

高等师范专科学校体育专业

游泳教学大纲

(二、三年制)

高等教育出版社

高等师范专科学校体育专业
游泳教学大纲
(二、三年制)

•

高等教育出版社出版
新华书店北京发行所发行
西城区樱花印刷厂印装

•

开本 787×1092 1/32 印张 0.25 字数 5,200
1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷
印数 00,001—5,250
书号 7010·0632 定价 0.11元

说 明

(一) 本大纲是根据教育部一九八三年颁发的《高等师范专科学校体育专业教学计划》(试行草案),结合各地师专体育专业一般情况而制订的。

(二) 全国师范专科学校的学制有二年制和三年制两种,培养目标和具体要求是一致的,因此本大纲为二、三年制合用。其重点内容都应一致,一般或介绍内容可根据学时情况有所增减,凡带有“*”符号的为三年制的教学内容。

(三) 授课内容分为理论和技术两部分。技术部分的内容又分重点内容、一般内容和介绍内容。对重点内容要求学生较好地掌握基本理论、基本技术和基本技能,达到会讲、会做、会教;一般和介绍内容要求学生初步掌握和有所了解。

(四) 本大纲教学的主要形式除理论课、技术课、教法作业课外,应加强自学与课外辅导。

如开设专项选修课,可根据各校具体情况增加内容,提高要求,除已规定的考核内容和标准外,其考核方法和具体评定标准,各校可根据实际情况自订。

大 纲 内 容

一、目的要求

(一) 使学生掌握游泳的基本知识、基本技术和基本技能,能完成初中游泳教学和具有开展游泳活动的初步能力。

(二) 使学生掌握蛙泳、爬泳技术, 了解蛙泳、爬泳的出发、转身和仰泳、蝶泳技术及水上救护方法。

二、学时分配

表一 学时分配

分类	内 容	二年制		三年制		注
		学时	%	学时	%	
理 论 部 分	1. 游泳运动概述	2	16.7	2	17	
	2. 游泳技术的基础知识			2		
	3. 蛙泳、爬泳及其出发、转身技术分析			4		
	4 游泳教学法	2		2		
	5 游泳竞赛组织与裁判方法	2		2		
	合 计	6		12		
实 践 部 分	1. 游泳辅助练习及熟悉水性练习	4	77.7	4	77.4	结合教法作业进行
	2. 蛙 泳	10		18		结合教法作业进行
	3. 爬 泳	8		18		结合教法作业进行
	4. 蛙泳出发、转身	1		2		二年制为介绍内容
	5. 爬泳出发、转身	1		2		二年制为介绍内容
	6. 水上救护方法	2		8		二年制为介绍内容
	7. 介绍仰泳	1		2		
	8. 介绍蝶泳	1		2		
	合 计	28		56		
考 核		2	5.6	4	5.6	
总 计		36	100	72	100	

三、授 课 内 容

(一) 理论部分

1. 游泳运动概述 游泳运动的意义。游泳运动发展简况。游泳的分类和竞赛项目。游泳的安全、卫生常识。游泳课的主要任务与要求。

* 2. 游泳技术的基础知识 合理的游泳技术原则。

* 3. 蛙泳、爬泳及其出发、转身的技术分析

(1) 蛙泳技术概述及其技术结构与规格要求。

(2) 爬泳技术概述及其技术结构与规格要求。

(3) 出发、转身技术概述及其技术结构与规格要求。

4. 游泳教学法 游泳教学的特点。游泳教学的基本方法。蛙泳、爬泳的常见错误与纠正方法。游泳课的组织与进行。

5. 游泳竞赛组织与裁判方法 游泳竞赛的组织。游泳竞赛的裁判方法。

(二) 技术部分

1. 游泳辅助练习及熟悉水性练习

(1) 陆地做发展关节的灵活性练习、柔韧性练习和模仿练习。

(2) 水中走、跑、跳跃、浸水闭气练习，水中呼吸练习、浮体练习和滑行练习。

2. 蛙泳技术 蛙泳腿的技术。蛙泳臂的技术。蛙泳腿与臂的配合技术。蛙泳臂与呼吸的配合技术。蛙泳腿、臂与呼吸的完整配合技术。

3. 爬泳技术 爬泳腿的技术。爬泳臂的技术。爬泳腿

与臂的配合技术。爬泳臂与呼吸的配合技术。爬泳腿、臂与呼吸的完整配合技术。

4. 介绍蛙泳、爬泳的出发及转身技术 出发 台 出发技术。蛙泳摆动式转身技术。爬泳前滚翻转身技术。

5. 介绍仰泳、蝶泳技术 仰泳腿的技术。仰泳臂的技术。仰泳完整配合技术。蝶泳躯干和腿的技术。蝶泳臂的技术。蝶泳完整配合技术。

6. 介绍水上救护方法 间接救护的方法。直接救护的方法。对溺水者的抢救方法。自我救护。

四、成绩考核

游泳是季节性项目。游泳课要否考核、考核方式和标准由各校根据本地区季节情况确定,下列各项仅供参考。

(一) 考核内容 理论部分考已讲授过的内容;技术(技评与达标)部分考蛙泳和爬泳两项(二年制可任选其中一项)。

(二) 考核成绩评定是按理论和技术考核成绩所占百分比之和计算。理论考核占30%、技术占70%(技评占40%、达标占30%)。理论考核或技评中有一项不及格,需经补考及格方可评定总成绩。

表二 达标及格标准

项 目	二 年 制		三 年 制	
	男	女	男	女
蛙 泳	100米	50米	200米	100米
爬 泳	100米	50米	100米	50米

(三) 技术成绩评定

技评及格标准:符合蛙泳、爬泳技术的一般要求为及格。

达标及格标准见表二。