

ICS
A

T/HSIAHB

河北省团体标准

T/HSIAHB 006—2022
T/HSA 001—2022

大众基础蛙泳教学服务规范

Mass basic breaststroke teaching service standard

2022-06-28 发布

2022-06-28 实施

河北省体育产业协会
河北省游泳协会

发布

目录

前 言	1
引 言	2
大众基础蛙泳教学服务规范	3
1 范围	3
2 规范性引用文件	3
3 术语和定义	3
4 大众基础蛙泳教学内容	3
5 蛙泳技术动作	4
5.1 憋气和吐气动作	4
5.2 漂浮动作	4
5.3 腿部动作	5
5.4 换气动作	5
5.5 手臂划水动作	6
5.6 手脚配合动作	7
6 蛙泳教学手段和完成标准	7
7 教学原则和教学方法	8
7.1 教学原则	8
7.2 教学方法	9
参 考 文 献	11

前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由河北省体育局提出。

本文件由河北省体育产业协会、河北省游泳协会归口。

本文件起草单位：河北万拓体育产业集团有限公司、石家庄欧杰健身服务有限公司、石家庄恒大城游泳健身会所、河北菲特健身服务有限公司、河北众美健身服务有限公司。

本文件主要起草人：张昌、王晓荣、苏小超、李卫东、宁少林、张琪琪、康明明。

引 言

当前随着游泳项目不断普及，游泳场馆大量修建和投入，游泳培训者参与热情倍增，大众基础蛙泳班成了推广游泳运动人们参与培训锻炼的重要途径。蛙泳属于游泳项目中的双边性泳姿，技术较容易掌握，被大众普遍所喜爱。因此，基础蛙泳学习班也被俱乐部、培训机构普遍认可。通过对我省大众基础蛙泳班的教学、管理以及服务进行了实地走访调研。发现我省的游泳馆和游泳班在数量和质量上都具有一定的规模，但在不断壮大的同时也存在不少问题。其中针对大众基础蛙泳的教学目标与课程内容匹配准确性差、场地环境存在安全隐患、教学辅助器材简陋等情况尤为突出。其原因就是目前没有针对大众基础蛙泳教学服务规范的统一标准。只有科学化、统一化、标准化管理，才能有效地杜绝以上教学乱象，从而保证大众基础蛙泳教学良性发展。

大众基础蛙泳教学服务规范

1 范围

本文件提供了大众基础蛙泳教学服务规范，包含引用文件、术语和定义、教学内容、蛙泳技术动作、蛙泳教学手段和完成标准、教学原则和教学方法。

本文件适用于社会开放的人工游泳池、馆和天然游泳场开办大众基础蛙泳班，以及依托游泳池、馆、场创办的游泳俱乐部、夏令营，教育机构开设的大众基础蛙泳学习班。

2 规范性引用文件

《游泳》教学大纲（本科选修）第三章游泳技术：第一节蛙泳。

《体育院校通用教材：游泳运动》第三章竞技游泳技术，第四章游泳教学理论与方法。

《中华人民共和国传染病防治法》

《公共场所管理条例》

3 术语和定义

蛙泳：（又称蛙式、俯泳、胸泳）是模仿青蛙游泳的一种游泳姿势，必须手与腿身体配合协调发力划水前进。

4 大众基础蛙泳教学内容

在游泳课程内容组织上，内容对学习者的意义并具有综合性，而且还在既定的时间内安排。

表1：教学内容

内容		课次											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
熟悉水性	呼吸	★	★	★	★	★							
	站立	★											
	漂浮	★	★										
	滑行		★	★									
蛙泳	模仿腿	★	★										

	池边腿		★	★	★	★							
	扶板腿			★									
	扶板腿加呼吸				★	★	★	★	★	★	★	★	
蛙泳手	模仿						★						
	池边蛙泳手加呼吸						★	★					
蛙泳配合	模仿						★						
	呼吸配合						★						
	配合						★	★	★	★	★	★	★
	考核												★

5 蛙泳技术动作

5.1 憋气和吐气动作

①动作要领：

憋气：手扶池边或游泳教练的手蹲下，将头没入水中练习憋气，3秒后抬头出水面，然后用嘴巴向外呼，进而不需保护自行练习。

吐气：手扶池壁或游泳教练的手蹲下，将头没入水中，再慢慢用口吐气，吐完气将头抬起。

②重点：

憋气前，吸气不要吸得过多，否则憋气时间很短；吐气时不能过于把胸腔本有的气也吐完，否则下意识会在水中吸气，导致呛水。应该吸多少气吐多少气，保持呼吸量一致。

③难点：

恐水学员潜水练习需游泳教练多次鼓励，重复练习陆上模拟动作，至动作熟练后再行入水练习。

④练习方法：

陆上模仿练习、水中练习。

5.2 漂浮动作

①动作要领：

手扶池壁憋气漂浮（漂浮站立）。首先手扶池壁，头浸入水中，手臂伸直，肩膀放松，保持身体与池底平行，腋下打开，不可塌腰。（站立教学：双臂分开，两腿向前收，膝盖弯曲，两脚蹬向地面的同时，两手往下按，最后再抬头。）

②重点：

手臂伸直，腋下打开，肩膀放松，腰臀绷直，让身体保持一条直线。

③难点：

初学者下水易紧张，动作不到位如手臂弯曲、肩膀紧张等。进行心理疏导和鼓励，避免过度紧张，动作变形。

④练习方法：

抱膝浮体练习、扶池壁漂浮练习，集体练习。

5.3 腿部动作

①动作要领：

陆上动作学习：收、翻、蹬夹。

动作要求：慢收，慢翻，双腿到收的后半程开始翻。

收的动作：1. 慢收小腿藏在大腿后面。2. 屈膝屈髋，边收小腿两膝盖边分开。

翻的动作：勾住脚尖脚跟相对脚尖朝向左右方向。

蹬夹的动作：初学者采用慢蹬的教学，保持翻脚的姿势，脚跟向外后方蹬水，蹬完后脚尖绷直两腿并拢保持流线型姿势。（注意收小腿，而不是收大腿。侧蹬时注意双脚方向，往身体两侧蹬而不是向下。）

浮漂水中学习（水下固定及水下不固定）：慢收慢翻，快蹬快夹，夹腿滑行三秒。戴好护具（带背漂浮板，收翻蹬夹后滑行三秒。）一慢二快三停顿。

②重点：

收腿时大腿不能过于弯曲，否则会有翘臀动作；蛙泳蹬腿动作注意节奏应要注意一慢二快三停顿要领。

③难点：

练习蹬夹动作时，脚应保持勾脚动作。一般都会下意识绷住脚。

④练习方法：

平地蛙泳腿练习；泳池边蛙泳腿练习；水中蛙泳腿练习；手扶泳池边蛙泳腿练习。

5.4 换气动作

①动作要领：

低头，张大嘴巴吸一口气，入水用嘴巴向外呼气（吐泡泡），出水时嘴巴张开（发出pa的声）过滤出嘴边的水，然后张大嘴巴吸气。

蛙泳腿与呼吸配合练习：一次蹬腿一次换气，抬头吸气腿漂浮着，头入水时再蹬腿。

②重点：

换气时，先吐气再吸气，注意初学者换气时会出现这仅张嘴没换气情况。

③难点：

换气要保持节奏，换气不均的表现常见初学者练习时，连续换气七八次后需要扶池边休息几秒，然后继续游进。

④练习方法：

扶池边练习，水中跳跃练习，完整配合练习

5.5 手臂划水动作

①动作要领：

抓水：是进入划水前的动作，抓水时，肩保持前伸，两臂内旋，手指并拢，两臂两掌心略转向斜下方压水，稍勾手腕。

划水：当两手做完抓水动作，紧接着划水。两臂约成 $40^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 夹角时，肩部向前伸展，保持高抬肘的姿势，两臂开始逐渐积极地向外、下、后方屈臂急促划水划至与前进方法约成 80° 而结束划水。划水过程中，肘关节要保持较高的位置，这样能有效地发挥肌肉群的力量，还能造成有利地对水面，为收手、伸臂作准备。

收手：划水结束即开始收手。收手时，前臂外旋，掌心逐渐转向朝内，收手路线由向内、向上、向前，当手收至头前下方时，两手掌是由向后转向内、向张的姿势，大臂不应超过肩延长线。整个动作过程的动作应积极、快速、圆滑地完成。

伸臂：收手后继续推肘伸臂。手掌心由开始朝向上方逐渐转为朝下方，同时连贯、有力、快速地向前伸出。

②重点：

小学员授课讲解时应尽可能以简单易懂方式讲解，如：双手向外划画一个心形到胸前，然后向前伸。

③难点：

在向外划水时多练习手的控制力，需要多次练习。

④练习方法：

陆上站立模仿练习，半陆半水练习，水中站立划臂练习，行进间收手练习。

5.6 手脚配合动作

①动作要领：

做划水换气时腿保持伸直并拢，划手结束后腿部再进行收翻蹬夹动作，腿部动作做完再进行滑行。滑行过程中手腿伸直放松，如此循环。

②重点：

在做完整动作配合时，一定要有滑行时间，减少蹬完腿后马上开始划手。

③难点：

内收的同时收腿，伸手后蹬腿，腿部动作整体比手划水慢一拍。

④练习方法：

陆上模拟练习，水中游泳教练员辅助练习，道具辅助练习，完整动作练习。

6 蛙泳教学手段和完成标准

教学流程分为三个阶段：熟悉水性，水中适应，蛙泳动作要领。分阶段对每个教学内容进行细化，前三天教学内容侧重学会呼吸、熟悉水性，三天后进行动作教学。教学过程中注意语言简明直白，便于初学者听懂；蛙泳基础动作要细化讲解，确保初学者易上手、学成快。

表1：熟悉水性

序号	教学手段	完成标准
1	安全入池	独立入池
2	水中扶池壁移动	独立行走10米
3	水中憋气	默数3个数
4	吐气练习	水中吐出连续气泡3-5秒
5	连续换气	连续完成10次

表2：水中适应

序号	教学手段	完成标准
1	漂浮→扶池壁水中站立	独立完成

2	抱膝浮体	3-5秒（有助力）
3	水中站立	独立完成
4	蹬壁滑行→水中站立	滑行3-5秒，独立完成

表3：蛙泳动作要领

序号	教学手段	完成标准
1	陆上蛙泳腿	动作正确
2	俯卧池边蛙泳腿	动作熟练、节奏准确
3	抬头扶池边蛙泳腿	5次以上
7	低头扶池边蛙泳腿	配合动作准确，有漂浮
8	扶板蛙泳腿（抬头）	15-25米
9	持板蛙泳腿+呼吸	连续完成3-5个循环
10	俯卧池边蛙泳手	动作准确
11	俯卧池边蛙泳手+呼吸	动作准确、熟练
12	流线型蛙泳腿+小划手配合	配合动作准确持续3个循环
13	流线型蛙泳腿+划手	配合动作准确持续3个循环，有滑行
16	蛙泳配合	持续15-25米

7 教学原则和教学方法

7.1 教学原则

7.1.1 直观性教学原则

对于教学过程中尽量利用学员的感官和已有的经验，通过各种形式的感知，丰富学员的感性认识和直接经验，使学员获得生动的形象、表象，从而掌握所学的技术动作和技能，并发展学员的思想能力。在游泳教学中贯彻直观性原则，要从以下几方面进行：

示范性教学。特别是游泳教练的示范，是游泳教学中最好的直观方式，也是印象最深刻的形象，对学员非常重要。示范时还要注意学员站的位置，站的距离。示范要根据实际情况，合理选择示范的内容。在纠正错误动作时，为使学员明白错误动作产生的原因，游泳教练可以示范错误动作，使学员有一个思考和对比的机会，但是错误动作示范之后，一定要有正确动作的示范。

生动、形象的讲解。游泳教练生动形象地讲解能给学员留下深刻的印象，甚至终生难忘，使用游泳的术语和口诀讲解，能生动、形象、简明概括地反映游泳动作的要点或要求，便于学员记忆。由于游泳教学大部分是在水中进行，游泳教练站在岸上的讲解效果很差，所以在水下之前应将练习的内容、要求先讲清楚，学员下水后，游泳教练的讲解主要是根据实际情况做一些补充。讲解应与示范很好的配合，在学习新动作时，讲解一定要配合有充分的示范。复习课时的示范应有重点，有针对性讲解要有分析。

运用手势。在游泳教学中，学员的耳中大部分有水，加之周围的杂声比较高，利用手势帮助教学，有利于提高教学效果，因为游泳的四肢动作都可以用手势来表示。利用手势能说明技术动作的要求和帮助纠正错误动作更直观。

7.1.2 巩固性原则

教学时反复练习并逐步加长游的距离，是巩固蛙泳技术的基本方法，这样做既可以积累数量，提高水感，消除技术动作中的缺点，又可以使技术动作逐步趋于完善。

7.1.3 从实际出发的原则

切实掌握学员的情况，既要了解全班的学员，又要了解特殊情况的学员，以利于教学中采取具体措施。一般要求与个别对待相结合。一个班的学员情况是不会完全相同的，对达到一般标准有困难的学员，游泳教练应采取有效措施，个别对待，因材施教，加强辅导，使其尽快达到一般标准水平，对已经完成或已经达到学员，应提高要求，使他们不断地提高技术水平。

根据场地器材和气候实际情况，适当调整水陆练习的比例、水中练习的时间和休息的时间。

7.2 教学方法

游泳教练员必须充分掌握各种教学方法，在不同情况下要灵活运用各教学方法。

7.2.1 循序渐进的教学方法

教学方法应由岸上至水中、动作由简到繁，由易到难，由已知到未知，逐步深化，使学员能系统地学习和掌握知识和技能。

7.2.2 分组教学的方法

采用分组教学的方法一方面是为了教学安全；另一方面也为了提高教学效果。在教学中学员人数较多，游泳水平参差不齐，采用分组便于教学组织和管理。

在分组教学过程中一般分成三组：第一组是会游的学员；第二组是动作相对正确但又不会独立游的学员组成；第三组是动作差又不会游的学员。随着教学过程的推进，分组学员随时变动。

在教学过程中分组还可采用套救生圈组、背上系小板组、独立组，这时教学重点在背上系小板组；最后随着学员去掉救生圈和小板，又分游得好、一般、较差组，这时教学重点在较差组上。总之不同教学阶段、不同时间根据教学情况分组相应变动。

参 考 文 献

- [1] 李焯. 游泳年龄组教学组训练大纲 [M]. 人民教育出版社2006. 4:123-130
- [2] 贾中. 少儿游泳培训教学与训练工作100问（一至四） [J]. 游泳. 2001. (04): 23-25
- [3] Rober10 Bechis. 当游泳成为一种“健康方式” [J]. 大众论坛, 2010(6):42-45.
- [4] 刘辉; 谷晓丹. 消除幼儿游泳教学恐惧心理的有效方法[J]. 游泳季刊, 2006, (03):12-13

全国团体标准