游泳技巧演示与训练虚拟仿真实验

徐州工程學院
XUZHOU UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



进入实验

游泳技巧演示与训练虚拟仿真实验

第一阶段 基础知识 | 第二阶段 模拟实验 | 第三阶段 热身训练

实验进行时间：00：00：26

欢迎使用游泳技巧演示与训练虚拟仿真实验

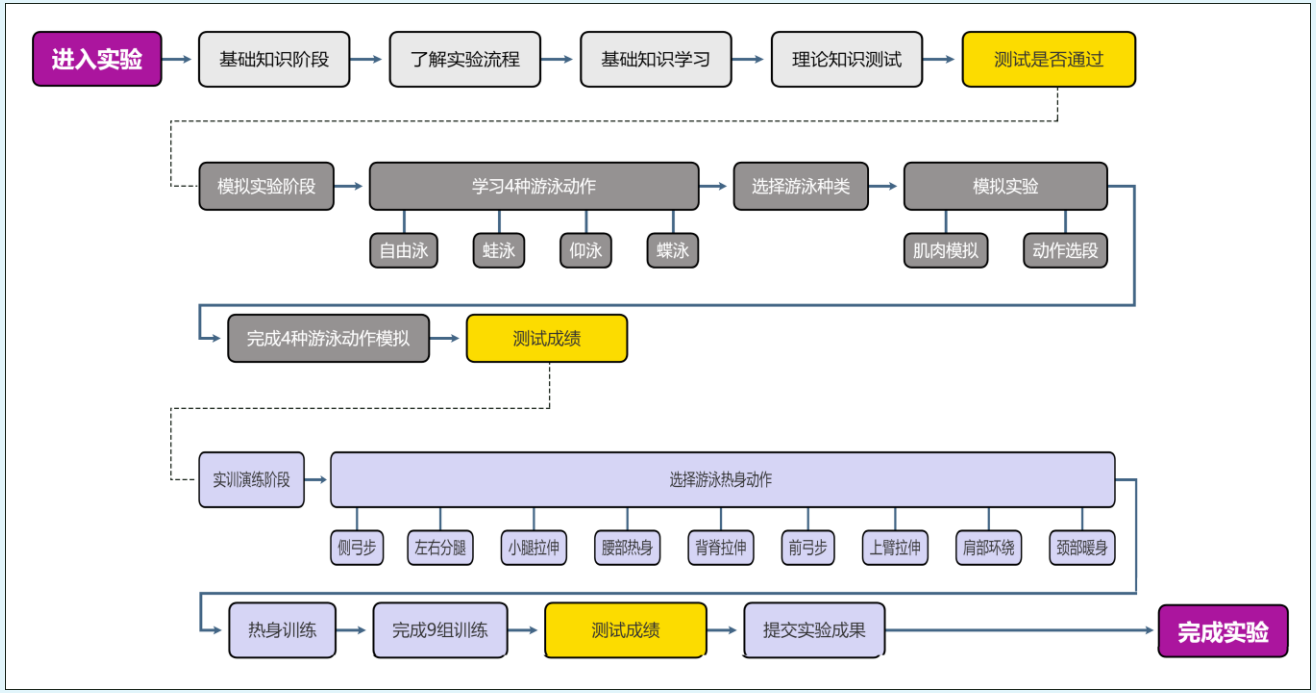
游泳技巧演示与训练虚拟仿真实验，是根据自由泳、蛙泳、仰泳、蝶泳4种比较常见的游泳方式，实验中结合了学习、模拟、探究、考核、反馈等环节，保证仿真实验的有效性和趣味性，为游泳课程的教学提供更多的样式，解放教学时空限制。

使用方法说明

1.实验中根据页面中的按钮，例如“上一步”、“下一步”来进行页面的切换；

2.实验分为三个阶段，可以根据实验中的提示进行试验各个环节。

游泳技巧演示与训练虚拟仿真实验流程图



上一步

下一步

项目起源

项目历史

国内外赛事

自由泳项目概述

仰泳项目概述

蛙泳项目概述

蝶泳项目概述

游泳国内外赛事

全国游泳锦标赛，由国家体育总局游泳管理中心主办，每年举行一届，是全国泳界最高水平的赛事。

全国大学生游泳锦标赛，由中国大学生体育协会游泳分会主办，每年举行一届，参赛运动员均为全国高校统一招生且具有正式学籍的在校本科生和研究生。

全运会游泳比赛，是国内规模最大、影响最广、项目最全、水平最高的大型体育盛会，对推动全国的游泳事业的发展具有直接而重大的影响。它主要是由国家游泳协会具体管辖。一般情况下为每四年举办一届。

游泳技巧演示与训练
虚拟仿真实验

第一阶段
基础知识

第二阶段
模拟实验

第三阶段
热身训练

实验进行时间：
00:00:26



游泳基础理论测试

请完成理论题测试，然后继续下一阶段

上一步

下一步

6、在江河游泳时自感体力不佳，无法游回岸边时采用()法恢复体力，达到自救的目的。

( ) A. 仰泳

( ) B. 侧泳

( ) C. 屏气漂浮

恭喜您通过测试

答题　20题

答对　14题

答错　6题

得分　14分

上一步　重新测试　下一步

游泳技巧演示与训练
虚拟仿真实验

第一阶段
基础知识

第二阶段
模拟实验

第三阶段
热身训练

实验进行时间：
00:00:26



测试已完成

开始下一步，请继续完成实验部分

下一步

游泳姿态以及动作发力特点

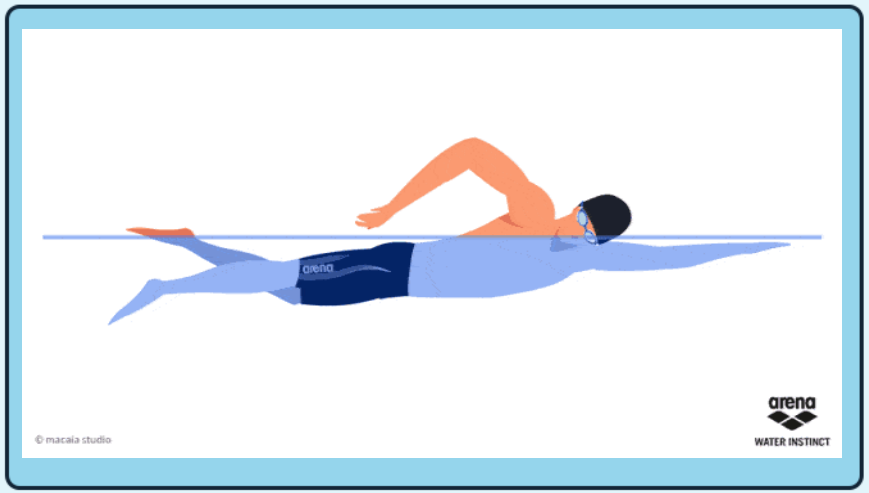
自由泳

蛙泳

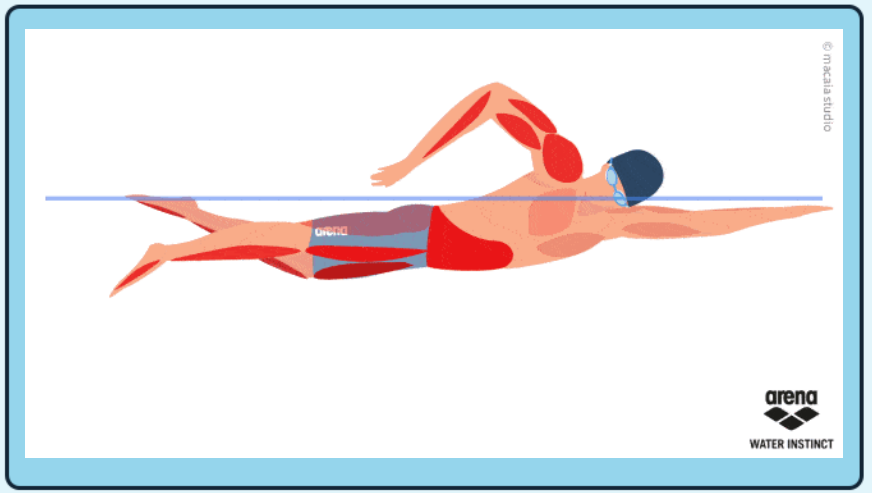
仰泳

蝶泳

游泳姿态



动作发力



上一步

下一步

游泳姿态以及动作发力特点

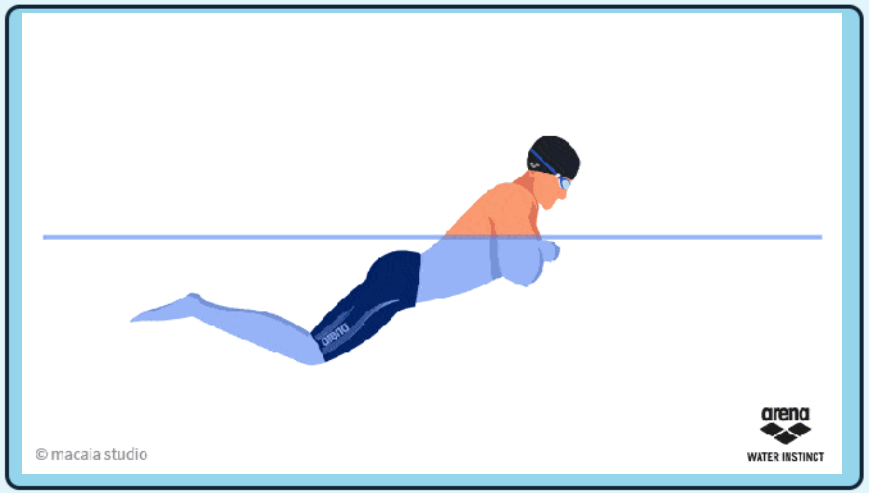
自由泳

蛙泳

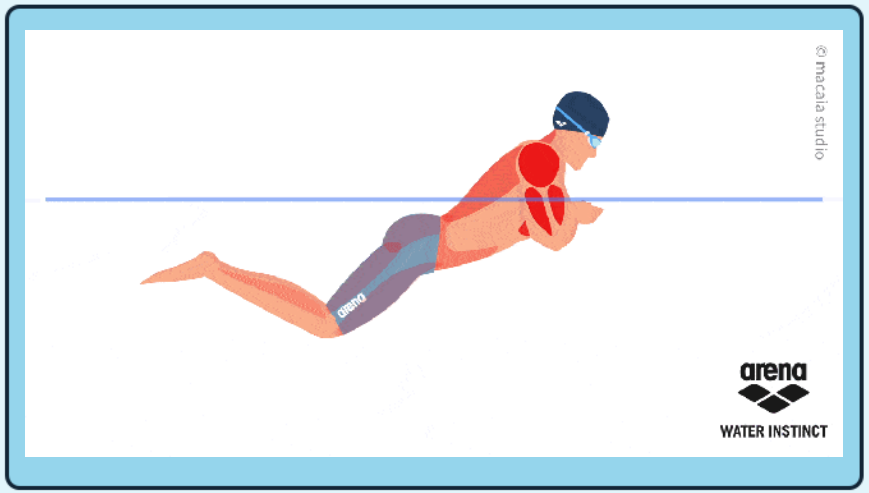
仰泳

蝶泳

游泳姿态



动作发力



上一步

下一步

游泳姿态以及动作发力特点

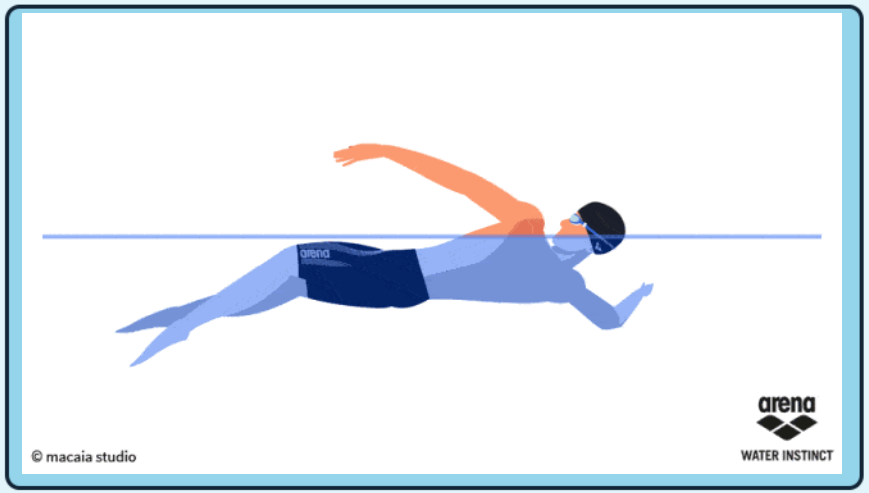
自由泳

蛙泳

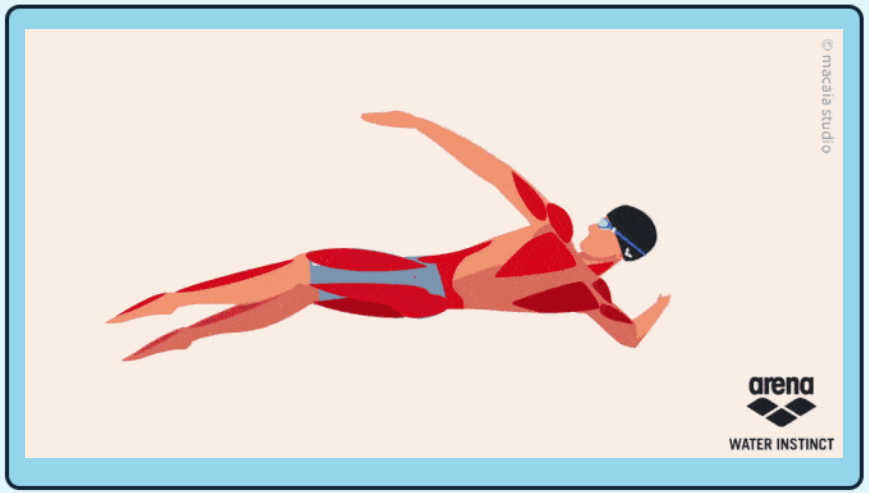
仰泳

蝶泳

游泳姿态



动作发力



游泳姿态以及动作发力特点

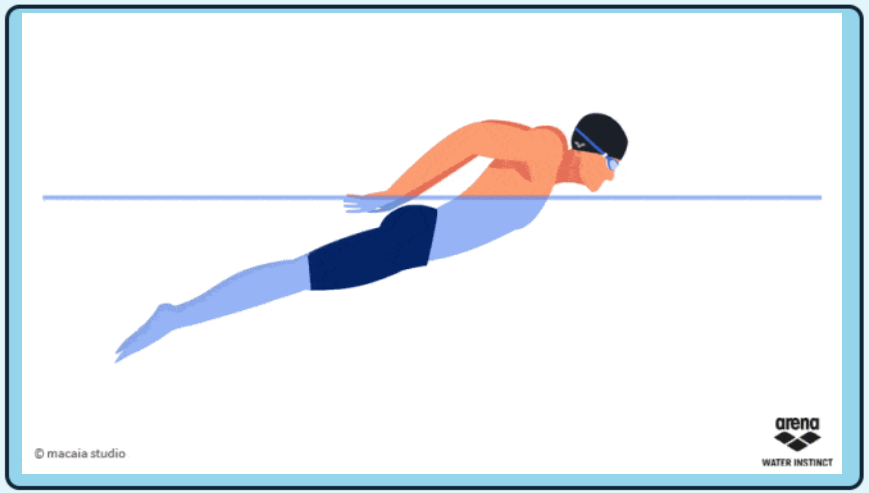
自由泳

蛙泳

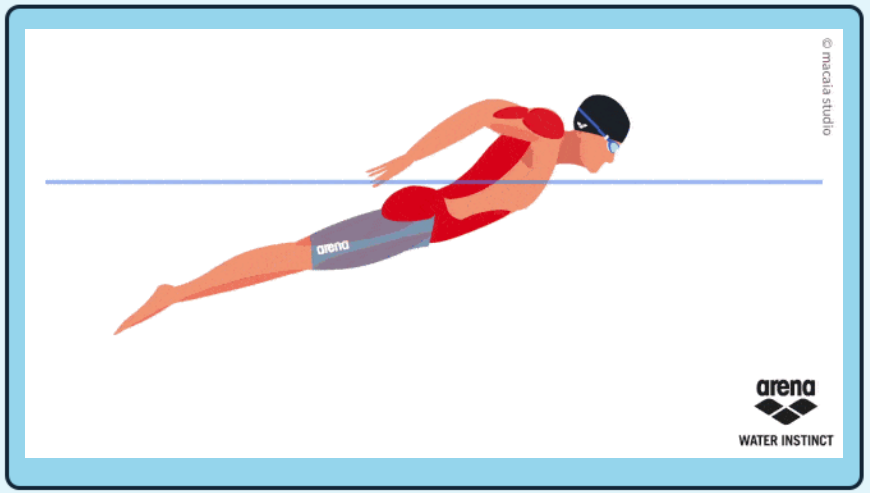
仰泳

蝶泳

游泳姿态



动作发力



上一步

下一步

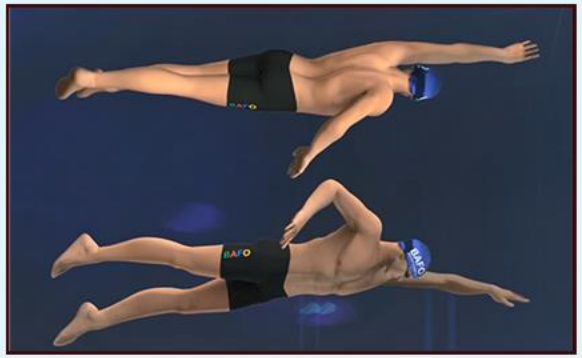
游泳技巧演示与训练
虚拟仿真实验

第一阶段
基础知识

第二阶段
模拟实验

第三阶段
热身训练

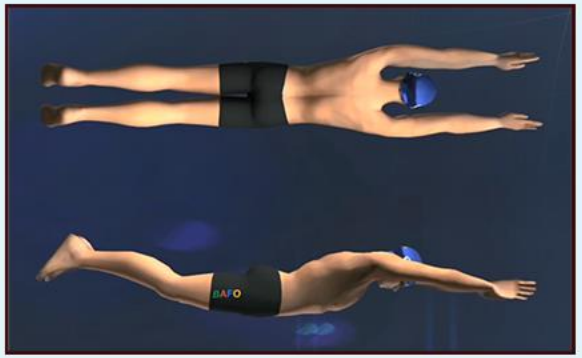
实验进行时间：
00:00:26



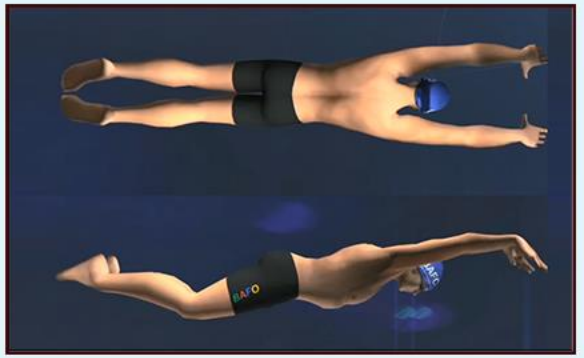
自由泳



仰泳



蛙泳



蝶泳

上一步

确　定

下一步

游泳技巧演示与训练
虚拟仿真实验

第一阶段
基础知识

第二阶段
模拟实验

第三阶段
热身训练

实验进行时间：
00：00：26



肌肉知识

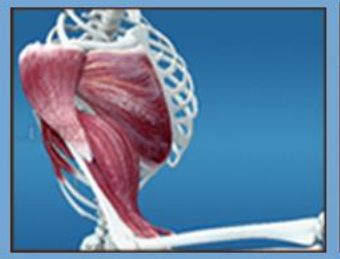
肌肉发力

动作知识

动作选段








上一步

预　览

下一步

游泳技巧演示与训练
虚拟仿真实验

第一阶段
基础知识

第二阶段
模拟实验

第三阶段
热身训练

实验进行时间：
00:00:26

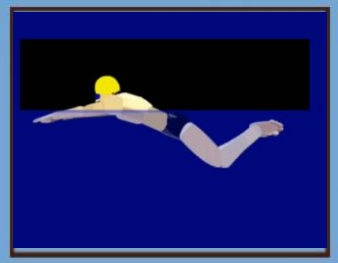


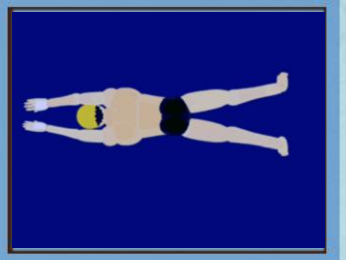
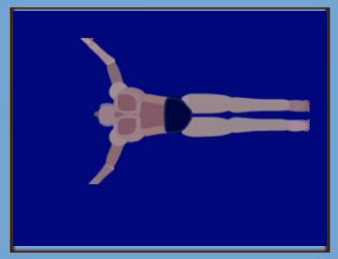
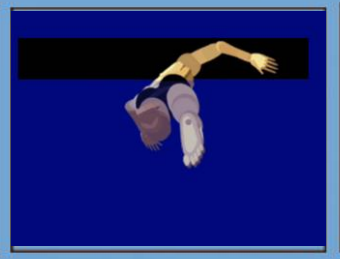
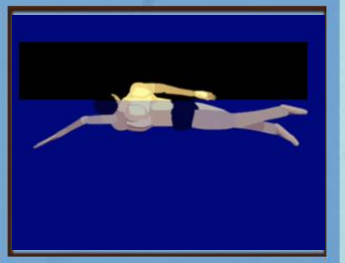
肌肉知识

肌肉发力

动作知识

动作选段



上一步

预　览

下一步

游泳技巧演示与训练
虚拟仿真实验

第一阶段
基础知识

第二阶段
模拟实验

第三阶段
热身训练

实验进行时间：
00：00：26



返　回

提　交

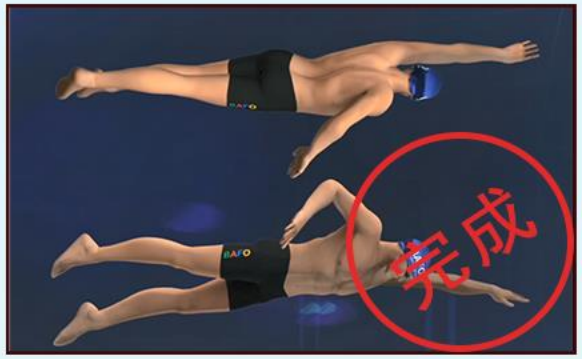
游泳技巧演示与训练
虚拟仿真实验

第一阶段
基础知识

第二阶段
模拟实验

第三阶段
热身训练

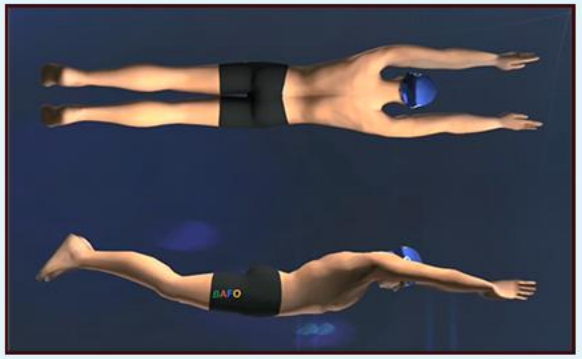
实验进行时间：
00:00:26



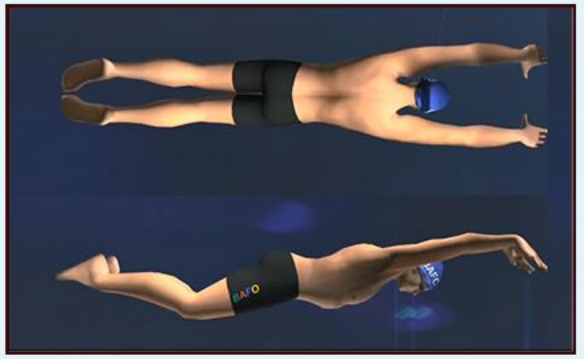
自由泳



仰泳



蛙泳



蝶泳

上一步

确　定

下一步

您已经完成游泳模拟实验，以下是您的得分，请单击“下一步”进入热身训练阶段

	动作	得分	动作	得分	动作	得分	动作	得分
模拟实验	自由泳 肌肉发力	1	蛙泳 肌肉发力	1	仰泳 肌肉发力	1	蝶泳 肌肉发力	1
		0		1		0		1
		1		1		1		1
		1		0		1		1
	自由泳 动作选段	1	蛙泳 动作选段	1	仰泳 动作选段	1	蝶泳 动作选段	1
		0		0		1		0
		1		1		1		1
		1		1		1		1
得分					26			

下一步

游泳热身训练

根据训练参考示意，进行热身活动。在热身时注意运动节奏，根据自身身体条件进行调节。

热身运动旨在锻炼身体在下水前肌肉和关节的润滑、适应等作用，在游泳运动中是不可忽视的环节。

按照参考示意，完成九项热身运动，按照顺序进行锻炼







下一步

选择右侧训练动作按钮，进行热身训练。完成全部九组动作后，提交训练结果。

侧弓步　左右分腿　小腿拉伸
腰部热身　背脊拉伸　前弓步
上臂拉伸　肩部环绕　颈部暖身

上一步　确　定　下一步

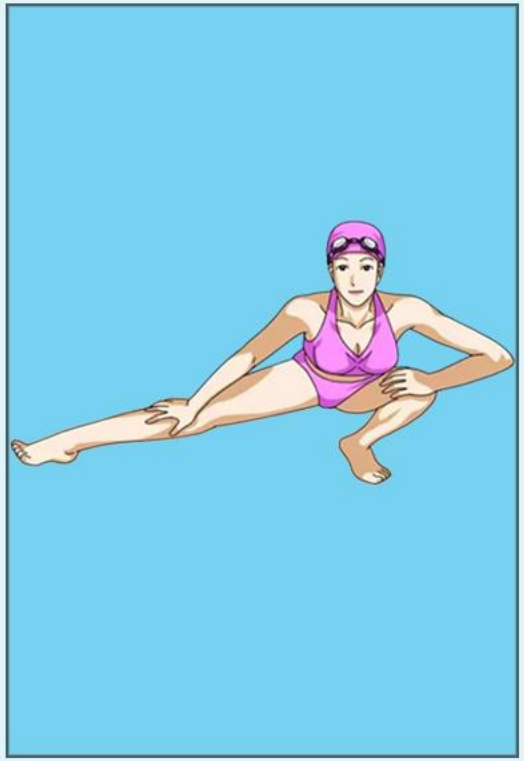
侧弓步热身

动作一

动作二

动作三

动作四





上一步

下一步

选择右侧训练动作按钮，进行热身训练。完成全部九组动作后，提交训练结果。

侧弓步 完成
左右分腿
小腿拉伸
腰部热身
背脊拉伸
前弓步
上臂拉伸
肩部环绕
颈部暖身

上一步
确　定
下一步

您已经完成游泳热身训练，以下是您的得分

游泳热身训练	动作	得分	动作	得分	动作	得分
	1.侧弓步	2	4.腰部热身	2	7.上臂拉伸	2
	2.左右分腿	1	5.背脊拉伸	2	8.肩部环绕	2
	3.小腿拉伸	2	6.前弓步	2	9.颈部暖身	1
	得分				16	

下一步

恭喜您完成游泳技巧演示与训练虚拟仿真实验以下是您的最终得分，点击“提交”按钮进行上传

基础知识得分		模拟实验得分		游泳热身训练得分		素质得分得分
10	1	自由泳	2	侧弓步	1.5	10
	1		2		1.5	
	1		1	左右分腿	1.5	
	0		2		1.5	
	1		1	小腿拉伸	1.5	
	0	蛙泳	2		1	
	1		1		1.5	
	1		2	腰部热身	1.5	
	1		2		1.5	
	0		2	背脊拉伸	1	
	1	仰泳	0		1.5	
	1		2	前弓步	1.5	
	1		2		1.5	
	0		2	上臂拉伸	1.5	
	1		2		1.5	
	1	蝶泳	2		1.5	
	1		1	肩部环绕	1	
	1		2		1.5	
	1		2	颈部暖身	1.5	
	1		2		1	
总分						80

提　交