**【游泳 2】**

**【Swimming 2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100081】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目【李仲明主编《游泳与实用水上运动》.中山大学出版社，2004年版】

【刘文蛟等主编：《海关军事体育》，中国海关出版社，2010年版】

【黄宇顺主编《游泳快速入门与进阶技术》.成都时代出版社，2014年版】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

游泳运动是一种凭借自身肢体动作和水的相互作用力，在水中活动或前进的技能活动。与人类的生存、生产、生活紧密联系，是人类在同大自然斗争中求生存而产生，随着人类社会文明的不断发展，逐步成为一项人们喜爱的体育运动项目。竞技游泳要求在基本掌握游泳技术的基础上，通过技术的完善、体能的提高，达到更快地运动成绩。游泳运动形式多样，内容丰富，对增强体质，促进身心全面发展具有良好的作用。游泳运动是高校体育课的一项重要教学内容，掌握较高的游泳知识和技能，坚持进行游泳运动，成为我校需要的特色高等人才具有现实教育意义。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期学习成果 | 课程目标（细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 培养游泳爱好，适应适量运动负荷及游泳比赛能力 | 课堂讲授、示范，学生练习，模拟比赛 | 自主练习、比赛计时成绩评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1、导言

 课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项。

2、游泳运动概述

（1）游泳运动的发展历程、分类与运动注意事项

（2）游泳运动场地设施、器材、竞赛方法与规则

3、游泳运动基础知识

（1）游泳技术与人体生理特点的关系

（2）阻力与推动力

教学难点：理论知识的掌握及安全防范。

**（二）实践部分（28学时）**

1、熟悉水性练习（2学时）

**基本要求：**水中行走、跑、跳跃、泼水等；浸水与呼吸；浮体、滑行与站立

**教学难点：**部分学生需要克服对水的恐惧以及学习正确的站立顺序。

2、蛙泳技术练习（6学时）

（1）蛙泳腿部技术

（2）蛙泳臂的技术和臂与呼吸配合技术

（3）蛙泳完整配合技术

（4）蛙泳出发与转身技术

**基本要求：**掌握完整配合技术；掌握运动中手臂和腿部动作；身体保持流线形

**教学难点：**蛙泳腿与手臂动作的协调

3、爬泳技术练习（4学时）

（1）爬泳的腿部技术

（2）爬泳的划臂技术

（3）爬泳的打腿和划臂配合技术

（4）爬泳打腿、划臂和呼吸的完整配合技术

**基本要求：**掌握爬泳的出发入水和转身技术

**教学难点：**爬泳打腿、划臂和呼吸的相互配合。

4、潜泳技术练习（4学时）

（1）潜泳的腿部技术

（2）潜泳的划臂技术

**基本要求：**潜泳的腿部和划臂配合技术

**教学难点：**入水方法的掌握及腿部和滑臂的配合。

5、体能练习（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性与学生练习的持续性。

6、有氧健身跑（课外练习）

 运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为与学生练习的持续性。

7、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 游泳技术能力 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式（满分100分，占总成绩40 %）**

游泳技术能力

（1）评价方法：在水中蹬壁出发，1-2人按蛙泳技术动作沿规定线路游进。

（2）评分标准：

游泳运动考核成绩评分标准一览表

1. 女生达标标准（50）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 10 | 0 |
| 达标距离（米） | 50 | 40 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | ≤4 |

1. 男生达标标准（50）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 10 | 0 |
| 达标距离（米） | 100 | 80 | 70 | 60 | 50 | 25 | 20 | 10 | ≤9 |

1. 技评标准（50分）：

|  |  |
| --- | --- |
| 得分 | 评分标准 |
| 50-45 | 技术正确，动作连贯，用力协调 |
| 44-40 | 技术较正确，动作连贯，用力较协调 |
| 39-35 | 技术基本正确，动作较连贯，用力不够协调 |
| 34-30 | 技术一般，动作欠连贯，用力不协调 |
| 29分及以下 | 技术不正确 |

 **“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20 %**）

 每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20 %**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：体育教学部 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8.