

《游泳》课程教学大纲

课程名称：游泳 1	课程类别（必修/选修）：必修课
课程英文名称：swimming 1	
总学时/周学时/学分：32/2/0	其中实验学时：30
先修课程：	
授课时间：周一 9-10、周四 9-10	授课地点：游泳池
授课对象：2018 级社体 1、2、3 班	
开课院系：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：刘琪（讲师）陈丹丹（讲师）刘兰（助教）	
答疑时间、地点与方式：周一 9-10 节	
课程考核方式：开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（ ） 其它（√）	
使用教材：《游泳运动教程》体育院校通用教材。人民体育出版社 2017 年 8 月	
教学参考资料：①《现代游泳技术教程》李文静、温宇红编著 北京体育大学出版社 2010 年 1 月	
②《游泳学练问答》李文静著 北京体育大学出版社 2004 年	
课程简介： 游泳运动是体育科学的一门专业理论和技术，也是体育院系学生的一门重要技术技能的专业必修课程。本课程主要通过教学使学生掌握在水的特殊环境中的运动技能，学习游泳运动的基本理论、基本技术、基本技能和有关游泳教学、竞赛裁判、水上救护等内容，并能运用所学的知识正确处理和解决技术教学中的具体问题，使学生具有进行游泳教学的基本能力，熟悉游泳竞赛的组织和裁判工作的基础知识，达到培养目标的要求。	
课程教学目标 1. 知识与技能目标： 通过学习和实践，了解和克服水的自然特性，掌握游泳运动的基本理论、基本技术、基本技能和有关游泳教学、竞赛裁判、水上救护等内容，使学生具有进行游泳教学、竞赛组织和裁判工作的基本能力。 2. 过程与方法目标： 掌握游泳的理论、技术和技能，培养兴趣，提高运动能力，促进学生各种心理素质的不断发展提高，加强组织纪律和安全卫生教育，积极运用现代教学理论、手段与方法改进教学，提高教学效果。 3. 情感、态度与价值观发展目标： 通过学习和锻炼提高学生的意志品质，发展学生个性，培养其勇敢顽强、吃苦耐劳、不怕困难的精神和创新意识，为社会主义现代化建设服务。	本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)： <input type="checkbox"/> 核心能力 1. <input type="checkbox"/> 核心能力 2. <input type="checkbox"/> 核心能力 3. <input type="checkbox"/> 核心能力 4. <input type="checkbox"/> 核心能力 5. <input type="checkbox"/> 核心能力 6. <input type="checkbox"/> 核心能力 7. <input type="checkbox"/> 核心能力 8.
理论教学进程表	

周次	教学主题	教学时长	教学的重点与难点	教学方式	作业安排
1	游泳运动概况	2	游泳的意义；游泳的安全卫生常识；各项游泳技术特点。	讲解法	3-5 题
合计：		2			
实践教学进程表					
周次	实验项目名称	学时	重点与难点	项目类型（验证/综合/设计）	教学方式
2	竞赛裁判与教学	2	游泳竞赛的组织与裁判；2、群众游泳活动的开展与指导。	讲述法	竞赛裁判与教学
3	熟悉水性	2	重点漂浮和呼吸、难点呼吸水下吐气	技能传授	水中练习
4	学习蛙泳腿	2	重点蛙泳翻脚、难点快慢节奏	示范法、练习法	水中练习
5	复习蛙泳腿	2	重点蛙泳翻脚、难点快慢节奏	练习法	水中练习
6	学习腿跟呼吸	2	重点抬头呼吸、难点腿跟呼吸的配合	讲解法	水中练习
7	学习蛙泳划手	2	重点蛙泳臂划水路线、难点快慢节奏	讲解法练习法	水中练习
8	蛙划手与呼吸	2	重点手与呼吸配合、难点呼吸的时机	讲解法练习法	水中练习
9	蛙泳完整配合	2	重点完整配合手脚节奏、难点呼吸	讲解法练习法	水中练习
10	学习爬泳腿	2	重点爬泳腿动作掌握、难点脚踝和屈膝	讲解法练习法	水中练习
11	复习爬泳腿	2	重点腿部发力点、难点脚踝和屈膝	讲解法练习法	水中练习
12	学习爬泳臂与呼吸	2	重点手臂技术、难点呼吸的时机	讲解法示范法	水中练习
13	爬泳完整配合	2	重点手脚协调、难点呼吸	讲解法练习	水中练习

				法	
14	学习出发转身	2	重点水中滚翻、难点呼吸	示范法练习法	水中练习
15	了解救生常识	2	重点了解救生常识、难点实践练习	讲解法练习法	水中练习
16	技术考核	2	考核 200 米蛙泳（要求：完整不间断，一个跳台出发、三个转身、四个长滑臂共 8 个技术动作）		
合计：		30			
成绩评定方法及标准					
考核形式		评价标准			权重
到堂情况		考勤 20%/课堂纪律 10%			30%
作业		4-6 题作业			20%
实验（实训）		技术考试（8 个 规定动作少一个扣 5 分，200 米没完成不及格）			50%
大纲编写时间：2019.2 月 26 号					
系（部）审查意见：已审阅，同意执行。					
<div>李逸涛</div>					
系（部）主任签名：			日期： 年 月 日		