

980817 水上安全工作大隊第六期游泳教練班

水安隊十期救生游泳 李培俊

摸黑作操~~全國最辛苦的游泳教練班隊.要搞一個月呢!



微曦點名~~遲到還要扣保證金耶!但是水安隊員願珍惜受訓學習的機會



連續三天授課教練把蝶.仰.蛙.捷.出發.轉身再複習一次.同時把講義發給學員.以協助學員學習.授課前有準備的教練.值得我們喝采!



8/20 教練示範授課完畢.換學員試講試教.果然!不唸點書兩分鐘就把自由式講完了.搞的水下示範教練要泡水 28 分鐘!





趕快上岸試講試教自由式的手臂動作. 嘿!嘿!以為這樣就不用泡水了嗎?



唉!第一次的試講試教實在是聽不下去. 趕快圖個耳根清靜. 否則教練快抓狂了



8/21 趕快弄個電視示範教學.再由教練團點破教學重點.加強學員如何授課的技巧.學員往後如何試講試教?端賴個人的悟性和努力囉!



8/22 口令課程~~練習最小單位的分組整隊.帶操



8/22 口令課程~~練習控制隊五行進技巧



8/22 口令課程~~練習各式集合隊形或講話隊形變化



8/22 口令課程~~練習面對大型隊伍下口令的膽識



授課技巧傳授~授課時要幽默.輕鬆.面帶微笑.就是這樣笑啦!除了嘴巴笑.眼神也要笑.否則就變成皮笑肉不笑了



授課完畢.馬上點名學員上台報告學習內容.才知道學員聽到了甚麼?學會了甚麼?



總教練作總結.要注意聽了.因為等一下就輪到我值星.從話語行間中我聽到了總教練對同學的跳水出發及泳姿要多練習.哇!原來是分派給我的功課嘛.到底總教練對同學是希望練到甚麼樣的程度.等下要找老總談談囉.



值星交接後.只剩下三.四分鐘的時間.趕快對學員指出往後有兩天的試講試教.回家後一定要把捷.仰.蛙的泳姿要點背起來.不要再胡說八道了.否則就喪失掉試講試教的精神了.總歸一句就是”七夕的晚上不可以出去玩.要在家

背教材啦!”



8/27 接任值星副總，代表著學員已完成 1/3 的課程，若是四天後我下值星交接，則學員已完成 1/2 的課程。當然，訓練的時間過的快學員是很高興，但是教練團卻是憂心忡忡呀！到底學員學到了什麼東西？有什麼需要加強指導的？我認為教學的目標要以總教練的意志為意志，而自副總教練以下各級次教練均是以完成該目標為使命，所以那就找老總談談吧！以列為本次值星，針對學員弱項要加強訓練的課題。

老總說:就跳水出發和泳姿來加強吧！我想，那豈不是又再次像高級班的訓練內容一樣嗎？跳水差，那是難免，因為練習的泳池及練習的機會少所以跳的差，這個我可以理解，我可以安排陸操及實際的跳水出發多加練習。但是，泳姿的加強要怎麼定義，使學員游出來的泳姿，才像是個游泳教練呢？

首先，我就先使用”格物致知”的概念，追究出高級班(教導競賽四式蝶、仰、蛙、捷為主)與游泳教練班所要求的蝶、仰、蛙、捷是否有所不同？嗯~~一陣

又一陣的反覆深思，下了一段區分出高級班的競賽四式和游泳教練班的四式所不同之處

### 高級班的競賽四式

1. 受訓學員大部份是救生班剛結業而又有意願修正(蛙、捷為主)或新學習(蝶、仰為主)可以使自己泳姿更邁入佳境的新進弟兄。
2. 所以高級班的開班目標是使新訓完成的救生員泳技成熟，能游的更像救生員一些，不要使自己游起來像隻三腳貓一樣的 2266。
3. 其宗旨就是要學會跳水出發、翻滾轉身、蝶式和仰式，並修正蛙式和捷式。

### 游泳教練班的示範四式

1. 受訓學員除了一定要高級班結業外。
2. 也要曾經參與過初、中級泳訓的教學實務，具備了游泳教學的初步概念才能參訓游泳教練班。
3. 參訓首日就測驗蝶、仰、蛙、捷的速度，以窺知學員在過去的一年所自我要求練習的勤勉度。
4. 學員是要成為游泳教練要教會初學者，並能示範給他們看。

在經過取才來源、學習目的、自我要求和宗旨比較後，已豁然開朗游泳教練班的泳姿定義，並且了然於胸我要如何看待游泳教練對蝶、仰、蛙、捷應具備的能力。

游泳教練要具備最樸實的泳姿，絕不可以帶有任何花俏的動作。所以要先學習：



A 游泳平穩度

B 動作標準度

C 身體聯合動作的流暢感，消除掉手、腳、呼吸配合的生澀。

並再進階學習……

D 進步到美姿游泳

E 游出韻律感

算算我僅值星四天，要完成上列要求，好像不太可能喔！很多學員都是根深柢固地游那種炸油條式(捷泳)的休閒游法(踢兩拍)。看看時鐘已經快一點了，先睡覺再說，明天就先跳水陸操，淺岸跳水和跳台跳水出發游四式暖身泳當早餐囉。

98/08/27

AM 5:10 各班自行帶操暖身並點名完畢，自忖約有 4~5 分鐘的時間幫同學複習跳水及陸操，至於動作標準度方面則強力要求同學游四式時要返璞歸真，游出最制式(依教材要點)供”示範用”的泳姿，捷泳腿部打水絕對禁止休閒式兩拍的踢水法，最起碼要不停的腳部踢水甚至能踢到六拍為佳。而游泳平穩度方面則提醒要注意身體四個點的水位高度，不要游起來像個炸油條一樣。趕快！還有近三分鐘的時間，快點複習跳水要點

1. 跳台躍出後雙臂伸直夾耳，兩個手掌上下重疊。
2. 達到躍出拋物線的高點區之後，立即收下巴，眼睛並直視腳趾或腹部，切忌眼睛不可以閉上。

3. 屁股夾緊，才能維持住拋物線的弧形。
4. 入水後，兩個手掌上翹，把身體帶離池底，不可以跳水太深。因為泳池深度約在一米四左右，實在是擔心阿！不知道是不是會出狀況呢！
5. 趕快把上述動作陸操練習個兩分鐘，就把隊伍交給欽鐘教練，先練習威脅感比較低的淺岸池邊跳水後，再來是跳台跳水，就由他來分配水道和隊伍指揮。

98/8/28

1. 經過昨日的試講試教，學員進步了不少，至少不僅僅是背泳姿要點而已，而是懂得要把動作描述出來，甚至把游的感覺講出來。但是共同的缺點就是信心不足，授課時的音量太低，想個方法來提高音量並要有抑揚頓挫，就列為明日試講試教的功課吧！
2. 如何把專業用詞轉化為小朋友聽得懂的解說？
3. 昨日要求學員修正捷式腿部打水的動作，今日就再修正蛙腿的膝蓋、勾腳和翻掌等三個學員常懶散做的動作。事實上，蛙腿動作學員們都可以做的很好，就是”喜歡”胡亂劃個圓踢水，但是當個泳訓班的示範教練就是要練習標準的屈膝和勾腳翻腳掌，若在此際不要求，則很難想像結業後又有多少的學員會自我練習這些動作。

98/8/29

1. 試講試教的主題，除了仰、蛙、捷三式之外，今日再加上基本自救六項的解說。這是我們救生團隊開辦泳訓班的教學特色，不僅是要教會游泳，更要學會懂得自我水上求生的方法，所以這些準游泳教練們，個個都要會講且要會示範這些基本自救的方法。
2. 至於試講試教時因自信不足而導致音量太小的問題，我就在分組帶開後要求試講者和小組 6~8 大步以上的距離迫使試講的學員一定要提高音量，若音量提高了，就需要清楚斷句，同時也要有抑揚頓挫的語調，講課就不會有口含滷蛋的感覺了。
3. 提醒學員要注意每個游泳池告示牌的規定。一定要遵照泳池業者的規範開辦泳訓班，以維護水安隊的名譽，同時要宣導給小朋友知道，如此我們教練團才能有根據、有”相罵本”地要求學員。

98/8/30

全日由中和市體育會游泳委員會總幹事洪泰宗 A 級國家教練主持。除了介紹泳會成員外，並由各委員講授……

1. 如何從事 C 級教練要領？
2. 如何擔任 C 級裁判的工作？
3. 觀賞並學習如何做標準的示範動作？