

# 《大学体育》（游泳）课程教学大纲

课程名称	大学体育（游泳）	课程编号	( I ) B340004 ( II ) B340005 ( III ) B340006 ( IV ) B340007
课程类别	通识教育课	先修课程	
课程性质	必修	总学时/学分数	64/2
考核方式	考试		
适用专业	全院一、二年级本科		

## 一、课程地位与目标

### （一）课程地位

游泳既是一项体育运动，也是人类基本的一种生存技能。学会游泳是保证生存的重要手段之一。目前包括我国在内，很多国家已经把游泳列为青少年学生必修的运动项目，掌握游泳技能，是非常必要的。随着社会的发展，游泳的功能得到进一步的扩大，成为集健身、娱乐、竞赛、休闲、实用、挑战极限于一身的运动。游泳是一项男女老少皆宜、健身效果好等特点而成为深受大学生们喜爱的项目，游泳是普通高等学校体育必修课中的一门选项课程。

通过游泳选项课教学和科学的体育锻炼过程，培养学生终身体育的思想、增强学生的体育意识、提高体育能力、养成良好的体育锻炼习惯，把学生培养成具有健康体魄、良好素养、创新精神、实践能力的应用型人才。

游泳课程主要内容包括体育与健康基本理论、游泳基本理论、蛙泳基本技术和实用游泳与水上救护技能、游泳竞赛规则和裁判法。

### （二）课程目标

1. 建立正确的体育观念，使学生全面掌握体育与健康的基本理论知识和科学锻炼身体的方法，为终身体育奠定基础。积极参与各种体育活动，基本养成自觉锻炼身体的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力；

2. 使学生了解游泳运动的基本理论和竞赛规则，体验水上运动的乐趣，认识水上运动的特性、特点、功能和价值，掌握水上运动的基本知识、技术与技能，提高水上运动的能力，增强适应自然的能力。并根据选项学生的体能特征和专项素质的特点，重点发展学生的心肺功能、力量素质、弹跳能力以及自我调节的心理素质，促进学生身心的全面发展。增强体质、增进健康，全面提高学生的体能和对环境的适应能力；

3. 培养学生集体主义的思想品德和勇敢顽强，团结协作，拼搏创新的精神。

## 二、教学内容与要求

## （一）教学内容

### 1. 体育与健康理论

- （1）健康概述：健康的科学内涵、影响大学生健康的因素
- （2）《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准
- （3）科学锻炼身体的原则与方法
- （4）体育锻炼与健康体适能
- （5）体育保健知识：运动中常见的生理反应、运动损伤及处理方法
- （6）奥林匹克运动

### 2. 专项理论

- （1）游泳运动发展概况、分类、特点及锻炼价值
- （2）游泳技术的运动原理、游泳各项技术练习方法
- （3）游泳竞赛规则及裁判法的运用
- （4）实用游泳技术，水上救护技能、基本救生知识

### 3. 基本技术

- （1）熟悉水性：水中行走、呼吸、水中滑行
- （2）蛙泳技术：蛙泳腿、手、手脚配合和完整蛙泳
- （3）蛙泳出发转身：蛙泳的出发、蛙泳转身
- （4）爬泳技术：爬泳腿、手、手脚配合和完整爬泳
- （5）仰泳、蝶泳：介绍仰泳、蝶泳技术
- （6）反蛙泳（介绍）、侧泳（介绍）
- （7）踩水、潜水等基本水上救护与救生知识

### 4. 教学比赛

提高学生基本技术

### 5. 身体素质

- （1）耐力：800米跑、1000米跑、校园跑、变速跑、跳绳等
- （2）力量：折返跑；蛙跳、单足跳、交换腿跳、跨步跳、收腹跳、沙坑跳、立定跳远；俯卧撑、俯卧推小车、引体向上、平板支撑、直臂悬垂；仰卧起坐、仰卧举腿、仰卧两头起；各种器械练习等
- （3）速度：跑的专门性练习（小步跑、高抬腿跑、后蹬跑等）、50米跑、100米跑、追逐跑、迎面接力的跑、400×100米接力跑、各种形式的短跑练习
- （4）专项素质练习：  
柔韧性练习、力量练习、耐力练习等

## （二）课程基本要求

1. 教师要熟悉大纲各部分的内容，钻研教材的重点和难点，创新教法，选择

有效手段在教学过程中有针对性的施教；

2. 在教学过程中培养激发学生对游泳运动的兴趣，促进学生较好地掌握游泳运动的基本知识、蛙泳基本技术和实用游泳技术，水上救护技能，并能够进行长距离游泳，培养他们良好的健身意识，为终身体育奠定良好的基础；

3. 在教学过程中加强学生的耐力和力量等素质的锻炼，使学生的心肺的功能、体能有明显的增强，身体素质得到全面的发展；

4. 按照教育部《高等学校体育工作基本标准》的要求，每次课提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于 30%。

### （三）教学重点与难点

#### 1. 教学重点：

（1）科学锻炼身体的原则与方法，《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准，运动中常见的生理反应、运动损伤及处理方法；

（2）蛙泳的基本技术，蛙泳的出发与转身，实用游泳与基本水上救护技能。

#### 2. 教学难点：

（1）使学生真正认识到体育运动的重要性，树立起“健康第一，终身体育”的意识，能够自觉锻炼身体，较好的完成学生体质测试任务；

（2）提高学生游泳（蛙泳）基本技术与连续长距离游的能力，学会游泳竞赛规则与裁判法，学会实用游泳技术与水上救护技能，为终身体育打好基础。

### 三、各教学环节学时分配（大学一、二年级两年总学时：128）

序号	类别	内容	学时（大一）	学时（大二）	学时小计
1	理论	基础理论	2	4	大一：6 大二：8
		专项理论	4	4	
2	实践部分	熟悉水性	4	2	大一：52 大二：50
		蛙泳腿动作	8	8	
		蛙泳手臂动作	4	4	
		蛙泳手、脚配合动作	8	8	
		蛙泳的出发与转身	4	4	
		爬泳技术	8	8	
		（介绍）仰泳、蝶泳	2	2	
		实用游泳	4	4	
		水上救护与救生技能	4	4	
		《标准》测试	2	2	
		机动	4	4	
3		理论考试	2	2	大一：6 大二：6
4		技术考试	4	4	
总学时			64	64	

#### 四、教学进度表

(一) 第一学期 (大一第 3~18 周, 16 次课; 大二第 1~16 周, 16 次课)

课次	教学内容	基本目标
1	大一:基础理论(一) 1. 健康概述:健康的定义和标准、影响大学生健康的因素 2. 体育保健知识:运动中常见的生理反应、运动损伤及处理方法 3. 介绍《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准 4. 介绍游泳运动中的安全卫生知识、水上救护知识 5. 素质练习:校园跑、俯卧撑/仰卧起坐 立定跳远、50米	1. 了解体育与健康的基本知识,引导树立终身体育的思想 2. 了解科学锻炼身体的有关知识,掌握体育锻炼损伤的预防及处理方法 3. 了解《国家学生体质健康标准》的有关内容,便于学生锻炼身体 4. 了解游泳安全知识,水中救护知识 5. 通过中长跑练习,提高心肺功能、耐力;增强力量
	大二:基础理论(二) 1. 科学锻炼身体的原则与方法 2. 体育锻炼的卫生常识 3. 体育锻炼与健康体适能 4. 介绍《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准 5. 介绍游泳运动中的安全卫生知识、水上救护知识 6. 素质练习:校园跑、立定跳远、俯卧撑/仰卧起坐	1. 了解科学锻炼身体的有关知识,了解运动处方的概念、原则和内容,能学以致用 2. 了解体育锻炼的一般卫生常识,进一步促进身体健康 3. 了解体育锻炼对健康体适能的促进,终身受用 4. 进一步加深对《标准》的理解,加强自练 5. 了解游泳安全知识,水中救护知识 6. 增强心肺功能、力量
2	▲1. 测试《国家学生体质健康标准》(机测3项:身高/体重、肺活量、坐位体前屈) 2. 素质练习:俯卧撑、两头起	1. 掌握学生身体形态、机能和素质情况(大一、大二) 2. 提高核心力量
3	1. 简介游泳运动的健身价值 2. 学习熟悉水性、呼吸练习、蹬漂滑行练习 3. 素质:校园跑、蛙跳、柔韧性练习	1. 了解游泳运动的健身价值 2. 消除怕水心理,初步掌握水中浮体与站立、呼吸、滑行 3. 增强心肺功能、力量和身体柔韧性
4	1. 复习熟悉水性,呼吸、蹬漂滑行 2. 学习蛙泳腿(陆上模仿、抓壁水中模仿) 3. 素质:跳绳、俯卧撑/仰卧起坐	1. 基本掌握水中站立、呼吸、蹬漂滑行技术 2. 初步掌握蛙泳腿 3. 提高速度、耐力和力量
5	1. 复习熟悉水性、呼吸、蹬漂滑行 2. 复习蛙泳腿 3. 学习蹬漂接蛙泳腿练习 4. 素质:柔韧练习、上肢力量练习	1. 熟练掌握水中站立、呼吸、蹬漂滑行技术 2. 基本掌握蛙泳腿动作 3. 初步掌握无支撑的蛙泳蹬腿动作 3. 提高柔韧性、力量
6	1. 复习蹬漂接蛙泳腿动作 2. 学习行进间蛙泳腿动作(拿浮板蹬蛙泳腿) 3. 素质:50米迎面接力跑、平板支撑、弹跳力练习	1. 基本掌握蛙泳腿动作 2. 初步掌握蛙泳腿与呼吸的配合,行进间蛙泳蹬腿 3. 通过竞赛提高速度、增强力量和弹跳力,学会锻炼的方法
7	1. 复习行进间蛙泳蹬腿动作 2. 学习蛙泳手臂动作(原地)	1. 基本掌握行进间蛙泳腿动作 2. 初步掌握蛙泳手臂动作

	3. 素质：校园跑、蛙跳、协调性练习（大二） ▲大一测验：50 米、引/仰	3. 提高心肺功能、力量和身体协调性 评定 50 跑、引/仰成绩（大一）
8	1. 复习行进间蛙泳蹬腿动作 2. 复习蛙泳手（行进间） 3. 学习蛙泳手与呼吸的配合 4. 素质：800/1000 米变速跑、收腹跳、协调性练习（大二） ▲大一测验：立定跳远	1. 改进和提高行进间蛙泳蹬腿动作 2. 基本掌握蛙泳手臂动作 3. 初步掌握蛙泳手与呼吸的配合 4. 学会锻炼方法，提高心肺功能、力量和身体协调性 评定立定跳远成绩（大一）
9	1. 复习行进间蛙泳蹬腿动作 2. 复习蛙泳手与呼吸的配合 3. 素质：校园跑、俯卧撑、平板支撑（大二） ▲大一测验：800/1000 米跑（统一测试）	1. 进一步改进、提高行进间蛙泳蹬腿动作 2. 基本掌握蛙泳手与呼吸的配合 3. 学会锻炼方法，提高心肺功能和力量 评定 800/1000 米成绩（大一）
10	1. 复习行进间蛙泳蹬腿 2. 复习蛙泳手与呼吸的配合 3. 学习蛙泳手、腿配合动作（两次蹬腿一次划手一次呼吸） 4. 素质：多种跳跃练习	1. 熟练掌握行进间蛙泳蹬腿动作 2. 改进和提高蛙泳手与呼吸的配合 3. 初步掌握蛙泳手、脚配合动作（2:1:1） 4. 增强耐力和力量
11	1. 复习蛙泳手、腿配合动作（2: 1:1 配合） 2. 学习完整蛙泳配合动作（1:1:1） 3. 素质：一分钟跳绳、仰卧举腿/俯卧撑、柔韧性练习（大一） ▲大二测验：800/1000 米（统一测试）	1. 基本掌握蛙泳手、腿配合动作 2. 初步掌握蛙泳完整配合动作（1:1:1） 3. 增强心肺功能、力量和柔韧性 评定 800/1000 米跑成绩（大二）
12	大一： 1. 复习蛙泳手、脚配合动作 2. 复习完整蛙泳配合动作（1:1:1） 3. 校园跑、协调性练习（立卧撑、交叉步跑）	1. 改进和提高蛙泳手、腿配合动作 2. 基本掌握蛙泳完整配合动作（1:1:1） 3. 提高耐力、协调力
	大二：专项理论（一） 1. 游泳运动发展概述：起源与发展、分类、特点与锻炼价值 2. 游泳技术的运动原理、游泳各项技术练习方法 ▲大二测验：立定跳远	1. 了解游泳运动的起源与发展，特点 2. 较系统地掌握游泳运动的技术、原理与练习方法等知识 评定学生立定跳远成绩
13	1. 复习完整蛙泳配合动作（1:1:1） 2. 学习蛙泳出发与转身技术 3. 一分钟跳绳、交换腿跳、上肢力量练习	1. 改进和提高完整蛙泳技术（1:1:1） 2. 初步掌握蛙泳出发转身技术 3. 提高心肺功能、力量
14	1. 复习蛙泳技术(连续游) 2. 复习蛙泳出发转身技术 3. 介绍爬泳、实用游泳技能（潜泳、踩水） 4. 素质：俯卧撑、柔韧性练习	1. 熟练掌握完整蛙泳技术 2. 基本掌握蛙泳出发与转身技术 3. 了解爬泳技术，初步掌握实用游泳技能 4. 提高心肺功能、力量和身体的柔韧性
15	考核：蛙泳 30 米技术达标	检查教学效果，评定学生成绩
16	机动	

备注：第一学期两个年级的专项内容基本相同。

两个年级不同点：

(1) 第 1 次课的理论内容不同；

(2) 第 12 次课内容不同；

(3) 两个年级测验 800/1000 米都安排在第 11 周（大的一的第 9 次课就是第 11 周，统一

测，医生值班)。

## (二) 第二学期(1~16周)

课次	教学内容	基本目标
1	1. 复习蛙泳腿、蛙泳手与呼吸的配合 2. 复习完整蛙泳动作技术 3. 复习蛙泳出发转身技术 4. 素质：引体向上(直臂悬垂)/仰卧起坐、仰卧举腿	1. 巩固蛙泳腿、蛙泳手与呼吸的配合 2. 巩固完整的蛙泳技术动作 3. 掌握蛙泳出发与转身 4. 增强力量(做不到8个引体向上的不可马上下杠，采用直臂悬垂至无法坚持为止)
2	1. 复习完整蛙泳动作技术 2. 复习实用游泳(踩水、潜水) 3. 学习爬泳腿(陆上模仿) 4. 素质：校园跑、背人跑18m×4、平板支撑	1. 熟练掌握完整蛙泳技术，增加连续游的距离 2. 基本掌握实用游泳技能 3. 初步掌握爬泳腿部技术 4. 掌握锻炼的方法、提高心肺功能和力量
3	1. 复习爬泳腿 2. 学习行进间爬泳腿(拿浮板打爬泳腿) 3. 素质：800/1000米变速跑、俯卧撑/仰卧起坐、柔韧性练习	1. 基本掌握爬泳腿部技术 2. 初步掌握行进间爬泳打腿 3. 提高心肺功能、力量和身体的柔韧性
4	专项理论(二) 1. 游泳竞赛规则 2. 游泳裁判法 3. 素质：校园跑、沙坑跳、协调性练习	1. 了解游泳的理论知识 2. 掌握游泳比赛规则和裁判法，为今后锻炼并参加游泳的一般性指导工作做准备 3. 提高耐力、弹跳力和身体协调性
5	1. 复习蛙泳技术动作，长距离游 2. 复习爬泳腿部动作 3. 蛙泳比赛 4. 素质： 大一本科：校园跑、3M移动(30秒)×3组、仰卧起坐/引体向上(直臂悬垂) ▲大二：测验800/1000米跑(统一测试，校医值班)	1. 改进、提高蛙泳技术动作，增加游泳距离 2. 提高和巩固爬泳腿技术 3. 了解游泳比赛，体会竞赛感觉 4. 提高心肺功能、力量和移动速度(大一) 评定800/1000米跑成绩(大二)
6	1. 复习爬泳腿 2. 学习爬泳手臂动作、爬泳呼吸 3. 素质：100米迎面接力跑、俯卧撑/仰卧起坐、柔韧性练习	1. 改进和提高爬泳腿技术动作 2. 初步掌握爬泳手臂动作、爬泳呼吸 3. 提高跑速、力量和柔韧性
7	1. 复习爬泳手、爬泳呼吸 2. 学习爬泳手与呼吸、爬泳腿的配合 3. 素质：50米追逐跑、收腹跳、协调性练习	1. 基本掌握爬泳手、爬泳呼吸 2. 初步掌握爬泳完整配合 3. 提高跑速、力量和协调性
8	1. 复习爬泳腿、爬泳手、爬泳呼吸 2. 复习爬泳完整配合动作 ▲测验50米跑(大一、大二)	1. 改进、提高爬泳腿、爬泳手、爬泳呼吸 2. 基本掌握爬泳完整配合 评定50米跑成绩(大一、大二)
9	1. 复习蛙泳(长游) 2. 复习爬泳完整动作 3. 介绍仰泳、蝶泳技术 4. 爬泳比赛 5. 素质：校园跑、多种跳跃练习、平板支撑/仰卧举腿	1. 提高蛙泳长游能力 2. 改进、提高爬泳技术 3. 初步了解仰泳、蝶泳技术 4. 了解游泳比赛规则，体会竞赛感觉 5. 提高耐力、弹跳力、力量

10	1. 复习蛙泳（长游）、蛙泳出发与转身 2. 复习爬泳技术 3. 介绍实用游泳：反蛙泳、侧泳 4. 素质：校园跑、俯卧撑/仰卧起坐、协调性练习	1. 进一步提高蛙泳长游技术、蛙泳的出发与转身 2. 提高爬泳技术 3. 初步掌握实用游泳：反蛙泳、侧泳 4. 提高耐力、力量和协调性
11	1. 复习爬泳完整动作 2. 介绍爬泳出发与转身 3. 复习实用游泳—反蛙泳、侧泳 ▲测验：引体向上/仰卧起坐（大一、大二）	1. 掌握爬泳技术 2. 初步了解爬泳出发与转身 3. 基本掌握实用游泳—反蛙泳、侧泳 评定引体向上/仰卧起坐成绩（大一、大二）
12	大一：专项理论（一） 1. 游泳运动发展概述：起源与发展、分类、特点与锻炼价值 2. 游泳技术的运动原理、游泳各项技术练习方法 3. 素质(本科)：校园跑、各种跳跃练习	1. 了解游泳运动的起源与发展、特点等 2. 较系统地掌握游泳运动的技术原理与练习方法等知识 3. 提高心肺功能、弹跳力
	大二：基础理论（三） 1. 奥林匹克运动：奥运会的历史与发展、奥林匹克运动的思想体系、北京奥运会等 ▲测试：身高体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远	1. 了解奥林匹克运动的知识，理解奥林匹克文化的内涵 2. 评定仪器测试的四项数据成绩
13	理论考试	检查相关体育知识的掌握情况，评定成绩
14	1. 复习蛙泳腿、蛙泳手与呼吸的配合 2. 复习蛙泳长游 3. 素质：跳绳、柔韧性练习、交换腿跳	1. 进一步提高蛙泳技术动作 2. 增加蛙泳长游距离 3. 提高心肺功能、柔韧性和力量
15	考核：蛙泳 100 米速度达标	检查教学效果，评定成绩
16	机动	

备注：第二学期两个年级专项技术教学内容相同，但有两处不同：

- (1) 第 12 周的理论课内容不同；
- (2) 大一本科的素质只测 50 米和引体向上/仰卧起坐。而大二本科、大一专科都需将 50 米、引体向上/仰卧起坐、800/1000 米、立定跳远、身高体重、肺活量、坐位体前屈全部测完。

## 五、教学组织与教学条件

### （一）教学组织

1. 游泳选项课主要采用启发、激励、探究、合作学习等教学方法，采用问答、讲解、示范、集体练习、分组练习、自主练习等手段进行学习。
2. 本课程以技术、技能学习为主，理论教学仅占 10%左右；每次课安排 30 分钟的素质练习时间，素质练习以发展学生的心肺功能为主，兼顾力量、速度等素质的全面发展。
3. 在教学过程中培养学生吃苦耐劳，坚忍不拔的精神。

### （二）教学条件

1. 教学场所要求：游泳课在游泳池进行教学；因游泳会受到雷雨天气、气温、水温的影响，本应在室内恒温标准游泳池场地教学，但是目前三水校区有一个室

外游泳池，且游泳池非标准池，面积与池水深度都不符合教学标准，对教学质量有较大影响。

2. 教学仪器设备要求:浮板、水中健身棒、划手掌（学生自备泳衣、泳镜、泳帽）。

## 六、课程考核与成绩评定

体育课程为综合考核：

序号	考核/评价环节	分值（或百分比）	考核/评价细则
1	平时	×20%	考勤、上课表现
2	游泳专项技术	×40%	技术考试
3	素质 1	×20%	测试
4	素质 2	×20%	测试
合计		100%	

### （一）考核内容

1. 第一学期：蛙泳 30 米技术达标。
2. 第二学期：蛙泳 100 米速度达标。

### （二）考核方法

在游泳过程中必须用标准的蛙泳姿势（一次蹬腿，一次划手，一次呼吸），如中途停顿、站立，则算该次考核结束。每人有 2 次考核机会，计最优成绩。

### （三）评分标准

游泳考核为在规定时间内（3 分钟内）连续游蛙泳 30 米。必须为标准蛙泳（一次蹬腿，一次划手，一次呼吸），中途有停顿、站立等情况则中断考试，每人两次机会。

#### 1. 蛙泳 30 米技术达标

分值	评定标准
100~86	完成 30 米距离，身体位置高、平，臂与腿及呼吸的完整配合动作配合合理，整个技术连贯协调，滑行充分，动作正确，节奏性强，具有较高的动作实效。动作次数控制在 12-15 次。
85~76	完成 30 米距离，身体位置合理、臂与腿及呼吸的完整配合动作配合较为合理，整个技术比较连贯协调，节奏性较好，腿、臂动作有一定的实效，有轻微缺点。动作次数控制在 15-20 次。
75~60	完成 30 米距离，整个技术动作基本符合要求，配合基本合理，臂与腿实效性欠佳，局部有明显错误。动作次数控制在 20-30 次。
59 分以下	无法完成 30 米距离，整个技术动作不符合要求或配合不协调，不合理，臂与腿的实效性差，或有犯规动作。

#### 2. 蛙泳 100 米速度达标

##### （1）蛙泳速度达标评分标准



完成 100 米为合格，标准蛙泳姿势（一次蹬腿，一次划手，一次呼吸），中途有停顿、站立等情况，则中断考试。每人两次机会。

得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	50
时间 (分.秒)	1.38	1.48	2.00	2.12	2.24	2.36	2.48	3.00	3.08	3.24

## 七、推荐教材、参考书目及文献

### （一）推荐教材

[1]大学体育.刘嘉丽,郑尚武主编.北京体育大学出版社,2015.

### （二）参考书目

[1]游泳运动.陈武山主编.人民体育出版社,2007.

[2]游泳竞赛规则.中国游泳协会审定.人民体育出版社,2010.

大纲撰稿人：熊丽

大纲校稿人：林伟光

大纲审定人：刘嘉丽

日期：2019年7月20日