

最新蛙泳手教学重点难点 蛙泳教学计划(通用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

蛙泳手教学重点难点篇一

今天上午，我给妈妈说我想学游泳，妈妈说：“可以下午我去游泳馆问问，我高兴极了”！

到了下午妈妈去了，过了20分钟，妈妈回来了，妈妈说：“明天早上就可以去了”。我十分高兴。

到了今天早上我和妈妈起来了我带这泳裤，泳镜。去了游泳馆，到了游泳馆，教练就在门口等这我呢！教练看到我了，他就叫我过去，我就过去了。教练说：“去换泳裤去”，我换完就到浅水区，我先跳下水，教练也跳下水，他先教我蛙泳腿的动作，教练先给作了个示范，我在模仿教练的动作，收、翻、蹬、夹。教练给我了一个浮板，我就拿这浮板游了起来，但是我游的时候手总是弯这老是走不动，教练说：“手伸直，腿蹬的时候要有劲”。我照做了，练了好一会，才把腿的动作掌握好。

这样，7天我就完全学会了，教练说：“你学的真快”。下次我还要学自由泳。

蛙泳手教学重点难点篇二

今天是个好天气，我的心情也无比的美好，因为今天我要正式学蛙泳了。前几天进行了换气练习和水下的适应性训练，

感觉游泳真的很好玩。我在上午特意让爸爸从电脑里找来青蛙游泳的视频，“哇，青蛙一划一蹬姿势真的太优美了，不愧为游泳‘健将’”。

有了青蛙游泳的印象，下午我来到少体校游泳馆。热身练习以后，老师首先要求我们在岸上进行蹬腿练习，我趴在泡沫滑板上做起了蛙泳蹬腿练习，老师讲解说：“蛙泳时，大腿和小腿成一定角度，同时合开，大腿并拢不要收，脚要勾起来。”我边听脑海里浮现着青蛙游泳的情景，开始练习，第一组做了40个、第二组做了50个……到第六组一下子做了90个。稍微休息了一下，老师说可以下水了，我迫不及待地“扑通”就跳入泳池里。扶着泡沫滑板，在水中蹬腿练习，3米、5米、10米，慢慢地不扶板我也能游起来了，而且越游越远，最远一次一下子游了15米，我心里乐坏了，我已经可以独自游了。

学会了蹬腿，老师又教了我们手臂动作，刚开始我总是游不到一直线，游着游着就碰到了分道线，经过老师的指点，渐渐地能游成直线了。经过了1个半小时的练习，我已经筋疲力尽。游泳虽然很累，但带给我很多欢乐，我要坚持下去。

蛙泳手教学重点难点篇三

由于现在的环境不是很好，所以说很多人不再喜欢户外运动，更加喜欢室内游泳，游泳的方式有很多种，各种各样的游泳方式供人们选择，蛙泳是其中的一种，人们在学习蛙泳之前，最好是了解一下蛙泳动作要领，这样才能够更好的进行蛙泳练习，而且也能够更加有信心做好这项运动。

蛙泳，在游泳这一项目中属于技术难度较大的一种，在蛙泳练习中，很多游泳新手初学蛙泳时，常常会出现下面的错误腿部动作，造成动作的不协调。下面总结一下造成错误动作的原因及改正方法，帮助大家快速提高蛙泳能力！

1、蛙泳的一个连贯动作：划手、抬头吸气、收手收腿—伸手、埋头吐水、蹬腿、夹水—身体平直、漂一会儿。

2、换气技巧：在水里是呼气，以鼻为主口为辅，吐气要慢而轻，丝毫不能吸气，否则会呛水；在水面上是吸气，以口为主鼻为辅，吸气要快而深。

3、蛙泳的动作要领：手划腿不动，收手后收腿，先伸手臂猛蹬腿，夹水平直漂一会儿。

你游泳腿下沉，应该调节重心，因为人在陆地是直立行走，重心在脐下，游泳就要把重心移到脐上，要有意识地把下半身上抬，这样身体就不下沉或倾斜了。如果要踩水，就要把重心移到脐下，跟陆地行走一样。

蛙泳手的动作要领：

(1)、划水：张开胳膊略比肩宽，直臂屈腕抓水，用手和小臂向后向外向下划水，肘不动，手不过肘，肘不过肩。

(2)、收手：收手合十字，夹肘比肩窄。

(3)、在水中画一个桃型，划水收手伸手连续不停顿。

最主要的是“抱水”要略慢，“夹肘”要彻底、迅速，因为夹肘退水才能借助这个力提肩、吸气、入水。手指稍微并拢缝隙不要太大。

正确的蛙泳打腿并非开始就要快速猛力发力，而是开始要用缓劲来做（这时进一步完成翻掌），直到脚掌和小腿内侧感觉水的压力，再加快速度和发力，也即打腿速度是逐渐加快，力量逐渐加大的，如此才能发挥最大的打水功效。训练中经常用通俗的话讲：打腿先慢后快，先轻后重。

蛙泳动作要领相比于游泳其他方式还是比较简单的，因此在日常生活中，当我们需要学习游泳的时候，最好是从蛙泳开始学起，因为当我们学会蛙泳以后也更加有信心进行接下来的运动，这样才是学习游泳的最佳方式，也更能促进我们更好的进行游泳学习。

蛙泳手教学重点难点篇四

今天是我第一次学蛙泳，我兴奋极了，立即穿上泳衣，戴上泳镜。到了游泳池，我看见小朋友们穿着五颜六色的泳衣在水里嬉戏、游泳。这时，我的教练走过来，亲切地对我说：“小朋友，游泳前要做一下热身运动哦！否则会腿部抽筋。”于是，我先压压腿，然后扭扭手腕和脚腕，最后拍拍手臂，扭扭脖子。

当时，我心里很害怕，心里一直嘀咕：水会很深吗？温度低不低？我慢慢地挪动，终于脚踩在水下。哈，水才到我的肩膀上。接下来，我跟着教练学习腿部动作，其实，腿就像青蛙一样，先缩起来，再用力一蹬，然后并拢。我反复练习，但是，我的腿很累，有时喝了几口水，我心里有点难过，不由得哭了起来。

“人们的失败，都是失败在做事不彻底，往往做到离成功还差一点就终止不做了。加油！要坚持不懈！你一定能学会的！”教练语重心长地对我说。我憋住气，使出全身的力气拼命向前游。

第一次学习蛙泳给我一个启示：做任何事只要坚持不懈，努力去尝试、反复练习，就会成功。

蛙泳手教学重点难点篇五

“哦今天终于可以去游泳了”我兴奋地喊，妈妈给我报了游泳培训班，六点上课，四人一组，我的同学也在。

昨天去玩落了一节课，虽然比他们学的慢，可是去年暑假，我被哥哥拉下一米五的游泳池，乱游了一下，基础好，7岁时泡温泉还沉到了水底，对水有了一些了解，因此，教练师范了一下，我就迫不及待的下水，双腿并拢，靠着墙壁，蹭了一下，就到了黄线，除了四人组里的一个男生，其它没人游的有我远。

接下来是蛙泳中蹬腿的动作，分为三部分，一，膝盖合并向上，二，双腿分开，三往下用力一蹬，可我动作老学错，导致后面没他们游的快。老师要求我们到蓝线那里，才能教我们手的动作，可我们游了好久，也没有到蓝线。

蛙泳可真有趣，明天我一定要游到那个蓝线。学习新的动作。