

广东工业大学游泳教学进度表

共 2 页第 1 页

专 业		班 级	大一、大二	学生人数	
课程名称	游泳	总学时	32 (其中讲课 32 实验 上机)		
考核方式	随堂 <input checked="" type="checkbox"/> 停课 <input type="checkbox"/> 闭卷 <input type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 其他_____平时成绩占 30%，(其中：作业占 0%， 课堂纪律占 20%， 其他占 10%); 校园跑占 20%; 考试成绩占 50%。				

课次	教学内容	学时数分配			作业次数	备注
		总学时数	理论	实训		
1	1. 介绍课程目的、任务、内容、进度、考核内容及成绩评定办法。 2. 游泳课堂常规，上课要求、注意事项、进行安全卫生教育。 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。 4. 了解游泳运动装备及其应用。 5. 了解学生的身体状况、游泳水平、身体素质等情况	2	2			
2	1. 学习身体流线型姿势 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	2		2		
3	1. 熟悉水性：蹬边滑行和站立、水中呼吸 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。	2		2		
4	1. 熟悉水性：水中呼吸 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	2		2		
5	1. 熟悉水性：水中呼吸 2. 复习蛙泳腿部技术 3. 学习蛙泳臂技术，复习巩固蛙泳腿技术。	2		2		
6	1. 熟悉水性：水中呼吸 2. 复习扶板蹬腿与呼吸配合技术 3. 学习蛙泳腿部技术、划臂技术、呼吸技术及完整配合技术	2		2		
7	1. 熟悉水性：水中呼吸 2. 复习蛙泳划臂技术 3. 复习巩固蛙泳腿部技术，提高蛙泳臂部技术。	2		2		

8	1. 熟悉水性：水中呼吸 2. 复习蛙泳划臂与呼吸的配合技术 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。	2		2			
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			

说明：1、本表由主讲教师按《广东工业大学本科教学进度表的编制及管理规定》编写，经基层教学单位教学负责人审核，教师所在学院教学主管审核批准执行；

2、若不在学校安排的地点授课，需在备注栏写明上课地点；

3、本表须在每学期开学后第1周内送交基层教学单位审核，第2周内学院审核，第3周内交学生所在学院2份和发给学生班1份。

主讲教师签名：

填写日期：

年 月 日

基层教学单位教学负责人签章：

审核日期：

年 月 日

学院教学主管签章：

审核日期：

年 月 日