

小飞鱼 泳向前



一、开学啦



张老师：同学们，之前我们学习过了蛙泳，你们猜猜这是什么泳姿：“水中两腿打节奏，犹如飞鱼在跳舞，前进如同滑翔机，流畅优美泳自由”。



乐乐：我知道，这是自由泳。



妍妍：是的，我在电视中看过，自由泳的速度可快啦。

自由泳是指除蛙泳、蝶泳和仰泳以外的泳姿。

二、开讲啦

1. 讲故事

张老师：曾经有一只小飞鱼，梦想又稳又快，一天，它遇到了一位聪明的工程师，为小飞鱼设计了一种新型动力推进器，安装在尾鳍后，小飞鱼变得非常强大，轻松快速在大海中游弋。



妍妍：这个故事说明，物体运动的动力至关重要。

张老师：是的，我们做任何事都需要动力。自由泳也是如此！让我们一起来探索吧！



三、开练啦



张老师：现在我们一起学习自由泳打腿和手臂划水动作。



挑战一：打水花高又密

挑战内容：坐池边或俯卧池边打水花
要求：两人一组，看谁打的水花高且密



乐乐：妍妍，我用力下压小腿，水花就高

妍妍：我两腿不停的打，快速的打，水花很密，而且很长时间水花不散开。



妍妍：乐乐，你的腿打的太慢了，我拿浮板放在你脚上面你快速触碰它并要马上收回。

乐乐：妍妍，这一限制，我的水花又密又高了。



打腿要有力度和频率。双脚并拢、脚尖伸直、脚背放平、脚腕放松。大腿带动小腿和脚踝做快速的两脚交替鞭状打腿，水花又密又高。下面入水练习吧。



挑战二：游起来稳又快

游戏内容：双手扶板，打腿前进
要求：两人一组，看谁游进的稳又快



妍妍：乐乐，你游的比我快，为什么我怎么往前走？

乐乐：我看见你打腿时脚勾了，你看其他同学两脚像内八字，我去帮你。



妍妍：乐乐，你帮我扳了下脚，我脚尖对脚尖后找到打水的感觉了，谢谢你。不过我打腿时候觉得觉得身体倾斜。

乐乐：你打腿时候两腿上下幅度不一样。我双手持浮板，一样高度，你打腿时候双脚触碰它们后立即交替打水试试。



妍妍：乐乐，经过改进，我真的可以像加装推进器的小飞鱼一样快速游动了。

双手持浮板，头脚一条直线，平卧水上面，大腿带小腿，踝部要放松，双脚似内八，窄幅来鞭打。



打腿不前进的原因有两，一是勾脚，二是折叠小腿。
一、勾脚同学两人一组，岸上练习脚背击打垫子动作，感受绷脚面感受。
二、折叠小腿同学用漂浮棒一端绑大腿一端绑小腿，固定关节练习，感受大腿带动小腿的直腿摆动动作。

挑战三：划水肘高游快

游戏内容：一手扶板，一手划水
要求：两人一组，看谁划水肘高且游的快





妍妍：乐乐，你看我手臂轮起来划水，速度好快。



乐乐：妍妍，老师让我们比不仅仅是游的快，还要求是高肘动作哦，你看我的，手臂移臂到最高点时，放松小臂，小臂自然下垂，肘就高于手臂了。



肘部高于肩部和手的连线，为高肘



妍妍：乐乐，你说的好轻松，可是我感觉不到肘关节的高度。

乐乐：妍妍，不着急，我在你旁边，你手臂上抬时候用肘关节触碰我浮板。



妍妍：乐乐，我肘关节有感觉了。我现在高肘结合打腿练习，帮我数数我几次打腿几次划手能到池边。一会我帮你数。

乐乐：妍妍，你好厉害，五次划臂都到岸了。看我的。哎呦，我的胃部不舒服，有点痛。



张老师：乐乐，不要着急，可能是胃部痉挛。你到池边坐下休息，让校医煮点姜汤暖暖胃，妍妍去找块热毛巾捂一捂。一会就应该好了。其他同学两人一组比赛，要求单手持浮板，打腿划臂配合比赛。注意打腿和手臂划水配合节奏，六次打腿一次划水。浅水区两人一组练习 5 次，相互提醒高肘动作和节奏控制。

乐乐：谢谢张老师和妍妍，肚子好多了，我可以继续练习了。



四、开赛啦

1、游泳基础知识大赛

张老师：我们分两大组进行游泳基础知识比赛。每个知识点答对一个加 5 分，不设置上限。

题目	答案	分值
游泳对身体有哪些好处？	游泳可以增强心肺功能、改善血液循环、减轻身体负担、促进新陈代谢、消耗热量、塑造身材等。	5分
游泳时应该注意哪些安全问题？	游泳前应进行热身运动，避免空腹或饱食后游泳，不在无人监护的情况下单独游泳，不在深水区独自游泳，不在有水流的地方游泳等。	5分
游泳时如何预防耳朵感染？	可以在游泳前使用耳塞，游泳后及时清洗耳朵，避免将水深入耳道，注意保持耳道干燥等。	5分
游泳时如何预防眼睛感染？	可以在游泳前滴入眼药水，游泳后及时清洗眼睛，避免将池水或其他污染物带入眼睛，不要与他人共用毛巾、护目镜等物品。	5分
游泳时如何预防皮肤感染？	可以在游泳前淋浴清洁皮肤，游泳后及时冲淋身体并更换干净的衣物，避免在游泳池中赤脚行走，注意个人卫生等。	5分
长时间不游泳会对身体健康造成哪些影响？	长时间不游泳会导致肌肉萎缩、心肺功能下降、关节僵硬等问题，同时也会增加心血管疾病、肥胖症等慢性病的风险。	5分

成绩记录表

小组 成绩	第一组	第二组
知识赛成绩		
拔河赛成绩		
总分		

2、高肘拔河比赛

张老师：浅水区，两队小组对抗，两人背对背，脚上固定同根绳子，哨音开始，高肘划水比赛，谁先触碰到前面50厘米处的同学手获胜。最终获胜队员多的队获胜。

五、开评啦

张老师：快乐的时光总是短暂的，今天的小飞鱼学堂马上就要结束了，我们来对照一下下面的练习内容进行一下自评和互评吧。

填一填

★=一级 ★★=二级 ★★★=三级 ★★★★=四级 ★★★★★=五级

我打腿速度快吗？有力度吗？高肘动作规范吗？两生互评每项 20 分
我帮助了同伴纠正错误动作几次。每次加 20 分

游技术 姓名	打腿频率	打腿力度	高肘动作	帮助同伴纠正错误动作	总评

六、开悟啦

张老师：老师想听听大家在这次活动中收获了什么？大家写下来吧？

我的收获与困惑：



乐乐：泳前不多食，泳前要充分准备活动。身体不适要及时报告老师。



妍妍：学会不懂就问，我就是这样学会了打腿和划臂动作。

我所学的还可以运用到哪些方面？



乐乐：我练习自由打腿和划臂动作，感觉腿部和手臂肌肉有点涨涨的，可以指导小朋友肌肉练习。



妍妍：学会自由泳打腿和高肘划臂，再学好呼吸配合，参加游泳比赛。

你还能悟到还有哪些方面？以下内容仅供参考

1. 悟出游泳姿势正确性的意义：通过学习自由泳打腿和高肘技术，学生能够掌握正确的游泳姿势，从而在水中更加轻松自如地游动。
2. 悟出身体协调性的重要性：自由泳需要手脚配合完成，因此学习打腿技术和高肘技术可以帮助学生提高身体协调性，使得游泳动作更加流畅自然。
3. 悟出下节课呼吸技巧：自由泳的呼吸与手脚动作紧密相关，学习自由泳打腿技术和高肘技术可以帮助学生掌握正确的呼吸技巧，避免呛水和呼吸不畅等问题。
4. 悟到力量训练的重要性：自由泳打腿和高肘技术需要进行一定的力量训练，这有助于增强学生的肌肉力量和耐力水平，提高游泳表现。
5. 悟出心理素质：学习自由泳打腿和高肘技术需要不断地练习和反复尝试，这对来说是一种挑战和锻炼，可以提高他们的自信心和毅力。