

广东工业大学游泳课教学设计

任课教师:徐惠

课程简介

游泳不仅是一项体育运动也是一项生存技能。游泳是我国《全民健身计划》中倡导推广的主要健身项目，既能强身健体，还可以提高人们应对自然灾害的防御能力。经常进行游泳锻炼能改善体温调节，增强机体代谢，提高肺活量，增强机体对外界环境变化的适应能力。游泳能提高肌肉力量、速度、耐力、弹性和全身各关节的灵活性，使身体得到全面、匀称、协调的发展。

本课程主要以游泳运动为载体，传授游泳基本理论知识、技术、技能和有效促进身心健康发展的锻炼方法，通过合理的教学和锻炼手段增强学生体质，促进学生身心全面发展，提高学生终身体育意识。

一、课程目的

- 1、通过游泳理论的学习，使学生了解游泳的安全、卫生、保健知识和锻炼价值，提高学生对游泳运动项目的认识。
- 2、通过技术课的学习，使学生掌握蛙泳正规的技术动作，增强学生对游泳运动的兴趣，真正实现一项能“带着走的基本能力”。
- 3、通过身体素质练习，对学生进行全面的身体训练，增强学生体质，促进学生身心全面发展，提高终身体育意识。
- 4、结合游泳教学特点，对学生进行思想品德、组织性和纪律性的驾驭，培养团结友爱、相互协作的集体主义精神和勇敢顽强的意志。

二、课程教学的基本要求

本课程是实践课程，通过学习本课程要使学生达到以下目的：。

- 1、掌握运动技能：包括腿部技术、手臂技术、呼吸技术、臂与呼吸的配合技术、腿与臂的配合技术、腿、臂配合呼吸的完整技术，同时介绍实用游泳（踩水和反蛙泳）基本技能和游泳的水上救护。
- 2、丰富体育知识：通过对本课程的学习，使学生对游泳运动的安全、卫生、保健知识、锻炼价值等基本知识有所了解与掌握，提高学生对游泳运动的兴趣，并具有一定的体育欣赏能力。
- 3、提高体育意识：了解并运用科学锻炼身体的方法，积极参与游泳运动并养成自觉锻炼的习惯，提高终身体育锻炼意识，形成终身体育观念。

(一)课堂讲授

本课程始终坚持以学生的“安全第一”为指导思想。在保证学生安全基础上，从学生实际情况出发，尽量做到因材施教，使教学的深度、广度、进度适合每个学生的知识水平和接受能力，充分利用多种教学手段和方法，吸收最新技术动作、丰富教学内容，让每个学生的运动技能获得最佳的发展。技术教学重点是抓动作的规范性，使学生正确掌握蛙泳技术动作，让学生尽快掌握游泳这一终身受益的实用技能，真正实现一项能“带着走的基本能力”，并注重学生多方面能力的培养，采用各种有效措施为学生创造相互学习、共同提高的教学环境，同时有意识性的向学生培养终身体育观念和意识。

（二）课后自学

为了进一步巩固技术动作，培养学生发现、分析、解决问题的能力，每次课小结中，教师要安排自学自练内容，并要求2人以上的小组形式来开展课后自学。

（三）课堂讨论

课堂讨论的目的是活跃学习气氛，开拓思路。教师应认真组织，抓住每次课的重点、难点和大多数学生共同存在的问题，安排重点发言，充分调动每一名同学的学习积极性，加深学生对动作的理解。

（四）课程作业

学期末每人写一遍至少500字的《游泳课后感》，要求学生对于任课老师的课堂管理、教学态度、方法和课程安排等方面提出一定的需求和建设。

（五）考试的内容方法及评分标准

1、成绩评定分值结构

- （1）身体素质：20%
- （2）平时成绩：30%
- （3）专项技术：50%

2、考试方法及评分标准

- （1）身体素质（一分钟跳绳）

身体素质考试内容为一分钟跳绳，具体评分标准见下表2：

跳绳评分标准表2

每 分 钟 次 数	170次以上	160-169次	150-59次	140-149次	130-139次	130次以下
分数	100分	90—99分	80—89分	70—79分	60—69分	60分以下

(2) 平时成绩

从学生上课出勤情况与学习态度两方面进行综合性评分。学习态度指学生课堂表现是否积极、主动、认真以及学生进步程度情况；迟到一次扣2分，早退一次扣3分，旷课一次扣5分，扣完平时成绩分数为止，超过5次旷课，考试成绩为零。

(3) 专项技术

考试内容为在50米标准池游蛙泳，具体评分标准见下表3：

蛙泳评分标准表3

评分	技评	达标
90—100分	蛙泳手、腿与呼吸配合协调	50米以上
80—89分	蛙泳手、腿与呼吸配合较协调	25米以上
70—79分	蛙泳手、腿与呼吸配合基本协调	20米以上
60—69分	蛙泳手、腿与呼吸配合欠协调	15米以上
60分以下	蛙泳手、腿与呼吸配合不协调	15米以下

第一次课

课的任务： 1、强调本学期游泳课的特殊要求及注意事项，并介绍游泳课学习任务和安排，从而使学生对学习游泳满怀信心，提高学习积极性。

课题名称	<p>一、游泳课的特殊要求及注意事项</p> <p>(1) 游泳课的特殊要求</p> <p>(2) 游泳课的注意事项</p> <p>二、游泳课学习任务和安排</p> <p>(1) 学习任务</p> <p>(2) 游泳课的安排</p>
重点	<p>1、游泳课的特殊要求及注意事项</p> <p>2、游泳课的安排</p>
讲授顺序	内 容 纲 要
时 间 40 分 钟	<p>一. 游泳课的特殊要求及注意事项</p> <p>1. 游泳课的特殊要求： 课前 10 分钟在游泳场大门集中，由教师点名后统一带入泳池上课点。没有教师在场和同意，严禁擅自进入泳池；课前准备好所需要的游泳用具（泳衣、泳裤、泳帽、泳镜、毛巾）；下水前应在教师指定的区域内要做好准备活动；按教师规定区域下水及练习游泳，不得擅自进入深水池；下水前必须淋浴，过浸脚池，穿游泳衣（裤），不得穿鞋进入泳池周边，严禁在池内随意吐痰、便溺。</p> <p>2. 游泳课的注意事项： 自觉遵守游泳池管理规章制度；进入游泳场请注意防滑，禁止跑步、追逐打闹；严禁带贵重物品到游泳场，衣物存放贮衣柜，请勿带入池边；严格按照遵守课堂纪律，按照教师的安排上、下水；下水前应在教师指定的区域内要做好准备活动；按教师规定区域下水及练习游泳，不得擅自进入深水池；下水前，必须看清各泳池深度标志及场地有关告示；严禁做戏弄他人、推人入池、跳水、潜泳等危险动作；禁止坐压泳道线；凡患有精神病、心脏病、肝炎、皮肤病、中耳炎、癫痫、肺结核、红眼病及其他传染病患者和酗酒者严禁下水游泳；饱食或者饥饿时、剧烈运动和繁重劳动之后不要游泳；严禁携带易燃、易爆及各种危险品入馆，严禁在游泳场打架斗殴，扰乱游泳活动的正常秩序，对违反治安管理规定的送交公安机关依法处理；游泳池救生用具不得任意挪动，爱护游泳场的公共设施，如果损坏，按价赔偿。应注意节约用水，淋浴后应及时关闭水阀；禁止携带含酒精饮料、食物进入场内，不得在场内乱丢垃圾、吸烟、随地吐痰和便溺，并自觉保持游泳场的环境卫生；要互相帮忙、互相照顾、团结友爱。发现溺水者，请代为呼救；游泳时如遇雷电，应听从救生员指示，立即上岸躲避。听从游泳场工作人员的指挥和管理，自觉维护游泳场秩序。</p>

<p>巩固内容</p> <p>课后小结</p>	<p>二、游泳课学习任务及安排</p> <p>1.学习任务：A 在游泳教学过程中，对学生进行社会主义思想品德教育，爱国主义教育、专业思想教育，要求同学们本着与时俱进和开拓创新的精神学好本专业课；培养学生自主学习的能力、良好自觉的学习态度和严格的组织纪律性，安全地完成游泳课的教学任务。B 通过游泳课的学习，使学生了解游泳运动的意义和掌握游泳的基础知识、基本技术、基本技能；掌握蛙泳，使之具有自主利用游泳进行锻炼的能力。</p> <p>2.游泳课安排：A 教学时数：本课程教学时间为16周，每周32学时，共计32个学时。其中理论部分6学时，实践部分24学时，机动2学时。</p> <p>B 理论部分：游泳起源和发展；游泳的安全与卫生常识；蛙泳学习步骤与学习方法；蛙泳技术</p> <p>C 技术部分：一般身体素质和专门性练习；熟悉水性练习；蛙泳技术。</p>
-------------------------	---

第二次课

课的任务： 1、讲解本课程教学目标、任务、上课要求、注意事项、进行安全教育等
2、了解本班同学的身体状况、游泳水平身体素质等情况 3、熟悉水性

教 学 内 容	1、讲解本课程教学目标、任务、上课要求、注意事项、进行安全教育等 2、了解本班同学的身体状况、游泳水平身体素质等情况 3、熟悉水性		教 学 目 标	1、使学生对教师的教学方法、要求和本门课程的教学目的、教学任务有所了解；了解游泳课和其他课程的不同之处。 2、使学生通过游泳运动和身体素质的学习，完成《指导纲要》要求的基本目标和发展目标，达到《学生体质健康标准》，着重培养学生终身锻炼身体的习惯和努力拼搏的体育精神。 3、使学生初步了解水的特性，消除怕水心理。 4、培养学生相互协作、吃苦耐劳等优良品质。
教 学 重 点	水中平浮和蹬边滑行。			
教 学 部 分	时 间	教 学 内 容	组 织、教 法 及 要 求	备 注

准 备 部 分	20分 钟	<p>一、开始部分</p> <p>教学内容：课堂常规教学</p> <p>达成目标：培养良好的纪律风范，了解本课程教学内容、上课要求。</p> <p>1、集合、点名、师生问好、检查人数和服装</p> <p>2、宣布本次课教学任务和教学内容、上课要求</p> <p>3、进行安全教育</p> <p>4、处理见习生 要求见习生看课</p> <p>二、准备活动</p> <p>1、 教学内容：</p> <p> 1) 关节、韧带的一般性活动： 活动颈部、左右侧拉、腰绕环、、弓箭步、侧压、蹲立、活动手腕和脚腕。</p> <p> 2) 徒手操</p> <p> 3) 陆上模仿练习</p> <p>2、 达成目标：</p> <p> 1) 培养学生的实际工作能力。</p> <p> 2) 充分活动身体，防止发生损伤。</p>	<p>1、队形</p> <p style="text-align: center;">+ + + + + + + + + + + +</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>集合要求：</p> <p>1) 在指定地点集合，动作要快、静、齐，精神要饱满。</p> <p>2) 保持安静，认真听讲。</p> <p>上课要求：</p> <p> 1) 一切行动听指挥，不得离开本班活动区域单独活动。</p> <p> 2) 不迟到，不早退。</p> <p> 3) 不得在游泳池中和周边嬉戏打闹。</p> <p> 4) 不允许在游泳池中跳水和潜泳。</p> <p> 5) 不得大声喧哗，尽量保持安静</p> <p> 6) 共同保持池水的卫生</p> <p>教法：</p> <p>1、 一般性活动和陆上模仿练习，教师领做。</p> <p>2、 徒手操按点名册顺序由学生轮流带操。</p> <p>3、 教师根据带操情况进行讲评。</p>	
------------------	----------	--	--	--

基本部分

65分钟

一、了解本班同学的游泳情况
每名学生任意游 25m(不会游的除外)了解学生水性、泳技情况

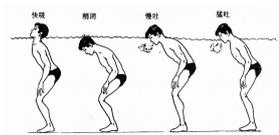
二、熟悉水性

1、水中行走，体会水的阻力。

- 1) 正面向前行走
- 2) 侧身行走
- 3) 正面向前跑

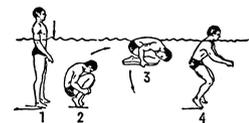
2、呼吸练习，逐步掌握水中呼吸方法

- 1) 水中闭气
- 2) 水中呼吸



浮体练习，体会水的浮力，控制身体平衡。

1) 抱膝浮体

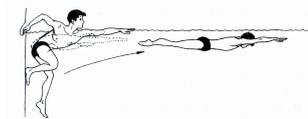


2) 水中平浮



4、滑行练习，逐步掌握水中滑行，为技术教学打好基础。

- 1) 蹬池底滑行
- 2) 蹬边滑行



一、组织：成体操队形

教法：1、学生按点名册顺序进行。

二、组织：学生水中成两列横队站立，按教师口令统一进行练习。

教法：

- 1、讲解练习方法
- 2、组织学生进行练习
- 3、巡回指导学生进行练习

要求：认真听讲，在练习中体会水中以不同方式前进时身体所遇到的阻力。

组织：学生水中成两列横队站立，按教师口令统一进行练习。

教法：

- 1、教师讲解练习方法并做示范
- 2、组织学生进行练习 1) 全班同学一起做 3 次。
2) 全班同学一起做，3×2 分钟。
- 3、巡回指导学生进行练习

教法：

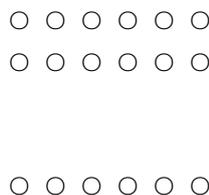
- 1、教师讲解练习方法并做示范
- 2、组织学生进行练习
- 3) 练习 1)：学生水中成两列横队站立，按教师口令统一进行抱膝浮体练习，共 3 次。
练习 2)：在练习 1) 的基础上，将手腿伸直并拢，共 3 次
- 3、巡回指导学生进行练习

组织：学生水中成两列横队站立。

教法：

- 1、讲解：动作要领(略)，强调先将头和手臂放入水中后再蹬池底或池壁。
- 2、示范：1)、2) 各两次，侧面示范。
- 3、组织学生练习

练习 1)：全班分三组，按教师口令统一进行练习。共 5 次。练习队形如下：



练习 2)：先集体练习，方法同练习 1)。然后自己练习 5 分钟。

结束部分	5分钟	1、起水，集合整队，检查人数 2、放松练习 3、讲评 1) 指出本课在纪律方面和练习中的主要技术问题。 2) 表扬好人好事，布置课外作业	组织：按上课时的队形集合，认真听讲。	
课后小结				

第三次课

课的任务： 1 初步掌握蛙泳腿的动作要领，使学生对蛙泳腿有初步的了解。2 通过素质练习，发展学生的身体素质和培养吃苦耐劳精神。

课的 顺序	内容提要	组织与教法	时间
一 开 始 部 分	<p>一、课堂常规</p> <p>1.鸣哨靠拢</p> <p>2.体育委员整队并报告人数</p> <p>3.师生问好</p> <p>4.提出本课教学目标</p> <p>5.检查服装提出安全措施安排见习生</p>	<p>组织：以教师为中心靠拢，如图</p> <p>学生要求：快、静、齐</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X： 学生</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X ★： 教师</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p>	5 分 钟
二 准 备 部 分	<p>二、原地徒手操：</p> <p>1.头部运动</p> <p>2.扩胸运动</p> <p>3.膝绕环运动 (4*8拍)</p> <p>4.正侧压腿运动</p> <p>5.手腕踝绕环运动</p> <p>6.两人相对站立，搭肩做上下压肩运动</p>	<p>教师要求：声音宏亮、精神饱满、仪表端正、言语亲切</p> <p>组织：四列横队前后左右散开</p> <p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范</p> <p>(2)手势，哨音与口令相结合指挥练习，教师口令由慢到快</p> <p>要求：做操时要精神饱满，动作整齐，要按教师口令的快慢有节奏，同时动作要准确有力，使身体得到充分活动。</p> <p>组织：四列横队</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	6 分 钟
	<p>三、学习蛙泳腿技术</p> <p>1. 介绍蛙泳腿的技术要领</p> <p>(1)开始姿势(如图1)</p> <p>技术要领：身体呈流线型向前滑行，两腿和脚尖并拢伸直，身体近似水平姿势，腰、腹、臀部和腿部肌肉稍微紧张，为收腿做好准备</p> <p>(2)收腿(如图2)</p> <p>技术要领：收腿是翻脚和蹬腿的准备动作。滑行时，膝关节开始弯屈下沉，这时由大腿带动</p>	<p style="text-align: center;">图 1</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">图 2</p>	27 分 钟

三 基 本 部 分

小腿，两膝边收边分，小腿和脚应始终收在大腿的后面。收腿结束时，大腿与躯干之间的夹角约为 130 度-140 度，两膝间隔距离约与肩同宽，脚尽量靠近臀部，小腿与水面接近垂直。

(3) 翻脚 (如图 3)

技术要领：翻脚动作一般是在收脚接近臀部时开始，大腿稍内旋，小腿外展，两脚外翻，并勾脚掌，使脚和小腿内侧对准蹬水方向。

(4) 蹬夹水 (如图 4)

技术要领：蛙泳蹬夹水动作是推动身体前进的主要动力，是在翻脚即将完成是开始的。蹬水从腰部发力，按顺序的传递到髋、膝、踝关节，直至脚尖。蹬水应从伸髋关节开始，接着伸膝关节，最后伸腰踝关节。

(5) 滑行 (如图 5)

技术要领：腿蹬夹结束后，由于蹬腿的惯性作用两腿有一个短暂的滑行阶段。这时两腿应尽量伸直并拢，腿部肌肉和踝关节自然放松。

2. 蛙泳腿陆上模仿练习

(1) 坐撑蛙泳腿部模仿练习

技术要点：即：收腿一边收边分动作慢；翻脚一两脚外翻对准水；蹬夹一弧形蹬夹需用劲。

3. 素质练习

(1) 俯卧撑 15X2 组 (如图 6)

动作方法：一人俯撑屈臂，另一人深蹲，两手握住同伴小腿。两人同时做撑起和蹲起动作连续做。(图)

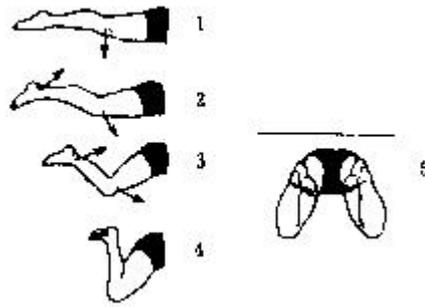


图 3

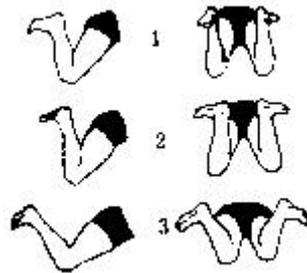


图 4

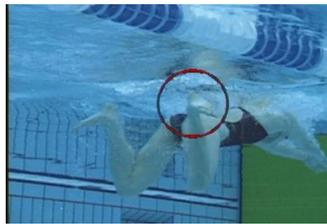


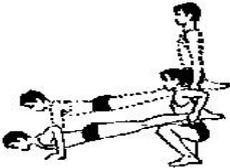
图 5



教法：

- (1) 边讲解，边示范
- (2) 集体指导、个别辅导、积极引导
- (3) 观察练习，及时语言刺激，适当时把较好学生进行示范
- (4) 练习时，先按照收、翻、蹬夹 3 拍进行分解练习，再过渡到“收—翻”、“蹬夹”两拍练习，然后过渡到一拍进行完整腿部动作练习。

22
分
钟

<p style="text-align: center;">四 结 束 部 分</p>	<p>(2) 6分钟耐力跑</p> <p>动作方法：跑的技术动作正确，幅度稍小，步子轻快，有节奏的跑和呼吸。</p> <p>1、整理动作 2、总结本节课</p>	<p>图 6</p>  <p>组织与教法： 一列横队先做俯卧掌，另一列横队监督，两组相距休息时间 60 秒</p> <p>组织与教法：</p> <p>(1) 教师讲解示范动作 (2) 学生轮流交换练习，间隔时间 30 秒 (3) 6 分钟耐力跑不要求速度学生可根据自己的体质选择速度。</p> <p>组织：</p> <p>(1) 集合队伍进行全班的整理活动 (2) 按上课队形前后左右一臂间隔散开 (3) 讲评学生学习态度和纪律表现 (4) 布置整理场地，收还器材 (5) 宣布下课解散</p>	<p style="text-align: center;">15 分 钟</p> <p style="text-align: center;">5 分 钟</p>
---	--	--	--

第五次课

课的任务： 1、学习蛙泳臂技术，复习巩固蛙泳腿技术。2、通过跳绳和半蹲走练习，提高学生协调和耐力素质。3 通过课堂组织教学，发展学生身体素质，并培养学生组织纪律性。

课的顺序	内容提要	组织与教法	时间
一 开始部分	<p>一、课堂常规</p> <p>1.鸣哨靠拢</p> <p>2.体育委员整队并报告人数</p> <p>3.师生问好</p> <p>4.提出本课教学目标</p> <p>5.检查服装提出安全措施安排见习生</p>	<p>组织：以教师为中心靠拢，如图</p> <p>学生要求：快、静、齐</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X： 学生</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X ★： 教师</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>教师要求：声音宏亮、精神饱满、仪表端正、言语亲切</p>	5 分 钟
二 准备部分	<p>二、原地徒手操：</p> <p>1.头部运动</p> <p>2.扩胸运动</p> <p>3.膝绕环运动 (4*8 拍)</p> <p>4.弓步压腿</p> <p>5.仆步压腿</p> <p>6.两人相对站立，搭肩做上下压肩运动</p>	<p>组织：四列横队前后左右散开</p> <p>教法：</p> <p>(1) 边讲解，边示范</p> <p>(2) 手势，哨音与口令相结合指挥练习，教师口令由慢到快</p> <p>要求：做操时要精神饱满，动作整齐，要按教师口令的快慢有节奏，同时动作要准确有力，使身体得到充分活动。</p>	7 分 钟
三 基本	<p>三、学习蛙泳臂技术</p> <p>1.介绍蛙泳臂技术要领</p> <p>(1) 开始姿势 (如图 1)</p> <p>技术要点：两臂并拢伸直，掌心向下，使两臂和身体成一直线，保持流线型姿势。</p> <p>(2) 外划 (如图 2)</p> <p>技术要点：外划动作的开始阶段，两臂内旋，掌心转向外斜下方，并稍勾手腕。紧接两臂分开，并开始屈肘，使两手掌和前臂对准后下方。蛙泳臂划水方向是依次向侧、下、后、内方，划水路线是呈桃心形。外划结束时，肘不超过两臂肩的垂直面。</p> <p>(3) 内划 (如图 3)</p>	<p>图 1</p>  <p>图 2</p>  <p>图 3</p> 	12 分 钟

第六次课

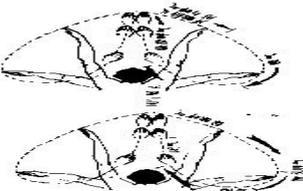
课的任务： 1、通过对蛙泳腿部技术、划臂技术、呼吸技术及完整配合技术等学习，，
从而使学生对学习游泳满怀信心，提高学习积极性和主动性。

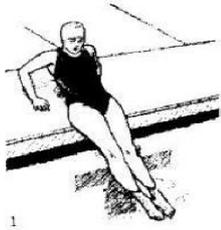
课题名称	蛙泳技术 一、蛙泳腿部技术 (1) 动作要领 (2) 教学难点与重点 (3) 教学方法与步骤 二、蛙泳划臂技术 (1) 动作要领 (2) 教学难点与重点 (3) 教学方法与步骤 三、蛙泳呼吸技术 (1) 动作要领 (2) 教学难点与重点 (3) 教学方法与步骤 四、蛙泳完整配合技术 (1) 动作要领 (2) 教学难点与重点 (3) 教学方法与步骤
重点	1、蛙泳腿部技术 2、蛙泳呼吸技术
讲授顺序	内 容 纲 要
时 间 40 分 钟	一. 蛙泳腿部技术 1. 动作要领： 两腿从并拢伸直开始，大腿带动小腿向前收，边收边分，当大腿收到与躯干约成 120—140 度角时，两膝与髋同宽，两脚紧靠臀部外侧，小腿与水面垂直，脚掌底向上。接着两膝内扣，两脚钩脚外翻，脚掌内侧和小腿内侧对准后方。紧接着大腿发力，小腿和脚加速向后弧形蹬夹水。蹬夹同时结束，两腿并拢伸直，呈流线型姿势滑行。 2. 教学难点与重点： A 重点：蹬夹腿 B 难点：翻脚 3. 教学方法与步骤： A 陆上模仿 B 水中练习 二. 蛙泳划臂技术 1. 动作要领： 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，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，两手靠拢，两肘内夹，紧接着两臂前伸，掌心转向下。 2. 教学难点与重点： A 重点：内划 B 难点：划水节奏 3. 教学方法与步骤： A 陆上模仿 B 水中练习 三、蛙泳呼吸技术 1. 动作要领： 两臂外划时抬头，下划时口露出水面张口快吸气，内划时闭气，臂前伸滑行时呼气。 2. 教学难点与重点： A 重点：臂与呼吸配合 B 难点：内划 3. 教学方法与步骤： A 陆上模仿 B 水中练习

<p>巩固内容</p> <p>课后小结</p>	<p>四、蛙泳完整配合技术</p> <p>1. 动作要领：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；臂向前将伸直时蹬夹腿，头还原；臂腿伸直滑行时呼气。</p> <p>2. 教学难点与重点：A 重点：臂腿配合 B 难点：呼吸</p> <p>3. 教学方法与步骤：A 陆上模仿 B 水中练习</p> <p>采取提问法，最后简要总结</p>
---------------------------------------	---

第七次课

课的任务： 1、复习巩固蛙泳腿部技术，提高蛙泳臂部技术。2、通过两人俯卧撑和6分钟耐力跑练习，提高学生协调和耐力素质。3 通过学习，发展学生身体素质，培养学生积极进取精神。

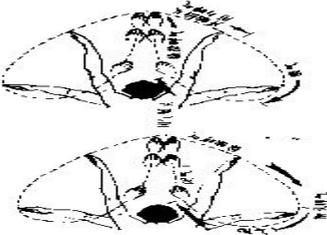
课的 顺序	内容提要	组织与教法	时间
一 开 始 部 分	一、课堂常规 1.鸣哨靠拢 2.体育委员整队并报告人数 3.师生问好 4.提出本课教学目标 5.检查服装提出安全措施安排见习生	组织： 以教师为中心靠拢，如图 学生要求： 快、静、齐 X X X X X X X： 学生 X X X X X X ★： 教师 X X X X X X X X X X X X ★ 教师要求： 声音宏亮、精神饱满、仪表端正、言语亲切	3 分 钟
二 准 备 部 分	二、原地徒手操： 1.头部运动 2.扩胸运动 3.膝绕环运动 (4*8拍) 4.弓步压腿 5.仆步压腿 6.两人相对站立，搭肩做上下压肩运动	组织： 四列横队前后左右散开 教法： (1)边讲解，边示范 (2)手势，哨音与口令相结合指挥练习，教师口令由慢到快 要求： 做操时要精神饱满，动作整齐，要按教师口令的快慢有节奏，同时动作要准确有力，使身体得到充分活动。	7 分 钟
三 基 本 部 分	三、提高蛙泳臂技术练习 1.站立模仿练习 技术要点：两脚开立，上体前俯，手臂向前伸直、并拢，掌心向下。先按外划、内划、伸臂和停四拍做分解动作，再过渡至划水和伸臂两拍练习，然后进行完整动作练习。  2.行进划臂练习： 技术要点：练习时应边做边看自己的动作是否符合技术要点。行进时，脚应随手的划水动作被动	组织： X X X X X X X X X X X X ★ X X X X X X X X X X X X 教法： (1)边讲解，边示范，然后完整动作示范。 (2)口令指挥全班集体练习。 (3)分组练习，一组练习，另一组纠正动作。 (4)在练习过程中，注意观察、并提出要求。	15 分 钟
		教法： (1)边讲解，边示范。 (2)口令指挥全班集体练习。 (3)在练习过程中，注意观察、并提出要求。	10 分

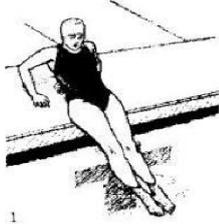
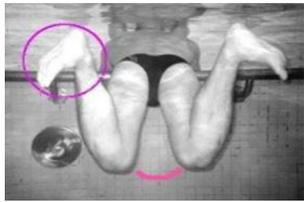
<p>行进，不要主动迈步。</p> <p>四、复习蛙泳腿练习</p> <p>1 坐撑蛙泳腿模仿练习</p>  <p>2 俯卧蛙泳腿模仿练习</p> <p>1 集体练习分解动作 2 遍</p> <p>2 集体练习完整动作 3 遍</p> <p>3 分组练习 10 分钟</p> <p>具体要求：</p> <p>(1) 要求组长认真负责，有高度责任心，督促组员自觉进行训练并可根据情况安排短暂休息。</p> <p>(2) 对组员要求在组长带领下自觉练习，每次练习时要做到动作规范。</p> <p>四、耐力素质练习</p> <p>1. 直臂俯撑 40 秒（如图）</p> <p>动作方法：直臂俯撑，做提臀、收腹，大腿内收，靠近两臂动作。连续练习多次。</p>  <p>2. 6 分钟耐力跑</p> <p>动作方法：跑的技术动作正确，</p>	<p>组织：</p> <pre> X X X X X X X X X X X X ★ X X X X X X X X X X X X </pre> <p>教法：</p> <p>(1) 练习时，先按照收、翻、蹬、夹、停四拍进行分解练习，再过渡到“收—翻”、“蹬—停”两拍练习，然后进行完整练习。</p> <p>(2) 将学生分为两组，一组练习，一组纠正动作。</p> <p>分组复习时学生队形：</p> <pre> 1 X 2 X X X X X X X X X X X ★ 3 X 4 X X X X X X X X X X X </pre> <p>教法：</p> <p>(1) 第一遍要求动作质量。注意收、翻、蹬夹动作中的连贯节奏和时机。</p> <p>(2) 集体复习时要求学生精神集中，注意蹬腿的方向和路线。</p> <p>(3) 将学生分为四组，指定到场地的若干位置进行：分组时让动作好的学生为组长；教师巡回检查为学生纠正动作。</p> <p>组织：</p> <pre> X X X X X X X X X X ★ X X X X X X X X X X </pre> <p>教法：</p> <p>(1) 教师讲解示范动作。</p> <p>(2) 学生轮流交换练习，间隔时间 30 秒。</p> <p>(3) 6 分钟耐力跑不要求速度学生可根据自己的体质选择速度。</p>	<p>钟</p> <p>10 分钟</p> <p>15 分钟</p> <p>15 分钟</p>
---	--	---

<p style="text-align: center;">四 结 束 部 分</p>	<p>幅度稍小，步子轻快，有节奏的跑和呼吸。</p> <p>1、整理动作 2、总结本节课</p>	<p>要求：学生根据各自体质在固定时间里，完成不同任务。</p> <p>组织：</p> <p>(1) 集合队伍进行全班的整理活动。 (2) 按上课队形前后左右一臂间隔散开。 (3) 讲评学生学习态度和纪律表现。 (4) 布置整理场地，收还器材。 (5) 宣布下课解散。</p>	<p style="text-align: center;">5 分 钟</p>
--	--	--	--

第八次课

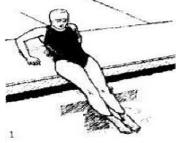
课的任务： 1、学习蛙泳臂和呼吸配合练习，复习巩固蛙泳臂和蛙泳腿技术。2、通过俯卧撑和6分钟耐力跑练习，提高学生协调和耐力素质。3 通过学习，培养学生表现力和积极进取精神。

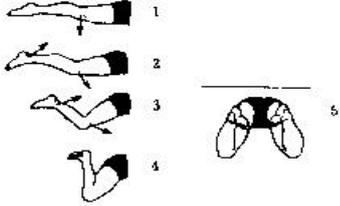
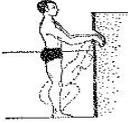
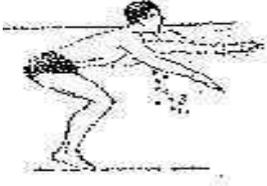
课的顺序	内容提要	组织与教法	时间
一 开始部分	<p>一、课堂常规</p> <p>1.鸣哨靠拢</p> <p>2.体育委员整队并报告人数</p> <p>3.师生问好</p> <p>4.提出本课教学目标</p> <p>5.检查服装提出安全措施安排见习生</p>	<p>组织：以教师为中心靠拢，如图</p> <p>学生要求：快、静、齐</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X： 学生</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X ★： 教师</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>教师要求：声音宏亮、精神饱满、仪表端正、言语亲切</p>	3 分 钟
二 准备部分	<p>二、原地徒手操：</p> <p>1.头部运动</p> <p>2.扩胸运动</p> <p>3.膝绕环运动 (4*8拍)</p> <p>4.弓步压腿</p> <p>5.仆步压腿</p> <p>6.两人相对站立，搭肩做上下压肩运动</p>	<p>组织：四列横队前后左右散开</p> <p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范</p> <p>(2)手势，哨音与口令相结合指挥练习，教师口令由慢到快</p> <p>要求：做操时要精神饱满，动作整齐，要按教师口令的快慢有节奏，同时动作要准确有力，使身体得到充分活动。</p>	7 分 钟
三 基	<p>三、提高蛙泳臂技术练习</p> <p>1.站立模仿练习</p> <p>技术要点：两脚开立，上体前俯，手臂向前伸直、并拢，掌心向下。先按外划、内划、伸臂和停四拍做分解动作，再过渡至划水和伸停两拍练习，然后进行完整动作练习。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范，然后完整动作示范。</p> <p>(2)口令指挥全班集体练习。</p> <p>(3)分组练习，一组练习，另一组纠正动作。</p> <p>(4)在练习过程中，注意观察、并提出要求。</p>	10 分 钟
	<p>2.行进划臂练习：</p> <p>技术要点：练习时应边做边看自己</p>	<p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范。</p>	10 分

<p>本部分</p> <p>的动作是否符合技术要点。行进时，脚应随手的划水动作被动行进，不要主动迈步。</p> <p>四、学习蛙泳臂与呼吸配合技术</p> <p>1.站立蛙泳臂与呼吸练习</p> <p>技术要点：两臂外划时抬头吸气，臂前伸低头吐气，要求慢吐快吸。</p> <p>2.行进臂与呼吸配合</p> <p>技术要点：在行进时，脚应随手的划水动作行进，不要主动迈步。</p> <p>五、复习蛙泳腿练习</p> <p>1 坐撑蛙泳腿模仿练习</p>  <p>2 俯卧蛙泳腿模仿练习</p> <p>1 集体练习分解动作 2 遍</p> <p>2 集体练习完整动作 3 遍</p> <p>3 分组练习 10 分钟</p> <p>具体要求：</p> <p>(1) 要求组长认真负责，有高度责任心，督促组员自觉进行训练并可根据情况安排短暂休息。</p> <p>(2) 对组员要求为在组长带领下自觉练习，每次练习时要做到动作规范。</p> 	<p>(2) 口令指挥全班集体练习。</p> <p>(3) 在练习过程中，注意观察、并提出要求。</p> <p>教法：</p> <p>(1) 边讲解，边示范。</p> <p>(2) 口令指挥全班集体练习。</p> <p>(3) 分为四组轮流练习，相互观摩，指出存在的问题和改正意见。</p> <p>教法：</p> <p>(1) 先讲解动作要领，然后示范。</p> <p>(2) 口令指挥全班集体练习。</p> <p>组织：</p> <pre> X X X X X X X X X X X X ★ X X X X X X X X X X X X </pre> <p>教法：</p> <p>(1) 练习时，先按照收、翻、蹬、夹、停四拍进行分解练习，再过渡到“收—翻”、“蹬—停”两拍练习，然后进行完整练习。</p> <p>(2) 将学生分为四组，指定到场地的若干位置进行：分组时让动作好的学生为组长；教师巡回检查为学生纠改动作。</p> <p>分组复习时学生队形：</p> <pre> 1 X 2 X X X X X X X X X X X ★ 3 X 4 X X X X X X X X X X X </pre> <p>教法：</p> <p>(1) 第一遍要求动作质量。注意收、翻、蹬夹动作中的连贯节奏和时机。</p> <p>(2) 集体复习时要求学生精神集中，注意蹬腿的方向和路线。</p> <p>(3) 将学生分为四组，指定到场地的若干位置进行：分组时让动作好的学生为组长；教师巡回检查为学生纠改动作。</p>	<p>钟</p> <p>8 分钟</p> <p>8 分钟</p> <p>11 分钟</p> <p>15 分钟</p>
---	--	--

第九次课

课的任务： 1、通过水中行走、跳跃和呼吸练习，克服学生怕水心理，为学习游泳技术做准备。2、复习巩固蛙泳腿部动作，提高蛙泳腿的蹬水效果。3、通过学习，提高学生心理素质；激发学生兴趣，增长练习热情。

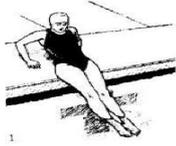
课的 顺序	内容提要	组织与教法	时间
一 开 始 部 分	<p>一、课堂常规</p> <p>1.鸣哨靠拢</p> <p>2.体育委员整队并报告人数</p> <p>3.师生问好</p> <p>4.提出本课教学目标</p> <p>5.检查服装提出安全措施安排见习生</p>	<p>组织：以教师为中心靠拢，如图</p> <p>学生要求：快、静、齐</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X: 学生</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X ★: 教师</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p>	5 分 钟
二 准 备 部 分	<p>二、原地徒手操：</p> <p>1.头部运动</p> <p>2.扩胸运动</p> <p>3.膝绕环运动 (4*8拍)</p> <p>4.弓步压腿</p> <p>5.仆步压腿</p> <p>6.两人相对站立，搭肩做上下压肩运动</p>	<p>教师要求：声音宏亮、精神饱满、仪表端正、言语亲切</p> <p>组织：四列横队前后左右散开</p> <p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范</p> <p>(2)手势，哨音与口令相结合指挥练习，教师口令由慢到快</p> <p>要求：做操时要精神饱满，动作整齐，要按教师口令的快慢有节奏，同时动作要准确有力，使身体得到充分活动。</p>	8 分 钟
三 基	<p>三、陆上练习</p> <p>1.坐撑蛙泳腿模仿练习</p> <p>技术要点：坐于池边，两手侧后撑，上体后仰，模仿蛙泳腿部动作。练习时，先按“收”“翻”“蹬夹”“停”四拍进行，再过渡到“收—翻”“蹬—停”两拍练习，然后进行完整练习。</p>  <p>2.池边俯卧蛙泳腿模仿练习</p> <p>技术要点：俯卧于池边，下肢置于</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范。</p> <p>(2)将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。</p> <p>(3)教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p> <p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范。</p>	8 分 钟

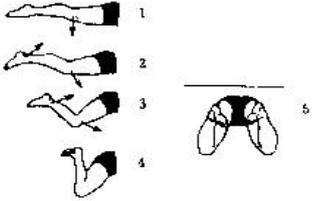
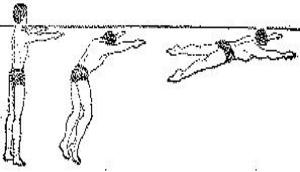
本部分	<p>水中，做蛙泳腿模仿练习。练习时注意体会收腿和蹬夹水动作时水的阻力，增加动作实感。</p>	<p>(2) 将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。 (3) 教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p>	<p>8分钟</p>
		<p>教法:</p> <p>(1) 学生一列横队站立于水中，做水中行走和跳跃。 (2) 要求手臂在体侧拨水保持平衡。</p>	<p>8分钟</p>
	<p>四.水中练习</p> <p>1.水中行走和跳跃 技术要点：略抬大腿伸小腿下踏站稳，手臂在体侧拨水保持平衡。</p>	<p>教法:</p> <p>(1) 讲解正确的闭气方法。 (2) 将学生一列横队散开进行练习。 (3) 逐渐延长闭气时间。</p>	<p>13分钟</p>
	<p>2.闭气练习 技术要点：手扶池边，在水面上用口深吸气后闭气，下蹲并将脸没入水中。</p>	<p>教法:</p> <p>(1) 讲解正确的呼气方法。 (2) 将学生一列横队散开进行练习。 (3) 按“慢呼”“猛吐”的要领进行，在水中将气呼尽。</p> 	<p>12分钟</p>
<p>3.呼气练习 技术要点：头部没入水中稍闭气后用口鼻同时缓慢均匀的呼气，边呼边抬头，当口将出水面时，应用力将气呼完。</p>	<p>教法:</p> <p>(1) 讲解和示范连续呼吸动作。 (2) 集体练习时要求学生吸气前，用力呼气，要呼得尽，吸得足。 (3) 将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。</p> 	<p>13分钟</p>	
<p>4.连续呼吸练习 技术要点：用口吸气，用口鼻呼气，吸气快而深，稍闭后缓慢呼气。按照“快吸”“稍闭”“慢呼”“猛吐”的要领进行。</p>	<p>组织:</p> <p>1.全班起水，值日生整队、清点人</p>	<p>5</p>	
<p>四结</p>			

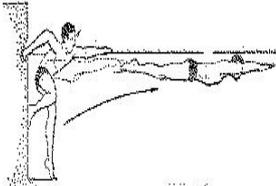
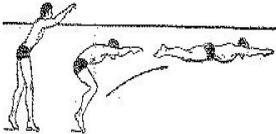
束 部 分	数并报告老师 2. 小结本次课学习的内容及掌握情况。	(1) 按上课队形前后左右一臂间隔散开 (2) 讲评学生学习态度和纪律表现 (3) 布置整理场地，收还器材 (4) 宣布下课解散	分 钟
----------------------	-------------------------------	---	--------

第十次课

课的任务： 1、通过浮体和滑行练习，使学生学会维持身体平衡，为学习游泳技术做准备。
2、复习呼吸动作，提高蛙泳腿部动作。3、通过学习，提高学生心理素质；激发学生兴趣，增长练习热情。

课的顺序	内容提要	组织与教法	时间
一 开 始 部 分	<p>一、课堂常规</p> <p>1.鸣哨靠拢</p> <p>2.体育委员整队并报告人数</p> <p>3.师生问好</p> <p>4.提出本课教学目标</p> <p>5.检查服装提出安全措施安排见习生</p>	<p>组织：以教师为中心靠拢，如图</p> <p>学生要求：快、静、齐</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X: 学生</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X ★: 教师</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p>	5 分 钟
二 准 备 部 分	<p>二、原地徒手操：</p> <p>1.头部运动</p> <p>2.扩胸运动</p> <p>3.膝绕环运动 (4*8拍)</p> <p>4.弓步压腿</p> <p>5.仆步压腿</p> <p>6.两人相对站立，搭肩做上下压肩运动</p>	<p>教师要求：声音宏亮、精神饱满、仪表端正、言语亲切</p> <p>组织：四列横队前后左右散开</p> <p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范</p> <p>(2)手势，哨音与口令相结合指挥练习，教师口令由慢到快</p> <p>要求：做操时要精神饱满，动作整齐，要按教师口令的快慢有节奏，同时动作要准确有力，使身体得到充分活动。</p>	8 分 钟
三 基 本 部 分	<p>三、陆上练习</p> <p>1.坐撑蛙泳腿模仿练习</p> <p>技术要点：坐于池边，两手侧后撑，上体后仰，模仿蛙泳腿部动作。练习时，先按“收”“翻”“蹬夹”“停”四拍进行，再过渡到“收—翻”“蹬—停”两拍练习，然后进行完整练习。</p>  <p style="text-align: center;">1</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范。</p> <p>(2)将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。</p> <p>(3)教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p>	7 分 钟
三 基 本 部 分	<p>2.池边俯卧蛙泳腿模仿练习</p> <p>技术要点：俯卧于池边，下肢置于水中，做蛙泳腿模仿练习。练习时注意体会收腿和蹬夹水动作时水的阻力，增加动作实感。</p>	<p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范。</p> <p>(2)将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。</p> <p>(3)教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p>	7 分 钟

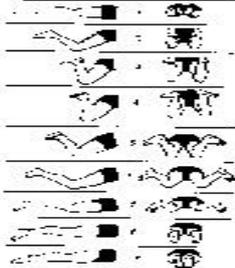
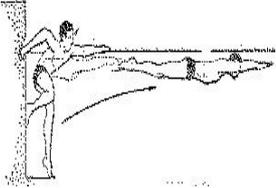
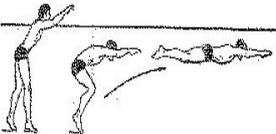
	 <p>四.水中练习</p> <p>1.复习闭气练习 技术要点：手扶池边，在水面上用口深吸气后闭气，下蹲并将脸没入水中。</p> <p>2.复习连续呼吸练习 技术要点：用口吸气，用口鼻呼气，吸气快而深，稍闭后缓慢呼气。按照“快吸”“稍闭”“慢呼”“猛吐”的要领进行。</p> <p>3.学习展体浮体 技术要点：两脚开立，两臂放松前伸，深吸气后，身体前顷并低头，屈膝下蹲，两脚轻蹬池底。站立时，收腹，屈膝收腿，两脚同时触池底站立，两臂向下压，抬头。</p> <p>4.学习蹬壁滑行 技术要点：背对池壁，一臂前伸，一脚站立，另一脚紧贴池壁。深吸气后低头，上体前顷，提臀，向上收支撑腿，两脚紧贴池壁，两臂前伸并拢，头夹于两臂之间，两脚用力蹬壁，使身体成俯卧。用力蹬壁，</p>	<p>教法：</p> <p>(1) 将学生一列横队散开进行练习。 (2) 要求学生在水中要睁开眼睛。 (3) 逐渐延长闭气时间。</p> <p>教法：</p> <p>(1) 集体练习时要求学生吸气前，用力呼气，要呼得尽，吸得足。 (2) 将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。 (3) 逐进增加连续呼吸的次数，要求吸气要足要快，呼气要慢要尽。</p> <p>教法：</p> <p>(1) 讲解和示范展体浮体的动作要点。 (2) 让学生先两手抓住池边进行浮体，再过渡到没有支撑的展体浮体。 (3) 站立时，要求两脚先站稳后再抬头。 (4) 将学生分为两组，一组练习，另一组进行保护和帮助。</p>  <p>教法：</p> <p>(1) 讲解和示范蹬壁滑行的动作要点。 (2) 学生两人一组练习，一人练习，另一人进行保护和帮助。 (3) 要求学生身体放松保持平衡，滑行距离尽量远。</p>	<p>6 分钟</p> <p>8 分钟</p> <p>8 分钟</p> <p>8 分钟</p>
--	---	--	---

四 结 束 部 分	<p>使身体呈流线型向前滑行。</p> <p>5.学习蹬底滑行 技术要点：两脚前后开立，两臂前伸，两手并拢。深吸气后上体前倾并屈膝下蹲，两脚轻蹬池底，随后两腿并拢。</p>	 <p>教法：</p> <p>(1) 讲解和示范蹬底滑行的动作要点。 (2) 将学生分为两组，一组练习，另一组进行保护和帮助。 (3) 要求滑行距离尽量远。</p>	8 分 钟
	<p>6.学习滑行蹬腿 技术要点：蹬边或蹬地滑行，两手前伸不动，两腿做蛙泳腿部动作。</p>	 <p>组织： XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX</p> <p>教法：</p> <p>(1) 讲解和示范滑行蹬腿的动作要点。 (2) 一列横队排开水中站立，一二三四五六报数分六组，听教师口令进行滑行蹬腿练习。 (3) 教师边观察边纠正动作。让做较好的同学做示范，充分调动学生学习的主动性。</p>	10 分 钟
	<p>1.全班起水，值日生整队、清点人数并报告老师 2. 小结本次课学习的内容及掌握情况。</p>	<p>组织：</p> <p>(1) 按上课队形前后左右一臂间隔散开 (2) 讲评学生学习态度和纪律表现 (3) 布置整理场地，收还器材 (4) 宣布下课解散</p>	5 分 钟

第十一次课

课的任务： 1、复习熟悉水性，使学生进一步掌握水中的平衡和身体的滑行姿势。2、复习蛙泳腿技术，提高蹬腿效果。3、通过课堂教学组织，发展学生的身体素质，培养学生的组织纪律性。

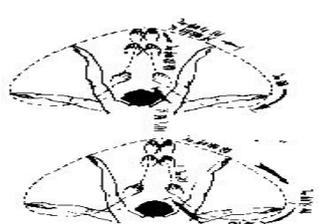
课的顺序	内容提要	组织与教法	时间
一 开 始 部 分	<p>一、课堂常规</p> <p>1.鸣哨靠拢</p> <p>2.体育委员整队并报告人数</p> <p>3.师生问好</p> <p>4.提出本课教学目标</p> <p>5.检查服装提出安全措施安排见习生</p>	<p>组织：以教师为中心靠拢，如图</p> <p>学生要求：快、静、齐</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X: 学生</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X ★: 教师</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p>	5 分 钟
二 准 备 部 分	<p>二、原地徒手操：</p> <p>1.头部运动</p> <p>2.扩胸运动</p> <p>3.膝绕环运动 (4*8拍)</p> <p>4.弓步压腿</p> <p>5.仆步压腿</p> <p>6.两人相对站立，搭肩做上下压肩运动</p>	<p>教师要求：声音宏亮、精神饱满、仪表端正、言语亲切</p> <p>组织：四列横队前后左右散开</p> <p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范</p> <p>(2)手势，哨音与口令相结合指挥练习，教师口令由慢到快</p> <p>要求：做操时要精神饱满，动作整齐，要按教师口令的快慢有节奏，同时动作要准确有力，使身体得到充分活动。</p>	8 分 钟
三 基 本 部 分	<p>三、陆上练习</p> <p>1.坐撑蛙泳腿模仿练习</p> <p>技术要点：坐于池边，两手侧后撑，上体后仰，模仿蛙泳腿部动作。练习时，先按“收”“翻”“蹬夹”“停”四拍进行，再过渡到“收—翻”“蹬—停”两拍练习，然后进行完整练习。</p>  <p>1</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>教法：</p> <p>(1)要求学生注意正确的翻脚动作和蹬夹动作的连接。</p> <p>(2)将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。</p> <p>(3)教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p>	7 分 钟
三 基 本 部 分	<p>2.池边俯卧蛙泳腿模仿练习</p> <p>技术要点：俯卧于池边，下肢置于水中，做蛙泳腿模仿练习。练习时注意体会收腿和蹬夹水动作时水的阻力，增加动作实感。</p>	<p>教法：</p> <p>(1)要求学生注意蹬腿的方向和路线。</p> <p>(2)将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。</p> <p>(3)教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p>	7 分 钟

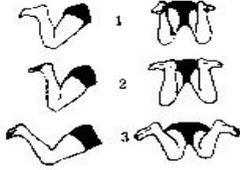
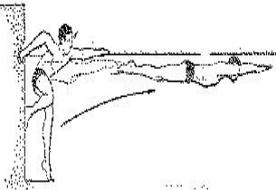
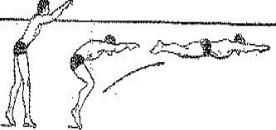
		
<p>四.水中练习</p> <p>1 复习连续呼吸练习</p> <p>技术要点: 用口吸气, 用鼻呼气, 吸气快而深, 稍闭后缓慢呼气。按照“快吸”“稍闭”“慢呼”“猛吐”的要领进行。</p>	<p>教法:</p> <p>(1) 将学生一列横队散开进行练习。</p> <p>(2) 要求学生在水中要睁开眼睛。</p> <p>(3) 逐进增加连续呼吸的次数, 要求吸气要足要快, 呼气要慢要尽。</p>	6 分钟
<p>2.复习蹬壁滑行</p> <p>技术要点: 背对池壁, 一臂前伸, 一脚站立, 另一脚紧贴池壁。深吸气后低头, 上体前顷, 提臀, 向上收支撑腿, 两脚紧贴池壁, 两臂前伸并拢, 头夹于两臂之间, 两脚用力蹬壁, 使身体成俯卧。用力蹬壁, 使身体呈流线型向前滑行。</p>	<p>教法:</p> <p>(1) 要求两臂伸直, 两脚蹬离池壁后伸直并拢。</p> <p>(2) 将学生分成 6 组, 听教师口令进行蹬壁滑行练习。</p> <p>(3) 要求学生身体放松保持平衡, 滑行距离尽量远。</p>	6 分钟
<p>3.复习蹬底滑行</p> <p>技术要点: 两脚前后开立, 两臂前伸, 两手并拢。深吸气后上体前顷并屈膝下蹲, 两脚轻蹬池底, 随后两腿并拢。</p>	 <p>教法:</p> <p>(1) 要求两臂伸直, 两脚蹬离池底后伸直并拢。</p> <p>(2) 将学生分成 6 组, 听教师口令进行蹬底滑行练习。</p> <p>(3) 要求滑行距离尽量远。</p>	6 分钟
<p>4.复习滑行蹬腿</p> <p>技术要点: 蹬边或蹬地滑行, 两手前伸不动, 两腿做蛙泳腿部动作。</p>	 <p>组织:</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p>	12 分钟

<p style="text-align: center;">四 结 束 部 分</p>	<p>5.学习扶浮板蹬腿</p> <p>技术要点：两臂前伸，两手扶浮板中后部，俯卧水中，做蛙泳蹬腿动作练习。</p> <p>1.全班起水，值日生整队、清点人数并报告老师</p> <p>2. 小结本次课学习的内容及掌握情况。</p>	<p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>教法：</p> <p>(1) 要求学生注意翻脚动作，蹬腿的方向和路线。</p> <p>(2) 一列横队排开水中站立，一二三四五六报数分六组，听教师口令进行滑行蹬腿练习。</p> <p>(3) 教师边观察边纠正动作。</p> <p>教法：</p> <p>(1) 讲解和示范扶浮板蹬腿的动作要领。</p> <p>(2) 一列横队排开水中站立，一二三四五六报数分六组，听教师口令进行滑行蹬腿练习。</p> <p>(3) 练习时先注意蹬腿方向（向后），后强调蹬腿节奏（慢收、快蹬），掌握后可配合呼吸（收腿时抬头吸气，低头入水后再蹬腿滑行呼气）。</p> <p>组织：</p> <p>(1) 按上课队形前后左右一臂间隔散开</p> <p>(2) 讲评学生学习态度和纪律表现</p> <p>(3) 布置整理场地，收还器材</p> <p>(4) 宣布下课解散</p>	<p style="text-align: center;">18 分 钟</p> <p style="text-align: center;">5 分 钟</p>
---	---	--	--

第十二次课

课的任务： 1、学习蛙泳臂、蛙泳臂和呼吸配合技术，使学生初步掌握臂与呼吸的配合技术，提高划水效果。2、复习蛙泳腿技术，提高蹬腿效果。3、通过课堂教学组织，发展学生的身体素质，培养学生的组织纪律性。

课的 顺序	内容提要	组织与教法	时间
一 开 始 部 分	<p>一、课堂常规</p> <p>1.鸣哨靠拢</p> <p>2.体育委员整队并报告人数</p> <p>3.师生问好</p> <p>4.提出本课教学目标</p> <p>5.检查服装提出安全措施安排见习生</p>	<p>组织：以教师为中心靠拢，如图</p> <p>学生要求：快、静、齐</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X: 学生</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X ★: 教师</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p>	5 分 钟
二 准 备 部 分	<p>二、原地徒手操：</p> <p>1.头部运动</p> <p>2.扩胸运动</p> <p>3.膝绕环运动 (4*8拍)</p> <p>4.弓步压腿</p> <p>5.仆步压腿</p> <p>6.两人相对站立，搭肩做上下压肩运动</p>	<p>教师要求：声音宏亮、精神饱满、仪表端正、言语亲切</p> <p>组织：四列横队前后左右散开</p> <p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范</p> <p>(2)手势，哨音与口令相结合指挥练习，教师口令由慢到快</p> <p>要求：做操时要精神饱满，动作整齐，要按教师口令的快慢有节奏，同时动作要准确有力，使身体得到充分活动。</p>	7 分 钟
三 基 本 部	<p>三、陆上练习</p> <p>1.蛙泳臂模仿练习</p> <p>技术要点：两脚开立，上体前俯，手臂向前伸直、并拢，掌心向下。先按外划、内划、伸臂和停四拍做分解动作，再过渡至划水和伸停两拍练习，然后进行完整动作练习。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2.蛙泳臂与呼吸模仿练习</p> <p>技术要点：两臂外划时抬头吸气，臂前伸低头吐气，要求慢吐快吸。</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p>教法：</p> <p>(1)要求学生注意屈臂高肘动作。</p> <p>(2)将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。</p> <p>(3)臂的分解动作过程不宜太长，初步掌握动作后即应转入连贯的完整动作练习。</p> <p>(4)教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p> <p>教法：</p> <p>(1)要求学生注意手臂与呼吸的配合时机。</p> <p>(2)口令指挥全班集体练习。</p> <p>(3)教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p>	7 分 钟

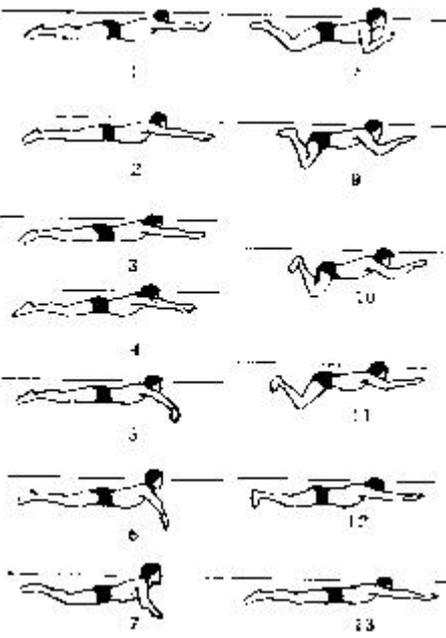
<p>分</p> <p>3. 池边俯卧蛙泳腿模仿练习</p> <p>技术要点：俯卧于池边，下肢置于水中，做蛙泳腿模仿练习。练习时注意体会收腿和蹬夹水动作时水的阻力，增加动作实感。</p>  <p>四.水中练习</p> <p>1.复习蹬壁滑行和蹬底滑行</p>   <p>2.复习滑行蹬腿</p> <p>技术要点：蹬边或蹬地滑行，两手臂前伸不动，两腿做蛙泳腿部动作。</p> <p>3.复习扶浮板蹬腿</p> <p>技术要点：两臂前伸，两手扶浮板中后部，俯卧水中，做蛙泳蹬腿动作练习。</p> <p>4.学习水中站立划臂</p> <p>技术要点：站立于齐胸水中，上体前俯，手臂向前伸直、并拢，掌心</p>	<p>教法：</p> <p>(1) 要求学生注意体会收腿和蹬夹水动作时水的阻力。</p> <p>(2) 将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。</p> <p>(3) 教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p> <p>组织：</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>教法：</p> <p>(1) 要求两脚蹬离池壁或池底后，两臂伸直并拢。</p> <p>(2) 将学生分成6组，听教师口令进行练习。</p> <p>(3) 要求学生身体放松保持平衡，滑行距离尽量远。</p> <p>教法：</p> <p>(1) 要求学生注意翻脚动作，蹬腿的方向和路线。</p> <p>(2) 一列横队排开水中站立，一二三四五六报数分六组，听教师口令进行滑行蹬腿练习。</p> <p>(3) 教师边观察边纠正动作。</p> <p>(4) 中间穿插连续呼吸练习。</p> <p>教法：</p> <p>(1) 要求学生注意蹬腿方向和蹬腿节奏。</p> <p>(2) 一列横队排开水中站立，一二三四五六报数分六组，听教师口令进行滑行蹬腿练习。</p> <p>(3) 浮板蹬腿加上呼吸的配合练习（收腿时抬头吸气，低头入水后再蹬腿滑行呼气）。</p> <p>(4) 中间穿插连续呼吸练习。</p> <p>教法：</p> <p>(1) 教师先讲解示范水中站立划臂的技术要点。</p>	<p>钟</p> <p>6</p> <p>分</p> <p>钟</p> <p>6</p> <p>分</p> <p>钟</p> <p>6</p> <p>分</p> <p>钟</p> <p>11</p> <p>分</p> <p>钟</p> <p>10</p> <p>分</p>
--	---	--

第十三次课

课的任务： 1、学习蛙泳配合技术，使学生初步掌握完整的蛙泳技术。2、复习和提高蛙泳腿和蛙泳臂技术。3、通过课堂教学组织，发展学生的身体素质，培养学生的组织纪律性。

课的顺序	内容提要	组织与教法	时间
一 开始部分	<p>一、课堂常规</p> <p>1.鸣哨靠拢</p> <p>2.体育委员整队并报告人数</p> <p>3.师生问好</p> <p>4.提出本课教学目标</p> <p>5.检查服装提出安全措施安排见习生</p> <p>二、原地徒手操：</p>	<p>组织：以教师为中心靠拢，如图</p> <p>学生要求：快、静、齐</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X： 学生</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X ★： 教师</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p>	5 分 钟
二 准备部分	<p>1.头部运动</p> <p>2.扩胸运动</p> <p>3.膝绕环运动 (4*8拍)</p> <p>4.弓步压腿</p> <p>5.仆步压腿</p> <p>6.两人相对站立，搭肩做上下压肩运动</p>	<p>教师要求：声音宏亮、精神饱满、仪表端正、言语亲切</p> <p>组织：四列横队前后左右散开</p> <p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范</p> <p>(2)手势，哨音与口令相结合指挥练习，教师口令由慢到快</p> <p>要求：做操时要精神饱满，动作整齐，要按教师口令的快慢有节奏，同时动作要准确有力，使身体得到充分活动。</p>	6 分 钟
三 基本	<p>三、陆上练习</p> <p>1.蛙泳臂与呼吸配合模仿练习</p> <p>技术要点：两臂外划时抬头吸气，臂前伸低头吐气，要求慢吐快吸。</p> <p>2.站立模仿腿臂配合练习</p> <p>技术要点：并腿站立，两臂向上伸直并拢。可按“臂外划腿不动，内划再收腿，先伸手后蹬腿，臂腿伸直停一会”的口令进行练习。</p>	<p>教法：</p> <p>(1)要求学生注意手臂与呼吸的配合时机。</p> <p>(2)将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。</p> <p>(3)教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p> <p>教法：</p> <p>(1)教师讲解示范臂腿配合的动作要点。</p> <p>(2)要求学生注意臂腿配合的时机。</p> <p>(3)听口令集体进行练习。</p> <p>(4)教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p> <p>教法：</p>	6 分 钟
			8 分 钟

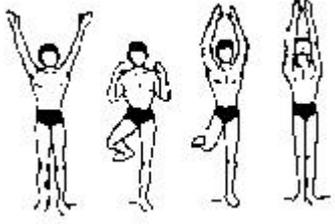
<p>部分</p>	<p>3.站立模仿完整配合</p> <p>技术要点：在（2）练习的基础上配合呼吸动作</p>  <p>四.水中练习</p> <p>1.复习滑行蹬腿</p> <p>技术要点：蹬边或蹬地滑行，两手前伸不动，两腿做蛙泳腿部动作。</p> <p>2.复习扶浮板蹬腿</p> <p>技术要点：两臂前伸，两手扶浮板中后部，俯卧水中，做蛙泳蹬腿动作练习。</p> <p>3.复习水中站立臂与呼吸的配合</p> <p>技术要点：两臂外划时抬头吸气，臂前伸低头吐气，要求慢吐快吸。</p>	<p>(1)教师讲解示范完整配合的动作要点。</p> <p>(2)注意臂腿和呼吸的配合时机。</p> <p>(3)将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。</p> <p>(4)教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p> <p>组织：</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p> <p>教法：</p> <p>(1)要求学生注意翻脚动作，蹬腿的方向和路线。</p> <p>(2)一列横队排开水中站立，一二三四五六报数分六组，听教师口令进行滑行蹬腿练习。</p> <p>(3)教师边观察边纠正动作。</p> <p>(4)中间穿插连续呼吸练习。</p> <p>教法：</p> <p>(1)要求学生注意蹬腿方向和蹬腿节奏。</p> <p>(2)一列横队排开水中站立，一二三四五六报数分六组，听教师口令进行滑行蹬腿练习。</p> <p>(3)浮板蹬腿加上呼吸的配合练习（收腿时抬头吸气，低头入水后再蹬腿滑行呼气）。</p> <p>(4)中间穿插连续呼吸练习。</p> <p>教法：</p> <p>(1)要求学生注意呼气量应由小到大，口将出水时，加速将气呼完，随即顺势快而深地吸气，呼、吸之间应无停顿。</p> <p>(2)要求学生注意体会划水的方向和路线，动作圆滑连贯，臂并拢伸直后稍停。</p> <p>(3)口令指挥全班集体练习。</p>	<p>8 分 钟</p> <p>6 分 钟</p> <p>7 分 钟</p> <p>6 分 钟</p>
------------------	---	--	---

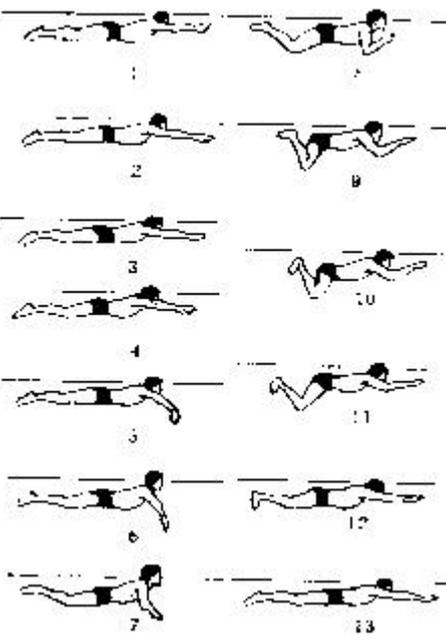
四 结 束 部 分	<p>4.学习蛙泳臂与蛙泳腿配合</p> <p>技术要点：连贯动作配合时，可按“臂外划腿不动，内划再收腿，先伸手后蹬腿，臂腿伸直停一会”的口令进行配合。</p>	<p>教法：</p> <p>(1) 教师先讲解示范臂与腿配合的技术要点。</p> <p>(2) 先让学生多次蹬腿划一次手臂再逐步过渡到一次蹬腿划一次手臂。</p> <p>(3) 一列横队排开水中站立，一二三四五六报数分六组，听教师口令进行臂与呼吸配合的练习。</p> <p>(4) 中间穿插连续呼吸练习。</p>	12 分 钟
	<p>5.学习完整配合</p> <p>技术要点：在(4)练习的基础上配合呼吸动作。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>1.全班起水，值日生整队、清点人数并报告老师</p> <p>2. 小结本次课学习的内容及掌握情况。</p>	<p>教法：</p> <p>(1) 教师先讲解示范完整配合的技术要点。</p> <p>(2) 先让学生多次蹬腿、一次划臂、一次呼吸再逐步过渡到一次蹬腿、一次划臂、一次呼吸的完整配合。</p> <p>(3) 要求注意蹬腿、划手和呼吸配合的时机，手腿并拢要漂一会。</p> <p>(4) 一列横队排开水中站立，一二三四五六报数分六组，听教师口令进行完整配合的练习。</p> <p>(5) 中间穿插连续呼吸练习。</p>	13 分 钟
		<p>组织：</p> <p>(1) 按上课队形前后左右一臂间隔散开</p> <p>(2) 讲评学生学习态度和纪律表现</p> <p>(3) 布置整理场地，收还器材</p> <p>(4) 宣布下课解散</p>	3 分 钟

第十四次课

课的任务： 1、学习蛙泳配合技术，使学生掌握完整的蛙泳技术。2、通过课堂教学组织，发展学生的身体素质，培养学生的组织纪律性。

课的顺序	内容提要	组织与教法	时间
一 开始部分	<p>一、课堂常规</p> <p>1.鸣哨靠拢</p> <p>2.体育委员整队并报告人数</p> <p>3.师生问好</p> <p>4.提出本课教学目标</p> <p>5.检查服装提出安全措施安排见习生</p> <p>二、原地徒手操：</p>	<p>组织：以教师为中心靠拢，如图</p> <p>学生要求：快、静、齐</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X： 学生</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X ★： 教师</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">★</p>	5 分 钟
二 准备部分	<p>1.头部运动</p> <p>2.扩胸运动</p> <p>3.膝绕环运动 (4*8拍)</p> <p>4.弓步压腿</p> <p>5.仆步压腿</p> <p>6.两人相对站立，搭肩做上下压肩运动</p>	<p>教师要求：声音宏亮、精神饱满、仪表端正、言语亲切</p> <p>组织：四列横队前后左右散开</p> <p>教法：</p> <p>(1)边讲解，边示范</p> <p>(2)手势，哨音与口令相结合指挥练习，教师口令由慢到快</p> <p>要求：做操时要精神饱满，动作整齐，要按教师口令的快慢有节奏，同时动作要准确有力，使身体得到充分活动。</p>	6 分 钟
三 基	<p>三、陆上练习</p> <p>1. 站立模仿腿臂配合练习</p> <p>技术要点：并腿站立，两臂向上伸直并拢。可按“臂外划腿不动，内划再收腿，先伸手后蹬腿，臂腿伸直停一会”的口令进行练习。</p> <p>2.站立模仿完整配合</p> <p>技术要点：在(2)练习的基础上配合呼吸动作</p>	<p>教法：</p> <p>(1)要求学生注意臂腿配合的配合时机。</p> <p>(2)将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。</p> <p>(3)教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p> <p>教法：</p> <p>(1)注意臂腿和呼吸的配合时机。</p> <p>(2)将学生分为两组，一组练习，另一组纠正动作。</p> <p>(3)教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p>	6 分 钟
			8 分 钟

<p>本部分</p>	 <p>四.水中练习</p> <p>1. 复习扶浮板蹬腿 技术要点：两臂前伸，两手扶浮板中后部，俯卧水中，做蛙泳蹬腿动作练习。</p> <p>2. 复习水中站立臂与呼吸的配合 技术要点：两臂外划时抬头吸气，臂前伸低头吐气，要求慢吐快吸。</p> <p>3. 复习蛙泳臂与腿配合 技术要点：连贯动作配合时，可按“臂外划腿不动，内划再收腿，先伸手后蹬腿，臂腿伸直停一会”的口令进行配合。</p> <p>4. 复习完整配合 技术要点：在（3）练习的基础上配合呼吸动作。</p>	<p>组织： XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX XXXXX</p> <p>教法： （1）要求学生注意蹬腿方向和蹬腿节奏。 （2）一列横队排开水中站立，一二三四五六报数分六组，听教师口令进行滑行蹬腿练习。 （3）中间穿插连续呼吸练习。</p> <p>教法： （1）要求学生注意呼气量应由小到大，口将出水时，加速将气呼完，随即顺势快而深地吸气，呼、吸之间应无停顿。 （2）要求学生注意体会划水的方向和路线，动作圆滑连贯，臂并拢伸直后稍停。 （3）口令指挥全班集体练习。</p> <p>教法： （1）要求学生注意臂与腿配合的时机。 （2）先让学生多次蹬腿划一次手再逐步过渡到一次蹬腿划一次手。 （3）一列横队排开水中站立，一二三四五六报数分六组，听教师口令进行臂与呼吸配合的练习。 （4）中间穿插连续呼吸练习。</p> <p>教法： （1）要求注意蹬腿、划手和呼吸配合的时机，手腿并拢要漂一会。 （2）先让学生多次蹬腿、一次划臂、一次呼吸再逐步过渡到一次蹬腿、一次划</p>	<p>6分钟</p> <p>6分钟</p> <p>8分钟</p> <p>10分钟</p>
------------	---	--	--

<p style="text-align: center;">四 结 束 部 分</p>		<p>臂、一次呼吸的完整配合。</p> <p>(3) 一列横队排开水中站立，一二三四五六报数分六组，听教师口令进行完整配合的练习。</p> <p>(4) 中间穿插连续呼吸练习。</p>	<p>10 分 钟</p>
	<p>5.蛙泳完整配合加长游距练习（50米）</p>	<p>教法：</p> <p>(1) 将学生分成六组进行练习。</p> <p>(2) 要求学生先伸手臂再蹬腿，手腿并拢要滑行一会。</p> <p>(3) 教师注意观察学生练习，及时纠正动作。</p> <p>(4) 游50米时尽量不要停。</p> <p>(5) 中间穿插连续呼吸练习。</p> <p>组织：</p> <p>(1) 按上课队形前后左右一臂间隔散开</p> <p>(2) 讲评学生学习态度和纪律表现</p> <p>(3) 布置整理场地，收还器材</p> <p>(4) 宣布下课解散</p>	<p>12 分 钟</p>
	<p>1.全班起水，值日生整队、清点人数并报告老师</p> <p>2. 小结本次课学习的内容及掌握情况。</p>		<p>3 分 钟</p>

第十五次课

课的任务： 1、考核游泳。2、通过考核培养学生的观察、自我表现能力，提高学生心理素质。

课的顺序	内容提要	组织与教法	时间
一 准 备 部 分	A、课堂常规 1.鸣哨靠拢 2.体育委员整队并报告人数 3.师生问好 4.提出本课教学目标 5.检查服装提出安全措施安排见习生	组织： 以教师为中心靠拢，如图 学生要求：快、静、齐 X X X X X X X: 学生 X X X X X X ★: 教师 X X X X X X X X X X X X X X X X X X ★	5 分 钟
	B、原地徒手操： 1.头部运动 2.扩胸运动 3.膝绕环运动 (4*8拍) 4.弓步压腿 5.仆步压腿 6.两人相对站立，搭肩做上下压肩运动 自由练习 20 分钟	教师要求： 声音宏亮、精神饱满、仪表端正、言语亲切 组织： 四列横队前后左右散开 教法： (1)边讲解，边示范 (2)手势，哨音与口令相结合指挥练习，教师口令由慢到快 要求： 做操时要精神饱满，动作整齐，要按教师口令的快慢有节奏，同时动作要准确有力，使身体得到充分活动。	10 分 钟
二 基 本 部 分	考核方法： 1、实行分组考核,每组三人 2、考试分数当场宣布游泳分数 评分方法： A 为优秀 B 为良好 C 为中等 D 为及格 E 为不及格 动作要求： 姿势正确、动作规范、动作协调。	组织： X ★ X X 教法： 1、说明考核的方法及动作要求 2、教师按照学生学号顺序进行点名考试 3、教师注意观察，做到公平公正 4、取得优秀的学生及时给予语言鼓励	60 分 钟
四 结 束 部	1、整理动作 2、总结本学期游泳课	组织： (1)集合队伍进行全班的放松活动 (3)讲评学生学习态度和纪律表现 (4)宣布下课解散	5 分 钟

分 课后 小结			
---------------	--	--	--

第十六次课

课的任务：1、游泳补考。2、总结本学期游泳课学习的情况。

课的顺序	内容提要	组织与教法	时间
一 开 始 部 分	一、课堂常规 1.鸣哨靠拢 2.体育委员整队并报告人数 3.师生问好 4.提出本课教学目标 5.检查服装提出安全措施安排见习生	组织： 以教师为中心靠拢，如图 学生要求： 快、静、齐 X X X X X X X X X X X X X: 学生 X X X X X X ★: 教师 X X X X X X ★	3 分 钟
二 准 备 部 分	二、原地徒手操: 1.头部运动 2.扩胸运动 3.膝绕环运动 (4*8拍) 4.正侧压腿运动 5.手腕踝绕环运动 6.两人相对站立，搭肩做上下压肩运动	教师要求： 声音宏亮、精神饱满、仪表端正、言语亲切 组织： 四列横队前后左右散开 教法： (1)边讲解，边示范 (2)手势，哨音与口令相结合指挥练习，教师口令由慢到快 要求： 做操时要精神饱满，动作整齐，要按教师口令的快慢有节奏，同时动作要准确有力，使身体得到充分活动。	7 分 钟
三 基 本 部 分	一、十分钟自由练习 二、补考	教法： 1、个别辅导、积极引导 2、重点改进动作 组织： X ★ X X	25 分 钟
	三、总结	组织： X X X X X X X: 学生 X X X X X X ★: 教师 X X X X X X X X X X X X ★	15 分 钟
四 结 束 部 分	1、整理动作 2、总结本节课	组织： (1)集合队伍进行全班的整理活动 (2)按上课队形前后左右一臂间隔散开 (3)讲评学生学习态度和纪律表现 (4)布置整理场地，收还器材	5 分 钟

课后小结		(5) 宣布下课解散	
------	--	------------	--