

《体育专选 I（游泳）》教学大纲

课程中文名称			体育专选 I（游泳）									
课程英文名称			Physical Education Elective Course I (Swimming)									
课程编号		10111003		课程性质		通识课		适合层次		本科		
先修课程		体育专选（I）					后继课程					
学分	1.0	总学时	30	理论	2	实验		上机		课外		
适用专业		学校各专业										
大纲制定人			王河镇			制定日期			2024.1.11			
大纲审核人			肖鹤			审核日期						

（注：课程性质是指通识课、学科基础课、专业课、集中实践环节；适合层次为本科或研究生课程）

本课程教学目标要求如下

游泳运动是一项老少皆宜、深受人们普遍喜爱、富有乐趣的体育活动。它具有改善心血管系统、提高肺活量和呼吸系统的机能、改善肌肉系统能力的一项运动。其观赏性、娱乐性、锻炼性使得大学生对它特别青睐。本课程通过各项游泳技术教学和练习、比赛，达到锻炼身体、磨练意志、提高心肺功能的目的，同时娱乐心情、陶冶情操，锻炼学生的思维反应能力，灵活大脑。本课程主要讲授游泳运动的基本理论知识、技术、技能和竞赛规则，介绍游泳运动的概述和游泳运动在国际国内发展的最新动态与趋势，提高游泳运动竞赛欣赏水平，培养学生掌握基础的游泳技能及规则，养成良好的自我锻炼习惯。

本课程教学目标要求如下：

课程目标 1：通过心肺功能憋气等项目练习，使学生可以锻炼肺活量，增加肺部的压缩程度，提高氧气在人体中的活跃度和血液循环。在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；培养顽强拼搏精神、优良的意志品质和团队协作竞争意识，达到《国家体质锻炼标准》和《高等学校体育工作基本标准》要求，有效提高学生体质健康测试水平，为后续体育课程内容学习打好基础。

课程目标 2：通过蛙泳各项基本技术动作的学习和练习，体育理论的学习，使学生掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。培养学生体育锻炼的兴趣，掌握基本体育运动常识及方法，具有一定的运动损伤的预防及处理能力。

课程目标 3：在目标 1、目标 2 完成的基础之上和过程中，注重培养学生克服困难、顽强拼搏精神和互相帮助、团结友爱的团队意思，以及在快乐的锻炼中提高水中呼吸功能、肌肉力量、划水速度、协调能力等身体能力，改善心肺功能，全面提高身体素质与健康水平。

本课程考核内容严格按照该课程的教学大纲考核要求执行。课程考核包括两种形式：①、期末考试（70%）；②、过程考核（30%）。其中课程期末考试包括有氧耐力憋气（30%）和蛙泳达标（40%）；过程考核包括作业（10%）、考勤及学习表现（20%）。考试内容与课程目标的对应关系及目标分值如表 1 所示。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

支撑的毕业要求（一级指标）	支撑目标
毕业要求（12）具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	1、2
毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个人、团队成员以及负责人的角色。	3

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1	身体素质 7 学时	集中与分解练习
2	游泳基本技术 17 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 2 学时；考核 4 学时	课堂提问、讨论、作业
合计	30 学时（理论）	

三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
游泳体育理论	安全教育、教学常规、锻炼方法、运动损伤预防与处理。	1、掌握安全注意事项和基本体育运动常识。 2、学习相关运动方法和理论知识。	2	1、2
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	明确憋气、耐力游、岸边力量的锻炼价值，掌握技巧并能制定自身课余岸上的运动处方。	7	3
游泳基本技术	蛙泳基本技术动作学习与掌握。	1、了解、学习并掌握蛙泳基本技术，全面提高身体素质。 2、分组进行练习和学习。	17	1、2
考核	1、游泳（蛙泳）50 达标 2、身体素质 憋气	1、身体素质。（支撑课程目标 1） 2、分组进行达标考核。（支撑课程目标 2、3）	4	1、2、3

四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法

(一) 课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
过程考核	对分组练习学习内容的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的团队精神进行考核。	30%	3
专项技能	蛙泳完整技术学习情况	40%	1、2、3
身体素质	身体素质练习情况 憋气	30%	3

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) 期末考试 70%：根据课程教学目标，重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解和应用情况，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) 过程考核 30%：过程考核主要考察学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

(二) 课程目标达成度评价方法

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A（满分 100 分）*30%+考核成绩总分 B（满分 100 分）*40%+过程考核 C（满分 30 分）

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 1：憋气（身体素质）	100	A	$\frac{0.3 * A}{0.3 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2：蛙泳 50 达标（专项）	100	B	$\frac{0.4 * B}{0.4 * 100}$
课程目标 3	作业	10	C	$\frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$
	平时课堂表现	20		

注：1) 考核题目 100%支撑课程目标；

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

(三) 专项技能考核方法与标准

1) 蛙泳 50 米达标

1、测试方法：在宽 25 米池泳分组进行考核。学生站在泳池边当听到“开始”的口令后开始蹬边出发，游至 25 米转身回游 50 米终点（要求双手同时触壁）。计时员听到“开始”开表

计时，当学生双手同时触壁时停表。以分、秒为单位记录测试成绩。

注：蛙泳达标考试完成 50 米游泳距离 切超时的按照得分 20 分计算，游完 25 米但没有游到 50 米按照游完 25 米距离得分为 15 分，未游到 25 米的按零分计算。

1—50 米=20 分，1—25 米=15 分

2、考核标准：

男 50 米达标时间			女 50 米达标时间		
分数	占比 40%分数	时间	分数	占比 40%分数	时间
100	40	52"	100	40	75"
98	39.2	54"	98	39.2	80"
95	38.	56"	95	38	85"
93	37.2	58"	93	37.2	90"
90	36	60"	90	36	95"
87	34.8	63"	87	34.8	97"
85	34	66"	85	34	99"
83	33.2	68"	83	33.2	101"
80	32	70"	80	32	103"
79	31.6	71"	79	31.6	105"
78	31.2	72"	78	31.2	107"
77	30.8	73"	77	30.8	109"
76	30.4	74"	76	30.4	111"
75	30	75"	75	30	113"
74	29.6	76"	74	29.6	115"
73	29.2	77"	73	29.2	117"
72	28.8	78"	72	28.8	119"
71	28.4	79"	71	28.4	121"
70	28	80"	70	28	123"
69	27.6	81"	69	27.6	125"
68	27.2	82"	68	27.2	127"
67	26.8	83"	67	26.8	129"
66	26.4	84"	66	26.4	131"
65	26	85"	65	26	133"
64	25.6	86"	64	25.6	135"
63	25.2	87"	63	25.2	137"
62	24.8	88"	62	24.8	139"
61	24.4	89"	61	24.4	141"
60	24	90"	60	24	143"
55	22	94"	55	22	145"
50M	20	102"	50M	20	147"
	20			20	

男 50 米达标时间			女 50 米达标时间		
分数	占比 40%分数	时间	分数	占比 40%分数	时间
	20			20	
	20			20	
	20			20	

2) 二年级憋气方法及考试标准

1、课程项目身体素质动作及要求

用手抓住泳池的梯子，将身体放平在水面，对于不会游泳的人来说，抓住梯子是为消除紧张感，这也是最关键的一点；慢慢低头，自然的屏住呼吸，将脸部埋入水面下开始计时。

2、评分标准：二年级体育成绩查询表 憋气（30%）

男憋气时间			女憋气时间		
分数	占比 30%分数	时间	分数	占比 30%分数	时间
100	30	80"	100	30	70"
98	29.4	75"	98	29.4	68"
95	28.5	70"	95	28.5	65"
93	27.9	60"	93	27.9	60"
90	27	55"	90	27	55"
87	26.1	53"	87	26.1	48"
85	25.5	52"	85	25.5	47"
83	24.9	51"	83	24.9	46"
80	24	50"	80	24	45"
79	23.7	49"	79	23.7	44"
78	23.4	48"	78	23.4	43"
77	23.1	47"	77	23.1	41"
76	22.8	46"	76	22.8	"
75	22.5	45"	75	22.5	40"
74	22.2	44"	74	22.2	"
73	21.9	43"	73	21.9	39"
72	21.6	42"	72	21.6	"
71	21.3	41"	71	21.3	"
70	21	40"	70	21	38"
69	20.7	39"	69	20.7	"
68	20.4	38"	68	20.4	37"
67	20.1	37"	67	20.1	36"
66	19.8	36"	66	19.8	35"

男憋气时间			女憋气时间		
分数	占比 30%分数	时间	分数	占比 30%分数	时间
65	19.5	35"	65	19.5	34"
64	19.2	34"	64	19.2	33"
63	18.9	33"	63	18.9	32"
62	18.6	32"	62	18.6	31"
61	18.3	31"	61	18.3	30"
60	18	30"	60	18	28"
55	16.5	28"	55	16.5	26"
50	15	26"	50	15	25"
45	13.5	24"	45	13.5	24"
40	12	22"	40	12	22"
35	10.5	20"	35	10.5	20"
30	9	18"	30	9	18"
25	7.5	16"	25	7.5	16"
20	6	14"	20	6	14"
15	4.5	12"	15	4.5	12"
10	3	10"	10	3	10"

五、其他有关说明

（一）课程要求

（1）选修游泳课的学生必须把安全意思放在首位，上课时一切行动听指挥，不在水中打闹、不擅自进入深水区、不做一切有危险的动作（如：跳水、水中掐别人脖子或用手臂围住呼吸地方、推让别人等）

（2）修该课程的学生必须身体健康，具有基本的运动能力和一般的力量、速度、灵敏与协调素质以及吃苦耐劳、顽强拼搏的精神。

（3）教学重点是正确的掌握蛙泳技术；教学难点是掌握蛙泳的换气技术及手脚配合，处理重点难点的主要教学方式为蛙泳分析讲解、陆地上徒手练习与水中练习、各种辅助练习和技术指导、教学指导及纠错辅导。加强相互之间的交流和帮助措施。

（4）课程考核采取期末考试+过程性考核成绩，期末考试成绩占 70%，过程性考核成绩占 30%。

（二）平时成绩评分标准与加分标准

1、平时成绩评分标准

（一）课程要求

1、修本课程的学生必须肢体健全、身体健康、遵守课堂教学常规，具备从事一般体育运动所要求的身体素质。

2、本课程重点是短跑技术、中长跑技术、立定跳远和身体素质练习，武当九式太极拳学法和练法；难点是短跑的摆臂动作、腿的蹬摆动作，中长跑的呼吸方法，身体素质锻炼理念的接受和课余自我锻炼习惯的形成。

3、处理重、难点的教学方法是教师示范，个别指导。教师要在教学过程中采用多种教学方法提高学生身体素质，加强相互之间的交流和帮助措施。

4、课程考核采取期末考试+过程性考核成绩，期末考试成绩占 70%，过程性考核成绩占 30%。

（二）过程性考核评分标准（总分 30 分）

1、平时课堂表现评分（20 分）

学生上课迟到一次者（以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场），在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处。

缺课 1/3（包括旷课和请假）、无故旷课 4 次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报知教务处处理。

考勤符号表示：旷课打 x，迟到打⊗，早退打⊙，事病假打○。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除 2 分。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 分。

态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除 4—10 分。

平时表现符号表示：违反课常规要求评价 C2，不主动锻炼性评价 C2, 严重违规性评价打 C4—C10。

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

凡学校体育运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在总成绩中加 10 分。

2、作业评分（10 分）

按要求完成作业每次作业给予 5 分，每次完成作业但不太认真给 4 分，只交作业但不按要求给 3 分，没有完成作业不给分，在成绩记录。

表 4 过程训练环节

训练项目	内容及要求	分数	支撑课程目标
作业 1	学生分组练习憋气	5	1、2
作业 2	学生分组练习蛙泳完整动作	5	2、3

六、建议使用教材及参考书目

【使用教材】

[1] 国家体育总局青少年体育司、国家体育总局游泳运动管理中心.《中国青少年游泳训练教学大纲教法指导书》，人民教育出版社 2019, 11.

【参考书目】

[1] 堀内善辉主编（日本）（王爽威翻译）.

《从零开始学游泳》，人民邮电出版社出版 2015, 5.