要领：（1）注意翻脚（2）脚内侧、小腿对准水 a 收腿-b 翻脚-c 蹬夹水-d 漂浮</p>  <p>3、俯卧池边蹬腿练习 要领：（1）翻脚时脚尖外勾（2）蹬夹动作要连贯 4、水中滑行蹬腿练习</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、教师动作示范 2、讲解动作要领 3、教师指挥学生集体练习 4、学生分成 2 人一组练习 5、教师纠正动作 6、教师指挥学生集体练习 	
结 束 部 分	1 0 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 1 .起水集合、点名 2 .课堂小结 3 .布置课外作业 4 .师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1 .陆上放松练习 2 .本课内容讲评 XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX <p style="text-align: center;">O</p>	

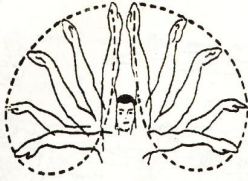
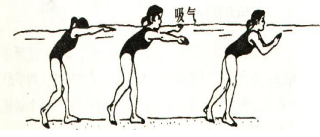
第 5 次课

教学内容	1、复习蛙泳腿技术，以 2 次蹬腿 1 次划手练习为主 2、学习蛙泳划臂技术			
教学目标	1、让学生掌握两臂从并拢前伸开始，前臂内旋，稍屈腕，掌心朝斜下后方，两手向外化水，边划边屈肘，两手划至两肩宽时保。 2、持高肘屈臂两手向下、向后、向上作加速划水，划至颌下时，两手靠拢，两肘内夹，紧接着两臂前伸，掌心转向下。			
教学重点	蛙泳划臂技术			
教学难点	水中划臂加呼吸练习			
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质。 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生</p> <p>二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>三、游戏：“袋鼠”跳 目的：发展下肢力量、跳跃能力的协调性。 游戏准备：划两条相距 15——20 米的平行线为起点线与终点线。游戏者站的起点线后，两脚并拢，双膝夹着一张厚纸或持叠的手帕。 方法：发令后，双脚紧夹，连续跳向终点。以膝间夹物不掉落，而且先到终点者为胜。</p>	<p>场地位置队型</p> <p>XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX</p> <p>○</p> <p>各 4×8 拍</p>	

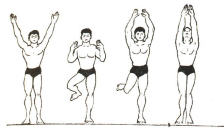
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>一、复习蛙泳腿</p> <p>(1) 俯卧池边蛙泳蹬腿</p> <p>(2) 水中滑行蹬蛙泳腿</p> <p>(3) 2次蹬腿1次划手练习</p> <p>二、学习蛙泳划臂技术</p> <p>1、陆上模仿</p> <p>蛙泳手臂动作要领： 两臂从并拢前伸开始。前臂内旋，稍屈腕，掌心朝向斜下方，两手向外划水，边划边屈肘。两手划至两肩宽时，保持高肘屈臂两手向下、向后、向内、向上做加速划水。划至颌下时，两手靠拢，两肘内夹，紧接着两臂前伸，掌心转向下。</p> <p>蛙泳手臂动作的模仿，由外划——后划——内划——伸臂四部分组成。</p> <p>呼吸练习</p>  <p>2、水中划臂练习</p> <p>要领：</p> <p>(1) 站立水中体前倾</p> <p>(2) 肩臂放入水中划水向前走</p> <p>(3) 每次划水要完成吐气</p>  <p>3、水中划臂加呼吸练习</p> <p>要领：</p> <p>(1) 上体前倾半俯卧状</p> <p>(2) 脚站立池底</p> <p>(3) 抬头与低头交替做</p>	<p>1、教师水中动作示范</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分成2人一组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p> <p>7、每做一次动作要深呼吸</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>1. 起水集合、点名</p> <p>2. 课堂小结</p> <p>3. 布置课外作业</p> <p>4. 师生再见</p>	<p>1.陆上放松练习</p> <p>2.本课内容讲评</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O</p>	

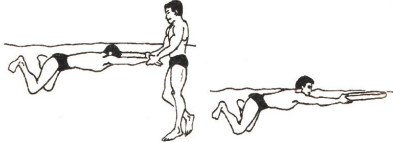
第 6 次课

教学内容	1、复习蛙泳腿技术，以 2 次蹬腿 1 次划手练习为主 2、复习蛙泳划臂技术			
教学目标	1、让学生掌握两臂从并拢前伸开始，前臂内旋，稍屈腕，掌心朝斜下后方，两手向外划水，边划边屈肘，两手划至两肩宽时， 2、保持高肘屈臂两手向下、向后、向上作加速划水，划至颌下时，两手靠拢，两肘内夹，紧接着两臂前伸，掌心转向下。			
教学重点	内划、划水节奏			
教学难点	蛙泳的手臂动作和手臂与呼吸配合动作			
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质。 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生</p> <p>二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>三、游戏：“袋鼠”跳 目的：发展下肢力量、跳跃能力的协调性。 游戏准备：划两条相距 15——20 米的平行线为起点线与终点线。游戏者站的起点线后，两脚并拢，双膝夹着一张厚纸或持叠的手帕。 方法：发令后，双脚紧夹，连续跳向终点。以膝间夹物不掉落，而且先到终点者为胜。</p>	<p>场地位置队型</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>○</p> <p>各 4×8 拍</p>	

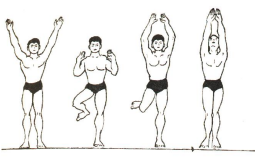
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>一、复习蛙泳腿</p> <p>(1) 俯卧池边蛙泳蹬腿</p> <p>(2) 水中滑行蹬蛙泳腿</p> <p>(3) 2次蹬腿1次划手练习</p> <p>二、学习蛙泳划臂技术</p> <p>1、陆上模仿</p> <p>蛙泳手臂动作要领： 两臂从并拢前伸开始。前臂内旋，稍屈腕，掌心朝向斜下方，两手向外划水，边划边屈肘。两手划至两肩宽时，保持高肘屈臂两手向下、向后、向内、向上做加速划水。划至颌下时，两手靠拢，两肘内夹，紧接着两臂前伸，掌心转向下。蛙泳手臂动作的模仿，由外划——后划——内划——伸臂四部分组成。</p> <p>呼吸练习</p>  <p>4、水中划臂练习</p> <p>要领：</p> <p>(1) 站立水中体前倾</p> <p>(2) 肩臂放入水中划水向前走</p> <p>(3) 每次划水要完成吐气</p>  <p>5、水中划臂加呼吸练习</p> <p>要领：</p> <p>(1) 上体前倾半俯卧状</p> <p>(2) 脚站立池底</p> <p>(3) 抬头与低头交替做</p>	<p>1、教师水中动作示范</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分成2人一组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p> <p>7、每做一次动作要深呼吸</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>1. 起水集合、点名</p> <p>2. 课堂小结</p> <p>3. 布置课外作业</p> <p>4. 师生再见</p>	<p>1.陆上放松练习</p> <p>2.本课内容讲评</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O</p>	

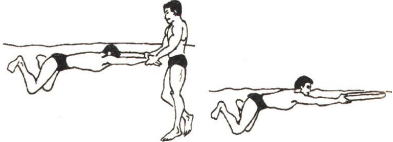
第7次课

教学 内容	1、蛙泳划臂练习，呼吸与划臂配合 2、复习蛙泳蹬腿，2次蹬腿1次划手练习 3、学习不加呼吸的蛙泳手腿配合游			
教学 目标	让学生掌握划臂一次、蹬腿一次、呼吸一次的配合			
教学 重点	臂腿配合、呼吸、蛙泳手腿配合			
教学 难点	两臂外划时腿不动，抬头吸气，内划时收腿，闭气，臂向前伸时蹬夹腿，头还原，臂腿伸直滑行时呼气。			
课 程 思 政 元 素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质。 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力。			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生</p> <p>二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>三、臂腿配合陆上模仿练习 要领： (1) 划手腿不动 (2) 收手又收腿 (3) 先伸胳膊后蹬腿 (4) 臂腿伸直漂一会儿</p> 	<p>场地位置队型</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>○</p> <p>各4×8拍</p>	

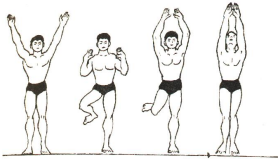
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、蛙泳划臂练习</p> <p>(1) 陆上划臂模仿</p> <p>(2) 水中行走划臂加呼吸练习</p> <p>(3) 池边俯卧划臂加呼吸练习</p> <p>呼吸与划臂配合要领：</p> <p>1) 两手分开就抬头吸气</p> <p>2) 划水结束时低头憋气</p> <p>3) 伸手时在水中吐气</p> <p>4) 吐气均匀，吸气要快。</p> <p>2、扶板蹬腿练习</p> <p>要领：</p> <p>(1) 双臂前伸，下颌放于板上。</p> <p>(2) 肩放松，身体与板在同一水面上。</p>  <p>3、纠正错误动作</p> <p>常见错误及纠正方法：(1) 翻脚不够，不勾脚——陆上的模仿在同伴的帮助下练习，强迫勾脚翻；</p> <p>(2) 大腿收得过多，造成臀部上提——多做陆上模仿；</p> <p>(3) 蹬完腿后再并拢——池边在同伴的帮助下练习，要做到蹬夹腿同时；</p> <p>(4) 收腿太快，没有漂浮一会——两腿伸直漂浮三秒。</p> <p>4、反复练习 2 次蹬腿 1 次划手</p> <p>5、学习不加呼吸的臂腿配合游：</p> <p>要领：</p> <p>向外划水时腿不动，收手又收腿，手向前伸到 2/3 时开始蹬腿，臂和腿伸直漂一会。</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分成 2 人一组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>1 .起水集合、点名</p> <p>2 .课堂小结</p> <p>3 .布置课外作业</p> <p>4 .师生再见</p>	<p>1 .陆上放松练习</p> <p>2 .本课内容讲评</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">○</p>	

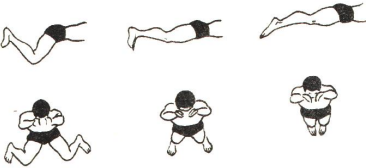
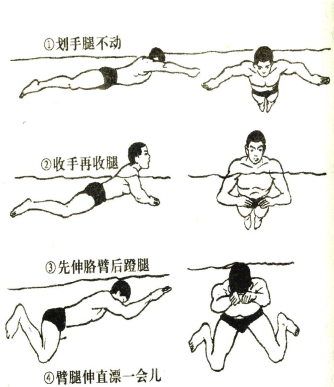
第 8 次课

教学 内容	1、蛙泳划臂练习，呼吸与划臂配合 2、复习蛙泳蹬腿，2次蹬腿1次划手练习 3、学习不加呼吸的蛙泳手脚配合游			
教学 目标	让学生掌握两臂外划时腿不动，抬头吸气，内划时收腿，闭气，臂向前伸时蹬夹腿，头还原，臂腿伸直滑行时呼气。			
教学 重点	臂腿配合、呼吸、蛙泳手脚配合			
教学 难点	一般采用划臂一次、蹬腿一次、呼吸一次的配合，两臂外划时腿不动，抬头吸气，内划时收腿，闭气，臂向前伸时蹬夹腿，头还原，臂腿伸直滑行时呼气。			
课 程 思 政 素 元	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质。 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力。			
部分	时 间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>一课堂常规：</p> <p>1、集合整队检查人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本次课的任务及要求</p> <p>4、安排见习生</p> <p>二、徒手操：</p> <p>1. 头部运动 2. 扩胸运动</p> <p>3. 体转运动 4. 体侧运动</p> <p>5. 腹背运动 6. 腰部运动</p> <p>7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动</p> <p>9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>三、臂腿配合陆上模仿练习</p> <p>要领：</p> <p>(1) 划手脚不动</p> <p>(2) 收手又收腿</p> <p>(3) 先伸胳膊后蹬腿</p> <p>(4) 臂腿伸直漂一会儿</p> 	<p>场地位置队型</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>○</p> <p>各 4×8 拍</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>3、蛙泳划臂练习</p> <p>(1) 陆上划臂模仿</p> <p>(2) 水中行走划臂加呼吸练习</p> <p>(3) 池边俯卧划臂加呼吸练习</p> <p>呼吸与划臂配合要领:</p> <p>1) 两手分开就抬头吸气</p> <p>2) 划水结束时低头憋气</p> <p>3) 伸手时在水中吐气</p> <p>4) 吐气均匀, 吸气要快。</p> <p>4、扶板蹬腿练习</p> <p>要领:</p> <p>(1) 双臂前伸, 下颌放于板上。</p> <p>(2) 肩放松, 身体与板在同一水面上。</p>  <p>3、纠正错误动作</p> <p>常见错误及纠正方法: (1) 翻脚不够, 不勾脚——陆上的模仿在同伴的帮助下练习, 强迫勾脚翻;</p> <p>(2) 大腿收得过多, 造成臀部上提——多做陆上模仿;</p> <p>(3) 蹬完腿后再并拢——池边在同伴的帮助下练习, 要做到蹬夹腿同时;</p> <p>(4) 收腿太快, 没有漂浮一会——两腿伸直漂浮三秒。</p> <p>4、反复练习 2 次蹬腿 1 次划手</p> <p>5、学习不加呼吸的臂腿配合游:</p> <p>要领:</p> <p>向外划水时腿不动, 收手又收腿, 手向前伸到 2/3 时开始蹬腿, 臂和腿伸直漂一会。</p>	<p>1 教、师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分成 2 人一组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>1 .起水集合、点名</p> <p>2 .课堂小结</p> <p>3 .布置课外作业</p> <p>4 .师生再见</p>	<p>1 .陆上放松练习</p> <p>2 .本课内容讲评</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">○</p>	


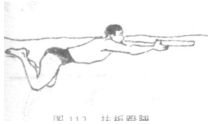
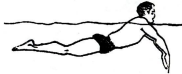


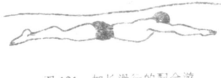
第 9 次课

教 学 内 容	1、蛙泳蹬腿练习，学习蹬腿与呼吸的配合 2、复习不加呼吸的蛙泳手腿配合游 3、呼吸与划臂配合练习，学习蛙泳完整配合游			
教 学 目 标	让学生掌握呼吸与划臂配合练习，学习蛙泳完整配合游			
教 学 重 点	臂腿配合、呼吸、蛙泳手腿配合			
教 学 难 点	划臂一次、蹬腿一次、呼吸一次的配合，			
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质。 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>一课堂常规：</p> <p>1、集合整队检查人数</p> <p>2、师生问好</p> <p>3、宣布本次课的任务及要求</p> <p>4、安排见习生</p> <p>二、徒手操：</p> <p>1. 头部运动 2. 扩胸运动</p> <p>3. 体转运动 4. 体侧运动</p> <p>5. 腹背运动 6. 腰部运动</p> <p>7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动</p> <p>9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>三、陆上蛙泳完整配合游模仿 臂腿配合陆上模仿练习</p> <p>要领：</p> <p>(1) 划手腿不动</p> <p>(2) 收手又收腿</p> <p>(3) 先伸胳膊后蹬腿</p> <p>(4) 臂腿伸直漂一会儿</p>	<p>场地位置队型</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>○</p> <p>各 4×8 拍</p>	
				

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、蛙泳蹬腿技术练习 (1) 池边俯卧蛙泳蹬腿练习 (2) 水中扶板蹬腿练习</p> <p>要领： (1) 蹬腿前注意勾脚 (2) 蹬夹动作要连贯 (3) 腿蹬直后要漂一会儿</p>  <p>2、学习蛙泳腿和呼吸的配合（借助浮板）：当蹬夹结束两腿伸直时，抬头吸气，然后低头没入水中闭气再收腿，蹬夹腿时吐气。</p> <p>3、不加呼吸的臂腿配合游</p> <p>4、呼吸与划臂配合练习 (1) 池边俯卧，呼吸与划臂练习 (2) 水中呼吸与划臂配合练习</p> <p>5、水中完整配合游练习</p> 	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分成2人一组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>1.起水集合、点名 2.课堂小结 3.布置课外作业 4.师生再见</p>	<p>1.陆上放松练习 2.本课内容讲评 XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">○</p>	

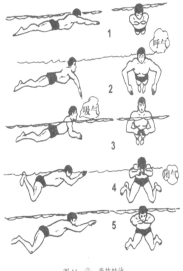
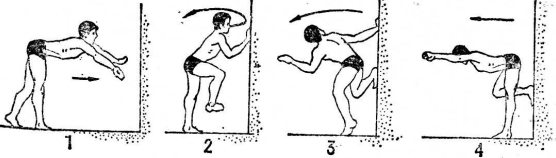
第 10 次课

教学内容	1、蛙泳蹬腿技术练习。 2、蛙泳划臂技术练习。 3、蛙泳完整配合练习。			
教学目标	1、闭气臂腿配合：滑行后闭气做臂腿配合练习。练习时可进行适当的分解动作练习，即开始时做臂腿交替连贯配合动作练习，连贯配合时，可按“臂外划腿不动，内划再收腿，先伸臂后蹬腿，臂腿伸直滑行一会儿”的口诀进行练习。 2、完整配合：滑行后，做完整配合练习，练习时，可先做多次蹬腿、一次划臂、一次呼吸配合，再逐渐过渡至一次划臂、蹬腿一次、呼吸一次的配合，完整配合时，开始滑行时间可稍长，然后再逐步减少滑行时间。			
教学重点	两臂外划时腿不动，抬头吸气，内划时收腿，闭气，臂向前伸时蹬夹腿，头还原，臂腿伸直滑行时呼气。			
教学难点	1、臂腿和呼吸配合、蛙泳手和呼吸配合。 2、划臂一次、蹬腿一次、呼吸一次。			
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质。 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生</p> <p>二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>三、游戏：“火车”赛跑</p> <p>方法： 1. 将游戏者分成人数相等的两个组，各成纵队站在排球场的一边端线。预备时，每个队员都把自己的左右脚伸给前面的人，右（左）手搭在前人的肩上，排头不伸脚，排尾不兜脚，似一列火车状。 2. 听到出发口令，全组按照一个节拍向前跳动，排头可以走步，以“车头”先到达另一边端线的一组为胜。</p>	<p>场地位置队型</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O 各 4×8 拍</p> <p>规则：如遇“翻车”或“脱节”，必须在原地接好后方能前进。“列车”到达终点才能计成绩。</p> <p>教学建议：此游戏 应根据人员的不同年龄和身体训练水平来确定跳跃的距离。返回时交换支撑脚。</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">50 分 钟</p>	<p>1、水中滑行蹬腿练习 要领： (1) 慢收快蹬 (2) 蹬夹连贯</p>  <p>2、扶板蹬腿 要领： (1) 扶板两臂伸直 (2) 往后上方蹬</p>  <p>3、水中划臂练习 要领： (1) 划臂快速前伸 (2) 肘不过肩 (3) 快速伸臂</p>  <p style="text-align: center;">图 115 自由泳腿小划臂练习</p> <p>4、臂与呼吸配合练习 要领： (1) 划水开始时吸气 (2) 回手前伸时吐气</p>  <p>5、不加呼吸的腿臂配合练习 要领： 憋气后先收臂再收腿</p>  <p>6、加长滑行配合游练习 要领： (1) 手臂伸直时延长滑行时间 (2) 身体适度紧张，尽量伸展</p> 	<p>1、教师指挥学生集体练习 2、教师纠正动作</p> <p style="text-align: center;">4×25 米</p> <p style="text-align: center;">4×25 米</p> <p style="text-align: center;">6×15 米</p> <p style="text-align: center;">4×25 米</p> <p style="text-align: center;">6×25 米</p> <p style="text-align: center;">6×25 米</p>	
<p>结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10 分 钟</p>	<p>1.起水集合、点名 2.课上小结 3.布置课外作业 4.师生再见</p>	<p>1.陆上放松练习 2.本课内容讲评 XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O</p>	

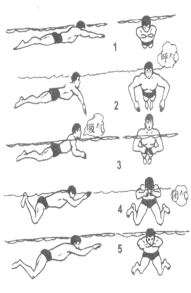
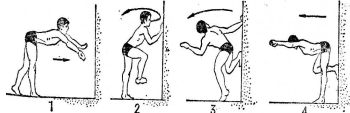
第 11 次课

教学内容	1、改进蛙泳配合游技术； 2、学习转身动作 3、加长游距，改进技术			
教学目标	快速游近池壁，两臂前身触壁，屈肘缓冲，头、肩出水，身体绕纵轴侧转，同时收腿、收膝、团身，两手推离池壁，一手经空中甩向异侧，另一手由下而上拨水，屈臂夹头，屈膝侧卧，两脚水下贴壁，用力蹬离池壁，身体侧转俯，并呈流线型姿势滑行，做一次长划臂或直接连接蛙泳划臂动作。			
教学重点	转体倒肩			
教学难点	侧卧蹬壁			
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质。 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生</p> <p>二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>2、陆上模仿练习 (1) 蛙泳转身动作模仿：一抓水槽，二拉身体靠近池壁，三转身，四沉身体，五蹬离池壁。 (2) 走动双手摸墙，做蛙泳转身模仿</p>	<p>场地位置队型</p> <p>XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX</p> <p>○</p> <p>各 4×8 拍</p>	
			<p>1、教师示范动作 2、讲解动作要领，教师指挥学生集体练习 3、教师纠正动作</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>1、蛙泳配合游 要领： （1）划手腿不动 （2）收手再收腿 （3）先伸胳膊后蹬腿 （4）臂腿伸直漂一会儿</p>  <p>2、学习蛙泳转身动作： （1）在浅水处练习陆上所学的动作 （2）游近池壁做完整的蛙泳转身动作</p>  <p>3、按个人能力，尽量加长游距。</p> <p>常见错误 a. 游进时身体起伏过大 b. 臀部下沉 c. 蹬腿时不翻脚 d. 两臂划水过宽 e. 伸臂蹬腿同时进行 f. 蹬腿同时划臂，连续伸蹬 吸不到气</p>	<p>1、教师示范动作 2、讲解动作要领 3、教师指挥学生集体练习 4、学生分成2人一组练习 5、教师纠正动作 6、教师指挥学生集体练习</p> <p>改进方法 1、抬头吸气，嘴出水面即可 2、吸气结束后低头，收腹时两膝往前收。 3、在陆上和水中做收翻蹬动作，强调翻脚。 2、要求做屈臂小划水 5、陆上站立做臂腿配合模仿练习 6、采用多蹬少划的分解练习，强调蹬水后两臂并拢滑行。 7、采用划两次臂吸一次气的配合，吸气前要在水中先吐气。</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>1. 起水集合、点名 2. 课堂小结 3. 布置课外作业 4. 师生再见</p>	<p>1. 陆上放松练习 2. 本课内容讲评 XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O</p>	

第 12 次课

教学内容	1、改进蛙泳配合游技术 2、学习转身动作 3、加长游距，改进技术			
教学目标	1、快速游近池壁，两臂前身触壁，屈肘缓冲，头、肩出水，身体绕纵轴侧转，同时收腿、收膝、团身，两手推离池壁，一手经空中甩向异侧。 2、另一手由下而上拨水，屈臂夹头，屈膝侧卧，两脚水下贴壁，用力蹬离池壁，身体侧转俯，并呈流线型姿势滑行，做一次长划臂或直接连接蛙泳划臂动作。			
教学重点	转体倒肩			
教学难点	侧卧蹬壁			
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质。 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生</p> <p>二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>2、陆上模仿练习 (1) 蛙泳转身动作模仿：一抓水槽，二拉身体靠近池壁，三转身，四沉身体，五蹬离池壁。 (2) 走动双手摸墙，做蛙泳转身模仿</p>	<p>场地位置队型</p> <p>XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX</p> <p>○</p> <p>各 4×8 拍</p> <p>1、教师示范动作 2、讲解动作要领，教师指挥学生集体练习 3、教师纠正动作</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>2、蛙泳配合游 要领： （1）划手腿不动 （2）收手再收腿 （3）先伸胳膊后蹬腿 （4）臂腿伸直漂一会儿</p>  <p>2、学习蛙泳转身动作： （1）在浅水处练习陆上所学的动作 （2）游近池壁做完整的蛙泳转身动作</p>  <p>3、按个人能力，尽量加长游距。</p> <p>常见错误 g. 游进时身体起伏过大 h. 臀部下沉 i. 蹬腿时不翻脚 j. 两臂划水过宽 k. 伸臂蹬腿同时进行 l. 蹬腿同时划臂，连续伸蹬 吸不到气</p>	<p>2、教师示范动作 2、讲解动作要领 3、教师指挥学生集体练习 4、学生分成2人一组练习 5、教师纠正动作 6、教师指挥学生集体练习</p> <p>改进方法 1、抬头吸气，嘴出水面即可 2、吸气结束后低头，收腹时两膝往前收。 3、在陆上和水中做收翻蹬动作，强调翻脚。 3、要求做屈臂小划水 5、陆上站立做臂腿配合模仿练习 6、采用多蹬少划的分解练习，强调蹬水后两臂并拢滑行。 7、采用划两次臂吸一次气的配合，吸气前要在水中先吐气。</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>1. 起水集合、点名 2. 课堂小结 3. 布置课外作业 4. 师生再见</p>	<p>1. 陆上放松练习 2. 本课内容讲评 XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX O</p>	

13 次课

教学内容	1、学习爬泳腿部动作技术。 2、发展下肢腿部力量。			
教学目标	两腿自然伸直，脚稍内旋，以髋关节为轴，大腿发力，大腿带动小腿和脚上下交替做鞭状打水，向上打时直腿上抬，向下打时以脚背向后下方用力。两脚打水幅度 30~40 厘米。			
教学重点	两腿自然伸直，两脚上下交替做鞭状打水动作。			
教学难点	两腿自然伸直，大腿发力，大腿带动小腿脚掌打水。			
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质。 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生</p> <p>二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>三、游戏：你抓我救 方法： 1. 选出参加游戏人数的 3/10 或 4/10 作为追逐者，其余为被追逐者，规定一地点为禁区（收容被抓到的被追逐者）。 2. 游戏开始后，追逐者将抓到的被追逐者放入禁区。没有被抓到的被追逐者可以设法避开追逐者去营救禁区里的人，以手摸着禁区的人为营救成功。游戏以被追逐者全部抓完为结束。</p>	<p>场地理位置队型</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>○</p> <p>各 4×8 拍</p> <p>规则： 1. 追逐者以手摸到被追逐者则算抓到。 2. 在禁区内的“俘虏”不得自行离开禁区。</p> <p>教学建议： 本游戏可以采用疾跑、竞走、单足跳等方式，如采用单足跳，追与被追者都用单足跳。</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">50 分 钟</p>	<p>一、学习爬泳腿部技术</p> <p style="text-align: center;">爬泳腿部动作要领：</p> <p>两腿自然伸直，脚稍内旋，以髋关节为轴，大腿发力，大腿带动小腿和脚上下交替做鞭状打水，向上打时直腿上抬，向下打时以脚背向后下方用力。两脚打水幅度30~40厘米。</p> <p>1、陆上模仿练习： (1) 俯卧模仿打腿 (2) 俯坐模仿打腿</p> <p>2、水中练习： (1) 坐池边直腿打水 (2) 俯卧池边直腿打水 (3) 蹬边滑行直腿打水 (4) 扶板打腿</p> <p>二、发展下肢腿部力量。</p> <p style="text-align: center;">陆上专项体能练习。</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">10 分 钟</p>	<p>1.起水集合、点名 2.课堂小结 3.布置课外作业 4.师生再见</p>	<p>1.陆上放松练习 2.本课内容讲评 XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O</p>	

第 14 次课

教学内容	1、复习爬泳腿部技术动作 2、学习爬泳臂部技术动作 3、发展上肢手臂力量。			
教学目标	1、学生能够全面提高自己的身心健康水平和综合素质，为未来的发展和成长打下坚实的基础。以及身体协调、反应能力、耐力等方面的运动能力。 2、通过这些技能和能力的训练，学生能够更好地发挥自己的身体素质和潜力，提高自己的运动水平和表现。			
教学重点	两臂交替在同侧肩前入水前伸，向下、向后方屈腕抓水，屈臂高肘手在身体下方向后做“S”形曲线加速划水。			
教学难点	手划至大腿旁提肘出水，放松前移再入水。一臂入水时，另一臂正在划水。			
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质。 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生</p> <p>二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>三、游戏：住店</p> <p>器材场地准备： 在地上划直径两米的三个圆圈作为“客店”</p> <p>方法：游戏前教师宣布每个“客店”应住的人数。游戏开始后，游戏者成一路纵队绕场地行进，按教师口令做各种走跑练习或行进间徒手操，当听到教师高呼“住店了”，游戏者马上离开原位，按规定住店人数进“客店”，凡无处可去的旅客罚表演节目。当听到“出发了”的口令时，应马上离开“客店”，回到住店前的位子上去。</p>	<p>场地位置队型</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>○</p> <p>各 4×8 拍</p> <p>规则： (1) 进住客店时，后来者不得推挤先到者。 (2) 如果人数超额，后进入的一名退出。</p> <p>教学建议：游戏引导人应精确计算住店人数，要造成总有一人无处可去，必要时引导人可加入游戏以调整人数。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>一、复习爬泳腿部动作</p> <p>1、陆上模仿练习： （1）俯卧模仿打腿 （2）俯坐模仿打腿</p> <p>2、水中练习： （1）坐池边直腿打水 （2）俯卧池边直腿打水 （3）蹬边滑行直腿打水 （4）扶板打腿</p> <p>二、学习爬泳手臂动作 爬泳臂部技术动作要领： 两臂交替在同侧肩前入水前伸，向下、向后方屈腕抓水，屈臂高肘手在身体下方向后做“S”形曲线加速划水，手划至大腿旁提肘出水，放松前移再入水。一臂入水时，另一臂正在划水。</p> <p>1、陆上模仿练习： （1）原地模仿划臂 （2）原地模仿转头呼吸</p> <p>2、水中练习： （1）原地划臂 （2）原地划臂配合呼吸 （3）行进间划臂 （4）夹板单臂划臂 （5）夹板划臂配合呼吸</p> <p>三、发展上肢手臂力量。 陆上专项体能练习。</p>	<p>1、教师示范动作</p> <p>2、讲解动作要领</p> <p>3、教师指挥学生集体练习</p> <p>4、学生分组练习</p> <p>5、教师纠正动作</p> <p>6、教师指挥学生集体练习</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>1 .起水集合、点名</p> <p>2 .课堂小结</p> <p>3 .布置课外作业</p> <p>4 .师生再见</p>	<p>1 .陆上放松练习</p> <p>2 .本课内容讲评 XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O</p>	

第 15 次课

教学内容	1、复习爬泳腿部、臂部技术 2、学习爬泳臂与呼吸的配合			
教学目标	1、学生能够全面提高自己的身心健康水平和综合素质，为未来的发展和成长打下坚实的基础。以及身体协调、反应能力、耐力等方面的运动能力。 2、通过这些技能和能力的训练，学生能够更好地发挥自己的身体素质和潜力，提高自己的运动水平和表现。			
教学重点	两臂交替在同侧肩前入水前伸，向下、向后方屈腕抓水，屈臂高肘手在身体下方向后做“S”形曲线加速划水。			
教学难点	手划至大腿旁提肘出水，放松前移再入水。一臂入水时，另一臂正在划水。			
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质。 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生</p> <p>二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>三、游戏：拉网抓鱼</p> <p>方法： 1) 指定活动范围，游戏者在这范围内跑动。 2) 抽出一位追逐者，其他参与者为被追逐者，如果被追逐者被抓到，被抓到者成追逐者，与原追逐者一起拉手去抓其他被追逐者。由此类推，所有追逐者将手拉手组成一张网去抓其他被追逐者。 3) 游戏者如果超出这活动范围为犯规，视为被抓到。 4) 如果在追逐过程中，追逐者拉紧的手松开为网破，抓到的游戏者不算被抓到，要重新拉上手才能开始游戏。</p>	<p>场地位置队型</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>○</p> <p>各 4×8 拍</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>一、复习爬泳腿、臂技术</p> <p>(1) 扶板爬泳打腿练习</p> <p>(2) 池边站立做爬泳臂部动作</p> <p>(3) 打腿+臂部分解游</p> <p>(4) 不加呼吸的爬泳腿臂配合游</p> <p>二、学习爬泳臂与呼吸的配合技术</p> <p>臂与呼吸配合的动作要领： 以向右侧转头吸气为例，右臂入水后开始慢呼气，划至肩下开始向右侧转头，划水结束口转出水面时张口快速吸气，右臂移至肩时，头回转还原，闭气。</p> <p>1、陆上模仿</p> <p>2、水中模仿：</p> <p>(1) 池边站立做爬泳臂与呼吸的配合</p> <p>(2) 手扶池边做爬泳臂与呼吸的配合 (一手扶池边一手紧贴大腿旁做转头呼吸动作)</p> <p>(3) 扶板练习爬泳臂与呼吸的配合 (一手扶板一手做臂与呼吸的配合练习)</p>	<p>4×25 米</p> <p>20 次/人</p> <p>3×25 米</p> <p>3×25 米</p> <p>15 次/人</p> <p>2×8 次/组</p> <p>2×25 米</p>	
结 束 部 分	10 分 钟	<p>1 .起水集合、点名</p> <p>2 .课堂小结</p> <p>3 .布置课外作业</p> <p>4 .师生再见</p>	<p>1 .陆上放松练习</p> <p>2 .本课内容讲评</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXX</p> <p>○</p>	


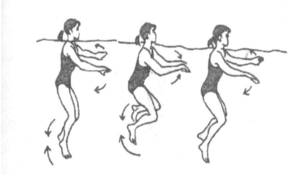
第 16 次课

教学内容	1、复习爬泳腿、臂；呼吸与腿、臂动作配合 2、学习爬泳完整动作的配合，			
教学目标	1、学生能够全面提高自己的身心健康水平和综合素质。 2、为未来的发展和成长打下坚实的基础。以及身体协调、反应能力、耐力等方面的运动能力。			
教学重点	两臂交替在同侧肩前入水前伸，向下、向后方屈腕抓水，屈臂高肘手在身体下方向后做“S”形曲线加速划水。			
教学难点	1、手划至大腿旁提肘出水，放松前移再入水。 2、一臂入水时，另一臂正在划水。			
课程思政元素	1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质。 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力。			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准 备 部 分	30 分 钟	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生</p> <p>二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>三、游戏：老鹰抓小鸡 目的：提高兴奋性，发展协调能力。 游戏准备： 先指定一位做“老鹰”，一位做“母鸡”，其余游戏者在“母鸡”后依次搭在前面人的腰或肩组成一队小鸡。 方法： 开始后，“老鹰”左右跑动设法抓到“母鸡”后的“小鸡”，“母鸡”则面对“老鹰”，张开双臂不断移动，保护“小鸡”，若“小鸡”被抓到，则和“老鹰”交换角色。</p>	<p>场地位置队型</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>○</p> <p>各 4×8 拍</p> <p>教学建议： 活动中，要经常更换各人的位置，“老鹰”“母鸡”应选活动能力较强的人担任。</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">50 分 钟</p>	<p>一、复习爬泳腿、臂技术</p> <p>(1) 扶板爬泳打腿练习</p> <p>(2) 打腿+臂部分解游</p> <p>二、复习爬泳臂与呼吸的配合：</p> <p>扶板练习爬泳臂与呼吸的配合 (一手扶板一手做臂与呼吸的配合练习)</p> <p>三、不加呼吸的爬泳腿臂配合游</p> <p>四、学习爬泳完整配合</p> <p>1、陆上爬泳完整动作的配合模仿</p> <p>(1) 踏步、行进、臂腿配合</p> <p>(2) 踏步、行进、完整配合，加转头呼吸</p> <p>2、水中练习</p> <p>蹬壁滑行，打腿几次后，按完整配合要领进行完整配合游。</p> <p>3、常见错误及产生原因：</p> <p>(1) 小腿打水——下打时屈膝过大，上抬屈膝；</p> <p>(2) 划水时手掌摸水——拖肘划水；</p> <p>(3) 两臂配合不连贯——推水或入水后手臂停留时间过长；</p> <p>(4) 抬头吸气——吸气过早。</p>	<p>6x25 米/组</p> <p>4x25 米/组</p> <p>2x25 米/组</p> <p>2x25 米/组</p> <p>1、教师示范动作</p> <p>2、强调动作重点、难点</p> <p>3、分组练习：4x25 米/组</p> <p>纠正方法：</p> <p>(1) 强调直腿上抬，体会大腿带动小腿打水；</p> <p>(2) 强调屈臂高肘划水；</p> <p>(3) 多做连贯配合动作模仿；</p> <p>(4) 加强呼吸练习，强调推水结束后转头吸气。</p>	
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">10 分 钟</p>	<p>1.起水集合、点名</p> <p>2.课堂小结</p> <p>3.布置课外作业</p> <p>4.师生再见</p>	<p>1.陆上放松练习</p> <p>2.本课内容讲评</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O</p>	

第 17 次课

<p>教学内 容</p>	<p>1、学习反蛙泳配合游 2、学习踩水技术</p>			
<p>教学目 标</p>	<p>1、学生能够全面提高自己的身心健康水平和综合素质。 2、通过这些技能和能力的训练，学生能够更好地发挥自己的身体素质和潜力，提高自己的运动水平和表现。</p>			
<p>教学重 点</p>	<p>反蛙泳两臂前移的同时，边收边慢分腿；两臂将入水时，两腿同时蹬夹水。然后两腿自然并拢，前伸臂划水。划水结束，身体自然伸直滑行。呼吸动作：在移臂时吸气，两臂入水后稍闭气，然后用口鼻均匀地吐气。</p>			
<p>教学难 点</p>	<p>踩水整个身体几乎垂直于水面，稍前倾，头部始终露在水面，下颌接近水面。</p>			
<p>课程思 政元素</p>	<p>1、通过练习过程彼此间的保护帮助，培养学生良好的责任感，使学生养成热爱集体、互相关心、互相支持、互相爱护的优良作风与品质。 2、通过实践锻炼，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神，增强学生的体魄，健全学生的人格，培养学生坚韧不拔的精神品质和体育美育的欣赏能力。</p>			
<p>部分</p>	<p>时 间</p>	<p>内 容</p>	<p>组 织 教 法</p>	<p>备注</p>
<p>准 备 部 分</p>	<p>30 分 钟</p>	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生 二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动 三、游戏：前赴后继 目的：提高弹跳力或弯道跑的能力。 器材场地准备：划螺旋式跑道，里外要划上起动线。 方法：游戏者分成人数相等的两组，内外起动线后各站一组，口令下达后，每组第一人沿跑道向前跑，两人相逢后猜拳，胜者继续前进，败者退下，败组的下一人立即由起动线出发，与胜者相逢再猜拳，先到对方起线的组为胜。</p>	<p>场地位置队型 XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O 各 4×8 拍 规则： 1. 猜拳的败者立即躲开，不准阻挡对方。 2. 必须在猜拳结束后，败方的下一个人才能出动。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>一、学习反蛙泳配合游</p> <p>动作要领：两臂前移的同时，边收边慢分腿；两臂将入水时，两腿同时蹬夹水。然后两腿自然并拢，前伸臂划水。划水结束，身体自然伸直滑行。呼吸动作：在移臂时吸气，两臂入水后稍闭气，然后用口鼻均匀地吐气。</p> <p>二、学习踩水技术</p> <p>1、教师讲解动作要领</p> <p>身体姿势：整个身体几乎垂直于水面，稍前倾，头部始终露在水面，下颌接近水面。</p> <p>腿部动作：踩水的腿部动作几乎和蛙泳腿一样，只是需要注意的是它的收蹬腿的幅度要小。收腿时，膝关节可外翻，蹬腿时膝关节向内扣压，同时小腿和脚内侧蹬夹，两腿尚未蹬直并拢即开始做第二次的收腿动作。动作熟练之后，也可进行两腿交替蹬夹水的动作技术。</p> <p>手臂动作：两臂稍弯曲，在体侧前做向外、向内的摸压水的动作，动作幅度不能太大。向外时，手掌心向外侧下，有分开水的感觉；向内时，手掌心向内侧下，有挤水的感觉。向内摸压至肩宽距离即分开。两手掌摸压水的路线呈双“∩”弧形。</p> <p>2、陆上单腿支撑练习</p> <p>3、水中两手扶池槽做踩水练习</p> <p>4、水中数数增长踩水时间（分组进入深水池练习）</p>	<p>要领：</p> <p>（1）腿臂配合连贯</p> <p>（2）保持自然呼吸</p> <p>教师示范动作</p>  <p>组织学生练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、动作要连贯 2、臂腿配合要协调 3、保持自然呼吸 4、注意动作节奏 5、教师纠正动作 6、教师指挥学生集体练习 7、学生分组练习 8、教师记时踩水练习 	
结 束 部 分	10 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 1.起水集合、点名 2.课堂小结 3.布置课外作业 4.师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1.陆上放松练习 2.本课内容讲评 <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">○</p>	

第 18 次课

<p>本课任务</p>	<p>一、技术评定（占 30%） 在蛙泳、爬泳两种泳式中任选一种姿势游 25 米距离。由教师进行技术评定。 二、速度测试（占 30%） 在蛙泳、爬泳两种泳式中任选一种泳姿进行 50m 测试，按计时成绩评分</p>			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
<p>准 备 部 分</p>	<p>20 分 钟</p>	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生</p> <p>二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动</p> <p>三、水中做热身运动</p>	<p>场地理位置队型</p> <p>XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX</p> <p>○</p> <p>各 4×8 拍</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注																																																											
基 本 部 分	60 分 钟	<p>一、技术评定（占30%） 在蛙泳、爬泳两种泳式中任选一种姿势游25米距离。由教师进行技术评定。</p> <p>二、速度测试（占30%） 在蛙泳、爬泳两种泳式中任选一种泳姿进行50m测试，按计时成绩评分（评分标准见下表）。</p> <table border="1" data-bbox="411 678 1104 1406"> <thead> <tr> <th rowspan="2">项目</th> <th colspan="2">50米蛙泳</th> <th colspan="2">50米爬泳</th> </tr> <tr> <th>男</th> <th>女</th> <th>男</th> <th>女</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30分</td> <td>50秒</td> <td>55秒</td> <td>40秒</td> <td>45秒</td> </tr> <tr> <td>27分</td> <td>55秒</td> <td>1分</td> <td>45秒</td> <td>50秒</td> </tr> <tr> <td>24分</td> <td>1分</td> <td>1分5秒</td> <td>50秒</td> <td>55秒</td> </tr> <tr> <td>21分</td> <td>1分5秒</td> <td>1分10秒</td> <td>55秒</td> <td>1分</td> </tr> <tr> <td>18分</td> <td>1分10秒</td> <td>1分15秒</td> <td>1分</td> <td>1分5秒</td> </tr> <tr> <td>15分</td> <td>1分15秒</td> <td>1分20秒</td> <td>1分5秒</td> <td>1分10秒</td> </tr> <tr> <td>12分</td> <td>1分20秒</td> <td>1分25秒</td> <td>1分10秒</td> <td>1分15秒</td> </tr> <tr> <td>9分</td> <td>1分25秒</td> <td>1分30秒</td> <td>1分15秒</td> <td>1分20秒</td> </tr> <tr> <td>6分</td> <td>1分30秒</td> <td>1分35秒</td> <td>1分20秒</td> <td>1分25秒</td> </tr> <tr> <td>3分</td> <td>1分35秒</td> <td>1分40秒</td> <td>1分25秒</td> <td>1分30秒</td> </tr> </tbody> </table>	项目	50米蛙泳		50米爬泳		男	女	男	女	30分	50秒	55秒	40秒	45秒	27分	55秒	1分	45秒	50秒	24分	1分	1分5秒	50秒	55秒	21分	1分5秒	1分10秒	55秒	1分	18分	1分10秒	1分15秒	1分	1分5秒	15分	1分15秒	1分20秒	1分5秒	1分10秒	12分	1分20秒	1分25秒	1分10秒	1分15秒	9分	1分25秒	1分30秒	1分15秒	1分20秒	6分	1分30秒	1分35秒	1分20秒	1分25秒	3分	1分35秒	1分40秒	1分25秒	1分30秒		
		项目		50米蛙泳		50米爬泳																																																									
			男	女	男	女																																																									
		30分	50秒	55秒	40秒	45秒																																																									
		27分	55秒	1分	45秒	50秒																																																									
		24分	1分	1分5秒	50秒	55秒																																																									
		21分	1分5秒	1分10秒	55秒	1分																																																									
		18分	1分10秒	1分15秒	1分	1分5秒																																																									
		15分	1分15秒	1分20秒	1分5秒	1分10秒																																																									
		12分	1分20秒	1分25秒	1分10秒	1分15秒																																																									
		9分	1分25秒	1分30秒	1分15秒	1分20秒																																																									
		6分	1分30秒	1分35秒	1分20秒	1分25秒																																																									
3分	1分35秒	1分40秒	1分25秒	1分30秒																																																											
结 束 部 分	10 分 钟	<p>1.起水集合、点名 2.考试小结 3.布置课外作业 4.师生再见</p>	<p>1.陆上放松练习 2.本课内容讲评 XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">O</p>																																																												

第 19 次课

<p>本 课 任 务</p>	<p>一. 蛙泳长游能力测试 (占 40%)</p>			
<p>部 分</p>	<p>时 间</p>	<p>内 容</p>	<p>组 织 教 法</p>	<p>备 注</p>
<p>准 备 部 分</p>	<p>20 分 钟</p>	<p>一课堂常规： 1、集合整队检查人数 2、师生问好 3、宣布本次课的任务及要求 4、安排见习生 二、徒手操： 1. 头部运动 2. 扩胸运动 3. 体转运动 4. 体侧运动 5. 腹背运动 6. 腰部运动 7. 正压、侧压腿运动 8. 膝部运动 9. 踝关节、腕关节运动 三、水中做热身运动</p>	<p>场地理位置队型 XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O 各 4×8 拍</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注																																						
基 本 部 分	60 分 钟	一、蛙泳长游能力测试（占 40%） （评分标准见下表）。																																								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">项 性 别 得 分 成 绩</th> <th colspan="2">蛙泳（游程）</th> </tr> <tr> <th>男</th> <th>女</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100</td> <td>800m</td> <td>600m</td> </tr> <tr> <td>95</td> <td>750m</td> <td>550m</td> </tr> <tr> <td>90</td> <td>700m</td> <td>500m</td> </tr> <tr> <td>85</td> <td>650m</td> <td>450m</td> </tr> <tr> <td>80</td> <td>600m</td> <td>400m</td> </tr> <tr> <td>75</td> <td>550m</td> <td>350m</td> </tr> <tr> <td>70</td> <td>500m</td> <td>300m</td> </tr> <tr> <td>65</td> <td>450m</td> <td>250m</td> </tr> <tr> <td>60</td> <td>400m</td> <td>200m</td> </tr> <tr> <td>50</td> <td>300m</td> <td>100m</td> </tr> <tr> <td>45</td> <td>200m</td> <td>50m</td> </tr> </tbody> </table>	项 性 别 得 分 成 绩	蛙泳（游程）		男	女	100	800m	600m	95	750m	550m	90	700m	500m	85	650m	450m	80	600m	400m	75	550m	350m	70	500m	300m	65	450m	250m	60	400m	200m	50	300m	100m	45	200m	50m		
		项 性 别 得 分 成 绩		蛙泳（游程）																																						
			男	女																																						
		100	800m	600m																																						
		95	750m	550m																																						
		90	700m	500m																																						
		85	650m	450m																																						
		80	600m	400m																																						
		75	550m	350m																																						
		70	500m	300m																																						
		65	450m	250m																																						
60	400m	200m																																								
50	300m	100m																																								
45	200m	50m																																								
结 束 部 分	10 分 钟	1.起水集合、点名 2.考试小结 3.对本学期教学总结 4.师生再见	1.陆上放松练习 2.本课内容讲评 XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX O																																							