

BIT游泳社教练手册

[TOC]

这是BIT游泳社在长期教学活动中总结整理出的教学经验和方法，也是游泳社教学活动的参考标准。为了便于广大师生了解BIT游泳社的教学活动和流程、强化教学活动的规范统一、并将更加科学有效的游泳学习方法分享给每一位需要的人，BIT游泳社现将教练手册公开发布！

教练手册的内容主要来自于BIT游泳社长期的教学经验整合，以及教练团队和校游泳队成员长期的游泳经验，经过[BIT游泳社教案组]收集、讨论和修订后整合发布，在未来的时间里BIT游泳社会一直维护更新该教案，并依据该教案的内容开展社团的教学活动。

本教案面向所有BITers公开：可以是参与教学活动的学员、可以是相互提高的朋友、可以是自学的师生、也可以是有意向成为一名BIT游泳社教练的同学，希望该教案能帮助到每一个热爱游泳的人！

一、活动概述

- 自2019年建社以来，游泳社一直致力于推广普及我校的游泳运动。社团的核心理念是：让每一个水平层次的师生都能参与游泳活动，让每一位想学游泳的师生都有被教学的机会，给所有热爱游泳运动的师生提供一个交流平台
- 根据水平阶段的不同，我们在从完全零基础到作为校代表队成员参加比赛的水平分布中，划分出了以下五个层次，针对每个层次都设计了相应的活动。其中，前三个层次的教学需求大，社团开设了专门的教学课程。第四个层次的约游活动同样是社团活动之一，以练习为主教学为辅。对于达到第五个层次满足入队标准的同学（具体标准见游泳队通知），随时欢迎加入校游泳队的日常训练，进一步提升技术并为校内外比赛做准备。

面向人群		主要内容	毕业标准	参考时长
初级班	零基础	蛙泳	连续游25米以上	>5节课
深水突击班	考证困难	踩水/长距离	取得深水证	1~2节课
高级班	学习其余泳姿	蛙自仰蝶	连续游25米以上	>7节课
日常约游	技术改进	出发/转身/技术改进	达到游泳队标准	长期练习
游泳队训练	校游泳队成员	日常训练	无上限	长期练习

- 理论上游泳社的活动能够满足从初学者到校代表队成员中各个阶段的学习和练习需求和所需资源。

当前校代表队成员基本都有长期的专业队训练背景，校游泳队成员大部分也有专业训练经历。游泳社覆盖全阶段的活动是无法在短时间内让一名学员从完全不会直接跨越到校队水平的。我们的初衷是让各个水平阶段的活动参与者都能够有所提高，能争取提升到更高的阶段中。

分层教学

为在保高质量授课的同时扩大班级容量，教学班采用分层教学的模式。分层教学是长期开展教学活动所积累的核心经验，主要具备以下优点：

- 同阶段学员水平阶段高度一致，练习内容高度一致，能极大提升单节课程容量，节省教练人力
- 不同阶段间存在递进关系，教学目标更明确
- 学员能够随时加入、随时暂停。避免了缺课跟不上的问题。也满足学习速度快的同学快速毕业、学习速度慢的同学反复强化的需求。
- 教练能灵活切换所教的阶段。避免了不同教练不同教法的问题
- 步调一致教学有重要的互相学习优势，能够互相保护、互相交流经验、互相增强信心。分层班比私教更好教
- 各个层次积累大量的教学经验和练习，不同教学风格、思路的教练能快速融入各个阶段
- 整体教学严格依照本教案执行，便于新教练快速培养

也就是说，分层教学中的学员是不需要担心缺课的，所选阶段也只和自己的进度有关：学得快可以快速推进阶段；学得慢也反复巩固。

二、教案概述

- 本教案是游泳社教练培训体系的核心，其最主要目的就是让一名没有教学经验的新教练快速融入教学体系中。
- 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。练习库只是工具，要灵活应用。
- 熟记练习库的内容只是一名教练的基本素质。作为一名合格的教练员，还要能准确分辨学员当前的最大问题，并准确的给出改进意见和最贴切的练习方法。更重要的是，大班授课对整体授课节奏的把握至关重要，学会上大课是要着重练习的内容

三、教学活动的意义

- 教学活动是游泳社最核心的活动之一。社团为此投入了大量的时间、人力和资源。
- 教学活动几乎就等于社团开始正式活动的时间。在过去的时间里我们一直做教学，在现在的时间点我们依然做教学，在未来的社团发展计划中，社团依然会坚持教学活动。
- 社团之所以坚持在教学活动上投入如此多的时间和资源成本，主要有以下几点原因：

1.游泳活动和游泳社团的特殊性：

游泳是一项相对来讲门槛更高的运动，而且具备诸多和其他运动与众不同之处：

- 规模上是一个大众项目，有相当大的参与规模
- 安全上具备较高的危险性，相比于其他大众运动更需要有人保护
- 技术上复杂多样，是一项依赖教学的运动。同时网络教学资源并不丰富，也不便于在泳池中边看边练
- 社交上游泳甚至比跑步更不利于交流，有鲜明的弱社交性，在活动中很难突出互动。
- 趣味性上较弱，尤其在较高层次上游泳是一项相对枯燥的项目
- 会水与否还是一项生存技能，这点是其他体育运动不显著具备的

正是因为游泳这项运动具备这些特殊性，使得游泳社团与其他各类型的社团都有所区别，主要特点可以概括为：

- 规模更大的社团不像游泳社这样依赖教学：
 - 足、篮、排、羽、网、乒、跑步、健身、轮滑、台球等项目同样是大众项目，有着极多的参与人数。但这些项目都不具备游泳的危险性和弱社交性，可以通过网络自学、社交互学等方法快速上手。
 - 大规模项目中不乏多年经验的同学师生，师资资源并不匮乏。各个水平层次的人数分布更接近正态分布，水平极高和完全零基础的都在少数。而游泳运动的水平层级分配随着水平增加更接近单调递减的分布形式，高水平师生数量不多，完全不会人数众多。
- 依赖教学的社团规模没游泳社这么大：
 - 钢琴、乐团、乐队排练、魔术、话剧、武术、书画、手工乃至网络协会、ACM队等这些组织的活动都具备较高的技术门槛和资源门槛，其中的排练、技术研究、分享都可以理解为广义上的教学，这些项目都需要社团来扮演一个资源和教学提供者的身份。
 - 这些社团的教学周期大多都很长，而且其中的形式大多都是小团体，如乐队、剧团、魔术师队伍等，人数规模都较小并且人员更固定。而游泳的教学活动周期短、人数多，人员频繁流动，整体的人数规模更大。

综上所述，游泳社适合也需要开展教学活动。

在众多社团中和游泳社情况最接近的应该是舞团：同样具备极大的活动规模 and 教学需求。因此舞团也有针对各个层次的各种活动形式，有高水平的日常训练也有初学者的教学活动，舞团的诸多活动和管理形式是值得我们借鉴的。此外，我们也需要注意舞蹈具备的强社交性和表演性是和游泳有显著区别的。

2.大量的教学需求和缺口：

- 正如上文所论述的，游泳是一项大众运动，而且对教学有着极高的依赖。游泳社自开办教学活动以来教学规模一直在不断的扩大，到目前尚未达到人数瓶颈的位置。
- 目前来看，教学活动的参与人数和空闲时间有强相关性。每次活动中大量的中关村的研究生、良乡研究生和大四学生能充分体现这一点，并且当遇到和运动会、考试周、四六级等大型活动时活动人数锐减也能印证。在全校范围里，游泳社教学应当是为数不多的有大量且固定中关村通勤的活动之一了。理论上能够推断出，如果社团在一周内更多的时间段开设更多教学机会，活动的参与人数还能得到更大的增加。

- 教学的需求量在每年的新生比例中大抵一致，每年一届新生都带来新的教学需求，在长期看来需求量是稳定的。
- 现在校内除游泳社之外的规模性教学活动只有体育部开设的游泳课程，然而这些课程不能完全满足教学的需求：
 - 教学课程数量、课程容量有限，游泳课存在抢课现象。课程开设时间也只有周一至周五的白天
 - 师生比过大，教学效率低、针对性不够
 - 教学层次相互杂糅，在初级班内学员水平参差不齐，在高级班内四种泳姿都各不相同，难以同步
 - 示范和针对性练习不够
 - 很多学生没有体育课

3.游泳社是弥补缺口最合适的人选：

- 游泳社作为学校的社团，学校里的游泳爱好者会聚集于此，社团肩负着提供教学、促进交流、推广游泳运动的使命。
- 游泳社掌握着大量的资源：
 - 游泳队集中了几乎所有全校游泳水平最高的人，有最宝贵和庞大的师资力量
 - 社团具备良管处、社联、体育馆等上级组织批准的活动举办资质，还有北京书院等组织的资金支持，这点是个人教学无法达到的
 - 社团长期的教学活动积累了大量的教学经验，打磨了教学体系，社团是擅于教学的
- 现在来看，游泳社是唯一一个有能力办大规模游泳教学活动的组织

四、教学的现在和未来

立足于第二版教案的编写时间，简单总结现在教学活动和游泳社存在的问题，和之后的发展方向：

1.教学需求仍没有完全满足

- 现阶段的教练组人数较少：本科教练时间不多，研究生教练主要在中关村通勤困难。能够提供的教学活动十分有限，是教学活动最主要的瓶颈：
 - 一周只有周末的晚间开课，不利于中关村学员通勤，不利于周末冲突同学抉择
 - 单次课程人数限制，尤其是初级班收到场地限制，单次教学活动无法容纳太多学员
 - 无法加大宣传力度，小坦克平台、前台海报等高效渠道都不太敢去宣传，无法满足更多的教学需求

本教案的编写以及以本教案为核心的教练培训体系就是扩大教学规模最核心的措施。目的就是建立一套更加完备、更加流畅、更加细致的教学体系。

- 未来教学活动的趋势是规模扩大，一周多课：
 - 对于场地限制，单次教学活动的初级班人数上限大约在40人左右，高级班场地更宽但教学体系不成熟，尚不清楚人数上限。
 - 对于短期时间限制，本科生周中晚课频繁、周末白天也存在冲突问题，中关村学生晚上难以抢票。但一时间排课无法解决冲突问题。

- 对于长期时间限制，学期初社团管理员、教练员和学员普遍空闲时间多，期中之后开始逐步缩紧，学期最后一个月人数大幅度减少。此外，每学年上学期的新生、保研生更活跃，下学期的毕业生、考研生更活跃。

根据上述问题，和长期以来的活动开展经验。满足更多教学需求的唯一途径就是一周多课。而推行一周多课就要按顺序从内而外扩充规模完善制度：

1. 构建一套能满足大规模教学的统一教学标准
2. 构建一个流程完备的教练招募、考核、聘用、管理体系
3. 每学期按照该体系维护一个规模足够的高活跃度教练组
4. 规范社团架构，细化各部门职责，给予活动足够的管理支撑
5. 扩大宣传力量，正式实行一周多课教学
6. 加强教学过程中的调查、反馈、分析流程，找出问题，优化活动体验

2.活动细节不到位，体验还有优化空间：

- 宣传力度不够，宣传平台、手段不全面，宣传不够直观、丰富度不够。需要在提升教学容量后加大力度。
- 活动介绍不够一体化、内容分散、不够直观。考虑后续依托社团网站实现一站式内容整合。
- 报名、缴费手续繁琐；后台人工审核、财务管理任务重、出错率高；信息收集、整合效率低。需要逐步实现后台程序化、自动化。
- 精确到每个学员的体验细节还有不少优化空间：
 - a. 正式报名后下发入学须知
 - b. 报名单次课程后收到成功与否的通知，课前收到提醒通知
 - c. 课后根据阶段发送推荐的课后练习和拓展视频资源
 - d. 顺利结业后收到纪念品和毕业证书，证书由给该学员上过最多课程的教练签字
- 手工记录信息无法应对大规模活动，细节数据缺失使得根本没办法了解活动进行情况、发现活动问题
 - 财务系统和人员系统要全面实行政程序化。
 - 在此基础上进行每个学员、每个教练、每次活动的精确跟踪。
 - 详细统计学员的长期缺课、长期停滞等情况，着重强调毕业率。
 - 进一步进行精确的调查反馈工作。
 - 入学人数和毕业率应该是教学计划的重要数据指标和考核标准。

社团的数据集系统、服务器、网站以及小程序等正在筹备开发中，有兴趣请直接联系社团管理员~

3.教学层级初级占主体，高级不足

- 当前无论从教练分配、教学理论、教学经验各个角度讲，游泳社高级班教学都是不完备的
- 社团缺乏进阶蝶仰蛙自教学的理论体系和经验，每次教学主要靠自由发挥、自行体会
- 所以在初级班体系逐渐成熟之后，应该集中力量投入到高级班教学中

4.更高级发展不够

- 在高级班之后的延伸不足，日常约游应该起到的提升整体游泳水平的作用还远远没有达到
- 学校的高级游泳水平还有很多进步空间
 - 校代表队的大赛经验不足，在北京乃至华北地区的名次还有很多提升空间
 - 校游泳队训练量不够，力量和技术训练量离强校队伍都还有差距。
 - 校预备队层组织不存在，很大一部分专业队背景不深但水平潜力很大的学员没有发展机会
- 社团在对次高水平师生的组织是几乎没有的，在没有加入游泳队但水平在教学班之上这一水平阶段还存在巨大空白。这一阶段主要对标的约游活动开展时间短、经验不足、活跃群体几乎没有。现阶段的游泳社抛开教学外的活动还是非常不成熟的，在长期发展上社团更重要的依托反而是较高的这一水平，社团要在之后逐渐发展出一个围绕约游活动的较高水平群体作为社团的坚实基础。
- 对此，社团需要靠以下几点来拉动各个层次的流动：
 - 教练组和游泳队逐步分离，减轻游泳队成员的教学负担
 - 推行约游活动，将其定位至校队成员等高水平学生的正常训练。加强约游的计划性、目的性和强度，加大校队训练量，加强高水平运动员的交流和提升
 - 注重校际交流赛，我们已经有了和北航交流赛的经验，之后还可以和人大、北外、中传等更多强校组织民间交流赛。增加游泳队正式队员的比赛经历，同时为校预备队队员提供参赛机会。把比赛办频繁，用比赛拉动提升。

在2021年BIT游泳社在良乡游泳馆主办了第一届舒克贝塔杯友谊赛，给北理北航两校游泳队和游泳社提供了充分交流学习的机会。舒克贝塔杯之后每年都会继续由两校游泳社轮流主办下去，在疫情放松之后，和人大、中传等校的友谊赛也在未来的计划中。关于舒克贝塔杯的更多内容请查看游泳社公众号推送~

- 注重教学相长，整体的校队水平依然需要大量的学习，尤其对于细节技术动作分析和练习上。B站、油管等平台上有大量优质的教学、比赛分析等资源。本教案的一个重要内容就是每个部分的视频资源分享，每个教练应该主动观看已经收集到的所有基础、强化、提高的教学资源，并且社团应长期进行收集和网搬运等工作，使得每名教练熟悉并掌握最先进的技术和训练方法。

5.社团各部门职能不明确

只针对教学活动来说，职能部门还有以下几点需要改进：

1. 教练招募、培训体系不成熟
2. 教学记录、宣传等工作不充分
3. 活动档案记录不完整，收费、参与情况等档案不规范
4. 对活动的反馈收集不够充分，学员学习情况、间断情况、进度过快/过慢等情况的分析
5. 教学各环节配套工作不够细致，如报名后应该单窗详细的注意事项、教学后给出相关资源的链接、随机反馈、毕业考核及证书等

五、教学活动中的角色

这里站在教学活动中教练的视角来叙述各个部门的职能分配，不覆盖各部门全部的工作内容

社团三个职能部门

- 活动部
 - 整个学期教学活动的安排，每学期出会指定本学期的教学计划
 - 管理整个教练组，包括教练的招募、培训、考评、活动召集、私教分配等一系列工作
- 宣传部
 - 每次活动的发布、报名和统计
 - 各种推送、海报、等宣传工作，包括每学期的教练介绍、活动介绍等
 - 公众号、视频号的维护
- 财务部
 - 每次活动的收费、检验
 - 活动数据分析，调查反馈
 - 证书、聘书、周边等物品的购买和制作

教练组

- 教练组组长
 - 新教练培训主讲，新教练培训、考核主要负责人
 - 负责牵头教案的修改
- 教练
 - 参与教学活动
 - 参与社团日常工作

教学时的角色

- 入场负责人
 - 大厅召集、组织排队、前台登记，并将最后的登记结果返回给财务部
 - 最后一个进更衣室
 - 离场后的浮板/背漂整理，遗失物品收集
- 领操
 - 馆内召集，准备背漂浮板等物资，催促更衣，带领做操，之后组织按阶段分流
 - 第一个进更衣室
- 各阶段教练/助教
 - 在做操结束后，每个阶段的教练及助教带领学员前往相应教学场地开始教学
 - 负责浮板背漂的分发和收集
 - 主讲负责掌握整体教学节奏，助教辅助保护、示范和引导
- 机动人员（选）
 - 平衡各阶段教学压力
 - 调整各阶段教学进度节奏，提醒抢票、结束、考证班下深水等时间节点
 - 助教考评，活动优化
- 摄影师（选）

- 宣传部根据情况派出的活动摄像，收集教学素材
- 每次活动都需要采集的内容：
 - 整体合照
 - 每名教练教学的单独特写
 - 学员特写

六、教学方法

为什么要有这本教案，要有练习库

- 当教学活动规模的不断扩大，必须采用分层教学的方式。流水的教练和流水的学生中，唯一不变的就是以教案为核心的教学规范。只要严格遵守教案的规定，学员可以随时报名、随时暂停，教练也可以随时更换阶段、每次活动每个阶段的教练是谁都行。
- 我们急需扩充教练组的规模，这套教学体系要能够做到让一名新教练彻底知道如何教学，彻底解决每一个教学问题
- 会游不代表会教是教练组普遍存在的共性问题。形容动作不准确、判断问题不准确、练习方法匮乏都是新教练教学的常态。本教案的练习库就是为解决这些问题准备的

1.少去形容，多用方法

- 言语是最无力最苍白的。能用某些练习、设定某些目标达到的教学目的就不要用语言去描述。要先练习感受，再去提问题。
- 注意每条练习的练习目标，对症下药。要将复杂的完整动作分解开来，逐个判断学员的问题，逐个给出解决的方法。尤其避免一遍遍重复示范完整动作，避免一次到位。当一个学员三次卡在同一个动作上时，就需要去明晰具体哪里出了问题，并且更换练习。

2.大课大声，不说悄悄话

- 时刻都让每个人听到你的声音
- 在分层教学中，每个小班的学员数量是会很多的，同时他们的阶段也是非常接近的。分层教学极力去营造的就是同步性，一旦一对一小声说话就会使分层失去意义。
- 在分层教学中，整个节奏要保持高度一致。大家一起做一个练习，大家一起改正一个错误。
 - 个别的超前学员应该作为示范，而不是教练来做示范，让其他学员充满信心。
 - 个别的滞后学员可以略微延缓整体节奏，但是到一定限度后就应嘱咐其课后加强训练。
- 共性问题其实是特别少的，而且特别普遍的，给一个人改问题让所有人听是一件非常高效的事情。并且当你和少数学员悄悄话较长时间后，其余学员的集中度就会严重下降，整体节奏就会出现间断。

3.利用大课互相学习/保护/示范的优势

大班教学的优势就在于学员间互相的交互，主要有以下几个方式：

- 相互学习：
 - 同为新手即时的学习心得是教练无法给出的，这些心得往往只是一些小点，一句话，但是能起到非常巨大的作用。教练要在练习的间隙适当引导学员做出分享。
- 相互示范：
 - 正确示范和错误示范是同等重要的。在普遍做不对的时候给正确示范；在共性问题的时候给错误示范。
 - 示范的时候要所有人停下观看。教练要强调共同目标、共性问题。
- 相互保护/辅助：
 - 这点主要出现在抓边漂浮、蹬边漂浮等练习中。轮次练习的一人游其余人贴边排队的队形，就是为了发挥示范和保护两个作用的。在保护的同时能提高学员的专注度。
 - 在抓边漂浮、行进蹬腿等练习中会需要互相托腹、托腿找感觉；在完全不会阶段的漂浮-站立练习中也需要进行互相的保护。
 - 教练是最关键的保护屏障，但不妨碍鼓励大家互相保护。

4.注重课程的整体节奏安排

- 课前复习 & 适应练习
 - 每次课程的前10~20分钟，应该做简单的上次课程内容的回顾。一方面是一个简单的热身和恢复，另一方面这个时间段是教练了解学员掌握情况的时间，从而掌握整节课侧重点的时间。
 - 最主要的目的是解决因为教练更换、自行练习、课程长期间断等情况导致的水平不一致。
- 课中不要死磕
 - 一个动作整体都做得不理想应该去寻找问题所在，是技术掌握不够、还是力量柔韧不够还是单纯的熟练度不够。要灵活掌握，对症下药。
- 末尾拓展
 - 末尾拓展能够使得学员有新的课后练习内容，这能很大提升教学效率。比如完全不会的课最后直接教腿，蛙泳腿课的最后引导尝试抬头换气。
- 注重安排课后练习，尤其给一些比赛/教学视频，尤其对于动作提高的学员
 - 每次课程结束之后，需要明确两件事情：
 - i. 针对每名学员的问题给出要课后做的练习，观看的视频资源
 - ii. 指出下次学员报名应该选择的阶段

5.所教的不一定就是对的

- 一些略超标的要求来应对共性的回落问题
 - 在实际下水时很多动作都会打折扣，那么一些共性问题就会在讲解时直接做一个过度要求。比如蛙泳腿收腿要求完全不动髋关节，要求脚后跟贴臀部，在实际下水后都会回归到正常的范围。
- 初学者以能游为标准，先能游，再改
 - 先进技术不教，但是要介绍。比如蛙泳的高蛙，比如深入水中的双脚蹬边。这些动作都是初学时没办法教的，也不应该很早就介绍。合适的介绍时间是在已经基本掌握这个动作之后，伴随着一些专项练习的

时候。比如考证班长距离的间隙，自由泳腿/蛙泳腿跪脚腕的同时、配合阶段的改动作间隙。

- 基本动作什么时候改。有些较明显的动作错误，比如不前伸就蹬腿，抱水过大，抬头过度这些问题，部分应该在纯腿和呼吸腿的阶段改，而如果不影响其整体连贯性就可以适当先搁置，等待配合阶段有了更深入理解后统一改正。

6.周期性轮次练习

- 在初学蛙泳腿、蛙泳配合时，往往不能追求陆上或水下练习的一步到位，需要频繁的陆上-水下练习交替，反复体会、轮次强化。
- 为什么需要
 - 缩小动作的模仿和实操的差距
 - 水上水下结合互相体会，陆上强调到位，水下强调实操
- 什么时候需要
 - 单个练习出现共性问题，整体卡顿
 - 初学者占主体时：比如第一次课的纯腿、呼吸腿，就需要频繁的陆上水下交替练习，来逐层加深动作理解和掌握

7.强调身体素质/柔韧性的重要性

- 游泳终归是一项运动，基本素质的瓶颈主要出现在：
 - 肩部柔韧不足，蝶仰蛙自手部动作不到位
 - 腿部力量不足的蛙泳腿无力，上肢力量不足的蝶仰自，腰腹力量不足的蝶泳
 - 耐力不够时无法考证
- 这些问题主要靠的是练习介绍和课后练习，要注重准备活动的效果。

8.如何给示范

- 什么时候要教练示范，什么时候不用
 - 为了维护之前说的一个大班节奏，集中所有人的注意力，提升效率。尤其在深水区时，为保证教练有足够好的视野，教练应该尽量减少亲自示范的次数
 - 当小班中有学员已经能够达到该动作的要求，就完全可以由这名学员代为示范，在岸上的教练还能更方便的对所有人讲话
 - 当所有人无法达到要求，尤其是每次课程的末尾时，可以由教练亲自示范。
- 只集中于一个点上
 - 强调一个点，做一次示范，每次示范都要有目的，有重点，有效果

9.如何解决疑难杂症

- 方法上的详细论述见蛙泳四部教学的最后一部分
- 形式上采取开私教的方式，这个私教是由助教、机动人员、拖堂等形式进行的，而不需要课后再约课
- 叮嘱和辅助为主，对症下药，动作不到位就辅助，结束后推荐视频，推荐练习
- 不要卡死在无法完成的练习上，不重要的练习暂时跳过，重要练习拆分重点分别练习

七、一些注意事项

需要教练牢记的

严格注意安全问题！这是所有游泳活动最核心的问题！每一位教练员和管理人员都应该牢记于心！

- 一定保证准备活动质量，坚决杜绝形式化做操。
- 活动过程中尤其关注低血糖、抽筋、呕吐等问题，教练员要注意力高度集中。
- 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。
- 深水突击班教练高度重视安全流程：
 - 带进深水区前和学员明确要求
 - 带入区域和救生员明确人数
 - 踩水过程近身保护
 - 结束教学后统一带出深水区域，再次和救生员明确人数，切记带多少人进来带多少人出去

更多的安全内容见后续章节。

- 分层教学是教学活动的最核心思路，为了维护这个体系，每一位教练需要注意以下几个核心关键点：
 - 课前分配：在开始授课前先摸清所有学员是否处于同一层次。对不符合当前层次的学员立即进行调度
 - 步调一致：授课节奏跟随大部分学员的整体进度推进，集中关注进度超前和进度滞后两类学员：
 - 过于超前或过于滞后的学员应当立即进行班级调度，避免小班内出现两个节奏。
 - 相对超前学员应当作为当前小班的动作示范和辅助保护人员，要充分发挥该学员给其他人分享心得的作用
 - 相对滞后学员应适当为其放慢节奏，但不能影响整体教学进度。1.可以将超前学员和滞后学员安排到一起。2.嘱咐其课后加强某几个练习。3.要给与鼓励
 - 对于严重滞后的同学，通常是
 - 对水非常恐惧的完全不会学员，安排私教
 - 力量的严重不足的蛙泳腿/自由泳/蝶泳学员，嘱托课后进行力量练习
 - 课后调整：课后应该根据学员情况，给每一位学员课后练习内容和下次课报名阶段的建议
- 教练注意和异性学员的距离感和隐私保护：
 - 事先告知在紧急情况救生会有身体接触
 - 室外合影时女生靠前下蹲；馆内泳装合影时尽量安排男生靠前下蹲或盘腿，女生靠后站立或前排并腿侧坐。
 - 教学过程中的动作纠正时避免过度触碰。尤其是腿部动作可以借助浮板触碰；手部动作轻握手腕。漂浮的托腹、托腿等辅助尽量找同伴、或同性学员完成。蹬边漂浮的牵引可以让学员抓浮板，教练牵引浮板完成。深水区踩水练习的贴身保护采取托肘部的方式，并且不需要时刻接触，教练的手保持在学员触手可及的位置，在给与安全感的基础上引导学员无辅助踩水。

- 蛙泳腿动作讲解等示范尽量找男生，没有男生可以去其他阶段借人。
- 陆上集体趴地做模仿练习时，应远离场馆落地窗的位置。教练避免在学员腿后方停留过多时间。
- 排队练习同等情况下女生在男生后。
- 活动过程中不应脱离大班自行活动，有早退情况需要向教练与报备。
- 提升空间利用率。下水前要明确教学范围。多人练习一定要依次排队靠右进行。杜绝学员自行练习，给非活动散客留出空间。
- 有序使用浮板、背漂等教具。注意浅水区附近上面写有“小”字标记的浮板为理工大学所有，带队教练需要约束学员不要拿这些教具。
- 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。最后的浮板背漂分类摆放整齐，不要随手堆成一坨就走。
- 走廊区域注意纪律，跟前台保持友好的关系。社团尽可能做好自己，不要给他人留下批评的机会。

需要告知学员的

- 冬季窗附近、春秋无暖气时下水后再上岸会很冷。如当前教学阶段需要较多岸上练习，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。
- 注意提醒中关村来的学员注意时间安排。包括带手机入场定时抢票等。
- 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。下课提醒自行练习的学员注意时间并且归还教具。
- 建议学员提前换好泳衣参加活动。
- 人多进场时尽量在大厅排队，女生先进。提前通知需要准备的学生卡等物品。
- 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，提醒两个人需要同时更衣后去前台归还手环。

八、安全教育

1.安全理念

- 相较于其他大众运动，游泳运动本身就有更高的危险性。作为游泳活动的参与者，要将安全的理念牢记于心。而作为一个游泳教学活动的教练和管理人员，我们肩负着保护所有学员的责任，必须要在思想上保持高度的警惕性、在行动上做好充足的准备。

虽然在一个社团活动中反复强调安全问题是很少见的，会显得格格不入。同时，很多教练组成员以及社团管理人员心底里都还认为安全事故遥不可及，根本不会发生在身边。麻木和不重视是在我们队伍之中普遍存在的问题，这些隐患毫不起眼，但一旦显露带来的后果是我们任何人都无法承担的。

- 自社团成立以来，我们还没有出现过任何严重的事故，一切顺利的原因可能是因为我们之前警惕性还不错、可能是因为我们准备充分、也可能是因为我们很幸运，但绝对不是因为安全事故不会发生在我们身边。
- 社团的每一个教练都是有多年游泳经历的老手，很多基本的要点和技术早已成为大家的常识甚至直觉。教练们很难真的了解一个初学者的实际感受。如果想要深挖每一个问题就要先忘记自己所掌握的技术，多去思考、多去询问、多去总结，最核心的就是保持专注，保持认真的态度。

观察和询问是保证安全的核心

- 观察：下面列举的问题中，有些问题是有症状、有征兆的，比如超强度练习时的脸色苍白和呛水时的过激反应。这些征兆虽然存在，但需要教练员全神贯注：
 - 过度训练、低血糖、晕眩的学员是非常虚弱的，症状非常不明显。而且出现这些问题没有及时停止的话情况会进一步恶化。
 - 呛水、抽筋这些问题就发生在一瞬间，留给教练的反应时间非常短。这种紧急情况需要在10秒内发现，然后立刻下水捞人
- 询问：下面列举的问题中，还有些是没有症状的。比如伤病、哮喘、缺乏休息和缺乏锻炼。需要循序渐进、量力而为：
 - 强度要逐渐增加，间隙多询问累不累、需不需要休息。循序渐进是防止过度训练的最好方法。
 - 同一练习重复卡顿多次的时候，也要询问自身感受，是否有旧伤或是否感到关节肌肉不适。不应该一味做单一的动作要求
 - 哮喘等急性病是不常见的，不需要固定的进行询问筛查。但当学员出现动作无力、呼吸急促等情况时要及时询问，是否感到身体不适是否有相关问题。

保持全神贯注是发现和解决所有问题的前提。时刻警惕，警钟长鸣。

常见的安全问题

短期身体问题

- 酒后游泳

编者之前在队里训练的场馆就亲历过酒后游泳丧命的事件，酒后下水非常危险，教练们一定要提高警惕。

- 缺乏睡眠：
 - 这点在大学生群体中是非常常见的问题，长期缺乏休息会带来很多心肺上的隐患。缺乏休息遇到训练强度过大是非常危险的事情。
 - 无论是初级班、高级班、考证班还是约游，甚至是游泳队训练时，遇到恶心、呕吐、和腹部疼痛（岔气）都应该立刻停止活动并上岸休息。
 - 每名教练都要提高警惕，因为这种情况下学员往往没有太多的力气主动进行反馈。尤其在高级班深泳过程中岔气是非常严重的问题，教练要时刻准备好下水捞人。
- 低血糖/吃太饱：
 - 游泳前不吃饭或者吃太多都是很危险的，这些隐患都会伴随着一些大强度练习、大训练量并发暴露。教练们在教学过程中要留意这些脸色发白、表情痛苦的学员。
- 抽筋：
 - 准备活动不充分，以及冬季频繁的陆上陆下切换练习都会导致抽筋。
 - 过度练习或者长期缺乏练习也会导致抽筋。
 - 准备活动切忌敷衍，拉韧带要疼，做完要出汗。
 - 在冬季要减少频繁的上下水练习，提醒学员带毛巾上岸能够擦干
 - 高级班活动范围贴近池边，出现抽筋更好处理
 - 抽筋后立刻上岸进行韧带拉伸，缓解后酌情考虑是否继续上课

长期身体问题

- 哮喘/心脏病等：
 - 哮喘同样是编者训练时亲历的事件，哮喘发作的前兆是呼吸困难、晕眩，这时已经发现就要及时上岸，哮喘/心脏病病人的背包中往往会带有药物，要一边派人去找药，一边联系校医院准备转移。
 - 出现急性病发作的情况当天活动立刻停止，一名教练立即组织所有学员退场，立即通知社长、学员辅导员，立即联系校医院。其余在场教练要配合救生员迅速进行抢救和准备转移工作，几名教练跟随转移，收尾教练整理来不及带走的衣物背包等私人物品。

"每位教练应该把紧急电话存到手机中"

- 良乡安保队值班电话：81383267
- 良乡校医院急诊电话：81382538

- 关节/韧带/骨伤病
 - 各位教练经过长期的力量、柔韧训练，大家对游泳动作的理解和掌握已经到了很高的层次上。经常犯的一个错误就是以自己的标准要求学员。
- 部分学员存在身体上的困难：
 - 关节先天发育不良、关节角度小
 - 有过严重伤病，如韧带撕裂、半月板损伤、关节积液等问题
 - 长期劳损，如腰间盘突出、网球肘、严重颈椎病等问题
 - 肥胖、长期不运动带来的心肺功能极差，协调性不足
 - 瘦弱、力量不足

对于这些学员，最重要的就是循序渐进。教练们切忌过度要求、过度训练。在游泳社的教学历史上已经发生过对髌关节发育不良的学员在蛙泳腿阶段过度强调力度，导致学员半年无法正常运动的情况。教练员在进行每一项练习的过程中要避免死磕，遇到瓶颈时要去分析问题的原因，询问学员的身体情况。适度训练，量力而为，这点非常重要。

教学需注意的安全问题

- 互相伤害
 - 在蛙泳腿阶段都会去强调爆发力，如果这一脚爆发力完全蹬在后面人的手指上、水线上、侧边岸边绝对就是当场骨折，这种情况编者也曾亲历过。还有蝶泳手双向交汇时，互相要切换自由泳通过，否则就是互相打脸。仰泳教学要先教仰头看路，不然乱游迟早要撞。
 - 所以在抓边训练的时候要保证间距，保证后方无人通过。在行进练习中要反复强调前后间距，要强调贴右侧。
 - 泳道超越时要注意蝶泳改自，保持距离等。
- 脚滑/手滑
 - 场馆内地滑，杜绝在馆内跑步。
 - 上下岸不熟练就老实走梯子，少整花活。需要告知学员下水应该排队走楼梯，楼梯正确使用方法应该是背对泳池，双手抓住栏杆，一层一层缓慢下水。
- 跳水
 - 当前还不具备一对多的教学能力。出发转身教学理论上属于约游活动，但体系还待完善。

- 出发教学必须贴身保护，严格杜绝以下行为：

"禁止浅水区跳水"

编者多年前某次省级比赛时队里师兄亲身作死示范，挑战60cm池跳水失误当场头破血流，直接医院缝针。

- 撞水线，尤其在台下跳水和横向跳水时容易发生，水线里都是钢丝。教练要千万避免学员出现这些问题。
- 强度过大
 - 高强度是呕吐、抽筋、岔气、晕眩等几乎所有问题的诱因。
 - 每名教练一定要牢记于心，根据每名学员的实际情况安排量。切忌急功近利，切忌一步登天。
 - 多询问学员累不累，多安排休息，在休息的同时讲解动作细节。
- 教练离开
 - 这是严重的态度问题。
 - 无论初级班还是高级班，一名教练在上课的时间不允许自行离开。聊天、自己游泳、玩手机、闲逛都是大忌，是不顾学生安危玩忽职守的行为。一经发现严肃处理，轻则批评教育，严重者直接开除教练资格。
- 考证班不带出
 - 这也是严重的态度问题。
 - 考证班需要有严格的统一带入带出步骤，这点在下面会详细叙述。
 - 切忌无证学员在深水区脱离教练监控。每次深水练习结束后必须要带回到浅水区练习或者更衣。

2.初级班的安全

- 初级班最核心的安全技能往往是最容易被教练所忽视的。
- 初学者在完全不会阶段最需要学会的技能就是口鼻呼吸的方式，和漂浮站立的能力。漂得好不好不说，得先能自己站起来。所以要注重水性的练习。
- 初学者在蛙泳腿的阶段最主要学的内容就是前进动力，学会在维持漂浮的同时加上动力。
- 在呼吸腿的阶段最主要就是连贯呼吸的能力，使得蛙泳动作能够一致连续地进行下去。

要讲明白几个问题：

- 如何避免鼻子进水？
 - 鼻子吐气，尤其是自由泳、仰泳时。可通过完全不会阶段中的呼吸练习做强化。
- 如何漂浮，如何在水中保持身体水平？
 - 通过完全不会阶段的各种漂浮练习强化
- 如何进行身体姿态的控制
 - 注意颈肩位置，注意髋关节位置。
- 如何进行方向控制
 - 手部划水调整方向
 - 腰腹调整方向
- 抽筋如何自救，溺水如何呼救
 - 抽筋立即上岸，膝盖伸直回拉脚尖，必要时外力辅助
 - 呛水时首先闭气，浅水区尝试自行站起，如果失败则保持闭气再次尝试，这里要在完全不会阶段中的专项练习中强化。深水区保持闭气时

横向去抓水线或岸边，同时一只手拍水面呼救。关键是呼吸不能乱。

- 水中如何不借力从漂浮到站直
 - 感受通过核心理论对身体的控制，以及划手方向对方向的调整。具体见后文不抓边漂练习的叙述。
- 如何上下楼梯
 - 无论上下都是面向梯子上下
 - 避免面向水池的下梯子方式
- 如何融入浅水区的环境中
 - 靠右前进，左侧留出对向空间
 - 注意前后左右的空间间隔，避免蛙泳腿相互伤害
 - 有序超越：
 - 左侧快速通过
 - 被超越时减速或停止
 - 保持距离后再回到右侧
 - 养成看路的习惯
 - 给别人留出蹬边转身的空间

3.深水突击班的安全

- 深水突击班如果带入深水区练习需要最为严格的教练负责制度。
- 每名教练必须明白：游泳社的深水突击班是唯一的没有深水证进入深水区的方式，是救生员团队对我们教练团队的信任和合作才给与的特殊通道，是将安全体系中的一部分责任转移到社团教练的行为。社团必须承担好这份责任，保证这道特殊的开口不会产生任何问题。重点就在于学员进入深水区域就有专人负责，一直到离开深水区域。
- 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。

4.高级班的安全

- 高级班教学是社团当前的薄弱环节，教学体系和理论都还不成熟，在不成熟的诸多问题中，我们首先要保证安全不出问题。
- 高级班活动范围非常大，教练的监控难度比初级班要大得多。所以高级班教学的过程中要首先保证所有学员在视野内，小范围集中练习可以教练下水示范，而大范围自由练习时教练应尽量在岸上，并且尽量让学员排成小队集体前进。

5.出发 & 转身教学的安全

- 当前还不具备一对多的教学能力。出发转身教学理论上属于约游活动，但体系还待完善。
- 出发教学同样需要最为严格的教练负责制度。
- 千万避免出现从出发台跌落或者跳到水线上的情况。浅水区严禁跳出发。先在出发台下进行足够的练习和适应。
- 学员刚开始上出发台时一定要提醒学员保持平衡，并且在旁边进行保护。必要情况下推进水里也不能让学员落在地上。
- 翻滚教学注意空间位置，避免离岸边太近发生碰撞。注意呛水保护。

6.约游的安全

- 每次约游必须组织做准备活动。
- 约游过程中随时注意学员情况，适当安排休息。适当加强度。

九、准备活动

- 准备活动一定要充分而有效，切忌敷衍。
- 准备活动的原则是：拉韧带要疼，活动关节要用力，做完要微微出汗。
- 每位教练都应该学会带操，并且轮流带操。
- 允许教练员不喊拍号，但是每节动作都必须提醒动作要点，一定要做到位。

当前热身活动是在内容多而时间少，人数多而空间小，以及学员力量、柔韧和耐力情况和实际教学需要所匹配的多个角度的综合考虑结果。全身性的、通用的热身是所有人共同快速完成的，而对于某些阶段的专注性练习，比如自由泳腿跪脚腕、蝶泳平板支撑等练习是在整体热身之后，小阶段学员单独进行的，强度和时长由教练灵活掌握。

- 注意时间安排：
 - 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。
 - 安排教练或者学员检查更衣室剩余人数。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。如活动开始时间为19:00 则带操时间不晚于 19:10。

准备活动流程

- 头部运动：正反方向。肩膀以下保持不动。抬头时下巴足够上顶，颈部保持最大活动范围。
- 肩部
 - 绕肩运动：正反方向。肩部肌肉带动的肩关节绕环，追求肩关节最大的活动角度。
 - 头后拉肩：一手拽另一只手的手腕，从头后方拉伸。
 - 扩胸运动：频率放慢。手臂水平。向后打开角度尽可能大。
 - 振臂运动：频率放慢。上手臂肩关节足够前伸。
- 腰部
 - 体转运动：频率放慢。一个方向只转一次。旋转角度尽可能大。
 - 转腰：频率放慢。双手叉腰，两方向依次旋转，注意感受腰部的位置。
- 腿部
 - 腿部交替手拉伸：频率放很慢。注意动作保持。避免高频率小振。
 - 并腿屈体：频率放很慢。注意动作保持。避免高频率小振。
 - 屈膝半蹲：并腿，双手扶膝盖，缓慢做半蹲和起立动作。注意不应做膝关节旋转动作。
 - 前弓步压腿：前后脚向前。双手叉腰，腰背挺直。后腿伸直。
 - 侧压腿：屈腿全脚掌着地。前伸腿膝关节伸直。
- 活动手腕脚腕：双手十指交叉，双脚轮次。
- 静立（多组计时，时间递增）：肘关节伸直。大臂夹在耳朵后面，肩前伸，收腹，并腿，臀腿夹紧，踮脚尖，保持时间尽量长。
- 相互压肩：两两成组，双手置于对方肩上，下压，膝盖伸直。

- 相互背后拉肩（选）：两两成组，前者双臂伸直扩胸至背后，后者握前者双手辅助其两手背相碰，保持前者手心向外肘部伸直。
- 跪脚腕（蛙泳腿/自由泳腿选做）：蛙泳腿时间在5分钟左右，自由泳腿时间不超过10分钟。在学员跪脚腕的同时教练应该讲解蛙泳腿/自由泳手的动作要领。跪蛙泳腿和自由泳腿后躺的难度较高，不应该强行要求，尤其注意柔韧差的学员发生拉伤。
- 肩大绕环（自/蝶/仰必做）：单/双手、前/后向。注意发力位置，提升速度和力度。
- 仰卧打腿（自由泳腿必做）：上半身仰卧，双腿伸直45度斜上，凌空打自由泳腿。左右脚各一次算一个，50-100个一组，2-5组。
- 平板支撑（蝶泳必做）：30s~2min，2到5组。

十、蛙泳四步教学

0.四步教学综述

经过较长时间的教学实践，游泳社将初级班的蛙泳教学划分为了四个阶段：

- 完全不会阶段
- 纯蛙泳腿阶段
- 呼吸蛙泳腿阶段
- 蛙泳配合阶段

其中纯蛙泳腿和呼吸蛙泳腿两个阶段不是很好理解。实际上，在此之前社团旧的教学阶段划分是完全不会、蛙泳腿、蛙泳手和配合。虽然这样的划分看起来更符合分阶段的直觉，然而新旧两种划分方式在实践过程中存在着诸多区别，在初学蛙泳时蛙泳手的作用只是辅助换气，单独的蛙泳手练习又非常难以开展，而在学手之前先借助浮板学习换气方式会让整个学习流程更加平滑，所以我们使用了新的划分方式。

整体的四阶段安排如下：

	起始条件	阶段重点	通过条件	推荐课时
完全不会阶段	零基础	呼吸、抓边/蹬边漂浮、基本水性	能漂浮/站立切换、能徒手/浮板漂浮、有基本的水性和身体控制能力	1
纯蛙泳腿阶段	能自主漂浮	蛙泳腿动作	蛙泳腿动作基本正确、能蹬腿前进、有基本的身体姿态控制能力	1~3
呼吸蛙泳腿阶段	蛙泳腿动作熟练、能自主前进	借助浮板的换气加蛙泳腿	能连贯配合蛙泳腿和换气	1~3
蛙泳配合阶段	呼吸腿连贯前进10米以上	完整的蛙泳配合	连续前进25米以上	1~2

更多细节请参考每阶段的阶段综述。

1.完全不会阶段

0.阶段综述

- 课程安排
 - 一个课时以内完成，部分水性较差/很怕水的同学需要单独教学。
- 课时安排
 - 水性练习、抓边漂浮、蹬边漂浮单个时长不超过30min
 - 最后留出15min左右进行蛙泳腿讲解
- 毕业要求
 - a. 浮板/徒手蹬边漂浮且能自己站起来
 - b. 用板时需要掌握抬头和低头两种。
- 核心能力
 - a. 养成呼吸习惯，摆脱鼻夹、耳塞
 - b. 漂浮和站立自主切换
 - c. 基本的蹬边出发
 - d. 漂浮过程中的平衡
 - e. 学会用浮板

1.呼吸 & 水性练习

零基础课前教育

- 讲解泳帽、眼镜的调节和佩戴方法。
- 逐渐脱离鼻夹、耳塞。
- 讲解如何下楼梯。
- 讲解泳池中需要贴右侧行进，避免横穿泳道。

单次吸吐气

- 练习目的：
 - 学会基本的呼吸模式，摆脱耳塞与鼻夹
- 流程：
 - 水面用嘴深吸气，双耳没入水中缓慢鼻子吐气，吐净后起身，重复3~5次
 - 为了保持出气的平稳，可让学员从入水前开始发出“嗯----”的声音，通过声带振动达到鼻子匀速出气的目的。一定要让学员的嗯声音能被听到，如有过于紧张学员，其声音会不自主的颤抖，需要加以鼓励。
- 要点：
 - a. 头入水要深，耳朵浸没。
 - b. 下水睁眼观察。
 - c. 吸气要深，吐气缓慢，水下保持时间尽可能长。
 - d. 尽量摆脱耳塞、鼻夹。

连续吸吐气

- 练习目的：
 - 强化对呼吸的掌握程度
- 流程：
 - 连续多次的抬头吸气，低头吐气，频率较快。5次一组，2~3组
- 要点：
 - 注意鼻子吐气

单手摸池底（选做）

- 练习目的：
 - a. 增加入水深度
 - b. 熟悉通过憋气量控制上浮与下沉
- 流程：
 - a. 自行尝试单手摸地一次。通常无人成功。
 - b. 将憋气量尽可能吐净，再尝试1-2次。通常六成以上成功。
- 要点：
 - 吐气吐净，感受下沉

坐/趴/躺到池底（选做）

本练习只是作为水性练习的一个部分写在本节中，在之后的各个阶段需要强化水性时可以回来参考这一练习，不需要在初学时太过要求

- 坐地练习有助于快速熟悉水下环境，在完全不会阶段整体情况较好时可以尝试。
- 趴地练习有助于感受双脚蹬边的身体姿态，在做出发/转身练习时可以尝试。
- 躺地练习难度极大，主要用来感受仰头防鼻子进水的方法，在仰泳教学中可以尝试。

- 练习目的：
 - a. 进一步增加入水深度
 - b. 进一步熟悉通过呼吸控制上下浮
 - c. 熟悉水下环境
- 流程：
 - a. 抓边，面向岸边，尝试坐下。重复1~2次。
 - b. 背靠岸边，尝试坐下，保持尽可能长时间，注意睁眼观察四周。重复1~2次。若整体完成度不错则继续下条。
 - c. 尝试趴在池底，手脚和肚子都接触池底。尝试1次。极少情况下整体完成度不错则继续下条。
 - d. 手捏鼻子躺在池底（不捏鼻子则需要大量吐气，否则呛水）。尝试一次
- 要点：足够的吐气才能减少浮力，将整体密度调整到大于水密度才能完成该练习。

2.漂浮练习

抓边放松漂

- 练习目的：
 - 基本的漂浮能力
- 流程：
 - 不要求身体姿态，只要求身体尽可能平铺在水面上。重复至所有人能够完成（过于困难的私教）
 - 两手与肩同宽，抓住岸边，手肘自然伸直，小臂大臂放松，肩部放松切忌耸肩。
 - 头部尽量低下去（目光可朝斜后方看去），利于腿部浮起
- 要点：
 - 保持较少的吐气量才能有足够的浮力
 - 放松，自然上浮

抓边静立漂

- 练习目的：
 - 在漂浮过程中保持最小阻力的身体姿态
- 流程：
 - 在1的基础上，全身保持准备活动的静立的姿势，全身保持尽可能笔直。重复至大部分人能够完成
- 要点：
 - 双手重叠，双臂夹在耳朵后
 - 肩膀前送，挺胸收腹
 - 臀部大腿小腿用力夹紧，绷脚背

夹板抬头漂

- 练习目的：
 - 基本的换气能力
- 流程：
 - 双腿夹板，静立漂浮，尝试低头/抬头切换。重复2~3次。
 - 双腿夹板，静立漂浮，尝试抬头吸气，低头吐气，五次一组，2~3组。
- 要点：
 - 先静立：
 - 保持双臂夹在耳朵之后
 - 保持肩部前送
 - 保持挺胸
 - 抬头尽量不改变身体姿态，重复检查

不抓边漂

该练习最好采取的是两两成组轮次尝试的形式，发挥相互保护的作用。同时从这个练习开始教练要时刻准备捞人。人少时教练要直接下水，有助教时至少一人下水。在人数过多的情况下，教练下水可能反倒不如岸上伸手速度快，但人多时建议不所有人同时做，保持眼前三五人为一小组进行尝试即可。

- 练习目的：

- 无外力辅助时，漂浮/站立自由切换
- 流程：
 - 不抓边起漂，或抓边起漂后松手，之后自行站起。重复至大部分人能够完成
 - 漂浮到站立的方法：
 - i. 双腿收至胸前，然后再垂直向下踩到底部（踩到踩稳），缓慢站起
 - ii. 一只脚缓缓放下至垂直踩到底部站稳，再缓慢放下另一只脚同时上半身站起
- 要点：
 - 尽量两两一组交替辅助。不过分要求身体姿态，主要侧重点在漂浮到站立的切换

3.蹬边练习

带领学员到起点位置，沿泳道方向贴边排队依次尝试。注意发挥示范作用，和互相保护作用

蹬边徒手漂

徒手蹬边和浮板蹬边两个练习的先后可以灵活掌握

- 练习目的：
 - 基本的蹬边启动能力
 - 基本的平衡能力
- 流程：
 - 轮流蹬边启动，蹬边后保持静立姿势前进，过程中观察池底保持路线笔直，待无动力后自行站起
 - 教练在3米的位置随时准备捞人
- 要点：
 - a. 要充分发挥每个学员的示范作用，每个学员进行的过程中都应对所有人给出点评。正例给与鼓励并用于示范；反例指出共性问题。
 - b. 要充分发挥排队学员的保护作用，蹬边学员若无法自行站起则需要加以辅助

浮板低头漂

- 练习目的：
 - 浮板的使用
- 流程：
 - 与上条练习一致，唯一的区别就是抓板。重复2~3次
- 要点：
 - 注意抓板位置。注意身体姿态。

浮板抬头漂

- 练习目的：
 - 强化浮板的使用
- 流程：

- 与上条练习一致，唯一的区别就是抬头。重复2~3次
- 要点：
 - 注意身体姿态。

4.蛙泳腿预备

- 在理想情况下，第一节课最后是来得及抽出10min左右上岸讲解蛙泳腿动作的。在首次课末尾讲解蛙泳腿动作能够让学员直接接触下一阶段的内容，从而多出了一周的课外练习时间，能将时间更集中于蛙泳最核心的蛙泳腿的动作上，这点对于短课时教学是非常重要的。
- 如果时间允许，则进行短暂的陆上蛙泳腿练习
- 如果时间继续允许，剩余时间全部进行水下抓边4步蹬腿练习

蛙泳腿讲解

- 练习目的：
 - 了解蛙泳腿的基本动作要领
- 流程：
 - 全体上岸，选一名学员（最好是男生）趴下示范，依次讲解四个蛙泳腿动作。其余人站立观看。
 - 蛙泳腿分为收、翻、蹬、夹四个动作。具体要求：
 - 收：
 - i. 脚后跟尽可能接近屁股
 - ii. 不要收大腿，即髋关节不动，膝关节动
 - 翻：
 - i. 小腿外翻，膝关节靠近，踝关节远离，即X型腿，勾脚尖
 - ii. 脚后跟尽可能接近屁股
 - iii. 不要收大腿，即髋关节不动，膝关节弯曲
 - 蹬：
 - i. 爆发力
 - ii. 开合角度：自然情况下的尽可能大
 - 夹：
 - i. 夹腿爆发力。
 - ii. 并腿伸直，踮脚尖。
 - iii. 保持一段时间。
 - 强调发力节奏
 - 慢收翻，快蹬夹，保持一下
- 要点：
 - 四个动作2-3-2-3共10个要点，每个要点都到位基本就掌握了蛙泳腿，所以讲解过程中反复强调这些内容。
 - 减少额外的其他要求，避免冗余和琐碎。
 - 强调发力节奏，慢收快蹬

2.纯蛙泳腿阶段

0.阶段综述

- 课程安排
 - 1~3个教学课时，同时每周至少一次自行练习。
 - 尽量控制在3节课内，如果出现超3节课的情况需要教练及时关注询问情况
- 课时安排
 - 大体框架：
 - i. 陆上蛙泳腿分解练习若干
 - ii. 抓边蛙泳腿练习若干
 - iii. 行进蛙泳腿练习若干

单次课程中可能出现首次蛙泳腿课程学员和多次课程学员混合的情况，教练应该根据学员的整体人数比例分配侧重点：

- a. 大部分学员是纯蛙泳腿的第一节课：
 - 进行蛙泳腿讲解
 - 完整进行陆上4321步练习，注重该动作，重复轮次多，时间不少于25min
 - 抓边蛙泳腿练习同样重复轮次多，抓边和陆上练习频繁交替
 - 行进蛙泳腿略不侧重，时间不少于15min，但强调课后自行练习浮板蛙泳腿。
- b. 大部分学员是纯蛙泳腿的第二节课：
 - 不进行蛙泳腿讲解
 - 简单进行陆上练习，重复轮次减少，时间在15min左右
 - 简单进行抓边蛙泳腿练习，重复轮次减少，时间在15min左右
 - 注重行进蛙泳腿练习，强调课后自行练习浮板蛙泳腿
- c. 大部分学员是纯蛙泳腿的第三节课（少见）：
 - 不进行蛙泳腿讲解
 - 简单进行陆上练习，强调动作到位和节奏，时间在10min左右
 - 简单进行抓边练习，没有严重问题就结束
 - 剩余时间全部做浮板蛙泳腿，该动作为主
- 毕业要求
 - a. 蛙泳腿动作正确且流畅
 - b. 浮板蛙泳腿能正常行进5米以上，单次动作前进效果明显，整体身体姿态稳定
 - c. 扎实的水性基础，熟练的漂浮/站立切换，基本的身体控制能力
- 核心能力
 - a. 熟练掌握漂浮/站立切换，熟练使用浮板
 - b. 蛙泳腿动作的肌肉记忆，找到正确的发力角度
 - c. 行进间的身体姿态控制，包括颈肩位置、臀腿位置、腰部控制等

1.陆上练习

- 用浮板避免防滑垫硌腿/手
- 这一小节内容需根据学员主体课程进度进行调整。若当前学员大部分是首节蛙泳腿课程，则进行动作讲解和详细练习；若大部分非首节则可以直接跳过动作讲解，直接进行简单的动作练习。
- 本节的练习还应该用于改正水下练习的共性问题。陆上和水中练习会多次交替，水下动作不扎实立刻上岸做几次分解练习。
- 纠正动作的过程中教练可以选择拿板来避免直接接触

蛙泳腿讲解

- 内容见上章末尾蛙泳腿讲解

4步陆上练习

- 练习目标：
 - 基本的动作要领
- 流程：
 - 跟随教练口令统一进行4步分解，收/翻/蹬/夹对应1234，每步动作逐一检查无误后整体推进，重复2~5轮。
- 要点：
 - 每步之后的长停顿，反复强调动作要点
 - 教练需要逐个进行动作改正

3步陆上练习

- 练习目标：
 - 将收翻融为一体
- 流程：
 - 跟随教练口令统一进行4步分解，收翻/蹬/夹对应123，每步动作逐一检查无误后整体推进，重复2~5轮。
- 要点：
 - 收翻动作的一步到位，形成肌肉记忆
 - 开始强调慢收翻，快蹬夹的节奏

2步陆上练习

- 练习目标：
 - 感受发力节奏
- 流程：
 - 跟随教练口令统一进行4步分解，收翻/蹬夹对应12，每步动作逐一检查无误后整体推进，重复2~5轮。
- 要点：
 - 重点强调发力节奏，找慢收翻，快蹬夹的感觉
 - 追求动作一步到位

陆上完整练习

- 练习目标：
 - 完整的发力节奏，注意动作结束后的保持时间
- 流程：
 - 跟随教练口令统一进行完整动作流程，采用蹬-停二步节奏，感受完整动作与静止保持的节奏感，重复2~5轮。
- 要点：
 - 蹬-停的节奏把握
 - 慢收翻，快蹬夹的节奏把握

2.水下抓边练习

坐边蹬腿练习

- 练习目标：
 - 感受蹬水的发力
- 流程：
 - 坐在池边，上身后倾，双腿前伸做蛙泳腿练习。感受蹬水的发力感
- 要点：
 - 脚掌蹬水，蹬水发力角度
 - 强调夹水的发力

抓边4/3/2/1步蹬腿练习

- 练习目标：
 - a. 强化水下的动作完整度
 - b. 具备基本的前进动力
 - c. 初步引导整体的“起-落”节奏
- 流程：
 - 该部分与上小节陆上练习的内容保持一致
 - 练习过程中需要借助背漂保持浮力，手臂伸直抓边或整个小臂上岸保持身体姿态
 - 这部分的练习不能再用之前做完一个再做一个的思路，需要根据实际情况4321轮替1~3轮，中间的共性问题考虑全体上岸或者单人示范。
- 要点：
 - 4步练习强调到位，3步练习强调收翻动作连贯且到位，2步练习强调放慢节奏，1步练习强调蹬-停节奏。
 - 收大腿和不勾脚是两大最常见问题，需要反复强调。
 - 在蹬夹过程中需要引导学员感受发力位置。
 - 水下和陆上练习会频繁切换，要缩短切换时间。冬季窗口和春秋无暖气时尽量用单人示范代替集体上岸。
- "常见的问题：身体前倾、腿下沉"
 - 这个问题在后面章节的常见问题中还有叙述，属于蛙泳腿抓边和行进过程中最常见的问题
 - 略微的腿下沉借助背漂可以较好解决，在抓边过程中不需要过分要求身体的平铺，适当的下沉是无伤大雅的
 - 在使用背漂后依旧无法缓解，可以顺序尝试以下几个方法：
 - i. 强调颈肩位置，肩膀前伸双手夹在耳朵后

- ii. 强调不要过分收大腿
- iii. 蹬夹的同时撅屁股，见后面小节
- iv. 托肚子辅助，结合单纯的漂浮练习和漂浮蹬腿练习交替感受

大多数情况下前两条能够解决问题，部分情况需要第三条，严重者需要第四条。

3.水下行进练习

轮次点评

- 练习目的：
 - 时常点评学员的共性问题
- 流程：
 - 所有学员沿泳道方向贴边排队，依次进行蹬腿行进。教练逐个指出优点和不足。进行1~2轮。
- 要点：
 - 抓住共性问题，常见问题包括：
 - 收大腿，从而影响整个身体姿态
 - 蹬水问题，不勾脚/收腿不够/发力不够/发力角度不对等
 - 颈肩位置不对
 - 蹬-停节奏不好，蹬腿后保持时间不够，或滑行身体姿态不对
 - 腿上没劲

排队练习

- 练习目的：
 - 基本的行进能力
- 流程：
 - 所有学员排队贴右侧蹬腿，单次距离尽可能延长
- 要点：
 - 蛙泳腿必须要大量练习。注意练习过程中排好队，有效利用空间。
 - 教练需要把控整体动作情况，如果整体动作质量下降就全体拉上岸做一会陆上练习再回去。如此反复。
 - 注意整体的“起-落”节奏。
 - 等动作基本稳定、能连续游10米以上、能掌握抬头和低头浮板用法后进入下一阶段。

3.呼吸蛙泳腿阶段

0.阶段综述

- 课程安排
 - 1~3个教学课时，同时每周至少一次自行练习。
 - 尽量控制在3节课内，如果出现超3节课的情况需要教练及时关注询问情况。
- 课时安排：

- 大体框架：
 - i. 趴边练习若干
 - ii. 抓边呼吸练习若干
 - iii. 行进练习若干
- TIP "侧重点灵活调整"
 - a. 第一次课程学员为主：
 - 完整进行陆上4/2步练习，注重该动作，重复轮次多
 - 完整的抓边呼吸练习
 - 行进呼吸腿和陆上练习频繁交替
 - b. 第二次课程学员为主：
 - 简单做陆上2步练习
 - 选做抓边呼吸练习
 - 重点进行行进呼吸腿练习
 - c. 第三次课程学员为主（少见）：
 - 直接下水改动作
- 毕业要求
 - a. 熟练掌握呼吸和蛙泳腿的配合
 - b. 扎实的身体姿态控制能力
 - c. 浮板呼吸腿能够连续前进10米以上
- 核心能力
 - a. 呼吸和蹬腿相配合的全身节奏
 - b. 扎实的行进间的身体姿态控制，包括颈肩位置、臀腿位置、腰部控制等
 - c. 理论上这个阶段已经没有了距离上限，能够一致连续游下去，所以尽量拉长单次行进距离，改正前几次正常越游越差的情况

趴边2步呼吸腿练习

- 练习目的：
 - a. 基本的全身“起-落”节奏
 - b. 习惯呼吸节奏
 - c. 感受腰的动作
- 流程：
 - 面向泳池下趴，胸口位置与岸边对齐，使面部能够浸没在水中。两手抓板前伸。
 - 跟随教练的2步口令，进行“收翻+抬头吸气+双臂下压”与“蹬夹+低头吐气+全身笔直”两个动作的轮替。重复10~20次。
- TIP "在过程中强调腰腹的作用"
 - 抬头收翻是一个两头起的动作，腰部后仰，感受起来时肚子的支撑
 - 前伸蹬夹时要恢复正常的腰部笔直
- 要点：
 - 在保持腿部动作的同时，熟悉头和手加腿的全身节奏。
 - 强调双臂下压的幅度。

该练习只是初步习惯整体动作，重点是整体配合和腰部位置，实际下水时手腿同时启动反倒不利于行进，实际上是错误的动作，需要和学员说明

趴边4步呼吸腿练习

- 练习目的：
 - 学习正确的全身节奏
- 流程：
 - 面向泳池下趴，胸口位置与岸边对齐，使面部能够浸没在水中。两手抓板前伸。
 - 使用四步口令：
 - i. 压板抬头吸气
 - ii. 收翻
 - iii. 前伸低头
 - iv. 蹬夹
 - 首先使用分解的四步口令，1234之间都有停顿，逐个检查动作到位。重复10~20次。
 - 然后使用“12”和“34”两个口令
 - TIP "两数连读的目的"
 - 实际在游进过程中手只是略快于腿的，强调间隙短
 - 不把两个数字合并为一个的目的：强调虽然间隙短，但还是有先后的
- 要点：
 - 做好2步练习的基础上才能做4步练习，一定要在2步练习中先培养扎实的整体节奏和呼吸节奏
 - 4步配合较为复杂，初次接受掌握度不高。需要在水下练习过后再回到岸上交替进行

抓边夹板呼吸练习

- 练习目的：
 - a. 快速抬头换气
 - b. 换气对身体姿态的影响最小化
- 流程：
 - 双腿夹板，是前文夹板抬头漂的进阶版。重复10~20次。
 - 强调整体呼吸频率尽可能快。
- 要点：
 - 不同于完全不会班中的慢吐气，此处需要大口吐气，大口吸气
 - 要去找能够换气的最低出水位置，主要靠顶下巴，越低越好
 - 保证臀部以下贴水面不动，争取胸腰部尽可能不动，保持双臂伸直，肩部前伸

抓边自由泳腿呼吸练习（选做）

- 练习目的：
 - 在腿部有动作，不稳定的情况下保持小幅度呼吸
- 流程：
 - 双腿打自由泳腿。重复10~20次。
 - 强调整体呼吸频率尽可能快。
- 要点：
 - 使用自由泳腿代替浮板练习的好处：

- 需要更分析关注腿部动作，养成呼吸的肌肉记忆
- 在不稳定的打腿过程中保持核心的稳定

抓边呼吸腿练习

- 练习目的：
 - 强化呼吸腿节奏。
- 流程：
 - 双手抓边，带背漂，进行“起-落”两步呼吸腿练习：
 - 落即为蹬夹低头，之后全身笔直漂
 - 起时需要抬头吸气；收翻
- 要点：
 - 尽量保持4步节奏
 - 蛙泳腿始终存在腿下沉的问题，在前面纯腿部分和后面常见问题部分都有讨论

轮次点评 & 排队练习

- 练习目的：
 - 强化呼吸蛙泳腿节奏
- 流程：
 - 在纯蛙泳腿的基础上增加呼吸
 - 尽量一腿一换气，对难以调整身体姿态的学员：
 - 暂时的两次腿一换气
 - 降低上身位置，蹬腿撅屁股
- 要点：
 - 强化全身的起落节奏
 - 呼吸腿阶段不应该出现单纯蛙泳腿的问题，如果出现则应该进行班级调度
 - 掌握规范的蛙泳腿和流畅呼吸即可进入下一阶段。

4.蛙泳配合阶段

0.阶段综述

- 课程安排
 - 1~2个教学课时，同时每周至少一次自行练习。
 - 呼吸腿功底扎实的情况下，配合的学习速度应该是很快的，如果配合困难应继续练习呼吸腿
- 课时安排
 - 总体框架：
 - i. 蛙泳手陆上练习若干
 - ii. 趴边练习若干
 - iii. 行进练习若干
- TIP "侧重点灵活调整"
 - a. 第一次课学员占主体：
 - 完整陆上、趴边练习

- 注重趴边4/2步练习，时间不少于20min
- b. 非首次课学员占主体：
 - 直接下水改动作
- 毕业要求
 - a. 正确的全身节奏，基本正确的全身动作
 - b. 能够连续前进25米以上
- 核心能力
 - a. 熟练的呼吸配合
 - b. 连续性是最核心的要求：
 - i. 流畅的全身节奏，不追求频率，追求高动作效率
 - ii. 一套动作后的滑行

1.陆上练习

蛙泳手讲解

- 练习目的：
 - 熟悉基本的蛙泳动作
- 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。
- 要点：
 - 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做太多要求。
 - 蛙泳手就是画圆，但是轨迹要小：
 - 不能太过分开，不能贴水面的位置大口径直臂划，要在面前划手
 - 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。

陆上+趴边4/2步蛙泳手练习

- 练习目的：
 - a. 熟悉基本的手部动作
 - b. 熟悉基本的手加呼吸配合
- 流程：
 - a. 站立动作：
 - i. 4步练习：竖直站立，双手前伸。分手/抱水/并肘/前伸，单次口令推进，逐个检查
 - ii. 2步练习：前后脚站立，低头俯身，双手前伸。抱水抬头吸气/前伸低头换气，单次口令推进，感受呼吸
 - b. 趴边动作：
 - i. 4步练习：面向泳池趴下，胸口对其池边，无头部动作。同样四步口令，感受抱水动力
 - ii. 2步练习：面向泳池趴下，胸口对其池边，有头部动作。同样四步口令，感受手部和呼吸的配合

- 要点：
 - 陆上4步强调手部动作到位：
 - 分手略宽于肩膀，不能太宽
 - 抱水大臂保持不动，感受耸肩与顶肘保持不变
 - 并肘感受夹水动力
 - 前伸有向前下的趋势，注意低头
 - 陆上2步强调呼吸：
 - 抱水抬头顶下巴，前伸低头收下巴
 - 注意模拟呼吸
 - 趴边4步强调划水感受：
 - 划手发力效果，前伸到位
 - 不要划大圈
 - 趴边2步强调发力配合：
 - 因为手部抱水动作，所以有上升力，才能抬头换气
 - 感受腰部的后仰和前趴
 - 前伸低头

趴边4/2步配合练习

- 练习目的：
 - a. 完整的全身“起-落”节奏
 - b. 熟悉手脚配合以及呼吸动作
- 流程：
 - a. 趴边4步配合：
 - 正常趴边动作，使用“1”、“2”、“3”、“4”四步口令代表“抱水抬头”、“收翻”、“前伸低头”、“蹬夹”，单次口令推进，逐个检查
 - b. 趴边2步配合：
 - 正常趴边动作，使用“12”、“34”二步口令代表“抱水抬头收翻”和“前伸低头蹬夹”两步，单次口令推进，逐个检查。熟练后连贯动作练习
- 要点：
 - 是呼吸腿阶段4/2步配合练习的进阶版
 - 4步练习强调分别动作的正确性：
 - 抱水感受划水效率，抬头感受颈肩位置
 - 收翻到位
 - 前伸低头到位，再次感受颈肩位置
 - 蹬夹爆发力
 - 2步练习强调整体连贯性：
 - 和呼吸腿阶段练习一样，之所以使用快速连读口令，而不进行合并，就是为了体会其中短暂但很重要的先后顺序
 - 先抱水抬头再收翻，是为了手部动力不被浪费
 - 先前伸低头再蹬夹，是为了腿部动力不被浪费
 - 强调静止滑行时间

2.水下练习

轮次点评 & 排队练习

- 练习目的：
 - 改善整体蛙泳动作
- 流程：
 - 大量练习
 - 对症下药
- 要点：
 - 降频率，提效率
 - 核心是连续行进，先能游起来，能正常换气，再去改动作

3.关于仰头蛙和高蛙

- 是什么：
 - 仰头蛙：从划手开始的同时就抬头，并主要依靠顶下巴换气，视线向上，上半身呈右下圆弧
 - 高蛙：竞速蛙泳中靠高划手效率拔起上半身，视线向下，上半身呈左上圆弧
- 受限于熟练度和绝对力量，在初学阶段只能教第一种换气方式，所以应该尽量避免太大幅度的上身变化，保持核心的稳定
- 在学员水平较高之后，可以简单介绍各种蛙泳技术的特点和区别，给出一些参考资料
- 如果有学员基础较好，有上身波动的趋势并有能力控制，可以引导其尝试小幅度的波动：尝试换气时感受抱水并肘的升力，在前伸时略带一定下冲的趋势
- 如果学员有腿部下沉问题，应压制其吸气的上浮量，适当引导其前伸时带下冲趋势，蹬腿时摆屁股后弓腰

5.蛙泳常见问题

1.严重怕水，难以漂浮

- 现象：
 - 出现于完全不会阶段，女生较多
- 主要问题：
 - a. 对失重感觉的陌生
 - b. 耳朵/鼻子进水的过渡恐惧，对鼻夹/耳塞的过度依赖
- 解决办法：
 - a. 逐个推进呼吸练习，熟悉水下呼吸的感觉
 - b. 推进几条选做的水性练习，摸池底/坐池底最然看起来莫名其妙，但对于呼吸憋气，以及熟悉水下环境有巨大帮助
 - c. 难以抓边漂浮可以托腹感受漂浮感觉
 - d. 过于严重的只能私教

怕水主要源于对漂浮感觉的陌生，所以这种情况通常来讲只需要在完全不会阶段放缓推进节奏，逐步熟悉。等掌握蹬边漂浮之后就基本能完全克服。

2.不会蹬边

- 现象：
 - 出现于蹬边漂浮练习中，蹬不到/不敢下趴
 - 不会双腿蹬边
- 主要问题：
 - 对边的距离感不够
 - 不敢前趴
- 解决办法：
 - 蹬边不是必须熟练掌握的内容，稍微能蹬走即可，该问题可以不解决
 - 身体和边的距离不能太近也不能太远，需要预留一个曲腿的距离
 - 一只脚始终感受边的位置，先前倾再蹬
 - 先漂浮在水面，教练将其推向边缘，双腿弯曲到最大再蹬出

初学蹬边漂时大多学员无法达到很高的蹬边质量，不需要做太高的要求，能蹬出去漂一段就行。等下课前或整体进度较好时教练可以做一个较难的示范，示范如何做到蹬边到十米开外。

3.膝盖痛

- 现象：
 - 出现于蛙泳腿练习过程中
- 主要问题：
 - 韧带柔韧度不够
 - 关节肌肉强度不够
 - 关节伤病
- 解决办法：
 - 和学员讲明白关节疼痛可能和上述三个情况有关
 - 首先需要排除有无关节旧伤，包括半月板损伤、关节积液、韧带损伤等确诊病历，或者长期的关节不适
 - 然后检查再蹬腿过程中有无过度甩小腿的情况，并告知今天训练适当收力，进一步不适及时停止
 - 最后告知其再观察几次游泳情况，如果症状缓解则可认为是柔韧和力量问题，可以额外进行蛙泳腿跪脚腕等练习

蛙泳腿相比于自由泳腿跪脚腕难度更大，尤其对于男生来讲。蛙泳腿跪脚腕要量力而为、循序渐进，更多的应该留作课后自行练习。

4.只蹬不走

- 现象：
 - 出现于纯腿阶段，理论上不应该出现在呼吸腿和配合阶段
- 主要问题：
 - 发力/动作问题：
 - i. 重收翻轻蹬夹
 - ii. 脚尖戳水
 - iii. 蹬腿出水
 - iv. 缺失静止漂浮
 - v. 绝对力量不够

- 身体姿态问题：
 - 见下条
- 解决办法：
 - 腿部动作细节的强调，必要时上岸加练模仿动作
 - 慢收翻，快蹬夹，静止滑行的节奏的强调
 - 感受蹬夹的效率

5.身体前倾

- 现象：
 - 出现于纯腿呼吸腿配合的各个部分，有些是越游腿越低，有些是始终腿低导致前进困难
- 主要问题：
 - a. 颈肩位置：
 - 双手拖肘
 - 不习惯低头，回落不到位
 - 肩关节过硬
 - b. 急于换气，过度抬头
 - c. 腿部动作问题
 - 收大腿
 - 腿发力角度靠下
 - 蹬腿动力不足
- 解决办法：
 - a. 颈肩问题：
 - 柔韧度够就敲掉颈肩位置练习
 - 柔韧度不够就先保证腰背头与水面平行，双手可以略斜向下
 - b. 过度抬头：
 - 重复抓边夹板呼吸/抓边自由泳呼吸练习，强调频率和身体姿态的保持
 - c. 腿部起不来：
 - 先保证蹬夹的同时颈肩位置正确，双臂夹耳后
 - 每次蹬夹同时撅屁股，强行抬升臀腿位置

6.呼吸腿换气困难/配合不流畅

- 现象：
 - 出现于呼吸腿和配合阶段
- 主要问题：
 - 动作不熟悉，未形成肌肉记忆
 - 整体节奏混乱，4步先后不明确
 - 手部动作过小/过大
- 解决办法：
 - 重复趴边的4/2步练习，尤其强调先抱水后收翻，先前伸后蹬夹的小节奏顺序
 - 纠正手部错误动作，改正过高起身、过大划手的问题

7.划手过大

- 现象：
 - 出现于配合阶段
- 主要问题：
 - a. 划圆左右跨度太大
 - b. 划圆前后跨度太大
- 解决办法：
 - 强调小圈，强调上半身小起伏

十一、深水突击班

0.深水突击班综述

- "关于深水突击班"
 - 为什么要开设深水突击班？
 - 为了解决考深水证必须学会踩水，想去深水区练踩水必须有深水证的Bug。游泳社专门开设了深水突击班为大家提供练习踩水的指导和保护。在游泳社教练的带领下，没有深水证的学员也可以去深水区练习踩水。
 - 为什么深水突击班大部分时间都在浅水区游长距离，而不是直接去练踩水？
 - 踩水技术本身就是蛙泳腿和整体水性的一种简单衍生，没有扎实的蛙泳基础是不能快速学会踩水的。
 - 另一方面，练习长距离也是强化踩水能力的主要方式，当具备连续游200米以上距离的能力时，踩水的能力也就呼之欲出了。
 - 长距离能力较差的学员可能无法通过一次深水突击班就顺利考到深水证，但游泳社尽可能保证每次深水突击班的每个学员都有去深水区练习踩水的机会。长距离的能力还需要学员课后多加练习，通常情况下不超过3次课就能达到考证水平。
- 课程安排：
 - 1~2个课时完成教学
- 课时安排：
 - a. 耐力练习若干，至少两组100米，一组200米
 - b. 浅水踩水练习若干，视情况而定
 - c. 深水踩水练习若干，不少于20min
- 接受学员水平：
 - 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：
 - 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。
- 授课要点：

- 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。
- 集中解决低效高频划水的问题
- 最核心内容是围绕踩水的练习
- 简单引导一些蛙泳提高的内容
- 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。
- 深水突击班的核心是深水区的踩水练习，只要不是基础特别差的同学，都应该保证每次课有进入深水区练习的机会。
- 再次强调安全问题：
 - 教练的警觉性
 - 提醒学员到位
 - 和救生员交接程序完整
 详细内容见前文安全教育。

1.耐力练习

25米

- 简单热身+清泳道
- 推荐4组。

50米

- 该练习为教练观察共性问题的时期，改进一些严重的动作/节奏问题
- 推荐2-4组。

100米

- 间歇时可简单介绍高蛙等竞速蛙泳动作，可以引导学员尝试感受腰部的位置，找一些波动的感觉
- 推荐1-2组。
- 注意转身不要停顿休息。100蛙不等于两个50蛙。

200蛙

- 讲解路径中复杂情况的处理，比如出现人的传向避让，贴右侧的基本概念，左侧超越时距离的把控等，减少中间起身的次数
- 推荐1-2组。
- 注意体能的分配。动作频率放慢，划水效率提升。

3.浅水踩水练习

只能说在浅水区练踩水是一种权宜之计，也没有找到特别有效的方法，更多还是要依靠深水区练习。如果还有更好的方法请联系我们~

抬头蛙泳

- 头保持不入水，需要手提供更多的向上的分力。
- 尝试越游越慢，也就是身体越游越直立向上。

反蛙泳（选做）

- 反蛙泳容易呛水。需提醒学员注意身体位置
- 通常难以保持直线行驶，需要辅助引导
- 同样尝试越游越慢。熟练后尝试低头看脚的方向，也就是越游身体越直立向上。

正反蛙切换（选做）

- 浅水区不足以竖直踩水，所以只能前后斜向踩水，即正反蛙泳
- 切换时不是身体纵向滚动，而是保持头部方向不变，腿部的斜前/后调整，中间不接触池底
- 重点在水中的身体姿态控制

坐板内外划手

- 坐在浮板上，腿保持不动。双手向内外划水，保持身体稳定。
- 重点在学会手部如何发力辅助踩水

4.深水踩水练习

触底起跳（选做）

- 主要目的是更熟悉深水环境
- 利用重力和双手上划力沉底，蹬池底起跳
- 仅限水性好的学员尝试，需要教练贴身保护

抓边踩水

- 双手抓边踩水
- 注意保持身体竖直
- 提升蹬腿效率，降低频率

踩水练习

- 手脚离边踩水练习
- 需要教练贴身保护

十二、自由泳教学

1.自由泳腿

- 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：能够掌握自由泳腿的正确姿势并行进50m以上。
- 核心能力：学会鞭腿。
- 自由泳腿体要求：两腿伸直、踝关节伸直稍微内扣、上下踢动。

练习1

- 双手扶池边，踢自由泳腿至下半身浮到水面上或踢出一点水花。
- 注意低头、身体伸直、小腿前侧与脚背保持水平、使用小腿加速、使用脚背击打水面。
- 感受鞭状打腿（若找不到鞭腿的感觉可通过练习3-8进行感受）。

练习2

- 浮板自由泳腿
- 可以采用蛙泳的呼吸方式、抬头幅度要小。

练习3

- 坐在岸边，进行鞭腿训练1。
- 大幅度、大力量将水花踢的越大越远越好。

练习4

- 坐在岸边，进行鞭腿训练2。
- 暴力快速打腿。

练习5

- 趴在岸边，进行鞭腿训练1。
- 大幅度、大力量将水花踢的越大越远越好。

练习6

- 坐在岸边，进行鞭腿训练2。
- 在练习5的基础上加快打腿速度、减小打腿幅度。

练习7

- 辅助性的仰泳腿 脚要绷直、体验鞭腿的感觉。

练习8

- 辅助性的蝶泳腿 两腿一起不要左右或者上下分开，不一定要并拢。脚掌下踢时，屁股拱起、体验鞭腿的感觉

2.转身换气

练习1

- 岸上扶墙练习转体
- 一手前一手后、一脚前一脚后、弯腰低头。
- 注意不要转太过、手伸直将肩膀向前送出去。

练习2

- 岸上扶墙练习转头
- 在练习1的基础上加转头动作。
- 注意头顶始终对手指的方向、头顶按侧边。

练习3

- 岸上扶墙练习转头换气
- 在练习2的基础上边转头边换气。
- 要转头的时候，边转头边呼气，出水面时吸气。

练习4-6

- 水中练习
- 练习4-6的内容和练习1-3完全一致，注意每个练习的侧重方向。
- 转头练习时，耳朵不要出水面。

练习7

- 浮板自由泳腿2
- 采用转头换气的呼吸方式。

练习8

- 囫囵游
- 在水中转头换气动作的基础上加上自由泳打腿

3.自由泳手

练习1

- 岸上扶墙练习手臂动作
- 两手扶在墙上，左腿在前，右腿在后。
- 手臂前伸踏腰手臂与你的腰保持一条直线。

练习2

- 小臂内区贴近胸口力驱替胸口
- 然后快速往腿部推水。
- 然后把肘提起来，指尖指向腰部。
- 前伸回到原来的动作。

练习3

- 在练习1和练习2的基础上加上转头换气
- 要注意左右两边都要练习划手换气，熟悉动作。

练习4-6

- 水中练习，两手扶在岸边，双腿微微打腿保持在水面上的平衡
- 练习4-6的内容和练习1-3几乎一致，注意每个练习的侧重方向。

练习7

- 浮板自由泳手臂练习
- 手扶浮板进行自由泳手臂分解练习，微微打自由泳腿或者双腿夹浮板保持身体平衡。
- 采用三下一换气的方式进行自由泳手臂和换气配合练习

4.自由泳配合

练习1

- 打水单臂划水练习
- 打水出发后，一只手固定在前，然后用另一只手重复划数下。
- 练习数次后再换另一边，两手都要练习
- （如果在练习时有手一滑动，脚就停止打水的现象，可在一次划手后，先继续打水，等前进一段距离后，再划 另一次，也就是两次划手间隔个几秒，如此就可以改善手一划脚就停的现象。）

练习2

- 打水交替划水练习
- 一只手划完后再换另一只手，开始的时候不会换气不要紧，可以用一手各划一下为一个循环。
- 一个循环站起来换下气，然后在做两个循环，在憋气可以忍受的情况下，慢慢增加循环的次数和距离。

练习3

- 交叉式划水练习
- 双手在前，蹬壁出发后，一只手先又前往后划完水，当手出水要往前移时，在身体前方的另一只手就开始抓水，当手要滑到推水阶段时，往前移的手刚好入水。
- 轮流划水，形成一只手前伸，一只手后推，加长了划水的距离，也加快了前进的速度如此循环
- 可形成一个流畅的动作，也可产生持续的动力，为练习换气做好先前的准备

练习4

- 在练习3.7的基础上去掉浮板，在交叉式划水练习基础上练习换气
- 拉长每一次划手的伸展距离，每三次划手一次换气，左右轮流进行

十三、教练员培养体系

教练培养体系还起步阶段，并且疫情反复，每学期中最新的招募和培养计划请参考QQ群、公众号等最新通知。这里所叙述的培养体系仅是简单的思路结构。

1.招募

- 正如前文所述，社团之所以要搞教案和教练员培养体系，主要是出于以下几点目的：
 - a. 满足大量学员对教练的大量需求
 - b. 统一整个教学流程
 - c. 做到能让一个没有教学经验的教练快速上手，融入教学，享受教学
 - d. 推动教练团队和游泳队的剥离
- 所以现阶段的教练员招募人数和门槛首先取决于对教练的需求量，我们希望所招募的教练满足以下几点要求：

- a. 很强的责任心，很强的安全意识，足够专注足够负责
 - b. 热爱游泳运动，热爱游泳教学活动，享受教学的乐趣
 - c. 有较好的游泳水平，起码能保证学员的安全
 - d. 开朗，乐于交流，善于总结和思考
- 现阶段非游泳队成员仅能担任初级班教练。

2.新教练员培养三步走：

在经过初步的筛选之后，游泳社确定新教练名单，并展开一系列的培训内容：

2.1.集中授课

- 由社团活动部教练组组长主要负责的，围绕教练员手册以及基本社团情况的课程，主要分为理论课和实践课：
 - 理论课：1次
 - 下发教练员手册
 - 进行社团活动概况、教学方法、安全教育、教学步骤等内容的集中讲解
 - 实践课：1~2次
 - 在游泳馆进行的培训
 - 各个练习的示范，讲解要领、常见问题及解决方法
 - 每名新教练亲自体验每条练习

2.2.助教轮岗

- 新教练作为助教，和正式教练共同完成教学。每名新教练应该至少完成每个阶段的助教一次，并领操一次：
 - a. 领操
 - b. 完全不会
 - c. 纯蛙泳腿
 - d. 呼吸蛙泳腿
 - e. 蛙泳配合

2.3.私教

- 作为验证新教练教学能力，同时也是给新教练充分空间的机会。社团活动部会为每名新教练随机在教学班中抽取一名完全不会的学员，新教练需要自行安排私教直至该学员拿到深水证。
- 该学员在私教期间需要配合社团参与反馈调查：
 - 每次私教课后向社团活动部提交一份不少于400字的课程评价，用来帮助社团了解实际上课情况
 - 该反馈在顺利转正前不会向新教练展示

3.正式聘用

- 当每名教练通过上述的三项培训，并被综合考察合格后，将被安排转为正式教练员。
- 社团会安排举行教练聘用会：
 - 为每名教练发放聘书
 - 为每名教练发放游泳社教练服装
 - 为每名教练展示其私教学员的全部反馈

4.正式教练员的义务和权力

4.1.教练员义务

1. 满足社团每学期发布的教学活动最低参与标准
2. 尽职尽责，承担起作为教练员的每一份责任
3. 参与定期会议、活动内容
4. 参与并完成社团的教练培训活动
5. 完成社团所安排的工作
6. 配合社团进行定期的教学反馈调查

4.2.教练员权力

1. 社团发放志愿时长
2. 参与教案的集中修订
3. 每名教练员有社团相关规定数量的免费教学名额，可以用于同学朋友参与教学活动
4. 能够作为带队进行约游泳活动
5. 免门票参加游泳社活动
6. 能承接社团平台的有偿私教
7. 社团为教练准备的聘书和相关周边
8. 社团不定期举办奶茶局/饭局/出去玩等团建活动

十四、联系我们

群

- QQ群：

983352543

- 微信群：
 - 如有需要，请先通过其他途径联系社团工作人员拉微信群。
- 中关村奔赴良乡：
 - 为了方便游泳社中关村校区同学们的交流，BIT游泳社建立了中关村奔赴良乡微信群，有需要的同学请同样先通过其他途径联系社团工作人员拉微信群。

公众号

- 由于涉密的原因，我们的公众号在不得出现BIT字样。当前的公众号名字临时改为“游泳游泳社”，在近期正在筹划更名为“贝塔游泳社”或其他名字，请大家关注QQ/微信群等渠道的消息。

Bilibili

- BIT游泳社现在建立并维护了[校游泳队的B站账号](#)，主要发布游泳队的比赛和日常训练内容，临时承接BIT游泳社相关内容的发布工作。
- BIT游泳社的B站账号正在筹备中，后续更多教学有关的内容计划通过该账号发布！

邮箱

- 欢迎使用邮箱联系我们bityouyongshe@163.com

官方网站

- 当前BIT游泳社教练手册网站已经正式上线，请通过[bit-swimming.club](#)访问！
- BIT游泳社的官网网站正在开发中，计划仍旧沿用该域名，敬请期待！

GitHub

- 对游泳社的各种工程有任何问题或者建议可以直接在[仓库](#)中提issue
- 也可以联系[仓库维护](#)
- 如果对公开的仓库有任何想法或改进，欢迎Fork和提交Pull requests！
- 如果对还未公开的仓库感兴趣，比如正在筹划的小程序、后台/中台系统以及正在开发的游泳社网站。如果想参与到开发和学习中，欢迎联系[GitHub管理员](#)加入Github开发小组
- 想要社团正在进行的项目可以去看GitHub的[看板](#)

- 社团每学期都会有统一的职能部门和教练组的招新，请关注公众号和QQ群消息。
- 社团为了改进管理的工作流程，正在筹划和开发一系列软件工具。我们在前后端都需要更多人手！欢迎熟悉前端开发、界面设计、板绘、后端开发与部署、数据库开发、小程序开发、Windows桌面端开发、安全测试等任意技术的同学加入我们！
- 技术人员不需要等每学期的统一招新，可以随时加入！有兴趣的同学可以随时联系社团管理员！

十五、教练手册的修改及完善

未来的计划

计划	内容	执行方式	所需时间
高级班内容	自/蝶/仰/蛙提高	下一版教案主要工作	遥遥无期

计划	内容	执行方式	所需时间
丰富练习库	继续收集各种练习方法	视频/博客/教练分享	长期更新
动图配套	所有练习及错误示范	宣传部集中录制	1~3次录制，1周后期
资源链接	各个阶段参考视频的整合	B站账号收藏/油管搬运	2周整理主体，长期更新
约游内容	约游计划/侧重点	下一版教案主要工作	遥遥无期
杂项技巧	出发/转身/滚翻/长划臂/蝶泳腿	随缘更新	遥遥无期
社团官网	教案、活动介绍、社团章程 蹬	随缘开发	静态有戏，动态没影

十六、贡献者

第二版

刘嘉诚、杨润一、邹文婧、张晨、方辰、刘奥骏、朱雅轩、吴欣陶、陈建鹏、刘冬翔、王雨菲

第一版

刘嘉诚、杨润一、邹文婧、曾熙玥、刘奥骏、朱雅轩、赵文博、陈建鹏、刘冬翔、王雨菲、赵紫星、孙歆杰