

# 广西壮族自治区体育场

---

## 广西体育场关于举办游泳技能 公益培训活动的通知

“喜迎党的二十大，为民服务不停步”——为积极宣传游泳安全知识，普及防溺水知识和技能进校园，大力倡导体育健身进社区，广西体育场与南宁市游泳协会、朝阳街道办事处、中山街道办事处等单位定于2022年10月至11月联合举办一次游泳技能公益培训活动，欢迎街道片区单位或体育爱好者、少年儿童报名参加。现将有关事宜通知如下：

### 一、主办单位

广西壮族自治区体育场

### 二、协办单位

南宁市游泳协会

### 三、培训对象

#### （一）少年儿童游泳技能普及培训班

培训对象：南宁市朝阳街道、中山街道、建政街道片区户籍地所在或居住、读书，且身体健康、7—18岁不会游泳的少年儿童（设小班7—10岁、中班11—14岁各开设2期，大班15—18岁开设1期，每班限报25人，报满即止）。

#### （二）成年人游泳技能普及培训班

培训对象：南宁市朝阳街道、中山街道、建政街道片区户籍

地所在或居住、工作，且身体健康，不会游泳的成年人（开设 1 期，每期限报 25 人，报满即止）。

#### 四、时间地点

##### （一）培训时间

10 月 22 日至 11 月 4 日，开设 2 期小班，2 期中班，1 期大班，1 期成年班。

第一期：10 月 22 日至 10 月 28 日

（开设少儿小班、少儿中班、少儿大班）

第二期：10 月 29 日至 11 月 4 日

（开设少儿小班、少儿中班、成年组）

##### （二）培训地点

广西体育场第一游泳馆（南宁市兴宁区公园路 8 号）

#### 五、课程安排

| 课次    | 周次 | 时间 | 班别                                                        | 教学内容和目标                                                     |
|-------|----|----|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 第 1 节 | 周六 | 上午 | 09:00—10:30 少儿大班(15—18 岁) 或成年班                            | 熟悉水性，学会呼吸（换气和憋气）学会漂浮学会滑行，体会水的浮力和身体在水中的平衡感觉，克服怕水心理。          |
|       |    |    | 10:45—12:15 少儿小班(7—10 岁) 少儿中班(11—14 岁)                    |                                                             |
| 第 2 节 | 周日 | 上午 | 09:00—10:30 少儿大班(15—18 岁) 或成年班                            | 学习水中呼吸，学习闭气、呼气、吸气、连续呼吸练习（20-30 次以上）、重点和难点（呼吸练习要贯穿始终）        |
|       |    |    | 10:45—12:15 少儿小班(7—10 岁) 少儿中班(11—14 岁)                    |                                                             |
| 第 3 节 | 周一 | 晚上 | 19:30—21:00 少儿小班(7—10 岁) 少儿中班(11—14 岁) 少儿大班(15—18 岁) 或成年班 | 陆上蛙泳腿部练习（伸直腿、收腿、翻脚、蹬夹水并拢脚）重点是翻脚、蹬夹水并拢脚。先按口令进行分解练习再过渡到完整连贯动作 |
| 第 4 节 | 周二 | 晚上 | 19:30—21:00 少儿小班(7—10 岁) 少儿中班(11—14 岁) 少儿大班(15—18 岁) 或成年班 | 加强蛙泳腿部练习，模仿青蛙腿练习（在池边坐下、上体稍后仰、两手体后撑、两腿伸直并拢、髋关节放松、做蛙泳腿部练习）    |

|       |    |    |             |                                                        |                                                                                |
|-------|----|----|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 第 5 节 | 周三 | 晚上 | 19:30—21:00 | 少儿小班（7—10 岁）<br>少儿中班（11—14 岁）<br>少儿大班（15—18 岁）<br>或成年班 | 固定支撑做蛙泳腿部练习<br>（在池边水下、身体平卧<br>浮于水中、髋关节展开两<br>腿放松伸直并拢、做收、<br>翻、蹬、夹水的蛙泳腿部<br>练习） |
| 第 6 节 | 周四 | 晚上 | 19:30—21:00 | 少儿小班（7—10 岁）<br>少儿中班（11—14 岁）<br>少儿大班（15—18 岁）<br>或成年班 | 手臂动作与呼吸配合练<br>习、（站立，上体前伸，<br>前臂紧贴耳朵、掌心向下<br>做蛙泳划水动作）重点                         |
| 第 7 节 | 周五 | 晚上 | 19:30—21:00 | 少儿小班（7—10 岁）<br>少儿中班（11—14 岁）<br>少儿大班（15—18 岁）<br>或成年班 | 蛙泳完整连贯动作练习<br>（携带游泳辅助器材进<br>行）、结业测试。                                           |

## 六、报名办法

### （一）采用网上报名方式

参加培训者请于每期开班前两天登录南宁市游泳协会网站 [www.nnswim.cn](http://www.nnswim.cn)[网上报名]进行报名，每班次限报 25 人，报满即止。各期报名时间如下：

第一期报名截止时间：10 月 19 日晚上 24:00

第二期报名截止时间：10 月 26 日晚上 24:00

### （二）联系电话

广西体育场第一游泳馆，联系人：郭仲禄，15289698082

南宁市游泳协会，联系人：葛猛，13517883331

## 七、培训办法

（一）本培训班不向学员收取培训费用。学员参加培训请自备泳衣裤、泳镜、泳帽等游泳装备，按培训班次参加课程，每人只能参加一个班次的培训。学员进入游泳馆区域请听从教练员和管理人员的安排，自觉遵守有关管理制度，维护公共安全和秩序。

（二）培训班每个班次学生人数控制在 25 人以内，每班次课堂至少配备主教练 1 名、助理教练 1 名，救生员 1 名。游泳教

练员、救生员由南宁市游泳协会选派。游泳教练员执有国家体育总局职业技能鉴定指导中心审核颁发的社会体育指导员（游泳）国家职业资格证书；游泳救生员执有国家体育总局职业技能鉴定指导中心审核颁发的游泳救生员国家职业资格证书。

（三）学员应身体健康，有长期参加体育锻炼的基础，应根据自己的身体状况和实际能力选择报名。组委会建议学员报名前去相应医疗机构进行健康体检，有先天性心脏病和风湿性心脏病、高血压和脑血管疾病、心肌炎和其它心脏病、冠状动脉病和严重心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病等疾病的患者不宜参加本活动。在本活动中，因个人身体及其它个人原因导致的人身损害和财产损失，由学员个人承担责任。以个人名义参加培训的学员（家长）须与游泳馆签订《自愿参加游泳技能培训责任书》；参加培训的单位须与游泳馆签订《游泳技能课程服务协议书》。游泳馆必须购买有公共安全责任保险，参加培训的学员必须购买有人身意外伤害保险。

（四）参与全部课程培训的学员，由南宁市游泳协会颁发“南宁市游泳技能培训证书”。

