


《游泳 1》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：32/4/0	其中实验/实践学时：30
先修课程：	
授课时间：周一至周五 1-8	授课地点：游泳池
授课对象：2019 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）刘琪（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（√）实践测评	
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	
<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>	
<p>课程教学目标</p> <p>一、 知识与技能目标：通过学习与实践，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。</p> <p>二、 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</p>	<p>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)：</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 1.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 2.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 3.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 4.</p>

学理论、手段与方法改进教学，提高教学效果。					□核心能力 5.		
三、 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。					□核心能力 6.		
					□核心能力 7.		
					□核心能力 8.		
理论教学进程表							
周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学模式 (线上/混合式/线下)	教学方法	作业安排
1	游泳运动概况	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	游泳的意义、游泳的安全卫生常识、各项游泳技术特点与分类 重点： 安全卫生常识 难点： 游泳技术特点与分类 课程思政融入点： 介绍我国游泳运动的发展过程，历代游泳健将为国家作出的贡献，培养学生的爱国精神。	线下	讲授	作业：要求学生每人至少阅读两篇与游泳安全有关的文章或书籍 4-6 题问题
合计：			2				
实践教学进程表							
周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段	
2	竞赛裁判与教学	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	重点： 游泳竞赛的组织与裁判 难点： 群众游泳活动的开展与指导。 课程思政融入点： 讲述中国奥运女排精神，女排精神背景因素，培	讲述	竞赛裁判与教学	

				养学生顽强拼搏，永攀高峰，不懈奋斗的精神。		
3	熟悉水性	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	重点： 漂浮和呼吸 难点： 呼吸水下吐气 课程思政融入点： 奥运的历史与国旗精神在奥运会中的表现，培养学生爱国奋发向上的精神。	技能传授	水中练习
4	学习蛙泳腿	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	重点： 蛙泳翻脚 难点： 快慢节奏 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。	示范法 练习法	水中练习
5	复习蛙泳腿	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	重点： 蛙泳翻脚 难点： 快慢节奏	练习法	水中练习
6	学习蛙泳腿跟呼吸的配合	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	重点： 抬头呼吸 难点： 蹬腿跟呼吸的配合	讲解法	水中练习
7	学习蛙泳划手	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	重点： 蛙泳臂划水路线 难点： 手臂划水路线的快慢节奏	讲解法 练习法	水中练习
8	蛙泳划手与呼吸	陈丹丹 刘琪	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

		刘兰				
9	复习蛙泳划手与呼吸	陈丹丹 刘琪 刘兰	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
10	蛙泳完整配合	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	重点： 完整配合手脚节奏 难点： 手、呼吸、蹬腿的比例（1：1：3）	讲解法 练习法	水中练习
11	复习蛙泳完整配合	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	重点： 完整配合手脚节奏 难点： 手、呼吸、蹬腿的比例逐渐过渡到（1：1：1）	讲解法 练习法	水中练习
12	蛙泳 200 米长度练习	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	重点： 手、呼吸、蹬腿的比例（1：1：1） 难点： 呼吸时机、距离完成	练习法	水中练习
13	学习出发转身	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	重点： 抓台式出发、转身、蹬壁滑行 难点： 出发入水角度、出发空中姿态、蛙泳长划臂	示范法 练习法	水中练习
14	复习学习出发转身	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	重点： 抓台式出发、转身、蹬壁滑行 难点： 出发入水角度、出发空中姿态、蛙泳长划臂	练习法	水中练习
15	了解救生常识	陈丹丹 刘琪 刘兰	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	陈丹丹	2	考核 200 米蛙泳（要求：完整不间断）	考核	实验（实训）

		刘琪 刘兰		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			
考核方法及标准						
考核形式				评价标准		权重
出勤及课堂表现				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: 2020/8/31						
系 (部) 审查意见: 已审阅, 同意执行。 <div style="text-align: right; margin-top: 100px;">  系 (部) 主任签名: 日期: 2020 年 9 月 1 日 </div>						