

# 《游泳》课程教学大纲

## 课程简介：

游泳不仅是一项体育运动也是一项生存技能。游泳是我国《全民健身计划》中倡导推广的主要健身项目，既能强身健体，还可以提高人们应对自然灾害的防御能力。经常进行游泳锻炼能改善体温调节，增强机体代谢，提高肺活量，增强机体对外界环境变化的适应能力。游泳能提高肌肉力量、速度、耐力、弹性和全身各关节的灵活性，使身体得到全面、匀称、协调的发展。



本课程主要以游泳运动为载体，传授游泳基本理论知识、技术、技能和有效促进身心健康发展的锻炼方法，通过合理的教学和锻炼手段增强学生体质，促进学生身心全面发展，提高学生终身体育意识。

# 一、课程目的

- 1、通过游泳理论的学习，使学生了解游泳的安全、卫生、保健知识和锻炼价值，提高学生对游泳运动项目的认识。
- 2、通过技术课的学习，使学生掌握蛙泳正规的技术动作，增强学生对游泳运动的兴趣，真正实现一项能“带着走的基本能力”。
- 3、通过身体素质练习，对学生进行全面的身体训练，增强学生体质，促进学生身心全面发展，提高终身体育意识。
- 4、结合游泳教学特点，对学生进行思想品德、组织性和纪律性的驾御，培养团结友爱、相互协作的集体主义精神和勇敢顽强的意志。

## 二、课程教学内容及学时分配

课次	教学内容	学时数分配		
		总学时数	理论	实训
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介绍课程目的、任务、内容、进度、考核内容及成绩评定办法。</li> <li>2. 游泳课堂常规，上课要求、注意事项、进行安全卫生教育。</li> <li>3. 介绍游泳运动基础知识，游泳运动健身价值及游泳运动发展动态。</li> <li>4. 了解游泳运动装备及其应用。</li> <li>5. 了解学生的身体状况、游泳水平、身体素质等情况</li> </ol>	2	2	
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.学习身体流线型姿势</li> <li>2.熟悉水性：水中行走、水中憋气、抱膝浮体和站立、蹬边滑行和站立、水中呼吸</li> </ol>	2		2
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟悉水性：蹬边滑行和站立、水中呼吸</li> <li>2.初步掌握蛙泳腿的动作要领，使学生对蛙泳腿有初步的了解。</li> </ol>	2		2
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟悉水性：水中呼吸</li> <li>2.复习蛙泳腿部技术：通过进一步学习蛙泳腿部技术，提高蛙泳腿技术</li> </ol>	2		2
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟悉水性：水中呼吸</li> <li>2.复习蛙泳腿部技术</li> <li>3.学习蛙泳臂技术，复习巩固蛙泳腿技术。</li> </ol>	2		2
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟悉水性：水中呼吸</li> <li>2.复习扶板蹬腿与呼吸配合技术</li> <li>3.学习蛙泳腿部技术、划臂技术、呼吸技术及完整配合技术</li> </ol>	2		2
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟悉水性：水中呼吸</li> <li>2.复习蛙泳划臂技术</li> <li>3.复习巩固蛙泳腿部技术，提高蛙泳臂部技术。</li> </ol>	2		2
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟悉水性：水中呼吸</li> <li>2.复习蛙泳划臂与呼吸的配合技术</li> <li>3.学习蛙泳臂和呼吸配合练习，复习巩固蛙泳臂和蛙泳腿技术。</li> </ol>	2		2

课次	教学内容	学时数分配		
		总学时数	理论	实训
9	1.熟悉水性：水中呼吸 2.复习蛙泳手、腿、呼吸配合技术 3.学习蛙泳完整配合技术 （1）陆上模仿练习 （2）水中蛙泳完整配合技术练习	2		2
10	1.复习蛙泳完整配合技术	2		2
11	1.熟悉水性：水中呼吸 2.巩固蛙泳完整配合技术	2		2
12	1、学习蛙泳臂、蛙泳臂和呼吸配合技术，使学生初步掌握臂与呼吸的配合技术，提高划水效果。2、复习蛙泳腿技术，提高蹬腿效果	2		2
13	1、学习蛙泳配合技术，使学生初步掌握完整的蛙泳技术。2、复习和提高蛙泳腿和蛙泳臂技术。	2		2
14	1、学习蛙泳配合技术，使学生掌握完整的蛙泳技术。	2		2
15	蛙泳考核	2		2
16	总结	2		2

## 三、课程教学的基本要求

本课程是实践课程，通过学习本课程要使学生达到以下目的：

1掌握运动技能：包括腿部技术、手臂技术、呼吸技术、臂与呼吸的配合技术、腿与臂的配合技术、腿、臂配合呼吸的完整技术。

2、丰富体育知识：通过对本课程的学习,使学生对游泳运动的安全、卫生、保健知识、锻炼价值等基本知识有所了解与掌握，提高学生对游泳运动的兴趣，并具有一定的体育欣赏能力。

3、提高体育意识：了解并运用科学锻炼身体的方法，积极参与游泳运动并养成自觉锻炼的习惯，提高终身体育锻炼意识，形成终身体育观念。