



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课程标准

(2025-2026 学年第二学期)

课程名称 游泳
班 级 体育教育 2025 级
教 研 室 体育教育教研室
授课教师 曾喜佳

《游泳》课程标准

课内学时数：36

学分：2

适用的专业范围及层次： 全日制专科生体育教育专业（初级班）

考核方式：考查

一、课程介绍：

游泳运动是人类在长期人们生产劳动和生活中形成的。游泳是人体在水中凭借肢体动作同水相互作用而进行的一种活动技能，是一项重要的涉水技能。游泳又是一项从一岁到百岁的人们运动，被益为 21 世纪最佳运动。在全民健身运动广泛开展的今天，在青年、少年、儿童中开展和普及游泳运动，更具有重要的现实意义。

游泳是一项非常好的体育运动。游泳时，人体所有的肌肉和内脏器官都参加活动，通过游泳锻炼能改善血液循环，提高人体心、肺功能；能有效地促进身体全面、匀称、协调的发展；并能使肌肉发达、光滑、柔软而富有弹性，使人体形体更加健美，是减肥、塑身、健美的有效途径。

游泳运动能充分利用日光、空气、水来锻炼身体，能增强人体体温调节机能，提高机体对环境温度变化的适应能力。此外，游泳作为一种生存技能和娱乐休闲手段，是每一个健全的人都应掌握的重要技能。

游泳运动的分类：1、竞技游泳是指有特殊技术要求，按照游泳竞赛规则规定进行竞赛的游泳运动项目。包括：自由泳、仰泳、蝶泳、蛙泳四种泳式，和由这四种泳式组成的个人混合泳以及接力比赛。按国际游联规定在 50 米池比赛，列入游泳世界纪录的男、女项目共 40 项；奥运会游泳比赛只设 32 项；在 25 米池比赛，国际游联承认的有男、女共 42 项世界纪录。公开水域比赛，主要指江、河、湖、海这些自然水域进行的游泳比赛，包括：游渡海峡、横渡江河、长距离游泳比赛等等。

2、实用游泳是指直接为生活、生产、军事服务的游泳活动，包括仰泳、踩水、反蛙泳、潜水、水上救护、武装泅渡等非竞技游泳。

3、大众游泳以增强体质为宗旨，以丰富人们文化生活为目的的大众游泳活动，如娱乐游泳、水中游戏、康复游泳、健身游泳、冬泳等。

二、课程目标：

- 1、使学生了解游泳的基本知识。
- 2、较熟练地掌握熟悉水性的基本技能。
- 3、较熟练地掌握一至二种的竞技游泳技术。

- 4、初步了解水中救护的方法。
- 5、掌握游泳锻炼的方法。

三、课程思政元素

课程思政与游泳教学的融合，可以丰富课堂教学内容，不只局限于对游泳技能的掌握以及对身体素质的提高，而是这门课程承担了更多的育体、育心、育人的任务。通过名人轶事的介绍、经典影片的熏陶、课堂内容的调整，在课堂中融入爱国主义教育，发挥历史名人的模范引领作用，让学生知晓泳姿的发展历史，养成团结、拼搏、友爱的体育精神；公平、公正的竞技精神；坚持奋斗、不轻言放弃的拼搏精神，使体育课堂在学生掌握游泳技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。

四、教学内容纲要：

1. 理论部份：

- (1) 游泳运动的意义（游泳的起源，游泳对增强体质的意义）。
- (2) 四种游泳姿势简介（包括混合泳和接力比赛简介）。
- (3) 游泳技术的基础知识（水中的浮与沉、游泳中如何运用浮力，游泳中如何减少阻力，如何利用水的阻力推进身体前进）。
- (4) 怎样进行游泳锻炼（游泳的卫生常识，游泳前的准备运动，游泳锻炼的方法，冬泳注意事项）。

2. 实践部份：

- (1) 熟悉水性
 - A. 水中站立，行走。
 - B. 水中呼吸
 - C. 浮体、滑行（蹬壁或蹬池底后）。
- (2) 蛙泳技术
 - A. 腿部动作：收腿、翻脚、鞭状蹬水。
 - B. 臂部动作：划水轨迹及“高肘”。
 - C. 呼吸：早呼吸、晚呼吸技术。
 - D. 完整动作配合（臂与呼吸和臂腿呼吸完整的配合）。
 - E. 出发与转身：“抓台式出发”、摆动式转身、一次潜泳滑行。
- (3) 爬泳技术
 - A. 腿部动作：鞭打状打水。
 - B. 臂部动作：“高肘”划水与“S”型划水路线、两臂配合。
 - C. 呼吸与臂、腿动作配合。
 - D. 出发与转身：“抓台式”出发，摆动式转身。
- (4) 水上救护技术
 - A. 踩水、潜泳。
 - B. 间接救护：利用器材救护。

- C. 直接救护：靠近溺水者取拖带方法。
- D. 水中解脱方法及岸边急救。
- E. 自我救护。

(5) 专项素质

- A. 耐力：水上长游。
 陆上长跑，跳绳，游泳模仿练习。
- B. 力量：陆上橡皮筋拉力、举重等练习。
- C. 速度：陆上短跑。
- D. 柔韧：垫上运动、健美操等。

五、教学内容时数分配表：

分类	内 容	时数	小计	百分比	备 注
理论部分	专项理论	2	2	5.6%	
实践部分	熟悉水性	2	30	83.3%	
	蛙泳技术(包括出发转身)	12			
	爬泳技术(包括出发转身)	12			
	水上救护	4			
	专项素质	3	3	8.3%	
	考试	1	1	2.8%	
合计		36	36	100%	

六、教学进度表:

课次	项目	教 学 内 容
1	专项理论	1、游泳运动的意义及发展概况；2、游泳的安全与卫生； 3、游泳运动的基本原理；4、四种泳姿技术的介绍
2	熟悉水性	水中站立、行走、水中呼吸、浮体、滑行
3	熟悉水性	水中呼吸、浮体、滑行
4	蛙 泳	蛙泳技术：腿部动作：收腿、翻脚、鞭状蹬水
5	蛙 泳	蛙泳技术：臂部动作：划水轨迹及“高肘”
6	蛙 泳	蛙泳技术：呼吸：早呼吸、晚呼吸技术
7	蛙 泳	完整动作配合（臂与呼吸和臂腿呼吸完整的配合）
8	蛙 泳	蛙泳技术：出发与转身：“抓台式出发”、摆动式转身、一次潜泳滑行
9	蛙 泳	水中长距离游练习，提高技术动作质量和耐力素质
10	专项素质	1、柔韧；2、耐力
11	专项素质	1、柔韧；2、力量；3、速度
12	爬 泳	爬泳技术：腿部动作：鞭打状打水
13	爬 泳	爬泳技术：臂部动作：“高肘”划水与“S”型划水路线、两臂配合
14	爬 泳	爬泳技术：呼吸与臂、腿动作配合
15	爬 泳	完整动作配合（臂与呼吸和臂腿呼吸完整的配合）
16	爬 泳	爬泳技术：出发与转身：“抓台式”出发，摆动式转身
17	爬 泳	水中中距离游练习，提高技术动作质量和耐力素质
18	专项理论	1、实用游泳与游泳救生知识的介绍； 2、游泳训练的理论与方法； 3、游泳竞赛的组织与裁判方法
19	水上救护	潜水、踩水、间接救护、直接救护
20	水上救护	水中解脱、自我救护、岸边急救
21	专项素质	1、柔韧；2、耐力
22	专项素质	1、柔韧；2、力量；3、速度
23	考 试	蛙泳技术考试
24	考 试	爬泳技术考试

七、考核内容及评分标准:

1. 蛙泳长游能力测试（占40%）（评分标准见下表）。

得分	项 性 别	蛙泳（游程）	
		男	女
100		800m	600m
95		750m	550m
90		700m	500m
85		650m	450m
80		600m	400m
75		550m	350m
70		500m	300m
65		450m	250m
60		400m	200m
50		300m	100m
45		200m	50m

2、技术评定（占 30%）

在蛙泳、爬泳两种泳式中任选一种姿势游 25 米距离。由教师进行技术评定。

3、速度测试（占 30%）

在蛙泳、爬泳两种泳式中任选一种泳姿进行 50m 测试，按计时成绩评分（评分标准见下表）。

项目	50 米蛙泳		50 米爬泳	
	男	女	男	女
30 分	50 秒	55 秒	40 秒	45 秒
27 分	55 秒	1 分	45 秒	50 秒
24 分	1 分	1 分 5 秒	50 秒	55 秒
21 分	1 分 5 秒	1 分 10 秒	55 秒	1 分

18分	1分10秒	1分15秒	1分	1分5秒
15分	1分15秒	1分20秒	1分5秒	1分10秒
12分	1分20秒	1分25秒	1分10秒	1分15秒
9分	1分25秒	1分30秒	1分15秒	1分20秒
6分	1分30秒	1分35秒	1分20秒	1分25秒
3分	1分35秒	1分40秒	1分25秒	1分30秒

八、建议使用教材及主要参考书

梅雪雄主编：《游泳》 高等教育出版社（修订版）

体育教育教研室
2025年2月16日