

《游泳与体能》教学大纲

课程名称：游泳与体能	课程类别（必修/选修）：必修课
课程英文名称：Swimming and conditioning	
总学时/周学时/学分：30/2/大一 1 大二 0.5	其中实验/实践学时：30
先修课程：无	
授课时间：1-15 周	授课地点：莞城校区、松山湖校区游泳池
授课对象：2022 级、2023 级公共选项课学生	
开课学院：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：随堂，现场答疑	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）实践测评	
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>	
<p>课程教学目标：</p> <p>一、 知识目标：</p> <p>1. 通过学习游泳运动概况，掌握游泳运动的基本理论、培养学生对游泳的兴趣。</p> <p>2. 提高运动能力和了解游泳运动的发展，了解历代游泳健将为国家作出的贡献，培养学生的爱国精神。</p>	

3. 通过课程学习使学生具备游泳基本技能，游泳安全卫生常识。

二、 能力目标：

1. 通过学习了解和克服水的自然特性，促进学生各种心理素质的不断发展提高。

2. 学习游泳教学的方法、竞赛裁判、水上救护等内容

3. 加强学生组织纪律和安全卫生教育，积极运用现代教学理论进行游泳教学、竞赛组织和裁判工作的基本能力。

三、 素质目标：

1. 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。

2. 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。


3. 教学中坚持以“体育知识与技术学习”和“德育”有机统一，。构建“运动技能目标”“身体健康目标”和“心理健康与社会健康”四大目标为一体。

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）	教学方法
1	游泳运动概况，认识游泳场地及课程教具使用，课程安排，学习场馆相关规章制度	刘琪 陈丹丹 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	综合	技能授课

				国家作出的贡献,培养学生的爱国精神。		
2	蛙泳腿技术陆上模仿动作教学、下肢体能训练	刘琪 陈丹丹 刘兰	2	重点: 收翻蹬夹, 滑行 难点: 外翻脚及滑行技术 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, 培养综合 技能传授学生爱国奋发向上的精神	综合	技能授课
3	综合体能训练, 熟悉水性	刘琪 陈丹丹 刘兰	2	重点: 漂浮练习保持身体位置平飘于水面 难点: 呼吸、水下吐气 课程思政融入点: 教学中坚持以“体育知识与技术学习”和“德育”有机统一,。构建“运动技能目标”“身体健康目标”和“心理健康与社会健康”四大目标为一体。	综合	技能授课
4	上肢体能训练, 水中学习蛙泳腿	刘琪 陈丹丹 刘兰	2	重点: 蛙泳翻脚 及腿部发力蹬腿 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	综合	技能授课

				专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质		
5	复习蛙泳腿	刘琪 陈丹丹 刘兰	2	重点： 蛙泳翻脚 及滑行 难点： 快慢节奏	综合	技能授课
6	学习蛙泳腿与呼吸的配合	刘琪 陈丹丹 刘兰	2	重点： 抬头呼吸 难点： 蹬腿跟呼吸的配合节奏	综合	技能授课
7	学习蛙泳划手， 协调能力体能训练	刘琪 陈丹丹 刘兰	2	重点： 蛙泳手臂划水路线 难点： 手臂划水路线的快慢节奏	综合	技能授课
8	蛙泳划手与呼吸技术配合	刘琪 陈丹丹 刘兰	2	重点： 手与呼吸配合 难点： 呼吸的时机	综合	技能授课
9	复习蛙泳划手与呼吸 行进间体能训练	刘琪 陈丹丹 刘兰	2	重点： 手与呼吸配合 难点： 呼吸的时机	综合	技能授课
10	蛙泳完整配合 综合体能训练	刘琪 陈丹丹	2	重点： 完整配合手腿节奏 难点： 手、呼吸、蹬腿的比例（1：	综合	技能授课

		刘兰		1: 2)		
11	蛙泳完整配合 下肢综合体能训练	刘琪 陈丹丹 刘兰	2	重点: 完整配合手腿节奏 难点: 手、呼吸、蹬腿的比例逐渐过渡到 (1: 1: 1)	综合	技能授课
12	蛙泳长距离练习 跑步体能训练	刘琪 陈丹丹 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	综合	技能授课
13	复习考试内容	刘琪 陈丹丹 刘兰	2	重点: 考试内容涉及陆上素质能力, 学生综合身体素质 难点: 完成 25 米蛙泳的距离	综合	技能授课
14	期末技术技能考核	刘琪 陈丹丹 刘兰	2	考核 25 米蛙泳	综合	考核
15	期末身体素质考核	刘琪 陈丹丹 刘兰	2	素质考核 50 米跑。 男生引体向上、女生仰卧起坐	综合	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: 迟到早退 1-5 分; 旷课 5 分; 请假 1 分; 旷课 3 次			总分直接扣

	(或 6 课时) 取消考试资格	
运动校园跑	学期目标: 男 60km 女 50km	20%
期末技术技能考核	技术考试: 25 米蛙泳技术评定	40%
期末身体素质考核	1. 男 引体向上、女 仰卧起坐 2. 男女 50 米跑	40%
备注: <u>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。</u>		
大纲编写时间: 2024 年 3 月 1 号		
<div>系 (部) 审查意见:</div> <div>已审阅, 同意执行</div> <div></div> <div>系 (部) 主任签名: _____ 日期: 2024 年 3 月 6 日</div>		