《 游泳1》专科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | （中文）游泳1 |
| （英文）Swimming 1 |
| 课程代码 | 2100051 | 课程学分 | 1 |
| 课程学时  | 32 | 理论学时 | 4 | 实践学时 | 28 |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | 全校专科第2学期 |
| 课程类别与性质 | 通识教育必修课 | 考核方式 | 考查 |
| 选用教材 | 《新编大学体育与健康教程》王慧 刘彬主编 ISBN978-7-5229-0562-4 中国纺织出版社 2023.8 | 是否为马工程教材 | 否 |
| 先修课程 | 体育1 0100023（1） |
| 课程简介 | 游泳运动就是指水中基本生存和运动的项目。通过游泳运动教学和练习，使学生了解该项运动的基本理论知识、和开展这项运动的方法和意义。游泳运动课程的设置本着由简到难，循序渐进的原则，使学生能系统地学习和掌握游泳运动基本理论知识、技术和基本技能。游泳运动具有很强的健身性和娱乐性以及竞技性。通过学习游泳运动，培养学生水中生存和运动的基本技能，实现磨练学生意志品质；提高学生全面的身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好的基础。 |
| 选课建议与学习要求 | 本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校专科各专业学生。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。 |
| 大纲编写人 |  （签名） | 制/修订时间 | 2023.12 |
| 专业负责人 | C:\Users\user\Documents\WeChat Files\smile_clever\FileStorage\Temp\1710225832145.png （签名） | 审定时间 | 2024.3 |
| 学院负责人 | （签名） | 批准时间 |  |

二、课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握游泳运动的基本理论知识，以及竞赛组织裁判工作相关理论知识。 |
| 2 | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 |
| 技能目标 | 3 | 掌握蛙泳的标准动作和技术，提高身体的灵活与协调能力；掌握呼吸、换气和水中站立技术，增强心肺功能。 |
| 4 | 具备自主进行科学锻炼的能力，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。 |
| 素养目标(含课程思政目标) | 5 | 树立正确的审美观，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。 |
| 6 | 培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |
| --- |
| **第一单元：**理论部分教学内容：1.课程介绍：课程的教学目标、教学内容、评价方法、基本要求和注意事项； 2.游泳运动概述：（1）分类、特点、呼吸换气方法，及游泳运动的锻炼价值与健康知识；（2）游泳池的规格和分类、竞赛规则； （3）游泳器材介绍及使用方法； （4）救生常识与基本技巧。预期成果：通过理论部分学习，了解游泳运动的特点与锻炼价值、游泳学习的注意事项；掌握游泳学习的自我保护，简单的溺水救生常识，以及游泳竞赛规则和健康知识。教学难点：救生知识和游泳竞赛规则的掌握与运用。**第二单元：**游泳实践教学教学内容：1.呼吸和换气、水中站立； 2.池壁出发的蹬壁滑行； 3.学习蛙泳腿部和手臂动作； 4.蛙泳完整技术。预期成果：1.通过学习，使学生掌握呼吸和换气、水中站立的理论知识和练习方法，掌握蹬壁滑行的动作要领，使用正确的蹬腿和抓水动作完成蹬水滑行和抓水滑行，提高身体的灵活与协调能力，增强心肺功能。2.通过学习，掌握完整蛙泳技术，完成50米蛙泳考核要求。并树立正确的审美观和价值观，培养学生团结写作、勇于挑战、坚持不懈的精神和品质。教学难点：1.水中站立技术的掌握；2.蹬壁后身体姿态的保持；3.蛙泳腿大小腿的折叠4.划臂与换气的配合；5.划臂与腿部动作的协调配合。**第三单元：**体能练习与体质健康测试教学内容：1.短跑 2.中长跑 3.弹跳力 4.柔韧 5.引体向上（女：仰卧起坐）预期成果：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。同时培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。教学难点：练习中学生兴趣的激发和意志品质的培养。**第四单元：**有氧健身跑教学内容：运动世界校园APP（课外练习）预期成果：使学生具备制定运动计划，自主进行科学锻炼的能力。增强学生心肺功能，培养学生遵纪守法和规则意识。教学难点：预防和监控学生代跑等作弊行为。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 第一单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第二单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第三单元 |  | √ |  | √ |  | √ |
| 第四单元 |  | √ |  | √ |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元 | 讲课 | 考查 | 4 | 0 | 4 |
| 第二单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 20 | 20 |
| 第三单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 第四单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | 4 | 28 | 32 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 根据学校人才培养八大核心素养培养要求和思想政治教育目标，体育类课程要树立“健康第一”的教育理念，注重爱国主义教育和传统文化教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。通过实践活动形成将体育课程教学内容向思想政治教育潜移默化的过渡能力，即将思想政治教育巧妙地融入体育课堂教学，通过改进教学内容使学生切身感受到体育的魅力和自我价值的实现，实现“育体”与“育心”、“育人”的结合，通过体育塑造心灵、健全人格。重点挖掘游泳课程中所蕴含的思政元素,去摸索游泳课程与课程思政之间的相通性,有效地融入其中,让学生切身体会到游泳技能的学习,并不仅仅是学会、还要学好、更要学精,提升他们的思想境界,培养他们的竞技精神,为推动"全民健身"、"健康中国"贡献自己的力量。在课程思政建设的推进过程中,构建科学合理的制度与教学体系，依据游泳课程思政建设的具体目标和计划,制定合理规范的考核指标评价体系,形成"以评促改,以评促进"的课程思政建设效果，将以往教学的普遍性凝聚为特殊性,通过个体的榜样示范,激发集体的求知兴趣。例如,对于游泳技术教学的传授,在课前采用溺水事故的发生,救人案例的出现,来激发学生对学好游泳课的强烈欲望,在课中及时指导学生动作姿势的变化,运用优秀学生的个别案列,来激励大家对游泳技术动作的掌握。在课后,强调对生命安全的重视,以此来凸显游泳课中思政教育的至关重要性。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 40% | 游泳1专项评价 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 20% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |  | 40 |  | 40 |  | 20 | 100 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |