游泳社会体育指导员国家职业技能鉴定考核实施细则

国家体育总局职业技能鉴定指导中心　组编

前　言

游泳社会体育指导员是在游泳运动中，对参与者进行科学指导和安全保护的专业人员。游泳运动技术复杂、专业性强，且容易发生运动损伤，目前已被国家正式列为高危险性体育项目。按照《中华人民共和国体育法》《全民健身条例》等法律法规要求，在游泳经营场所从事游泳运动指导的人员必须取得国家职业资格证书。

为适应经济社会发展的需要，客观反映现阶段游泳社会体育指导员职业能力的要求，国家体育总局职业技能鉴定指导中心组织行业专家依据《社会体育指导员国家职业技能标准》、游泳社会体育指导员岗位要求及一线考评中常见问题，对2021版《游泳社会体育指导员国家职业技能鉴定考核实施细则》进行修订。现予以发布。

《游泳社会体育指导员国家职业技能鉴定考核实施细则（2024版）》自2024年10月1日起执行，是全国开展游泳社会体育指导员职业技能鉴定的依据和实施规范。

目录

Contents

一、游泳社会体育指导员职业技能鉴定总体要求.....4
（一）适用对象.....4
（二）申报条件.....4
（三）考试方法及要求.....4
（四）考试方式.....5
（五）考试须知.....5
二、各级别游泳社会体育指导员实操考核内容.....6
三、初级游泳社会体育指导员技能考核内容及标准.....7
（一）初级游泳社会体育指导员技能考核内容（表 1-2）.....7
（二）初级游泳社会体育指导员实操考核标准（表 1-3）.....7
（三）初级游泳社会体育指导员技能考核说明.....7
（四）初级游泳社会体育指导员实操考核评分标准.....8
四、中级游泳社会体育指导员技能考核内容及标准.....10
（一）中级游泳社会体育指导员技能考核内容（表 2-1）.....10
（二）中级游泳社会体育指导员实操考核标准（表 2-2）.....10
（三）中级游泳社会体育指导员技能考核说明.....11
（四）中级游泳社会体育指导员实操考核评分标准.....12
五、高级游泳社会体育指导员技能考核内容及标准.....15
（一）高级游泳社会体育指导员技能考核内容（表 3-1）.....15
（二）高级游泳社会体育指导员实操考核标准（表 3-2）.....15
（三）高级游泳社会体育指导员技能考核说明.....15
（四）高级游泳社会体育指导员实操考核评分标准.....16
附件 1：考核题库.....20
- 初级游泳社会体育指导员教学指导能力考核题目.....20
- 中级游泳社会体育指导员教学指导能力考核题目.....20
- 高级游泳社会体育指导员考核题库.....22

附件 2：评分表.....25
初级游泳社会体育指导员职业技能（基本技术）评分表.....26
初级游泳社会体育指导员职业技能（教学指导能力）评分表.....26
中级游泳社会体育指导员职业技能（基本技术）评分表.....27
中级游泳社会体育指导员职业技能（教学指导能力）评分表.....28
高级游泳社会体育指导员职业技能（基本技术）评分表.....30
高级游泳社会体育指导员职业技能（教学指导能力-训练方法运用能力）评分表.....31
高级游泳社会体育指导员职业技能（教学指导能力-教学实践能力）评分表.....32

图表目录

表 1-1 各级别游泳社会体育指导员实操考核内容结构表.....6
表 1-2 初级游泳社会体育指导员技能考核内容结构表.....7
表 1-3 初级游泳社会体育指导员实操考核标准.....7
表 1-4 初级基本技术评分标准.....8
表 1-5 初级教学指导能力评分标准.....9

表 2-1 中级游泳社会体育指导员技能考核内容表.....10
表 2-2 中级游泳社会体育指导员实操考核标准.....11
表 2-3 中级基本技术评分标准.....12
表 2-4 中级教学指导能力评分标准.....13

表 3-1 高级游泳社会体育指导员技能考核内容结构表.....15
表 3-2 高级游泳社会体育指导员实操考核标准.....15
表 3-3 高级游泳社会体育指导员基本技术评分标准.....16
表 3-4 训练方法运用能力考核评分标准.....18
表 3-5 教学实践能力考核评分标准.....18

一、游泳社会体育指导员职业技能鉴定总体要求

（一）适用对象

从事或准备从事游泳社会体育指导员职业的人员。

（二）申报条件

---须具备初级及以上游泳救生员国家职业资格。

---具备以下条件者，可申报五级/初级工：

经本职业五级/初级工正规培训达到规定标准学时数，并取得结业证书。

---具备以下条件者，可申报四级/中级工：

取得本职业或相关职业五级/初级工职业资格证书后，累计从事本职业或相关职业工作 1 年（含）以上，经本职业四级/中级工正规培训达到规定标准学时数，并取得结业证书。

---具备以下条件者，可申报三级/高级工：

取得本职业或相关职业四级/中级工职业资格证书后，累计从事本职业或相关职业工作 1 年（含）以上，经本职业三级/高级工正规培训达到规定标准学时数，并取得结业证书。

---具备以下条件之一者，可申报二级/技师：

1.取得本职业或相关职业三级/高级工职业资格证书后，累计从事本职业或相关职业工作 4 年（含）以上，经本职业二级/技师正规培训达到规定标准学时数，并取得结业证书。

2.取得本职业或相关职业三级/高级工职业资格证书后，累计从事本职业或相关职业工作 5 年（含）以上。

（三）考试方法及要求

游泳指导员职业技能鉴定分为理论考试、实操考核。理论考试以笔试、机考等方式为主，主要考核从业人员从事本职业应掌握的基本要求和相关知识要求；实操考核主要采用现场展示、现场模拟等方式进行，主要考核从业人员从事本职业应具备的技能水平。

理论考试、实操考核和综合评审均实行百分制，成绩皆达 60 分（含）以上者为合格。

（四）考试方式

1.理论考试采用闭卷形式，考核时间 120 min。

2.实操考核当场进行技术展示，根据要求（标准）给予评定。

3.单项（理论考试或实操考核）合格成绩两年内有效。

（五）考试须知

1.考生必须凭身份证和准考证等有效证件入场，并提前到达考场等候考试。

2.笔试考试由考生自备书写工具；实操考核由考生自备泳镜、泳帽和泳衣裤等游泳装备，不准带无关物品参加考试。

3.考生不得在考场内向监考人员或考评员询问与考试无关的问题。

二、各级别游泳社会体育指导员实操考核内容

表 1-1 各级别游泳社会体育指导员实操考核内容结构表

内容 \ 级别		初级	中级	高级
基本技术	考核内容及方式	✧ 技术评定： 100 m 混合游： 50 m 蛙泳 +50 m 爬泳或仰泳； ✧ 达标： 男子：2min05s 女子：2min30s	✧ 技术评定： 100 m 混合游： 台上出发 +50 m 蛙泳 +25 m 爬泳 +25 m 仰泳 ✧ 达标： 男子：2min05s 女子：2min30s	✧ 技术评定： 25 m 蝶泳 转身技术
	分值比例	50%	40%	30%
教学（与训练）指导能力	考核内容	✧ 熟悉水性 ✧ 蛙泳教学	✧ 蛙泳教学 ✧ 爬泳教学 ✧ 仰泳教学	✧ 训练方法运用能力 ✧ 蝶泳教学 ✧ 转身教学 ✧ 出发教学
	分值比例	50%	60%	70%

三、初级游泳社会体育指导员技能考核内容及标准

（一）初级游泳社会体育指导员技能考核内容（表 1-2）

表 1- 2 初级游泳社会体育指导员技能考核内容结构表

实操部分	理论部分
◎基本技术 ✧ 100 m 混合游：50 m 蛙泳+50 m 爬泳或仰泳 ✧ 达标要求： 时间要求：男子：2min05s 女子：2min30s 须按要求游完全程 ◎教学指导能力 ✧ 熟悉水性 ✧ 蛙泳教学	详见考核说明

注：1.基本技术 100 米混合泳，后 50 米爬泳或仰泳选考一种泳姿，中途不得更换泳姿；2.基本技术考试要求水下蹬边出发。

（二）初级游泳社会体育指导员实操考核标准（表 1-3）

表 1- 3 初级游泳社会体育指导员实操考核标准

	基本技术			教学指导能力					合计
	蛙泳	爬泳或仰泳	合计	教学准备	安全保障	教学组织	教法运用	合计	
鉴定比重（%）	30	20	**50**	3	15	17	15	**50**	**100**
考核时间（min）	3			10					13
考核形式	达标，技评			现场教学，提问					-

（三）初级游泳社会体育指导员技能考核说明

表 1-3 中列出了本职业等级的考核内容、鉴定比重、考核时间、考核形式等内容。依据考核内容结构表，本职业初级考核要求如下：

1.理论考试形式为闭卷笔试，总分为 100 分；实操考核形式为实践操作，总分为 100 分。在考核内容中，理论或实操如有一科未达到 60 分，即视为不合格。

2.理论部分时间为 120 min，实操部分考试时间为 13 min。

3.理论考试内容：“社会体育指导员公共理论”和“游泳专项理论”。

4.实操考核内容包括：

（1）基本技术：考生在达标时间内完成每种泳姿 50 m，共 100 m 的混合游泳，考评员根据考生各泳姿的动作技术表现给予评定。考生 100 m 的混合游泳时间超出达标时间、未按要求游完全程，视为基本技术不达标，裁定本次实操考核不合格，不得进入下一阶段考核。

在“基本技术”考核中，考生某一泳姿如因“否定项”被裁定为该泳姿技术不合格，只扣除对应泳姿比重分值；两种泳姿如因“否定项”被同时裁定为泳姿技术不合格，则裁定本次实操考核不合格。

（2）教学指导能力：考生抽取考题展开现场教学，考评员根据考生的现场教学给予必要的提问，对考生“教学准备、安全保障、教学组织、教法运用”等教学表现给予评定。

“教学指导能力”环节考核为封闭考核，考生根据抽题，面向教学对象（由鉴定站安排）展开教学，示范必须下水。考生于考核前 5 min 抽取考题，独立准备，不得查阅相关资料，除扮演教学对象以外的其它考生不得观望。

注：“教学指导能力”的考核为 50 分，及格为 30 分，“教学指导能力”考核不及格者，整个实操考核为不合格。

（四）初级游泳社会体育指导员实操考核评分标准

1. 初级基本技术评分标准（表 1-4 ）

表 1-4 初级基本技术评分标准

考核内容及分值		技术要点	扣分点	得分
蛙泳（30 分）	身体姿势（6 分）	伸展成流线型，头部位置始终与身体成直线。波浪动作匀称流畅，无明显停顿。重心平稳。	1. 身体直线性差	
	腿部动作（9 分）	收腿窄，外翻动作快且灵活。蹬夹路线正确，节奏明显，效果突出。	1. 收腿时大腿与躯干的夹角≦90 度 2. 收腿时两膝之间距离过宽 3. 蹬夹时有明显停顿	
	手臂动作（6 分）	外划后明显有高肘抱水、内划加速明显、手臂快速前伸。	1. 直臂划水 2. 划水过长过宽 3. 提肘划水	

	配合实效（9 分）	臂腿、呼吸配合时机正确协调、流畅、呼吸晚、节奏感强。技术效果好，游进速度快。	1.配合节奏错误 2.完整配合不连贯	
	否定项	1.未按照一次划手一次蹬腿的顺序，或在一个臂腿周期动作过程中，头没有露出水面。 2.没有外翻脚		
爬泳（20 分）	**身体姿势（4 分）**	伸展成流线型，高平直。身体随臂腿动作适度转动，重心平稳。	1.身体直线性差	
	腿部动作（6 分）	两腿上下交替，均匀有力的鞭状打水。	1.屈髋打水 2.勾脚打水	
	手臂动作（4 分）	高肘移臂；入水点正确，抱水效果好，发力点早，高肘屈臂加速划水、有效划距长。两臂配合前交叉或中交叉。	1.拖肘划水 2.平直移臂	
	配合实效（6 分）	臂腿配合时机正确，动作协调、流畅，呼吸配合节奏顺畅。技术效果好，游进速度快。	1.配合节奏错误 2.完整配合动作不连贯	
	否定项	1.蹬腿式打腿 2.抬头游		
仰泳（20 分）	**身体姿势（4 分）**	伸展成流线型，高平直。身体随臂腿动作适度转动重心平稳。头部稳定，略高于肩。	1.身体直线性差	
	腿部动作（6 分）	两腿上下交替，均匀有力的鞭状打水。	1.膝关节出水 2.屈髋打水	
	手臂动作（4 分）	直臂垂直移臂；入水点正确，抱水效果好，发力点早，（倒）高肘屈臂加速划水、有效划距长。两臂配合连贯。	1.拖肘划水 2.手臂划水结束在体侧停顿	
	配合实效（6 分）	臂腿配合时机正确协调、流畅。技术效果好，游进速度快。	1.配合节奏错误 2.完整配合不连贯	
	否定项	1.蹬腿式仰泳 2.双臂同时移臂和划水		

2.初级教学指导能力评分标准（表 1-5）

表 1-5 初级教学指导能力评分标准

内　容	**考核要点**	**评分参考**		
		分值	**扣分点**	**得分**
教学准备（3 分）	准备器材,检查场地。	3	无器材准备（1 分） 无场地检查（1-2 分）	

安全保障（15 分）	能根据不同授课对象，强调和进行安全教育。	6	针对性不强（1-3 分） 要求不明（1-3 分）	
	在教学各个环节体现安全措施，监控、保护与帮助。	6	存在安全隐患（1-4 分） 教师视线离开学生（1-2 分）	
	课前、课后清查人数，课中常清点人数。	3	缺 1 次不清点（1 分）	
教学组织（17 分）	教学过程完整，教学顺序合理。	6	课的结构不完整（1-2 分） 教学过程较乱（1-4 分）	
	练习队形和练习秩序合理。	6	场地器材利用不充分（1-2 分） 学员练习空间太小（1-2 分） 学生练习顺序较乱（1-2 分）	
	课密度合理。	3	教学环节时间分配不合理（1-2 分） 调控教学环节时间能力弱（1 分）	
	清晰地表述课的内容和达成目标。	2	内容不清（1 分） 目标不明（1 分）	
教法运用（15 分）	动作示范正确清晰、重点突出，示范的点、面和速度适宜。	3	示范不规范，学生不易看清（1-2 分） 讲解、示范结合不合理（1 分）	
	讲解简明扼要、清晰明确。	3	讲解有错误（1-2 分） 动作要点讲解不清晰（1 分）	
	教学方法和手段合理。	3	教法选择与运用不当（1-2 分） 练习手段针对性不强（1-2 分）	
	教学步骤合理。	3	教材安排顺序不合理（1-2 分） 练习动作组合衔接不合理（1 分）	
	能准确发现错误动作，及时纠正。	3	判断错误不准（1-2 分） 未能及时发现和纠正（1 分）	
否定项	1. 严重背离教学主题和教学内容。 2. 教学指导能力得分未达到 30 分。			

注：分值——50 分；考核形式——实操

四、中级游泳社会体育指导员技能考核内容及标准

（一）中级游泳社会体育指导员技能考核内容（表 2-1）

表 2-1 中级游泳社会体育指导员技能考核内容结构表

实操部分	理论部分
◎基本技术 ✧ 100 m 混合游： 出发台出发+50 m 蛙泳+25 m 爬泳+25 m 仰泳 ✧ 达标要求： 时间要求：男子：2min05s 女子：2min30s 须按要求游完全程 ◎教学指导能力 ✧ 蛙泳教学 ✧ 爬泳教学 ✧ 仰泳教学	详见考核说明

注：出发台出发时，出发端水深≥1.8 米。

（二）中级游泳社会体育指导员实操考核标准（表 2-2）

表 2- 2 中级游泳社会体育指导员实操考核标准

	基本技术					教学指导能力					合计
	出发	蛙泳	爬泳	仰泳	合计	教学准备	安全保障	教学组织	教法运用	合计	
鉴定比重（%）	10	10	10	10	**40**	3	10	22	25	**60**	**100**
考试时间（min）	3					10					13
考核形式	达标，技评					现场教学，提问					–

（三）中级游泳社会体育指导员技能考核说明

表 2-2 中列出了本职业等级的考核内容、鉴定比重、考核时间、考核形式等内容。依据考核内容结构表，本职业中级考核要求如下：

1.理论考试形式为闭卷笔试，总分为 100 分；实操考核形式为实践操作，总分为 100 分。在考核内容中，理论或实操如有一科未达到 60 分，即视为不合格。

2.理论部分时间为 120 min，实操部分考试时间为 13 min。

3.理论考试内容：“社会体育指导员公共理论”和“游泳专项理论”。

4.实操考核内容包括：

（1）基本技术：考生在达标时间内完成出发技术、50 m 蛙泳、25 m 爬泳、25 m 仰泳米共 100 m 的混合游泳，考评员根据各动作技术表现给予评定。考生 100 m 的混合游泳时间超出达标时间、未按要求游完全程，视为基本技术不达标，裁定本次实操考核不合格，不得进入下一阶段考核。

在“基本技术”考核中，某一泳姿如因“否定项”被裁定为该泳姿技术不合格，只扣除对应泳姿比重分值；如有两种泳姿因“否定项”被同时裁定为泳姿技术不合格，则裁定本次实操考核不合格。

（2）教学指导能力：考生抽取考题展开现场教学，考评员根据考生的现场教学给予必要的提问，对考生“教学准备、安全保障、教学组织、教法运用”等教学表现给予评定。

“教学指导能力”环节考核为封闭考核，考生根据抽题，面向教学对象（由鉴定站安排）展开教学，示范必须下水。考生于考核前 5 min 抽取考题，独立准备，不得查阅相关资料，除扮演教学对象以外的其它考生不得观望。

注：“教学指导能力”考核的考核为 60 分，及格为 36 分，“教学指导能力”

考核不及格者，整个实操考核为不合格。

（四）中级游泳社会体育指导员实操考核评分标准

1.中级基本技术评分标准（表 2-3 ）

表 2- 3 中级基本技术评分标准

考核内容及分值		技术要点	扣分点	得分
出发台出发（10分）	预备（1 分）	两脚分开同肩宽，蹲踞式脚前后开立，两手抓台，身体自然弯曲倾斜，重心适当前移。	1.双脚并的太紧或太开 2.屈膝过大、下蹲过深	
	起跳（4 分）	起跳反应迅速，手臂前摆幅度适宜，膝关节蹬伸角度正确，起跳角度适宜。	1.起跳角度过大或过小 2.身体重心没前移 3.两腿蹬伸无力	
	腾空入水（4 分）	身体伸展成流线型，摆臂制动时机正确，空中能有效控制身体姿势，入水时手领先，头在手臂下方，身体从一点入水，水花小。	1.腿部弯曲 2.胸部或腿脚先入水 3.入水时屈髋	
	滑行起游（1 分）	滑行时流线型好，深度适宜，接海豚式打腿或爬泳打腿的动作流畅，起游适宜流畅。	1.入水后身体没伸直,有屈体动作 2.游出水面时,动作停顿	
	否定项	1.平拍式入水 2.下肢先入水		
蛙泳（10分）	身体姿势（2 分）	伸展成流线型，头部位置始终与身体成直线。波浪动作匀称流畅，无明显停顿。重心平稳。	1.身体直线性差	
	腿部动作（3 分）	收腿窄，外翻动作快且灵活。蹬夹路线正确，节奏明显，效果突出。	1.两膝之间距离过宽 2.蹬夹时有明显停顿 3.没有慢收快蹬的节奏	
	手臂动作（2 分）	外划后明显有高肘抱水、内划加速明显、手臂快速前伸。	1.直臂划水 2.划水过长过宽 3.没有加速划水	
	配合实效（3 分）	臂腿配合时机正确协调、流畅、呼吸晚、节奏感强。技术效果好，游进速度快。	1.配合节奏错误 2.完整配合不连贯 3.配合实效性差	
	否定项	1.未按照一次划手一次蹬腿的顺序，或在一个臂腿周期动作过程中，头没有露出水面。 2.没有外翻脚 3.收腿时大腿与躯干的夹角≦90 度 4.腿与臂同时“两头撑” 5.平收腿		
爬泳（10	身体姿势（2 分）	伸展成流线型，高平直。身体随臂腿动作适度转动，重心平稳。	1.身体没有自然的滚动 2.身体流线型差	

分）	**腿部动作（3 分）**	两腿上下交替，均匀有力的鞭状打水。	1.屈髋打水 2.直腿打水 3.勾脚打水 4.水面上打腿	
	手臂动作（2 分）	高肘移臂；入水点正确，抱水效果好，发力点早，高肘屈臂加速划水、有效划距长。两臂配合前交叉或中交叉。	1.直臂划水 2.拖肘划水 3.平直移臂 4.没有加速划水	
	配合实效（3 分）	臂腿配合时机正确，动作协调、流畅，呼吸配合节奏顺畅。技术效果好，游进速度快。	1.配合流畅性差 2.配合实效差	
	否定项	1.蹬腿式打腿 2.抬头游 3.分解游 4.抬头换气		
仰泳（10 分）	**身体姿势（2 分）**	伸展成流线型，高平直。身体随臂腿动作适度转动重心平稳。头部稳定，略高于肩。	1.身体没有自然的滚动 2.身体流线型差	
	腿部动作（3 分）	两腿上下交替，均匀有力的鞭状打水。	1.膝关节出水 2.小腿踢水 3.直腿打水 4. 屈髋打水	
	手臂动作（2 分）	直臂垂直移臂；入水点正确，抱水效果好，发力点早，（倒）高肘屈臂加速划水、有效划距长。两臂配合连贯。	1.直臂划水 2.拖肘划水 3.划水结束手臂在体侧停顿 4.没有加速划水	
	配合实效（3 分）	臂腿配合时机正确协调、流畅。技术效果好，游进速度快。	1.配合流畅性差 2.配合实效差 3.节奏错误	
	否定项	1.蹬腿式仰泳 2.双臂同时移臂和划水 3.坐游仰泳 4.分解式仰泳		

2.中级教学指导能力评分标准（表 2-4）

表 2-4 中级教学指导能力评分标准

内 容	考核要点	评分参考		
		分值	扣分点	得分
教学准备（3 分）	准备器材,检查场地。	3	无器材准备（1 分） 无场地检查（1-2 分）	
安全保障（10 分）	能根据不同授课对象，强调和进行安全教育。	3	针对性不强（1-2 分） 要求不明（1 分）	

	在教学各个环节体现安全措施，监控、保护与帮助。	4	教师视线离开学生（1-2 分） 措施不得力（1-2 分）	
	课前、课后清查人数，课中常清点人数。	3	缺 1 次清点人数扣 1 分	
教学组织（22 分）	教学过程完整,教学顺序合理。	7	课的结构不完整（1-3 分） 教学过程较乱（1-4 分）	
	练习队形和练习秩序合理。	7	场地器材利用不充分（1-2 分） 学员练习空间小（1-2 分） 学生练习顺序较乱（1-3 分）	
	课密度合理。	6	教学环节时间分配不合理（1-3 分） 调控教学环节时间能力弱（1-3 分）	
	清晰地表述课的内容和达成目标。	2	内容不清（1 分） 目标不明（1 分）	
教法运用（25 分）	动作示范正确清晰、重点突出，示范的点、面和速度适宜。	4	示范不规范，学生不易看清（1-2 分） 讲解示范结合不合理（2 分）	
	讲解简明扼要、清晰明确。	4	讲解有错误（1-2 分） 动作要点讲解不清晰（2 分）	
	教学方法和手段合理。	4	教法选择与运用不当（1-2 分） 练习手段针对性不强（1-2 分）	
	教学步骤合理。	4	教材安排顺序不合理（1-2 分） 练习动作组合衔接不合理(2 分）	
	能准确发现错误动作，及时纠正。	9	判断错误不准（1-3 分） 未能及时发现和纠正（1-3 分） 纠正方法不对（1-3 分）	
否定项	1.严重背离教学主题和教学内容。 2.教学指导能力得分未达到 36 分。			

注：分值——60 分；考核形式——实操

五、高级游泳社会体育指导员技能考核内容及标准

（一）高级游泳社会体育指导员技能考核内容（表 3-1）

表 3-1　高级游泳社会体育指导员技能考核内容结构表

实操部分	理论部分
◎基本技术 ✧　25m 蝶泳，出发台出发，不限时（必考） ✧　转身技术（抽考一项） ◎教学与训练指导能力 ✧　训练方法运用能力 ✧　蝶泳教学 ✧　转身教学 ✧　出发教学	详见考核说明

注：出发台出发时，出发端水深≥1.8 米。

（二）高级游泳社会体育指导员实操考核标准（表 3-2）

表 3-2 高级游泳社会体育指导员实操考核标准

	基本技术		教学与训练指导能力						合计
			训练方法运用能力		教学实践能力				
	蝶泳	转身技术	表达能力	专业能力	教学准备	安全保障	教学组织	教法运用	
选考方式	必考	抽考一项	必考		必考				
鉴定比重（%）	15	15	7	23	2	5	12	21	100
考试时间（min）	5		10		15				30
考核形式	技评	技评	口述		现场教学				

（三）高级游泳社会体育指导员技能考核说明

表 3-2 中列出了本职业等级的考核内容、鉴定比重、考核时间、考核形式等内容。依据考核内容结构表，本职业高级考核要求如下：

1.理论考试形式为闭卷笔试，总分为 100 分；实操考核形式为实践操作，总

分为 100 分。在考核内容中，理论和实操如有一科未达到 60 分，即视为不合格。

2.理论部分时间为 120min，实操部分考试时间为 30min。

3.理论考试内容：“社会体育指导员公共理论”和“游泳专项理论”。

4.实操考核内容包括：

（1）基本技术：考生根据考评要求完成 25 米蝶泳及转身技术的考核，转身技术的考核内容将根据考生抽取的题签内容完成，考评员根据考生各动作技术表现给予评定。考生无法完成基本技术动作，裁定本次实操考核不合格，不得进入下一阶段考核。

在“基本技术”考核中，某一项动作技术如因“否定项”被裁定该项不合格，只扣除对应动作技术的比重分值；如两项动作技术因“否定项”被同时裁定为不合格，则裁定本次实操考核不合格。基本技术满分 30 分，及格分 18 分，若基本技术不及格，则整个实操考核成绩为不及格。

（2）教学与训练指导能力：为封闭考核，分为训练方法运用能力和教学实践能力两部分。考生于考核前 5 min 抽取考题，独立准备，不得查阅相关资料。

训练方法运用能力部分，考生抽取考题口述，考评员根据考生回答给予必要的提问并根据回答质量给予评分。教学实践能力部分，考生抽取考题展开现场教学，考评员根据考生的现场教学给予必要的提问，对考生“教学准备、安全保障、教学组织、教法运用”等表现给予评定。教学实践能力部分，考生示范必须下水。

注：教学与训练指导能力的考核为 70 分，其中训练方法运用能力 30 分，及格分 18 分，教学实践能力 40 分，及格分 24 分。若训练方法运用能力或教学实践能力不及格，被判定为“教学与训练指导能力”考核不及格，则整个实操考核为不合格。

（四）高级游泳社会体育指导员实操考核评分标准

1. 基本技术评分标准（表 3-3 ）

表 3-3 高级游泳社会体育指导员基本技术评分标准

考核内容及分值		考核要点	扣分点	得分
蝶泳（15 分）	身体姿势（3 分）	伸展成流线型，波浪动作匀称流畅，重心平稳。	1. 躯干无波浪动作（1-2 分） 2. 身体流线型差（1-2 分）	
	腿部动作（4 分）	躯干与腿部动作发力顺序正确，动作协调一致，体现鞭打动作特征，效果好。	1. 屈髋打水（1-2 分） 2. 两腿动作不对称（1-2 分） 3. 直腿打水（1-2 分）	

	手臂动作（4 分）	入水点远，发力早，高肘屈臂，抱水动作明显，划水路线正确，加速划水。	1.划水路线错误（1 分） 2.两臂动作不对称（1 分） 3.手臂出水移臂困难（2 分）	
	配合实效（4 分）	臂腿配合时机正确协调、流畅、呼吸晚、节奏感强。技术效果好，游进速度快。	1.未按照划水一次打腿两次节奏（1-2 分） 2.完整技术动作配合不连贯 （1-2 分）	
	否定项	1. 蹬腿式蝶泳 2. 手臂没有经空中同时向前移臂。		
爬泳滚翻转身（15 分）	**游近池壁（3 分）**	游近池壁不减速，转身前无明显停顿，没有抬头动作。	1.游近池壁时速度明显下降 （1-2 分） 2.滚翻前抬头停顿（2 分）	
	滚翻（4 分）	滚翻时机正确，距离合适。划臂与滚翻连接流畅，滚翻动作快速，滚翻过程一气呵成没有停顿	1.划臂与滚翻动作之间停顿（1-2 分） 2.触壁距离过近、过远或明显停顿(1-2 分）	
	蹬壁（4 分）	蹬壁动作快速有力，蹬壁时身体呈侧卧姿势，手臂前伸夹紧成流线型。	1.蹬壁无力（1-2 分） 2.蹬壁与伸臂动作脱节（1-2 分） 3.蹬壁过深或过浅或偏离（1-2 分）	
	蹬离滑行起游（4 分）	滑行时身体保持好流线型，深度适宜。当滑行速度下降时，应衔接海豚式打腿或爬泳打腿的动作，起游动作衔接流畅，无停顿。	1.滑行过深或过浅（1-2 分） 2.滑行时身体流线型差（1-2 分） 3.滑行动作与起游动作脱节（1-2 分） 4.滑行后无衔接起游动作（1 分）	
	否定项	1. 未按要求完成转身动作。 2. 手触壁后滚翻或滚翻后脚没有蹬到池壁。		
仰泳滚翻转身（15 分）	**游近池壁（3 分）**	游近池壁不减速，转身前无明显停顿，没有抬头动作，身体转为俯卧位后立即做 1 次单臂或双臂同时划水动作。	1.游近池壁时速度明显下降 （1-2 分） 2.滚翻前抬头停顿 （2 分）	
	滚翻转身（4 分）	滚翻时机正确，距离合适。划臂与翻滚连接流畅，滚翻动作快速，滚翻过程一气呵成没有停顿。	1.划臂与滚翻动作之间停顿（1-2 分） 2.触壁距离过近、过远或明显停顿（1-2 分）	
	蹬壁（4 分）	身体仰卧蹬离池壁，蹬壁动作快速有力，手臂和腿同时伸展，身体呈流线型。	1.蹬壁无力（1-2 分） 2.蹬壁与伸臂动作脱节（1-2 分） 3.蹬壁过深或过浅或偏离（1-2 分）	
	蹬离滑行起游（4 分）	滑行时身体保持流线型好，深度适宜。当滑行速度下降时，应衔接反蝶泳打腿或仰泳打腿的动作，起游动作衔接流畅，无停顿。	1.滑行过深或过浅（1-2） 2.滑行时身体流线型差（1-2 分） 3.滑行动作与起游动作脱节 （1-2 分） 4.滑行后无衔接起游动作（1 分）	
	否定项	1. 身体转为俯卧位时划水超过一次。 2. 蹬壁时身体未呈仰卧位。 3. 未按要求完成转身动作。 4. 手触壁后滚翻或滚翻后脚没有蹬到池壁。		

表 3- 4 训练方法运用能力考核评分标准

考核内容	考核标准	评分参考		
		分值	扣分点	得分
表达能力（7 分）	口齿清楚、语言流畅	2 分	不能使用普通话表达（1~2 分） 口齿不清楚、语言欠流畅（1 分）	
	讲述内容层次分明、条理清晰	2 分	讲述内容层次混乱（1 分） 讲述内容前后颠倒（1~2 分）	
	熟悉准确运用专业术语	3 分	专业术语运用不够熟悉与准确（1 分） 专业术语运用错误（1~2 分） 不会运用专业术语（2~3 分）	
专业能力（23 分）	准确理解问题、答题针对性强、正确全面	12 分	对问题理解不够全面（8~10 分） 回答问题缺乏针对性，如：训练与教学、儿童与成人、业余与专业等（6~8 分） 回答问题片面性，对问题的“要点”回答不全面、欠正确（4-6 分）	
	突出重点与难点	5 分	答题时涉及问题的重点与难点，但是强调不够（2~3 分） 答题时没有涉及问题的重点与难点（4~5 分）	
	联系实际、举例恰当	3 分	所举例子与问题无关或欠恰当（1~3 分）	
	知识储备丰富	3 分	回答问题没有运用体育专业基础知识（如游泳运动的基础知识、游泳训练及教学的基础知识、运动解剖、运动生理等）（1~3 分）	
否定项	1.未按题签要求，严重背离题签内容，答非所问。 2 训练方法运用能力得分未达到 18 分。			

表 3- 5 教学实践能力考核评分标准

考核内容及分值	考核要点	评分参考		
		分值	扣分点	得分
教学准备（2 分）	准备器材,检查场地。	2 分	无器材准备（1-2 分） 无场地检查（1-2 分）	
安全保障（5 分）	能根据不同授课对象，强调和进行安全教育。	2 分	针对性不强（1-2 分） 要求不明（1-2 分）	

	在教学各个环节体现安全措施,监控、保护与帮助。	2 分	教师视线离开学生（1-2 分） 措施不得力（1-2 分）	
	课前、课后清查人数，课中常清点人数。	1 分	缺 1 次清点人数扣 1 分	
教学组织 **（12 分）**	教学过程完整,教学顺序合理。	3 分	课的结构不完整（1-2 分） 教学过程较乱（1-2 分）	
	练习队形和练习顺序合理。	3 分	场地器材利用不充分（1-2 分） 学员练习空间小（1-2 分） 学生练习顺序较乱（1-3 分）	
	课密度合理。	4 分	教学环节时间分配不合理（1-2 分） 调控教学环节时间能力弱（1-2 分）	
	清晰地表述课的内容和达成目标。	2 分	内容不清（1-2 分） 目标不明（1-2 分）	
教法运用 **（21 分）**	动作示范正确清晰、重点突出，示范的点、面和速度适宜。	4 分	示范不规范,学生不易看清(1-2 分） 讲解示范结合不合理（1-2 分）	
	讲解简明扼要、清晰明确。	3 分	讲解有错误（3 分） 动作要点讲解不清晰（1-3 分）	
	教学方法和手段合理。	6 分	教法选择与运用不当（1-3 分） 练习手段针对性不强（1-3 分）	
	教学步骤合理。	4 分	教材安排顺序不合理（1-2 分） 练习动作组合衔接不合理（1-2 分）	
	能准确发现错误动作，及时纠正。	4 分	判断错误不准（1-2 分） 纠正方法不对（1-2 分） 未能及时发现和纠正（4 分）	
否定项	1.背离教学主题和教学内容、违反教学规律。 2.教学实践能力得分未达到 24 分。			

附件 1：考核题库

初级游泳社会体育指导员教学指导能力考核题签 15 题，中级游泳社会体育指导员教学指导能力考核题签 28 题，高级游泳社会体育指导员考核题签 42 题。

● 初级游泳社会体育指导员教学指导能力考核题目

题签 1：教学对象为 5 名 6-9 岁的小学生，没有任何游泳经历，请进行熟悉水性的教学。

题签 2：教学对象为 5 名 6-9 岁的小学生，经历了熟悉水性的教学，请进行蛙泳腿的教学。

题签 3：教学对象为 5 名 6-9 岁的小学生，经历了熟悉水性和蛙泳腿的教学，请进行蛙泳手臂的教学。

题签 4：教学对象为 5 名 6-9 岁的小学生，经历了熟悉水性、蛙泳腿和蛙泳手臂的教学，请进行蛙泳手臂与呼吸的教学。

题签 5：教学对象为 5 名 6-9 岁的小学生，经历了熟悉水性、蛙泳腿、蛙泳手臂与呼吸的教学，请进行蛙泳完整配合的教学。

题签 6：教学对象为 5 名 40-45 岁的成年人，没有任何游泳经历，请进行熟悉水性的教学。

题签 7：教学对象为 5 名 40-45 岁的成年人，经历了熟悉水性的教学，请进行蛙泳腿的教学。

题签 8：教学对象为 5 名 40-45 岁的成年人，经历了熟悉水性和蛙泳腿的教学，请进行蛙泳手臂的教学。

题签 9：教学对象为 5 名 40-45 岁的成年人，经历了熟悉水性、蛙泳腿和蛙泳手臂的教学，请进行蛙泳手臂与呼吸的教学。

题签 10：教学对象为 5 名 40-45 岁的成年人，经历了熟悉水性、蛙泳腿、蛙泳臂与呼吸的教学，请进行蛙泳完整配合的教学。

题签 11： 教学对象为 5 名 60-65 岁的老年人，没有任何游泳经历，请进行熟悉水性的教学。

题签 12：教学对象为 5 名 60-65 岁的老年人，经历了熟悉水性的教学，请进行蛙泳腿的教学。

题签 13：教学对象为 5 名 60-65 岁的老年人，经历了熟悉水性和蛙泳腿的教学，请进行蛙泳手臂的教学。

题签 14：教学对象为 5 名 60-65 岁的老年人，经历了熟悉水性、蛙泳腿和蛙泳手臂的教学，请进行蛙泳手臂与呼吸的教学。

题签 15：教学对象为 5 名 60-65 岁的老年人，经历了熟悉水性、蛙泳腿、蛙泳手臂与呼吸的教学，请进行蛙泳完整配合的教学。

● 中级游泳社会体育指导员教学指导能力考核题目

题签 1：教学对象为 3 名 5 岁的儿童，经历了熟悉水性的教学，请进行蛙泳腿的教学。

题签 2：教学对象为 3 名 5 岁的儿童，经历了熟悉水性和蛙泳腿的教学，请进行蛙泳手臂的教学。

题签 3：教学对象为 3 名 5 岁的儿童，经历了熟悉水性、蛙泳腿和蛙泳手臂的教学，请进行蛙泳手臂与呼吸的教学。

题签 4：教学对象为 3 名 5 岁的儿童，经历了熟悉水性、蛙泳腿、蛙泳手臂与呼吸的教学，请进行蛙泳完整配合的教学。

题签 5：教学对象为 5 名 6-9 岁的小学生，经历了蛙泳的教学，请进行爬泳腿部的教学。

题签 6：教学对象为 5 名 6-9 岁的小学生，经历了爬泳腿部的教学，请进行爬泳手臂的教学。

题签 7：教学对象为 5 名 6-9 岁的小学生，经历了爬泳腿部及爬泳手臂的教学，请进行爬泳手臂与呼吸配合的教学。

题签 8：教学对象为 5 名 6-9 岁的小学生，经历了爬泳腿部及爬泳手臂的教学，请进行爬泳完整配合的教学。

题签 9：教学对象为 5 名 40-45 岁的成年人，经历了蛙泳的教学，请进行爬泳腿部的教学。

题签 10：教学对象为 5 名 40-45 岁的成年人，经历了爬泳腿部的教学，请进行爬泳手臂的教学。

题签 11：教学对象为 5 名 40-45 岁的成年人，经历了爬泳腿部及爬泳手臂的教学，请进行爬泳手臂与呼吸配合的教学。

题签 12：教学对象为 5 名 40-45 岁的成年人，经历了爬泳腿部及爬泳手臂的教学，请进行爬泳完整配合的教学。

题签 13：教学对象为 5 名 60-65 岁的老年人，经历了蛙泳的教学，请进行爬泳腿部的教学。

题签 14：教学对象为 5 名 60-65 岁的老年人，经历了爬泳腿部的教学，请进行爬泳手臂的教学。

题签 15：教学对象为 5 名 60-65 岁的老年人，经历了爬泳腿部及爬泳手臂的教学，请进行爬泳手臂与呼吸配合的教学。

题签 16：教学对象为 5 名 60-65 岁的老年人，经历了爬泳腿部及爬泳手臂的教学，请进行爬泳完整配合的教学。

题签 17：教学对象为 5 名 6-9 岁的小学生，经历了蛙泳和爬泳的教学，请进行仰泳腿部的教学。

题签 18：教学对象为 5 名 6-9 岁的小学生，经历了仰泳腿部的教学，请进行仰泳手臂的教学。

题签 19：教学对象为 5 名 6-9 岁的小学生，经历了仰泳腿部及仰泳手臂的教学，请进行仰泳手臂与呼吸配合的教学。

题签 20：教学对象为 5 名 6-9 岁的小学生，经历了仰泳腿部及仰泳手臂的教学，请进行仰泳完整配合的教学。

题签 21：教学对象为 5 名 40-45 岁的成年人，经历了蛙泳和爬泳的教学，请进行仰泳腿部的教学。

题签 22：教学对象为 5 名 40-45 岁的成年人，经历了仰泳腿部的教学，请进行仰泳手臂的教学。

题签 23：教学对象为 5 名 40-45 岁的成年人，经历了仰泳腿部及仰泳手臂的教学，请进行仰泳手臂与呼吸配合的教学。

题签 24：教学对象为 5 名 40-45 岁的成年人，经历了仰泳腿部及仰泳手臂的教学，请进行仰泳完整配合的教学。

题签 25：教学对象为 5 名 60-65 岁的老年人，经历了蛙泳和爬泳的教学，请进行仰泳腿部的教学。

题签 26：教学对象为 5 名 60-65 岁的老年人，经历了仰泳腿部的教学，请进行仰泳手臂的教学。

题签 27：教学对象为 5 名 60-65 岁的老年人，经历了仰泳腿部及仰泳手臂的教学，请进行仰泳手臂与呼吸配合的教学。

题签 28：教学对象为 5 名 60-65 岁的老年人，经历了仰泳腿部及仰泳手臂的教学，请进行仰泳完整配合的教学。

●高级游泳社会体育指导员考核题库

一、转身题签

1.使用滚翻式转身完成仰泳转身（5 米+10 米）

2.使用滚翻式转身完成爬泳转身（5 米+10 米）

二、训练方法运用能力题签

1.训练对象为一名 30 岁的青年男子，掌握了四种姿势技术，可以连续进行 40-60 分钟的游泳练习，希望通过游泳训练达到减肥目的，请设计一次 60 分钟的游泳训练计划，并说明设计思路。

2.针对一个已经学会了蛙泳技术的 12 岁儿童，为提高与巩固他的蛙泳技术，请列举 3 个蛙泳基本技术的训练手段并说明其目的、作用和注意事项。

3.你认为哪两个关节的柔韧性最能影响运动员游泳技术动作和技术效果？为什么？请分别设计 2 个练习方法提高这两个关节的柔韧性。

4.如果你的俱乐部 5 名 10-12 岁的运动员要到外地参加一个少儿游泳比赛，作为教练员请将赛前、赛中、赛后需要完成的工作做一个说明。

5.训练对象为一名今年准备参加游泳项目高水平测试的游泳运动员，主项为 50 米，希望短时间提高 50 米速度，设计训练计划应遵循哪些原则？试描述一堂训练课的训练计划？

6.训练对象为五名 11-12 岁长期坚持业余训练的年龄组游泳运动员，因为特殊原因，无法进行水上训练，请结合游泳项目的特点设计一周的居家健身训练方案？

7.简述蝶泳腿部技术要点，以及在水中有哪些训练方法？请举例说明其中一种训练方法的目的和动作要点？

8.针对 10 岁左右的儿童游泳运动员，设计一个训练前陆上热身活动的计划，时间为 10-15 分钟，请说明目的、方法手段和练习作用。

9.谈谈什么是游泳运动训练中的运动负荷，请设计两种不同的训练组合，说明训练负荷的组成要素及其在训练中的不同作用。

10.如果你的学员是公司白领，平时工作以久坐伏案工作为主，希望通过练习游泳达到健身目的，请问制定训练计划的原则有哪些？根据这些原则设计一次 60 分钟的游泳训练计划，说明练习手段与目标的关系。

11.简述仰泳手臂技术要点，在水中有哪些训练方法，并说明其中一种训练方法的目的和动

作要点？

12.爬泳滚翻转身技术可分几个阶段？水中训练方法有哪些？在训练过程中应该注意哪些问题？

13.请问中老年人进行游泳训练要注意哪些问题？如果你的俱乐部招收了老年会员，请问你在训练前、中、后分别要做哪些事情，才能保证训练效果，避免风险？

三、教学实践能力题签

（一）蝶泳教学题签

题签 1：教学对象为 5 名 9-12 岁的小学生，经历了蛙泳、仰泳、爬泳的教学，请进行蝶泳腿的教学。

题签 2：教学对象为 5 名 9-12 岁的小学生，经历了蛙泳、仰泳、爬泳和蝶泳腿的教学，请进行蝶泳手臂的教学。

题签 3：教学对象为 5 名 9-12 岁的小学生，经历了蛙泳、仰泳、爬泳和蝶泳腿、手臂的教学，请进行蝶泳手臂与呼吸的教学。

题签 4：教学对象为 5 名 9-12 岁的小学生，经历了蛙泳、仰泳、爬泳和蝶泳腿、手臂、手臂与呼吸的教学，请进行蝶泳完整配合的教学。

题签 5：教学对象为 5 名 20-35 岁青年人，经历了蛙泳、仰泳、爬泳的教学，请进行蝶泳腿的教学。

题签 6：教学对象为 5 名 20-35 岁青年人，经历了蛙泳、仰泳、爬泳和蝶泳腿的教学，请进行蝶泳手臂的教学。

题签 7:教学对象为 5 名 20-35 岁青年人，经历了蛙泳、仰泳、爬泳和蝶泳腿、手臂的教学，请进行蝶泳手臂与呼吸的教学。

题签 8：教学对象为 5 名 20-35 岁青年人，经历了蛙泳、仰泳、爬泳和蝶泳腿、手臂、手臂与呼吸的教学，请进行蝶泳完整配合的教学。

题签 9：教学对象为 5 名 36-55 岁中年人，经历了蛙泳、仰泳、爬泳的教学，请进行蝶泳腿的教学。

题签 10：教学对象为 5 名 36-55 岁中年人，经历了蛙泳、仰泳、爬泳和蝶泳腿的教学，请进行蝶泳手臂的教学。

题签 11：教学对象为 5 名 36-55 岁中年人，经历了蛙泳、仰泳、爬泳和蝶泳腿、手臂的教学，请进行蝶泳手臂与呼吸的教学。

题签 12：教学对象为 5 名 36-55 岁中年人，经历了蛙泳、仰泳、爬泳和蝶泳腿、手臂、手臂与呼吸的教学，请进行蝶泳完整配合的教学。

（二）转身教学题签

题签 1：教学对象为 5 名 9-12 岁的小学生，经历了仰泳的教学，请进行仰泳平转式转身的

教学。

题签 2：教学对象为 5 名 9-12 岁的小学生，经历了仰泳的教学，请进行仰泳滚翻式转身的教学。

题签 3：教学对象为 5 名 9-12 岁的小学生，经历了爬泳的教学，请进行爬泳滚翻式转身的教学。

题签 4：教学对象为 5 名 20-35 岁青年人，经历了仰泳的教学，请进行仰泳平转式转身的教学。

题签 5：教学对象为 5 名 20-35 岁青年人，经历了仰泳的教学，请进行仰泳滚翻式转身的教学。

题签 6：教学对象为 5 名 20-35 岁青年人，经历了爬泳的教学，请进行爬泳滚翻式转身的教学。

题签 7：教学对象为 5 名 36-55 岁中年人，经历了仰泳的教学，请进行仰泳平转式转身的教学。

题签 8：教学对象为 5 名 36-55 岁中年人，经历了仰泳的教学，请进行仰泳滚翻式转身的教学。

题签 9：教学对象为 5 名 36-55 岁中年人，经历了爬泳的教学，请进行爬泳滚翻式转身的教学。

（三）出发教学题签

题签 1：教学对象为 5 名已学会游泳的 9-12 岁的小学生，请进行出发台摆臂式出发的教学。

题签 2：教学对象为 5 名已学会游泳的 9-12 岁的小学生，请进行出发台蹲踞式出发的教学。

题签 3：教学对象为 5 名已学会游泳的 20-35 岁青年人，请进行出发台摆臂式出发的教学。

题签 4：教学对象为 5 名已学会游泳的 20-35 岁青年人，请进行出发台蹲踞式出发的教学。

题签 5：教学对象为 5 名已学会游泳的 36-55 岁中年人，请进行出发台摆臂式出发的教学。

题签 6：教学对象为 5 名已学会游泳的 36-55 岁中年人，请进行出发台蹲踞式出发的教学。

附件 2：评分表

初级游泳社会体育指导员职业技能（基本技术）评分表

<table>
<tr><td rowspan="3">考生代码</td><td colspan="4">蛙泳</td><td colspan="4">爬泳</td><td colspan="4">仰泳</td><td rowspan="3">合计</td></tr>
<tr><td>身体姿势（6分）</td><td>腿部动作（9分）</td><td>手臂动作（6分）</td><td>配合实效（9分）</td><td>身体姿势（4分）</td><td>腿部动作（6分）</td><td>手臂动作（4分）</td><td>配合实效（6分）</td><td>身体姿势（4分）</td><td>腿部动作（6分）</td><td>手臂动作（4分）</td><td>配合实效（6分）</td></tr>
<tr><td>①身体直线性差</td><td>①收腿时大腿与躯干的夹角≤90度
②收腿时两膝之间距离过宽
③蹬夹时有明显停顿</td><td>①直臂划水
②划水过长过宽
③提肘划水</td><td>①配合节奏错误
②完整配合不连贯</td><td>①身体直线性差</td><td>①屈髋打水
②勾脚打水</td><td>①拖肘划水
②平直移臂</td><td>①配合节奏错误
②完整配合动作不连贯</td><td>①身体直线性差</td><td>①膝关节出水
②屈髋打水</td><td>①拖肘划水
②手臂划水结束在体侧停顿</td><td>1.配合节奏错误
2.完整配合不连贯</td></tr>
<tr><td colspan="5">否定项： 1.未按照一次划手一次蹬腿的顺序，或在一个臂腿周期动作过程中，头没有露出水面。
2.没有外翻脚。</td><td colspan="4">否定项： 1.蹬腿式打腿;
2.抬头游。</td><td colspan="4">否定项： 1.蹬腿式仰泳;
2.双臂同时移臂和划水。</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="15">注：1.在达标时间内完成50米蛙泳+50米爬泳或50米仰泳，达标时间： 男子，2min05s；女子，2min30s。
2.泳姿如因“否定项”被裁定为该泳姿技术不合格，只扣除对应泳姿比重分值；两种泳姿如因“否定项”被同时裁定为泳姿技术不合格，则裁定本次实操考核不合格，“否定项”的裁定须由考评组统一意见方可确定。
3.以上评分记录为得分记录。</td></tr>
</table>

考评员： **时间：**

初级游泳社会体育指导员职业技能（教学指导能力）评分表

考生代码	教学准备（3分）	安全保障（15分）			教学组织（17分）				教法运用（15分）					合计
	●准备器材，检查场地。	●能根据不同授课对象，强调和进行安全教育。	●在教学各个环节体现安全措施，监控、保护与帮助。	●课前、课后清查人数，课中常清点人数。	●教学过程完整，教学顺序合理。	●练习队形和练习秩序合理。	●课密度合理。	●清晰地表述课的内容和达成目标。	●动作示范正确清晰、重点突出，示范的点、面和速度适宜。	●讲解简明扼要、清晰明确。	●教学方法和手段合理。	●教学步骤合理。	●能准确发现错误动作，及时纠正。	
	3分	6分	6分	3分	6分	6分	3分	2分	3分	3分	3分	3分	3分	
	①无器材准备(1分) ②无场地检查（1-2分）	①针对性不强（1-3分） ②要求不明（1-3分）	①存在安全隐患（1-4分） ②教师视线离开学生(1-2分)	①缺1次不清点（1分）	①课的结构不完整（1-2分） ②教学过程较乱（1-4分）	①场地器材利用不充分（1-2分） ②学员练习空间太小(1-2分) ③学生练习顺序较乱(1-2分)	①教学环节时间分配不合理（1-2分） ②调控教学环节时间能力弱（1分）	①内容不清（1分） ②目标不明（1分）	①示范不规范，学生不易看清(1-2分) ②讲解、示范结合不合理（1分）	①讲解有错误(1-2分) ②动作要点讲解不清晰（1分）	①教法选择与运用不当(1-2分) ②练习手段针对性不强(1-2分)	①教学安排顺序不合理（1-2分） ②练习动作组合衔接不合理（1分）	①判断错误不准（1-2分） ②未能及时发现和纠正（1分）	

注：1.考核内容：“熟悉水性”或“蛙泳”的组织教学与讲解示范；2.考核形式：考生抽取考题展开现场教学，考评员根据考生的现场教学给予必要的提问，3.考核时间：10分钟；4.“教学指导能力”环节考核为封闭考核，除扮演教学对象以外的其它考生不得观望。5.严重背离教学主题和教学内容或本部分总得分未达到30分，裁定本次实操考核不合格。6. 以上评分记录为得分记录。

考评员：　　时间：

中级游泳社会体育指导员职业技能（基本技术）评分表

考生代码	出发				蛙泳				爬泳				仰泳				合计
	预备（1分）	起跳（4分）	腾空入水（4分）	滑行起游（1分）	身体姿势（2分）	腿部动作（3分）	手臂动作（2分）	配合实效（3分）	身体姿势（2分）	腿部动作（3分）	手臂动作（2分）	配合游（3分）	身体姿势（2分）	腿部动作（3分）	手臂动作（2分）	配合实效（3分）	
	①双脚并的太紧或太开 ②屈膝过大、下蹲过深	①起跳角度过大或过小 ②身体重心没前移 ③两腿蹬伸无力	①腿部弯曲 ②胸部或腿脚先入水 ③入水时屈髋	①入水后身体没伸直，有屈体动作 ②游出水面时，动作停顿	①身体直线性差	①两膝之间距离过宽 ②蹬夹时有明显停顿 ③没有慢收快蹬的节奏	①直臂划水 ②划水过长过宽 ③没有加速划水	①配合节奏错误 ②完整配合不连贯 ③配合实效性差	①身体没有自然的滚动 ②身体流线型差	①屈髋打水 ②直腿打水 ③勾脚打水 ④水面上打腿	①直臂划水 ②拖肘划水 ③平直移臂 ④没有加速划水	①配合流畅性差 ②配合实效差	①身体没有自然的滚动 ②身体流线型差	①膝关节出水 ②小腿踢水 ③直腿打水 ④屈髋打水	①直臂划水 ②拖肘划水 ③划水结束手臂在体侧停顿 ④没有加速划水	①配合流畅性差 ②配合实效差 ③节奏错误	
	否定项： 1. 平拍式入水； 2. 下肢先入水。				**否定项：** 1. 未按照一次划手一次蹬腿的顺序，或在一个臂腿周期动作过程中，头没有露出水面；2. 没有外翻脚；3. 收腿时大腿与躯干的夹角≤90度；4. 腿与臂同时“两头撑”；5. 平收腿。				**否定项：** 1. 蹬腿式打腿； 2. 抬头游； 3. 分解游； 4. 抬头换气。				**否定项：** 1. 蹬腿式仰泳； 2. 双臂同时移臂和划水； 3. 坐游仰泳； 4. 分解式仰泳。				

注：1. 在达标时间内完成出发+50米蛙泳+25米爬泳+25米仰泳，达标时间：男子，2min05s；女子，2min30s。
2. 泳姿或技术如因“否定项”被裁定不合格，只扣除对应的比重分值；两种泳姿如因“否定项”被同时裁定为泳姿技术不合格，则裁定本次实操考核不合格，“否定项”的裁定须由考评组统一意见方可确定。
3. 以上评分记录为得分记录。

考评员： **时间：**

中级游泳社会体育指导员职业技能（教学指导能力）评分表

考生代码	教学准备（3分）	安全保障（10分）			教学组织（22分）				教法运用（25分）					合计
	●准备器材，检查场地。	●能根据不同授课对象，强调和进行安全教育。	●在教学各个环节体现安全措施，监控、保护与帮助。	●课前、课后清查人数，课中常清点人数	●教学过程完整，教学顺序合理。	●练习队形和练习秩序合理。	●课密度合理	●清晰地表述课的内容和达成目标。	●动作示范正确清晰、重点突出，讲解简明扼要，示范的点和面和速度适宜。	●讲解简明扼要、清晰明确。	●教学方法和手段合理。	●教学步骤合理。	●能准确发现错误动作，及时有效的纠正。	
	3分	3分	4分	3分	7分	7分	6分	2分	4分	4分	4分	4分	9分	
	①无器材准备（1分） ②无场地检查（1-2分）	①针对性不强（1-2分） ②要求不明（1分）	①教师视线离开学生（1-2分） ②措施不得力（1-2分）	①缺1次清点人数（扣1分）	①课的结构不完整（1-3分） ②教学过程较乱（1-4分）	①场地器材利用不充分（1-2分） ②学员练习空间太小（1-2分） ③学生练习顺序较乱（1-3分）	①教学环节时间分配不合理（1-3分） ②调控教学环节时间能力弱（1-3分）	①内容不清（1分） ②目标不明（1分）	①示范不规范，学生不易看清（1-2分） ②讲解示范结合不合理（2分）	①讲解有错误（1-2分） ②动作要点讲解不清晰（2分）	①教法选择与运用不当（1-2分） ②练习手段针对性不强（1-2分）	①教学安排顺序不合理（1-2分） ②练习动作组合衔接不合理（2分）	①判断错误不准（1-3分） ②未能及时发现和纠正（1-3分） ③纠正方法不对（1-3分）	

注：1.考核内容：“蛙泳”、“爬泳”、“仰泳”任一泳姿的组织教学与讲解示范；2.考核形式：考生抽取考题展开现场教学，考评员根据考生的现场教学给予必要的提问，3.考核时间：10分钟；4.“教学指导能力”环节考核为封闭考核，除扮演教学对象以外的其它考生不得观望。5.严重背离教学主题和教学内容或本部分总得分未达到36分，裁定本次实操考核不合格。6. 以上评分记录为得分记录。

考评员：　　时间：

高级游泳社会体育指导员职业技能（基本技术）评分表

考生代码	蝶泳（15分）				爬泳滚翻转身（15分）				仰泳滚翻转身（15分）				合计
	身体姿势（3分）	腿部动作（4分）	手臂动作（4分）	配合实效（4分）	游近池壁（3分）	滚翻（4分）	蹬壁（4分）	蹬离滑行起游（4分）	游近池壁（3分）	滚翻转身（4分）	蹬壁（4分）	蹬离滑行起游（4分）	
	①躯干无波浪动作（1-2分） ②身体流线型差（1-2分）	①屈髋打水(1-2分) ②两腿动作不对称（1-2分） ③直腿打水(1-2分)	①划水路线错误（1分） ②两臂动作不对称（1分） ③手臂出水移臂困难（2分）	①未按照划水一次打腿两次节奏（1-2分） ②完整技术动作配合不连贯（1-2分）	①游近池壁时速度明显下降（1-2分） ②滚翻前抬头停顿（2分）	①划臂与滚翻动作之间停顿（1-2分） ②触壁距离过近、过远或明显停顿（1-2分）	①蹬壁无力（1-2分） ②蹬壁与伸臂动作脱节（1-2分） ③蹬壁过深或过浅或偏离（1-2分）	①滑行过深或过浅（1-2分） ②滑行时身体流线型差（1-2分） ③滑行动作与起游动作脱节（1-2分） ④滑行后无衔接起游动作（1分）	①游近池壁时速度明显下降（1-2分） ②滚翻前抬头停顿（2分）	①划臂与滚翻动作之间停顿（1-2分） ②触壁距离过近、过远或明显停顿（1-2分）	①蹬壁无力(1-2分) ②蹬壁与伸臂动作脱节（1-2分） ③蹬壁过深或过浅或偏离（1-2分）	①滑行过深或过浅（1-2分） ②滑行时身体流线型差（1-2分） ③滑行动作与起游动作脱节（1-2分） ④滑行后无衔接起游动作（1分）	
	否定项： 1.蹬腿式蝶泳；2.手臂没有经空中同时向前移臂。				**否定项：** 1.未按要求完成转身动作；2.手触壁后滚翻或滚翻后脚没有蹬到池壁。				**否定项：** 1.转为俯卧位时划水超过一次；2.蹬壁时身体未呈仰卧位；3未按要求完成转身动作；4.手触壁后滚翻或滚翻后脚没有蹬到池壁。				

注：1.完成 25m 蝶泳（不限时，必考）、翻滚转身技术（抽考一项）。2. 某一项动作技术如因“否定项”被裁定该项不合格，只扣除对应动作技术动作比重分值；两项动作技术如因“否定项”被同时裁定为动作技术不合格，则裁定本次实操考核不合格。基本技术满分 30 分，及格分 18 分，若基本技术不及格，则整个实操考核不合格。3.以上评分记录为得分记录。

考评员： **时间：**

高级游泳社会体育指导员职业技能（教学指导能力-训练方法运用能力）评分表

考生代码	训练方法运用能力							合计
	表达能力（7分）			专业能力（23分）				
	●口齿清楚、语言流畅	●讲述内容层次分明、条理清晰	●熟悉准确运用专业术语	●准确理解问题、答题针对性强、正确全面	●突出重点与难点	●联系实际、举例恰当	●知识储备丰富	
	2分	2分	3分	12分	5分	3分	3分	
	①不能使用普通话表达（1¯2分） ②口齿不清楚、语言欠流畅（1分）	①讲述内容层次混乱（1分） ②讲述内容前后颠倒（1¯2分）	①专业术语运用不够熟悉与准确(1分) ②专业术语运用错误（1¯2分） ③不会运用专业术语（2¯3分）	①对问题理解不够全面（8¯10分） ②回答问题缺乏针对性，如：训练与教学、儿童与成人、业余与专业等（6¯8分） ③回答问题片面性，对问题的“要点”回答不全面、欠正确(4-6分)	①答题时涉及问题的重点与难点，但是强调不够（2¯3分） ②答题时没有涉及问题的重点与难点（4¯5分）	①所举例子与问题无关或欠恰当（1¯3分）	①回答问题没有运用体育专业基础知识（如游泳运动的基础知识、游泳训练及教学的基础知识、运动解剖、运动生理等）（1¯3分）	

注：1.考核内容：训练方法运用能力、教学实践能力。2.考核形式：训练方法运用能力为口述，必考；教学实践能力为现场教学，必考。3.考核时间：训练方法运用能力为10分钟；教学实践能力为15分钟。4.“教学与训练指导能力”环节考核为封闭考核，考生根据抽题,面向教学对象(由鉴定站安排)展开教学,考生于考核前5min抽取考题,独立准备,不得查阅相关资料,除扮演教学对象以外的其它考生不得观望。5.教学与训练指导能力的考核为70分，其中训练方法运用能力30分，及格分18分，教学实践能力40分，及格分24分。若训练方法运用能力或教学实践能力不及格，被判定为“教学与训练指导能力”考核不及格，则整个实操考核不合格。6.以上评分记录为得分记录。

考评员：　　时间：

高级游泳社会体育指导员职业技能（教学指导能力–教学实践能力）评分表

考生代码	教学实践能力													合计
	教学准备(2分)	安全保障（5分）			教学组织（12分）				教法运用（21分）					
	●准备器材,检查场地	●能根据不同授课对象，强调和进行安全教育	●在教学各个环节体现安全措施，监控、保护与帮助	●课前、课后清查人数，课中常清点人数	●教学过程完整,教学顺序合理	●练习队形和练习顺序合理	●课密度合理	●清晰地表述课的内容和达成目标	●动作示范正确清晰、重点突出，示范的点、面和速度适宜	●讲解简明扼要、清晰明确	●教学方法和手段合理	●教学步骤合理	●能准确发现错误动作,及时纠正	
	2分	2分	2分	1分	3分	3分	4分	2分	4分	3分	6分	4分	4分	
	①无器材准备(1-2分) ②无场地检查(1-2分)	①针对性不强(1-2分) ②要求不明(1-2分)	①教师视线离开学生(1-2分) ②措施不得力(1-2分)	①缺1次清点人数(1分)	①课的结构不完整(1-2分) ②教学过程较乱(1-2分)	①场地器材利用不充分(1-2分) ②学员练习空间小(1-2分) ③学生练习顺序较乱(1-3分)	①教学环节时间分配不合理(1-2分) ②调控教学环节时间能力弱(1-2分)	①内容不清(1-2分) ②目标不明(1-2分)	①示范不规范，学生不易看清(1-2分) ②讲解示范结合不合理(1-2分)	①讲解有错误(3分) ②动作要点讲解不清晰(1-3分)	①教法选择与运用不当(1-3分) ②练习手段针对性不强(1-3分)	①教材安排顺序不合理(1-2分) ②练习动作组合衔接不合理(1-2分)	①判断错误不准(1-2分) ②纠正方法不对(1-2分) ③未能及时发现和纠正(4分)	

注：1.考核内容：训练方法运用能力、教学实践能力。2.考核形式：训练方法运用能力为口述，必考；教学实践能力为现场教学，必考。3.考核时间：训练方法运用能力为10分钟；教学实践能力为15分钟。4.“教学与训练指导能力”环节考核为封闭考核，考生根据抽题,面向教学对象(由鉴定站安排)展开教学,考生于考核前5min抽取考题,独立准备,不得查阅相关资料,除扮演教学对象以外的其它考生不得观望。5.教学与训练指导能力的考核为70分，其中训练方法运用能力30分，及格分18分，教学实践能力40分，及格分24分。若训练方法运用能力或教学实践能力不及格，被判定为“教学与训练指导能力”考核不及格，则整个实操考核不合格。6.以上评分记录为得分记录。

考评员：　　时间：