游泳教学大纲（理论）

（本科生）

前 言

本大纲为在校本科生体育游泳选项课教学指导性纲要。本课程目的是通过游泳教学，使学生较好地掌握蛙泳基本技术，提高游泳比赛能力以及对游泳规则和裁判法了解。通过课堂素质训练促进学生身体全面发展，增强体质，达到《国家体育锻炼标准》。通过游泳运动的学习，使学生了解游泳运动发展史，游泳基本规则和裁判法，科学锻炼身体的方法和要求，培养良好的体育意识，养成终身锻炼的习惯。在游泳竞赛过程中，培养学生团结战斗的集体主义精神，勇敢顽强、坚韧不拔的良好作风、团结协作的精神。

第一周

* 1. 教学目的

（一）认知：了解游泳运动发展

（二）能力：恢复体能

（三）思政教育：团结协作精神、规则意识

（四）劳动教育：培养劳动意识

* 1. 教学内容

（一）介绍教学任务、内容及考核要求

（二）学习专项技术：基本技术理论、蛙泳腿、收、翻、蹬、夹、滑行

（三）恢复体能练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、重复练习法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第二周

一、教学目的

（一）技能——75—80%学生学会水中呼吸、抱膝漂浮、蹬边滑行

（二）认知——了解水的特性：波浪性、粘滞性和流动性，掌握核心力量练习方法

（三）能力——提高学生核心力量，提高学生积极观察、思考、体会和反馈能力

（四）社会适应——提高学生协作能力

（五）思政教育——人与自然和谐共生，勇于尝试

（六）美育——树立正确的健康美意识

（七）劳动教育——树立正确的劳动意识

二、教学内容

（一）熟悉水性：水中呼吸、抱膝漂浮、漂浮

（二）核心力量练习；

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、指导法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第三周

一、教学目的

（一）技能——85—90%学生学会水中呼吸、抱膝漂浮、蹬边滑行；75—80%学生学会蛙泳腿陆上模仿动作

2、认知—— 进一步了解水的特性：波浪性、粘滞性和流动性，了解下肢力量练习方法

3、能力——提高学生积极观察、思考、体会和反馈能力，提升学生下肢力量

4、社会适应——提高学生协作、分担的能力

5、思政教育——制度自信，道路自信

6、美育——通过建立正确的形态美审美能力，促进对自身形态美的追求，通过锻炼改善形态。

7、劳动教育——培养劳动意识，从劳动中享受乐趣

二、教学内容

（一）熟悉水性练习

（二）学习蛙泳腿技术陆上模仿

（三）下肢力量练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、指导法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第四周

一、教学目的

（一）85%—90%学生掌握蛙泳腿技术理论、技术模仿；

（二）认知——深入了解漂浮的意义，了解蛙泳腿技术理论，了解核心力量练习方法

（三）能力——提高学生积极观察、思考、体会和反馈能力；

（四）社会适应——小组练习的形式提高学生互助、协作、分担的能力

（五）思政教育——新时代四位一体体育教学目标

（六）美育——通过建立正确的形态美审美能力，促进对自身形态美的追求，通过锻炼改善形态。

（七）劳动教育——培养劳动习惯

二、教学内容

（一）熟悉水性、蛙泳腿技术陆上模仿练习

（二）蛙泳蹬腿技术水中练习

（三）核心力量练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、指导法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第五周

一、教学目的

（一）85%—90%学生掌握水中蛙泳腿技术；

（二）认知——深入了解漂浮的意义，了解蛙泳腿技术理论，了解肩关节柔韧发生的练习方法

（三）能力——提升学生肩关节柔韧性，提高学生积极观察、思考、体会和反馈能力；

（四）社会适应——小组练习的形式提高学生互助、协作、分担的能力

（五）思政教育——新时代四位一体体育教学目标

（六）美育——通过建立正确的形态美审美能力，促进对自身形态美的追求，通过锻炼改善形态。

（七）劳动教育——培养劳动习惯

二、教学内容

（一）蛙泳腿技术陆上模仿练习

（二）漂浮离岸蹬蛙泳腿

（三）肩关节柔韧练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、指导法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第六周

一、教学目的

（一）技能——90—95%学生基本掌握蛙泳腿动作； 80%学生能完成漂浮离岸蹬腿练习；

（二）认知——运动技能形成泛化过程的特点，掌握上肢力量的练习方法

（三）能力——提高学生的上肢力量，提高学生观察、对比、本体感觉和反馈能力；

（四）社会适应——提高学生协作、分担的能力

（五）思政教育——培养学生自觉自律

（六）美育——通过建立正确的形态美审美能力，促进对自身形态美的追求，通过锻炼改善形态。

（七）劳动教育——培养劳动习惯

二、教学内容

（一）蛙泳腿技术陆上水中练习

（二）漂浮离岸蹬蛙泳腿

（三）上肢力量练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、指导法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第七周

一、教学目的

（一）技能——90—95%学生能完成漂浮离岸蹬腿练习；75—80%学生学会蛙泳腿与呼吸配合；

（二）认知——了解运动技能形成分化过程的特点，掌握下肢力量练习方法；

（三）能力——提升学生下肢力量，提高学生观察、对比、本体感受和反馈能力；

（四）社会适应——提高学生协作、分担的能力；

（五）思政教育——坚持不懈的毅力

（六）美育——通过建立正确的形态美审美能力，促进对自身形态美的追求，通过锻炼改善形态。

（七）劳动教育——培养劳动习惯

二、教学内容

（一）漂浮离岸蹬蛙泳腿

（二）学习蛙泳腿与呼吸配合

（三）下肢力量练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、指导法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第八周

一、教学目的

（一）技能——90—95%学生学会蛙泳腿与呼吸配合；80%以上学生能掌握蛙泳手技术陆上模仿

（二）认知——运动技能形成巩固过程的特点，掌握有氧耐力练习方法；

（三）能力——提高学生有氧耐力，提高学生观察、对比、本体感受和反馈能力

（四）社会适应——提高学生互助、协作、分担的意识和能力

（五）思政教育——严谨认真、发奋努力、精益求精

（六）美育——通过建立正确的形态美审美能力，促进对自身动作美的追求，通过练习完善动作。

（七）劳动教育——培养劳动习惯

二、教学内容

（一）蛙泳腿与呼吸配合水中练习

（二）学习蛙泳手技术陆上模仿

（三）有氧耐力练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、指导法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第九周

一、教学目的

（一）技能——90—95%学生掌握蛙泳腿与呼吸配合；75—80%学生学会蛙泳手与呼吸配合技术；

（二）认知——了解运动技能形成自动化过程的特点，掌握无氧耐力练习方法；

（三）能力——提高学生无氧耐力练习，提高学生积极思考（体会、观察和反馈）能力；

（四）社会适应——提高学生互助、协作、分担的能力；

（五）思政教育——坚定信念、不忘初心

（六）美育——通过建立正确的形态美审美能力，促进对自身动作美的追求，通过练习完善动作。

（七）劳动教育——培养劳动习惯，感受劳动的乐趣。

二、教学内容

（一）蛙泳腿与呼吸配合水中练习

（二）学习蛙泳手与呼吸配合水中练习

（三）无氧耐力练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、指导法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第十周

一、教学目的

（一）技能——巩固蛙泳腿与呼吸配合、蛙泳手与呼吸配合；80%以上学生学会蛙泳完整技术陆上模仿；

（二）认知——在游进过程中体会减小阻力和利用阻力的原则

（三）能力——提高学生的上肢力量，提高学生观察、对比、本体感觉、反馈肢体支配能力；

（四）社会适应——提高学生协作、分担的能力；

（五）思政教育——职业素养：梦想精神、大胆探索

（六）美育——通过建立正确的形态美审美能力，促进对自身动作美的追求，通过练习完善动作；

（七）劳动教育——培养劳动习惯，感受劳动的乐趣。

二、教学内容

（一）蛙泳腿与呼吸配合、蛙泳手与呼吸配合水中练习

（二）学习蛙泳完整技术陆上模仿

（三）上肢力量练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、指导法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第十一周

一、教学目的

（一）技能——巩固蛙泳腿、蛙泳手与呼吸配合；75—80%学生学会蛙泳完整技术；

（二）认知——了解水的特性；不同游进距离的动作节奏知识，无氧耐力的生理基础和练习方法

（三）能力——提升学生的无氧耐力，提高学生观察、对比、本体感觉、反馈肢体支配能力

（四）社会适应——提高学生互助协作能力

（五）思政教育——无私奉献，爱国情怀、进学不已、大医精诚、勇闯敢拼

（六）美育——通过建立正确的形态美审美能力，促进对自身动作美的追求，通过练习完善动作

（七）劳动教育——树立正确的劳动意识，培养劳动习惯，感受劳动的成就感

二、教学内容

（一）蛙泳腿与呼吸配合、蛙泳手与呼吸配合水中练习

（二）学习蛙泳完整技术水中练习

（三）无氧耐力练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、指导法、组织观摩

五、自主学习

学习通平台同步学习

第十二周

一、教学目的

（一）技能——85—90%学生学会蛙泳完整技术；

（二）认知——了解水的特性；不同游进距离的动作节奏知识，决定肌肉力量的生物学因素；

（三）能力——提升学生的上肢力量，提高学生观察、对比、本体感觉、反馈肢体支配能力

（四）社会适应——提高学生互助协作能力

（五）思政教育——培养学生无私奉献、勇闯敢拼的精神

（六）美育——通过建立正确的形态美审美能力，促进对自身动作美的追求，通过练习完善动作

（七）劳动教育——树立正确的劳动意识，培养劳动习惯，感受劳动的成就感

二、教学内容

（一）蛙泳完整技术水中练习

（二）上肢力量练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、指导法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第十三周

一、教学目的

（一）技能——95%学生学会蛙泳完整技术，精进技术；

（二）能力——提升学生的下肢力量，提高学生观察、对比、本体感觉、反馈肢体支配能力

（三）社会适应——面对问题的处理能力；

（四）思政教育——培养医学生进学不已，大医精诚的职业品德

（五）美育——通过建立正确的形态美审美能力，促进对自身动作美的追求，通过练习完善动作；

（六）劳动教育——培养劳动习惯，感受劳动的乐趣。

二、教学内容

（一）蛙泳水中练习，改进技术

（二）下肢力量练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、指导法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第十四周

一、教学目的

（一）技能——95%学生学会蛙泳完整技术，精进技术；

（二）能力——提升学生的有氧耐力，提高学生观察、对比、本体感觉、反馈肢体支配能力

（三）社会适应——面对问题的处理能力；

（四）思政教育——培养学生坚持不懈、顽强拼搏的品质

（五）美育——通过建立正确的形态美审美能力，促进对自身动作美的追求，通过练习完善动作；

（六）劳动教育——培养劳动习惯，感受劳动的乐趣。

二、教学内容

（一）蛙泳水中练习，改进技术，增加游距

（二）学习蛙泳水中出发和转身技术

（三）有氧耐力练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

指导法、循环练习法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第十五周

一、教学目的

（一）50米蛙泳考核

（二）讲解“输”和“赢”的意义，教会学生体面的输和正当的赢

二、教学内容

考核

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

指导法、循环练习法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第十六周

一、教学目的

（一）进行50米蛙泳考核

（二）面对问题的处理能力；

（三）讲解“输”和“赢”的意义，教会学生体面的输和正当的赢；

二、教学内容

考核

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

练习法、指导法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第十七周

一、教学目的

（一）认知——学习游泳规则与裁判法

（二）思政教育——树立尊重意识，尊重对手、尊重队友、尊重裁判、尊重观众；

（三）美育——通过建立正确的形态美审美能力，促进对自身动作美的追求，通过练习完善动作；

（四）劳动教育——培养劳动习惯，感受劳动的乐趣。

二、教学内容

（一）游泳规则与裁判法

（二）补考

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法

五、自主学习

学习通平台同步学习

第十八周

一、教学目的

（一）认知——了解救生知识；

（二）思政教育——关爱生命、医者仁心

（三）美育——建立正确的形态美审美能力，促进对自身动作美的追求，通过练习完善动作；

二、教学内容

介绍游泳救生知识

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法

五、自主学习

学习通平台同步学习