中国人民大学教职工午间课堂课程信息表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | 蛙泳初级 | **课时数量** | 12 |
| **授课教师** | 霍仁杰 | **职 称** |  |
| **课程内容安排** | | | |
| **第一节** | 熟悉水性、水中行走、水中漂浮。 | | |
| **第二节** | 陆上蛙泳腿模仿（收、翻、蹬夹、停）。 | | |
| **第三节** | 呼吸，水中滑行，扶板蛙泳腿和呼吸练习。 | | |
| **第四节** | 练习第二节、第三节配合动作。 | | |
| **第五节** | 陆上划水和呼吸练习，半陆半水练习。 | | |
| **第六节** | 蛙泳总体配合1:1:1（划手一呼吸—蹬腿） | | |
| **第七节** | 练习总体配合，尽量1：1：1(同上) | | |
| **第八节** | 练习同上，主要以纠正错误为主。 | | |
| **第九节** | 练习同上，主要以纠正错误为主。 | | |
| **第十节** | 学习蛙泳出发、转身。 | | |
| **第十一节** | 学习踩水 | | |
| **第十二节** | 测试 | | |
| **备注**：掌握呼吸、漂浮、滑行后方可学习泳姿（初学者以蛙泳为主要教学）  呼吸是重点，腿是基础，手腿配合是关键。    **蛙泳技术动作**：划水腿不动，收手再收腿，先伸胳膊后伸腿，收腿伸直漂一会。 | | | |