

BIT游泳社教练手册及初级班蛙泳教案

(大群删减版)

此版本为大群公示版本，主要用于学员了解大致教学流程，删减了详细的练习内容。

1. 综述

- 该教案为BIT游泳社内部教学指导资料，主体内容源自于实际教学经验，经过教案组会议整理得到。内部资料，请勿外传。
- 本教案依照面向练习的思路编写，对每个阶段都提供了多种练习方式。教练员在教学的过程中应根据学员实际情况选择具体的练习内容以及重复次数。
- 部分练习间不存在严格的顺序关系，也不存在严格的难度升序关系。实际大班教学过程中教练员不必要求所有人完全完成练习。对于一些较难的项目大概六七成学员完成即可向后推进，特殊情况下考虑教练下水示范、学员相互辅助或者不重要的练习直接跳过。
- 初级班蛙泳接受零基础入门，毕业标准为蛙泳动作较为规范、能够连续游25米以上。
- 初级班进行分阶段教学，蛙泳主要分为四个阶段：
 - 完全不会，1个课时
 - 纯蛙泳腿，1-2个课时
 - 呼吸蛙泳腿，1-2个课时
 - 蛙泳配合，1-2个课时

这四个阶段存在较为严格的顺序关系，每次依照学员问卷初步分类。每次开始课程时教练需要先确认当前的所有学员属于当前阶段，并且现场进行阶段调整，每次下课前需要提醒学员下次报名所选状态。

2. 注意事项

- 严格注意安全问题。下水前需要和学员明确今天的练习区域，单人带班非示范情况下不下水，保证每名学员都在视线范围内。高级班和初级班完全不会阶段都在在靠池边的区域练习，教练需随时准备下水捞人。
- 深水突击班如果带入深水区域练习需要最为严格的教练负责制度。每次进入深水区域的时间不超过半个小时，至少需要两名以上教练带队。严格清点人数，进入和离开深水区域都和救生员进行核对，保证带进多少人就带出多少人。深水区域练习必须轮流进行，每次最多只能进行一人，其余学员在岸上观看。每名学员下水需有一名教练陪同下水负责安全，另一名教练在岸上进行指导。
- 有序使用浮板、背漂等辅助教具。注意浅水区附近上面写有“小”字标记的浮板为理工小学所有，带队教练需要约束学员不要拿这些教具。游泳社使用的教具在深水区，每次做操前将其搬至浅水区域。每名教练开始教学前根据

需求取用。教学过程中注意教具的合理摆放，不要让板漂得到处都是。教学结束后需统一归还。

- 下水前准备活动要做充分而有效，切忌敷衍。如教学过程中发现抽筋的学员及时捞人。小腿抽筋应立即上岸坐下，两腿前伸膝关节伸直，用手将脚尖向身体方向拉伸。情况严重需要教练辅助进行拉伸。
- 下水后再上岸会很冷。如当前教学阶段需要较多岸上练习，建议尽量先在岸上完成后再下水。如确实需要下水后再上岸则提醒学员带毛巾入场。
- 注意对时间的安排。合理分配当天各个练习的时间比例。教学活动人数较多更衣室排队严重，所以每次教学活动需提前半个小时下课。下课提醒学员注意时间并且归还教具。尤其注意提醒中关村来的学员注意时间安排。
- 如果需要两人共用一个柜子，离场前需要统一集合进行匹配，并且前调两个人需要同时去前台领取手环。

3.准备活动

- 准备活动一定要充分而有效，切忌敷衍。
- 大厅集合时提醒学员入场后不要着急下水。带操教练最先入场召集学员。等八成以上学员入场后开始带操，开操时间不晚于教学计划时间后十分钟。如19:00开始活动则不晚于19:10开始做操。

(详细内容略)

4.完全不会

- 计划一个课时以内完成，部分水性较差同学需要单独教学。
- 毕业要求：浮板/徒手蹬边漂浮且能自己站起来。用板时需要掌握抬头和低头两种。
- 核心能力：养成呼吸习惯。漂浮和站立自主切换。学会用浮板。漂浮过程中的平衡能力。

(详细内容略)

5.纯蛙泳腿

- 计划1-2个课时以内完成，部分熟练度较差同学需要单独教学。
- 毕业要求：掌握基本的蛙泳腿动作，能够使用浮板蹬腿10米以上。
- 蛙泳腿分为收、翻、蹬、夹四个动作。具体要求：
 - 收：脚后跟尽可能接近屁股。不要收大腿。
 - 翻：小腿外翻。勾脚尖。
 - 蹬：自然情况下的尽可能大蹬开角度，爆发力。
 - 夹：夹腿效果。点脚尖。保持一段时间。

(详细内容略)

6.呼吸蛙泳腿

- 该阶段为蛙泳腿的巩固提升，同时是全身动作协调的初步接触。需要有大量巩固练习。
- 计划1-2个课时以内完成，部分熟练度较差同学需要回调到纯蛙泳腿进行复习。

- 毕业要求：熟练掌握蛙泳腿动作，能够使用浮板蹬腿+呼吸15米以上。

（详细内容略）

7.蛙泳配合

- 计划1-2个课时以内完成，部分熟练度较差同学需要回调到之前蛙泳腿进行复习。
- 毕业要求：熟练掌握蛙泳连贯动作，能够独立游25米以上。
- 蛙泳手同样简化为四个步骤：

- 分手：两手平分到略宽于肩。切忌太宽。
- 抱水：肘以上保持不动。小臂回抱。两手指尖相碰。
- 并肘：双手保持相碰，接近脸部。肘关节尽量接近。
- 前伸：双手前伸，低头。

初级班蛙泳手的唯一作用就是辅助换气。所以连续动作并不需要太多要求。蛙泳手轨迹要小，划手不能太过分开，也不能太靠后。入水平趴姿态下手部不要划到胸口之后的位置。

（详细内容略）

- 这个阶段每个学员的问题都千奇百怪的，所以很难去给出一个统一的教学方案。各位教练需要根据实际情况考虑。小动作问题通过指点和改正。大动作或者节奏问题就再拉上岸做之前的练习。如此反复。
- 该部分的练习需要大量的熟练度，需要提醒学员不要怕枯燥。同时如果发现某方面过于不扎实则可以考虑安排学员到对应阶段再进行半个或一个课时的练习后再回来。

8.深水突击班

- 该班接受学员要求为蛙泳能够连续游25米以上，动作基本标准，能够换气。毕业要求为通过深水证考试。
- 深水证考试内容：
 - 连续游200米。每次转身动作不做要求，但是不能停留太久。不做速度要求。
 - 踩水30秒。通常情况下不会严格踩满30秒，但是要求头部能够保持稳定，踩水频率尽可能放慢。部分情况下会要求举起双手。
- 考证班不会再像教学班一样详细讲解动作。主要为组队的距离练习和细节动作的简单指导。其中针对长距离的练习和针对踩水的练习时间分配大概为6:4或者7:3。
- 考证班最多只能占用一条泳道。教练员需要约束学员按照速度严格排队，队首第一名需要等待队伍最后一名到达并根据体能做适当休息才能再次出发。贴泳道的右侧，保证左侧能让对向的人通过。
- 练习1-4为针对距离的练习，教练根据学员体能灵活安排。练习5-8为针对踩水的练习。

（详细内容略）

-
- 教案组成员（微信群顺序）：刘嘉诚、孙歆杰、陈建鹏、曾熙玥、邹文婧、杨润一、刘奥骏、赵紫星、赵文博、王雨菲、朱雅轩、刘冬翔。