

22. 体育专任教师（游泳方向）岗位试讲内容

注意事项：

1. 每位考生试讲时间为 10 分钟；
2. 试讲统一采用PPT讲授方式（自备U盘，如因U盘打不开课件，责任自负，U盘不能用考生姓名命名）；
3. 试讲的考生在候考室抽签结束后在教案封面填写抽签号提交教案打印件（一式 7 份）给工作人员。教案不能透露任何个人信息，考生不得穿制服、单位工作服或有明显文字或图案标识的服装参加面试，凡透露个人信息的考生，扣减面试成绩的 5%—20%，情节严重的，取消面试成绩。

教学内容：第十五章 趣味盎然的游泳

第二节 游泳基本技术和练习方法

一、蛙泳 （一）基本技术 2.腿部技术

教学重点：蹬夹腿时机；**难点：**收腿时要翻脚，可自备教具及自备案例。

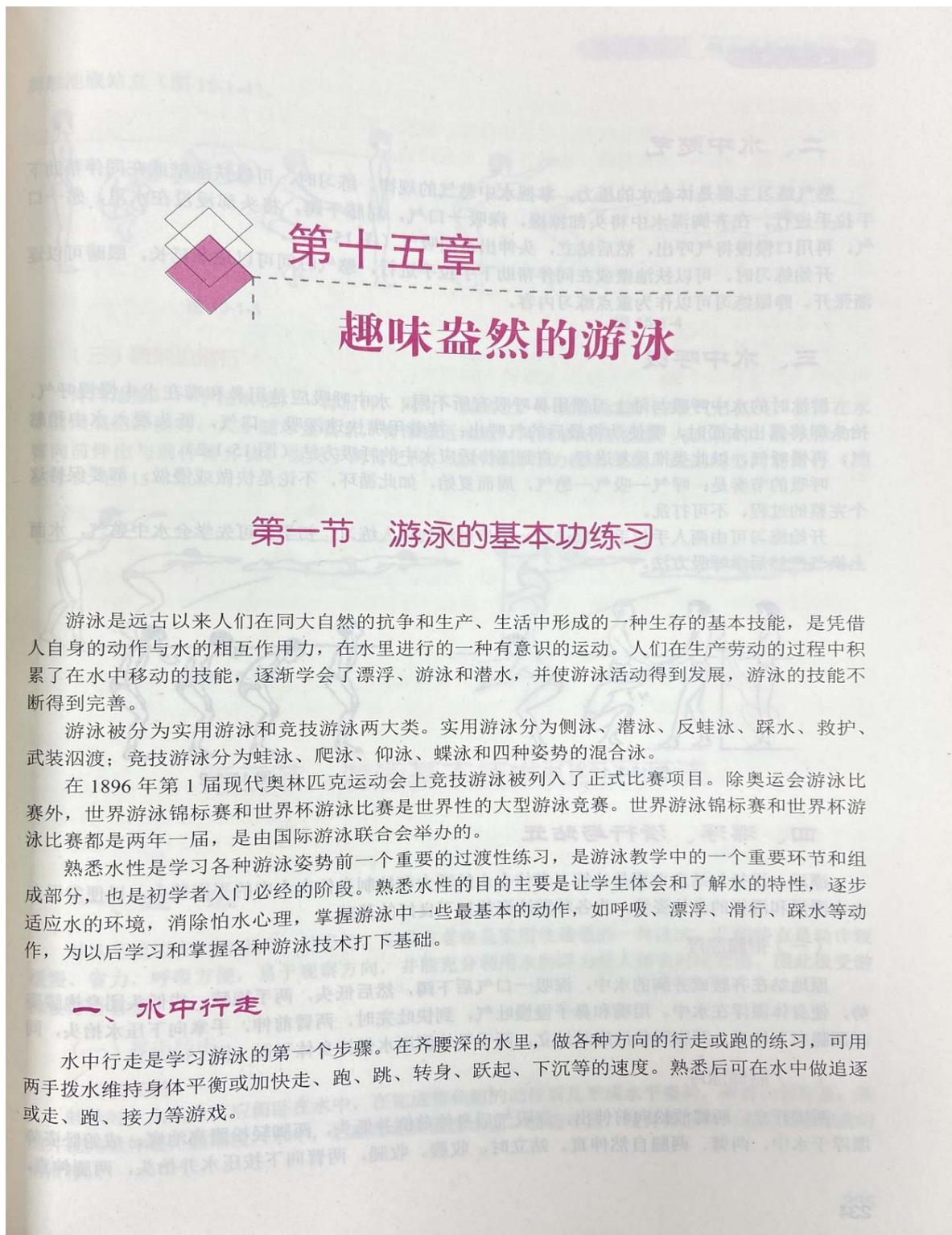
教材信息：《体育健康与职业体能训练教程》，北京体育大学出版社，2015 年 8 月出版，邱团总主编。

教材封面



教学内容：第十五章趣味盎然的游泳 第二节 游泳基本技术和练习方法

一、蛙泳 （一）基本技术 2.腿部技术



2. 腿部技术

蛙泳腿部动作起主要推进作用。它包括收腿、翻脚、蹬夹水与滑行 4 个阶段。

(1) 收腿、翻脚：两膝弯曲，自然分开，与肩同宽，小腿回收，两脚放松并向外翻脚，勾脚尖，脚跟靠近臀部（图 15-2-1）。

(2) 蹬夹水、滑行：翻脚后，腰腹与大腿同时发力，以小腿和脚尖急速向后做蹬夹动作，蹬夹水要形成一个鞭打动作过程。动作完成后，两腿和两脚并拢夹紧，向前滑行，完成一个动作周期（图 15-2-2）。

3. 手臂动作

两臂自然伸直，手指并拢。开始划水时，掌心转向外斜下方并稍压手腕，两手分开向侧斜下方划水，使手掌和前臂对准划水方向（图 15-2-3）；然后两臂向后抱水，划水时肘关节保持较高的部位，当划至肩的延长线时（图 15-2-4），两臂和掌同时向里、向上、向前收手至下颌部下方（图 15-2-5），接着两手向前伸直并拢。从开始划水到收手伸手，动作要连贯、加速，特别是收手时不能有停顿现象，否则身体会下沉。

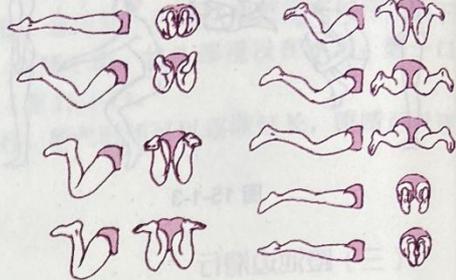


图 15-2-1

图 15-2-2

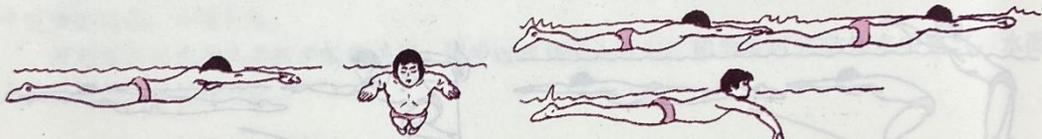


图 15-2-3

图 15-2-4

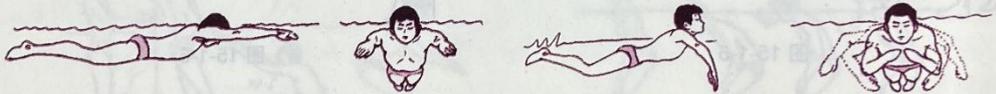


图 15-2-5

4. 呼吸动作及腿、臂与呼吸的配合

蛙泳呼吸与其他姿势呼吸相同，都是用嘴吸气，用嘴、鼻呼气。

蛙泳在一个动作周期里一般是采用 1 次呼吸、1 次划臂、1 次蹬腿的配合技术。即当两臂划水至 1/2 处时抬头吸气（图 15-2-6），划水将结束时开始收腿（图 15-2-7）；收手结束收腿亦结束，伸手的同时低头用力蹬夹水（图 15-2-8）；蹬水后，手腿伸直并拢滑行，同时呼气，然后做下一个动作。此配合时机适用于初学者。



图 15-2-6



图 15-2-7



图 15-2-8