

课程大纲 COURSE SYLLABUS

| | | |
|-----|---|---|
| 1. | 课程代码/名称 Course Code/Title | CPE5003/游泳 Swimming |
| 2. | 课程性质 Compulsory/Elective | 选修 Elective |
| 3. | 课程学分/学时 Course Credit/Hours | 0/32 |
| 4. | 授课语言 Teaching Language | 中文 Chinese |
| 5. | 授课教师 Instructor(s) | 王鑫 |
| 6. | 是否面向本科生开放 Open to undergraduates or not | 否/not |
| 7. | 先修要求 Pre-requisites | (如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) |
| 8. | 教学目标 Course Objectives | |
| | (如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 1、通过游泳专项课教学, 掌握游泳基本的理论知识、技术与技能, 培养对游泳运动的兴趣与爱好。 2、通过游泳训练促进学生身体全面发展, 增强体质, 改善心血管系统、皮肤保健等方面的特殊作用。 3、通过游泳运动实践, 促进学生各种心理素质的不断发展提高与个性的日趋完善。 4、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和机智、果断、沉着、冷静的心理品质。 | |
| 9. | 教学方法 Teaching Methods | |
| | (如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 讲解示范法、对比练习法、启发教学法、分层教学法 | |
| 10. | 教学内容 Course Contents | |
| | (如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) | |
| | Section 1 | 1. 游泳理论 2. 游泳课程要求及考核标准 3. 上课安排及注意事项 |
| | Section 2 | 蛙泳: 1. 熟悉水性 2. 蛙泳腿一 重点: 学习蛙泳腿部技术, 初步掌握蹬腿技术 |
| | Section 3 | 蛙泳: 1. 熟悉水性 |

| | |
|--|---|
| | 2. 蛙泳腿二 重点：学习蛙泳手臂技术，初步掌握蹬腿技术 |
| Section 4 | 蛙泳：1. 熟悉水性 2. 蛙泳腿三 重点：学习蛙泳手臂与腿的配合技术，初步掌握蹬腿技术 |
| Section 5 | 蛙泳：1. 熟悉水性 2 蛙泳手一 重点：学习蛙泳手臂与腿的配合技术，初步掌握手臂与腿的配合技术 |
| Section 6 | 蛙泳：1. 蛙泳手二 重点：学习蛙泳手臂与呼吸的配合技术，初步掌握技术要领 |
| Section 7 | 蛙泳：1 学习蛙泳完整配合技术，初步掌握技术要领。 2. 复习蛙泳手臂与呼吸的配合技术，掌握技术动作 |
| Section 8 | 蛙泳：1、学习蛙泳出发技术，初步掌握起跳及入水的配合技术。 2、复习蛙泳完整配合技术，掌握手臂技术。 |
| Section 9 | 蛙泳：1. 踩水 2. 学习蛙泳出发技术，初步掌握出发后水中长划臂技术 |
| Section 10 | 蛙泳：1. 100 米蛙泳强化练习 2. 复习蛙泳长划臂技术，掌握技术动作、达到一定游距效果 |
| Section 11 | 蛙泳：1. 200 米蛙泳强化练习 2. 改进蛙泳技术练习，使蹬腿技术节奏符合个性特点 |
| Section 12 | 自由泳技术 1. 蛙泳强化练习 2. 自由泳腿一 |
| Section 13 | 自由泳技术 1. 蛙泳强化练习-短距离冲刺 2. 自由泳腿二 |
| Section 14 | 自由泳技术 1. 实用蛙泳技术 2. 蛙泳长距离练习 |
| Section 15 | 1. 改进蛙泳技术，使增强完整配合技术的配合节奏。 2. 短冲训练，发展速度素质。 |
| Section 16 | 机动 |
| 11. 课程考核 Course Assessment | |
| | (① 考核形式 Form of examination; ②. 分数构成 grading policy; ③ 如面向本科生开放，请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 考核形式：技术实践考核 分数构成：平时成绩 30%、期末考试 70% |
| 12. 教材及其它参考资料 Textbook and Supplementary Readings | |
| | [1] 梅雪雄 《游泳》 高等教育出版社 2007 [2] 刘明辉 《游泳健身指南》 厦门大学出版社，2004 [3] 李文静 《游泳学练问答》 北京体育大学出版社 2004 [4] 《中国游泳救生协会培训教材》2004 |