

## 《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
课程英文名称：Swimming 2		
总学时/周学时/学分：32/4/4		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：2018 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><b>课程简介：</b>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><b>课程教学目标</b></p> <p>一、 <b>知识与技能目标：</b>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、 <b>过程与方法目标：</b>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><b>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)：</b></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	游泳教学理论与方法	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	<b>重点：</b> 游泳教学的特点与过程，游泳技术动作教学方法、顺序、组织。 <b>难点：</b> 游泳姿势的教学与常见错误及其纠正方法。 <b>课程思政融入点：</b> 通过暑假实践经验，结合理论知识提高学生游泳技术技能的综合能力，培养学生学以致用、业务能力上不断追求精益求精的精神。	线下	讲授	阅读教材第四章，思考223 页的题目
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	复习蛙泳技术	陈丹丹 刘琪	2	<b>重点：</b> 蛙泳技术完整协调配合。 <b>难点：</b> 呼吸、蹬腿、划手的动作	综合	技能传授	

		刘兰		细节 <b>课程思政融入点：</b> 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。		
3-14	学习并掌握自由泳技术	陈丹丹 刘琪 刘兰	24	<b>重点：</b> 自由泳技术完整协调配合。 <b>难点：</b> 身体轴转，转肩柔韧性，分解动作细节，呼吸配合节奏。 <b>课程思政融入点：</b> 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
15	学习救生常识	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	<b>重点：</b> 了解救生常识 <b>难点：</b> 水性控制能力提升	综合	技能传授
16	技术考核	陈丹丹 刘琪 刘兰	2	<b>考核：</b> 25 米自由泳技术评定	验证	考核
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%
实验（实训）				技术考试（自由泳）		70%

大纲编写时间：2020/8/31

系（部）审查意见：

已审阅，同意执行。

系（部）主任签名：

日期： 2020 年 9 月 1 日

Handwritten signature in black ink, reading "李逸涛" (Li Yitao).