

《游泳 2》教学大纲

课程名称： 游泳 2		课程类别（必修/选修）： 必修	
课程英文名称：Swimming2			
总学时/周学时/学分： 32/4/2		其中实验/实践学时： 30	
先修课程： 游泳 1			
后续课程支撑： 无			
授课时间： 1-8 周，周一、周二、周三、周四 9-10 节		授课地点：松山湖校区游泳池	
授课对象： 2022 级社体 1 班、2 班、3 班			
开课学院： 教育学院（师范学院）			
任课教师姓名/职称： 陈丹丹/讲师；刘兰/助教			
答疑时间、地点与方式： 随堂，现场答疑			
课程考核方式： 开卷（） 闭卷（） 课程论文（） 其它（✓） 专项技术考核			
使用教材： 无			
教学参考资料： 无			
<p>课程简介：游泳运动是体育科学的一门专业理论和技术，这项运动是在水的特殊环境中进行的运动项目，与其他体育运动项目比较，游泳在教学环境、运动方式、呼吸方式等方面均有自己的特点，对锻炼身体的意义与价值突出，是每个学生都应该掌握的一项基本生存技能，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。</p>			
课程教学目标及对毕业要求指标点的支撑：			
课程教学目标		支撑毕业要求指标点	毕业要求
目标 1：		3-1 了解国内外在社会体育方面的学	3.了解国内外在社会体育方面的学术发展动态，具

技术基础：学生应掌握自由泳的基本理论和技术。	术发展动态，具备一定的人文素养和科学精神	备一定的人文素养和科学精神，具有扎实的社会体育指导知识和学科专业知识。
目标 2： 技能水平：通过反复的练习和巩固，使学生逐渐熟练提高游泳技能水平。	2-2 掌握社会体育相关学科的基本理论、基本知识、基本技能	2.熟悉党和国家有关体育事业的方针、政策、法规；掌握社会体育相关学科的基本理论、基本知识、基本技能。
目标 3： 安全意识和急救技能：在本课程中，学生应了解并遵守各种安全规定，以保障自身和他人的安全。学生应了解一定的急救技能，如心肺复苏、人工呼吸等，以便在发生意外时能够及时施救。	4-2 掌握指导大众体育、养生健身、休闲娱乐体育的理论和运动技术	4.具有从事群众性体育活动的组织管理、咨询指导、经营开发及教学等方面的实际工作能力；掌握指导大众体育、养生健身、休闲娱乐体育的理论和运动技术。

理论教学进程表

周次	教学主题	授课教师	学时数	教学内容（重点、难点、课程思政融入点）	教学模式 线下/混合式	教学方法	作业安排	支撑 课程 目标
1	爬泳的发展概况 与技术分析 复习游泳 1 蛙泳 技术	陈丹丹 刘兰	2	重点： 爬泳运动的特点与技术 难点： 爬泳发展趋势 课程思政融入点：介绍中国游泳运动的普及开展、历年在国际上获取的成绩。增强学生的国家荣誉感和民族的使命感。	线下	综合	课后复习蛙泳 观看爬泳技术视频	目 标 一
合计			2					

实践教学进程表

周次	实验项目名称	授课教师	学时	教学内容（重点、难点、课程思政融入点）	项目类型（验证/综合/设计）	教学方法	支撑课程目标
1	自由泳腿技术教学	陈丹丹 刘兰	2	重点： 自由泳水中身体位置 难点： 压脚尖，整腿鞭打动作技术 劳动教育点： 整理游泳课教具存放室物品，使学生树立正确的劳动观点和劳动态度，热爱劳动。	综合	技能传授	目标二
2	自由泳腿与自由泳呼吸的配合教学	陈丹丹 刘兰	4	重点： 身体轴转，转肩柔韧性 难点： 分解动作细节，呼吸配合节奏。 课程思政融入点： 引导学生养成终身运动的习惯、发展健全人格、弘扬体育精神，培养学生顽强拼搏，永攀高峰，不懈奋斗的精神。	综合	技能传授	目标二
3	自由泳单臂划水及单侧呼吸技术教学	陈丹丹 刘兰	4	重点： 身体轴转，转肩柔韧性 难点： 分解动作细节，呼吸配合节奏。 课程思政融入点： 鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	技能传授	目标二
4	自由泳交替划臂与两侧呼吸配合的技术教学	陈丹丹 刘兰	4	重点： 身体轴转，转肩柔韧性 难点： 分解动作细节，呼吸配合节奏。	综合	技能传授	目标二

				劳动教育点： 每次课拿取及使用教具，结束后收拾整理教具，使学生养成劳动习惯，培养社会责任感。			
5	自由泳单臂划水与打腿技术配合	陈丹丹 刘兰	4	重点： 身体轴转，转肩柔韧性 难点： 分解动作细节，呼吸配合节奏。 课程思政融入点： 鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质	综合	技能传授	目标二
6	自由泳完整配合教学	陈丹丹 刘兰	4	重点： 身体轴转，转肩柔韧性 难点： 分解动作细节，呼吸配合节奏。 课程思政融入点： 鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质	综合	技能传授	目标二
7	自由泳分解练习，完整配合练习	陈丹丹 刘兰	4	重点： 身体轴转，转肩柔韧性 难点： 分解动作细节，呼吸配合节奏。 劳动教育点： 自觉维护场馆环境卫生，养成劳动的习惯，形成以劳动为荣，以懒惰为耻的品质。抵制好逸恶劳、贪图享受、不劳而获、奢侈浪费等恶习的影响	综合	技能传授	目标二
8	学习水上救生常识	陈丹丹	2	重点： 水上救生员考核内容	综合	技能传授	目标三

		刘兰		难点： 拖带技术、心肺复苏 课程思政融入点： 鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。			
8	技术考核	陈丹丹 刘兰	2	考核： 25 米自由泳技术评定	验证	考核	
合计			30				

备注：如果无实践环节，删除此部分，此话在正文中删除

课程考核

课程目标	支撑毕业要求指标点	评价依据及成绩比例（%）				
		作业	实验	考试	文献检索	
目标一	3-1	0	0	40	0	40
目标二	2-2	0	40	0	0	40
目标三	4-2	20	0	0	0	20
总计		20	40	40	0	100

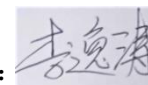
备注：1) 根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课 3 次（或 6 课时）学生不得参加该课程的期终考核。2) 各项考核标准见附件所示。

大纲编写时间：2023 年 8 月 28 日

系（部）审查意见：

已审阅，同意执行。

系（部）主任签名：



日期：2023 年 9 月 1 日

备注：

附录：各类考核评分标准表（仅供参考）

作业评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A (100)</i>	<i>B (85)</i>	<i>C (70)</i>	<i>D (0)</i>
基本概念掌握程度	动作概念清楚	概念比较清楚，练习比较认真	动作概念基本清楚	动作概念不太清楚，技术效果差
解决问题的方案正确性	能及时发现问题，积极整改	概念比较清楚，作业比较认真	概念基本清楚，协调性差	动作概念不太清楚，不积极解决
作业完成态度	按时达成技术规范要求	技术概念清楚，积极增加练习	积极纠正动作概念，加强练习	未积极进行沟通学习

技术评分标准

86 - 100 分	身体位置高、平，臂与腿及呼吸的动作配合合理，整个技术连贯协调，动作正确，节奏性强，具有较高的动作实效。
76 - 85 分	身体位置合理，臂与腿及呼吸动作的配合较为合理，整个技术比较连贯协调。节奏性较好，腿、臂动作有一定的实效，动作有轻微缺点。
60 - 75 分	整体技术动作基本符合要求，配合基本合理，臂与腿实效性欠佳，有明显错误。
60 分以下	整体技术动作不符合要求，或配合不协调、不合理，臂与腿的实效性差，或有犯规动作。