

蛙泳

一) 宗旨：

通過一系列的教學及培訓，使學生在身心各方面得到有效的鍛鍊

二) 教學構思：

劃分上、下學期的教學部分，每堂課時為兩小時

上學期會讓學生熟習水性，基本水中技巧，游泳基本動作，蛙泳的分解動作

下學期集中於蛙泳的教學，蛙泳的配合，提高學生的體力活動，從而更容易掌握蛙泳的配合

三) 教學內容：

蛙泳班主要針對學員想促進血液循環、改善體質、增強抵抗力，保健作用，舒展肌肉，可以減肥，降低膽固醇，增強心血管功能，有瑜珈術與中國氣功的效果，在水中活動對皮膚、肌肉都具有按摩的功效

四) 注意事項：

- A. 了解學員身體狀況。根據不同的身體狀況，分別施教，注視水中運動時身體變化，採取有效措施，確保上課時的安全，灌輸正確水中活動的常識和經驗。
- B. 保持與學校的密切聯繫，遇到緊急事故及時匯報。
- C. 患有嚴重慮風濕關節炎者不適合報讀。