海南省高校精品在线开放课程申报书

推 荐 单 位 海南大学

所 属 学 校 海南大学

课 程 名 称 游泳

课 程 类 型 √公共课 □通识课 □学科基础课 □专业课□其他

所属一级学科名称 体育学

所属二级学科名称 体育教育

课 程 负 责 人 房殿生

申 报 日 期 2017.12.26

海南省教育厅制

二○一七年十二月

填 写 要 求

1.以word文档格式如实填写各项。

2.表格文本中外文名词第一次出现时，要写清全称和缩写，再次出现时可以使用缩写。

3.涉密内容不填写，有可能涉密和不宜大范围公开的内容，请在说明栏中注明。

4.除课程负责人外，根据课程实际情况，填写1～4名主讲教师的详细信息。

5.本表栏目未涵盖的内容，需要说明的，请在说明栏中注明。

1.课程负责人情况

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-1基本信息 | 姓　名 | 房殿生 | 性　别 | 男 | 出生年月 | 1976.12 |
| 最终学历 | 研究生 | 职 称 | 副教授 | 电 话 | 13648669565 |
| 学 位 | 硕士 | 职 务 | 游泳教研室主任 | 传 真 | 66279234 |
| 所在院系 | 体育部 | E-mail | 122398556@qq.com |
| 通信地址（邮编） | 海南大学体育部18# |
| 研究方向 | 游泳教学 |
| 1-2教学情况 | 近五年来讲授的主要课程（含课程名称、课程类别、周学时；届数及学生总人数）（不超过五门）；承担的实践性教学（含实验、实习、课程设计、毕业设计/论文，学生总人数）；主持的教学研究课题（含课题名称、来源、年限）（不超过五项）；作为第一署名人在国内外公开发行的刊物上发表的教学研究论文（含题目、刊物名称、时间）（不超过十项）；获得的教学表彰/奖励（不超过五项）；主编的规划教材（不超过五项）5年来，讲授主要课程：大一游泳普修课，授课学时为1152课时，一年级上课有726名学生；大二游泳救生专项课，授课学时为1280课时，887名学生人掌握了蛙泳技能和游泳救生技能；并开设校文化素质选修课《游泳及救生技能》。为实现“海大学生，人人学会游泳”的教学目标努力工作。担任由海南大学2015年度自编教材项目资助《游泳》教材的主编工作，参编内容字数约120690字。《游泳》教材与同类教材相比，具有针对性，主要针对综合性大学游泳教学的实际情况，结合海大学生游泳特色教学的现实目标和具体公共必修体育课的教学任务。具备游泳社会体育指导员培训师资格和游泳救生员培训师资格，并担任海南省游泳社会体育指导员的培训和游泳救生员的培训。 |
| 1-3学术研究 | 近五年来承担的学术研究课题（含课题名称、来源、年限、本人所起作用）（不超过五项）；在国内外公开发行刊物上发表的学术论文（含题目、刊物名称、署名次序与时间）（不超过五项）；获得的学术研究表彰/奖励（含奖项名称、授予单位、署名次序、时间）（不超过五项）立足于海南大学体育教学实情，开展游泳教学研究；积极参与海南大学体育课程项目的建设，主持《游泳》重点课程建设项目、《游泳救生》特色课程建设项目和《游泳》网络课程建设项目；主编《游泳》教材。并撰写论文《课内外一体化防溺水机制初探与实践》荣获2017年海南省学校体育科学论文报告会一等奖。发表游泳方面学术论文《优秀游泳运动员VO2max测试方法对比研究》，在期刊《广州体育学院学报》 2017年7月 第4期（第37卷 总第154期)。 |

课程类别：公共课、通识课、学科基础课、专业课、其他

课程负责人：主持本门课程的主讲教师

2.主讲教师情况（1）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2⑴-1基本信息 | 姓　名 | 朱超巍 | 性　别 | 女 | 出生年月 | 1978.1 |
| 最终学历 | 研究生 | 职 称 | 副教授 | 电 话 | 13617549669 |
| 学 位 | 硕士 | 职 务 |  | 传 真 | 66279234 |
| 所在院系 | 体育部 | E-mail | 616494751@qq.com |
| 通信地址（邮编） | 海南大学体育部 |
| 研究方向 | 游泳教学 |
| 2⑴-2教学情况 | 近五年来讲授的主要课程（含课程名称、课程类别、周学时；届数及学生总人数）（不超过五门）；承担的实践性教学（含实验、实习、课程设计、毕业设计/论文，学生总人数）；主持的教学研究课题（含课题名称、来源、年限）（不超过五项）；在国内外公开发行的刊物上发表的教学研究论文（含题目、刊物名称、署名次序及时间）（不超过十项）；获得的教学表彰/奖励（不超过五项）；主编的规划教材（不超过五项）近五年来，主要担任公共体育课中的游泳和游泳救生课程的教学任务。每周共16学时，学生人数约为830。另外，具备游泳社会体育指导员培训师资格和游泳救生员培训师资格，并担任海南省游泳社会体育指导员的培训和游泳救生员的培训，教学经验丰富。 |
| 2⑴-3学术研究 | 近五年来承担的学术研究课题（含课题名称、来源、年限、本人所起作用）（不超过五项）；在国内外公开发行刊物上发表的学术论文（含题目、刊物名称、署名次序与时间）（不超过五项）；获得的学术研究表彰/奖励（含奖项名称、授予单位、署名次序、时间）（不超过五项）1. 排名第二参与2014年海南大学重点建设课程项目：《游泳》重点课程建设（hdzdkc201423）；2016年海南大学教育教学改革研究项目：《游泳》网络课程（hdwlkc201620）建设；排名第三参与2016年海南大学文化素质教育特色课程项目：《游泳救生》特色课程（hdtskc201610）建设。参编《游泳》教材ISBN 978-7-5108-3797-5 北京：九州出版社 2015.6出版。2.《黎族传统体育滅失与重生——考证与大学课堂传承》，海南省社会科学界联合会，排名第二，2016年8月已结题，项目编号：HNSK14-108，证书编号：JX16—64。3.《黎族传统体育发掘整理与传承研究》，2015年度国家社会科学基金项目，排名第五，项目编号：15BTY018，在研。 |

课程类别：公共课、通识课、学科基础课、专业课、其他

2.主讲教师情况（2）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2⑵-1基本信息 | 姓　名 | 蔡仁杰 | 性　别 | 男 | 出生年月 | 1973.7 |
| 最终学历 | 本科 | 职 称 | 副教授 | 电 话 | 13198923631 |
| 学 位 | 学士 | 职 务 |  | 传 真 | 66279234 |
| 所在院系 | 体育部 | E-mail | 122398556@qq.com |
| 通信地址（邮编） | 海南大学体育部 |
| 研究方向 | 游泳教学 |
| 2⑵-2教学情况 | 近五年来讲授的主要课程（含课程名称、课程类别、周学时；届数及学生总人数）（不超过五门）；承担的实践性教学（含实验、实习、课程设计、毕业设计/论文，学生总人数）；主持的教学研究课题（含课题名称、来源、年限）（不超过五项）；在国内外公开发行的刊物上发表的教学研究论文（含题目、刊物名称、署名次序及时间）（不超过十项）；获得的教学表彰/奖励（不超过五项）；主编的规划教材（不超过五项）。近五年来，主要担任公共体育课中的游泳和游泳救生课程文化素质选修课的教学任务。每周共16学时。另外，具备游泳社会体育指导员资格和游泳救生员资格，教学经验丰富。 |
| 2⑵-3学术研究 | 近五年来承担的学术研究课题（含课题名称、来源、年限、本人所起作用）（不超过五项）；在国内外公开发行刊物上发表的学术论文（含题目、刊物名称、署名次序与时间）（不超过五项）；获得的学术研究表彰/奖励（含奖项名称、授予单位、署名次序、时间）（不超过五项）。排名第三参与2014年海南大学重点建设课程项目：《游泳》重点课程建设（hdzdkc201423）。2016年海南大学教育教学改革研究项目：《游泳》网络课程（hdwlkc201620）建设。排名第二参与2016年海南大学文化素质教育特色课程项目：《游泳救生》特色课程（hdtskc201610）建设。参编《游泳》教材ISBN 978-7-5108-3797-5 北京：九州出版社 2015.6出版。 |

课程类别：公共课、通识课、学科基础课、专业课、其他

2.主讲教师情况（3）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2⑶-1基本信息 | 姓　名 | 李显 | 性　别 | 男 | 出生年月 | 1988.12 |
| 最终学历 | 研究生 | 职 称 | 讲师 | 电 话 | 17789889280 |
| 学 位 | 硕士 | 职 务 |  | 传 真 | 66279234 |
| 所在院系 | 体育部 | E-mail | 620739932@qq.com |
| 通信地址（邮编） | 海南大学体育部 |
| 研究方向 | 游泳教学 |
| 2⑶-2教学情况 | 近五年来讲授的主要课程（含课程名称、课程类别、周学时；届数及学生总人数）（不超过五门）；承担的实践性教学（含实验、实习、课程设计、毕业设计/论文，学生总人数）；主持的教学研究课题（含课题名称、来源、年限）（不超过五项）；在国内外公开发行的刊物上发表的教学研究论文（含题目、刊物名称、署名次序及时间）（不超过十项）；获得的教学表彰/奖励（不超过五项）；主编的规划教材（不超过五项）。近2年来，主要担任公共体育课中的游泳课程的教学任务。每周共16学时。 |
| 2⑶-3学术研究 | 近五年来承担的学术研究课题（含课题名称、来源、年限、本人所起作用）（不超过五项）；在国内外公开发行刊物上发表的学术论文（含题目、刊物名称、署名次序与时间）（不超过五项）；获得的学术研究表彰/奖励（含奖项名称、授予单位、署名次序、时间）（不超过五项）。参与《游泳》网络课程（hdwlkc201620）建设；2016年海南大学文化素质教育特色课程项目：《游泳救生》特色课程（hdtskc201610）建设。参编《游泳》教材ISBN 978-7-5108-3797-5 北京：九州出版社 2015.6出版。 |

课程类别：公共课、通识课、学科基础课、专业课、其他

2.主讲教师情况（4）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2⑷-1基本信息 | 姓　名 | 洪家云 | 性　别 | 男 | 出生年月 | 1972.4 |
| 最终学历 | 研究生 | 职 称 | 教授 | 电 话 | 13700406958 |
| 学 位 | 博士 | 职 务 | 主任 | 传 真 | 66279234 |
| 所在院系 | 体育部 | E-mail | 313229126@qq.com |
| 通信地址（邮编） | 海南大学体育部 |
| 研究方向 | 游泳教学 |
| 2⑷-2教学情况 | 近五年来讲授的主要课程（含课程名称、课程类别、周学时；届数及学生总人数）（不超过五门）；承担的实践性教学（含实验、实习、课程设计、毕业设计/论文，学生总人数）；主持的教学研究课题（含课题名称、来源、年限）（不超过五项）；在国内外公开发行的刊物上发表的教学研究论文（含题目、刊物名称、署名次序及时间）（不超过十项）；获得的教学表彰/奖励（不超过五项）；主编的规划教材（不超过五项）。1.近5年来，主要担任公共体育课中的游泳课程的教学任务。每周共16学时。2.负责主持2015年海南大学教学改革项目：海南大学游泳教学创新团队建设项目。3.担任由海南大学2015年度自编教材项目资助《游泳》教材的副主编工作。 |
| 2⑷-3学术研究 | 近五年来承担的学术研究课题（含课题名称、来源、年限、本人所起作用）（不超过五项）；在国内外公开发行刊物上发表的学术论文（含题目、刊物名称、署名次序与时间）（不超过五项）；获得的学术研究表彰/奖励（含奖项名称、授予单位、署名次序、时间）（不超过五项）。1.洪家云,房殿生等.2015年海南大学教学改革项目：海南大学游泳教学创新团队建设2.房殿生，洪家云,等.论文《课内外一体化防溺水机制的探析与实践》获海南省学校体育科学论文报告会一等奖。3.洪家云,房殿生等.上海游泳世锦赛世界泳坛竞争格局变化特征分析《海南大学学报》自然版 2001年12月 第29卷 第4期。 |

课程类别：公共课、通识课、学科基础课、专业课、其他

3.教学队伍情况

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-1人员构成（含外聘教师） | 姓名 | 性别 | 出生年月 | 职称 | 学科专业 | 在教学中承担的工作 |
| 房殿生 | 男 | 1976.12 | 副教授 | 体育教育 | 讲授 |
| 朱超巍 | 女 | 1983.1 | 副教授 | 体育教育 | 讲授 |
| 蔡仁杰 | 男 | 1973.7 | 副教授 | 体育教育 | 讲授 |
| 李显 | 男 | 1988.12 | 讲师 | 体育教育 | 讲授 |
| 洪家云 | 男 | 1972.1 | 教授 | 体育教育 | 讲授 |
|  |  |  |  |  |  |
| 3-2教学队伍整体结构 | 教学队伍的学历结构、年龄结构、学缘结构、师资配置情况（含辅导教师或实验教师与学生的比例）本课程目前有教师5名，教授1人，副教授3人，讲师1人。教师中具有博士学位1人，硕士学位3人，占教师总人数的80%。45～40岁占60%,40岁以下占40％。 |
| 3-3教学改革与教学研究 | 近五年来教学改革、教学研究成果及其解决的问题（不超过十项）1.房殿生，卞卡.优秀游泳运动员VO2max测试方法对比研究 《广州体育学院学报》 2017年7月 第4期（第37卷 总第154。2.房殿生等.2014年海南大学重点建设课程项目：《游泳》重点课程建设（hdzdkc201423）。3.房殿生等.2016年海南大学教育教学改革研究项目：《游泳》网络课程（hdwlkc201620）建设。4.房殿生等.2016年海南大学文化素质教育特色课程项目：《游泳救生》特色课程（hdtskc201610）建设。5.房殿生主编《游泳》ISBN 978-7-5108-3797-5 北京：九州出版社 2015.6出版。6.洪家云,房殿生等.2015年海南大学教学改革项目：海南大学游泳教学创新团队建设项目。7.房殿生等.论文《课内外一体化防溺水机制的探析与实践》获海南省学校体育科学论文报告会一等奖。8.洪家云,房殿生等.上海游泳世锦赛世界泳坛竞争格局变化特征分析《海南大学学报》自然版 2001年12月 第29卷 第4期。9.朱超巍. 河南省竞技游泳后备人才培养现状调查与分析 河南大学论文近五年来，海南大学打造《游泳》精品课程主要从教学内容、教学手段与方法和实践教学三个方面着手建设。一、教学内容改革。根据社会发展需求和学生自身发展的需求，从课程地位出发，重点研究游泳课程教学内容的改革，在课程教学内容上突出游泳生活、生存的价值和功能，调整了教学内容的知识结构；强调了人文素质教育和能力的培养。二、教学方法与手段的研究与实验。随着现代教育技术进入技术教学课堂，进行游泳普修课多媒体教学的实验研究，对教学设计和教学过程进行了有效的探索，对在技术课程教学中现代教育技术的开发和运用，对推动我校多媒体技术的研制和运用起到积极的作用。为满足学生课外学习和培养学生获取分析知识的能力，进行了基于网上资源游泳教学的实验，解决游泳教学如何有效地利用网上资源，提高教学效果的问题。对学生建立清晰而生动形象的表象直到积极的作用，丰富游泳教学手段与方法。加快学生游泳技术的学习进度，提高游泳教学效果；三、构建游泳实践性教学新体系。在改革实践教学方面，在结合传统实践性教学的基础上，抓课内与课外结合，校内与校外结合，充分利用课内外和校内外的资源，构建游泳实践性教学的新结构。利用现有的场馆和器材，组织学生拍摄和制作游泳教学视频和简单的游泳技术课件。 |
| 3-4师资培养 | 近五年培养青年教师的措施与成效根据学校发展理念和游泳课程发展的需要，以保证游泳教学质量。采取有力措施，鼓励青年教师培训深造，提高教师的学历结构和教学能力。专门设置游泳教研室。在青年教师培养方面，游泳课程重视引导青年教师，根据个人特长和游泳课程发展对教师知识结构的要求，制定个人专业方向发展的目标和规划，也为人才引进和人才培养提供依据。不断提高教学训练水平和技巧，要求青年教师过教学训练关，新教师上课安排专门的老教师指导，安排看课评课。在社会活动中促进社会适应和社会活动能力的发展。一项任务是出成果。提出研究成果的任务，但不鼓励急功近利，强调长期任务和短期任务结合，鼓励设计对游泳课程发展有影响的长期研究目标和课题，重视在短期中逐步解决问题。具体任务与措施是:1.拟定学习计划，推荐专业或其他学科有影响的专著和文献资料进行自修，教研室定期组织专题讨论或专题发言，加强教师间的信息交流、观点交换，促进了教学改革的深入；2.通过参观学习、短期培训、走出去请进来的讲学活动等多种形式，汲取国内外先进的教育思想，转变传统的教育观念，提高教师的研制现代教学技术的技巧和水平；3.深入研究技能教学把游泳教学改革引向深入，争取在游泳教学理论与方法上有新的突破。4.加强前沿性课程的开发。近几年组织了部分教师参加了国家有关部门组织的救生员和和社会体育指导员的培训，并荣获救生员培训师证书和游泳指导员培训证书，为游泳课程今开设水上救护、水上健身等课程储备人力资源。 5.建立评价指标。评估指标的核心是对青年教师全面发展起促进作用，使青年教师在工作学习和科研上既有压力又心情舒畅，既注重才的发展更关心德的表现。 |

学缘结构：即学缘构成，这里指本教学队伍中，从不同学校或科研单位取得相同（或相近）学历（或学位）的人的比例。

4.课程描述

|  |
| --- |
| **4-1课程基本情况** |
| **4-1-1** 本课程校内发展的主要历史沿革游泳是海南大学开设的特色体育教学项目，历时19个年头，深受学校师生的喜爱。努力实现“海大学生，人人学会游泳” 的教学目标，进行游泳网络课程建设，满足广大学生对游泳爱好的需求，顺应素质教育、能力教育以及体育教学改革的要求，进一步提高我校学生的游泳技能和生存能力。 |
| **4-1-2** 本课程的建设背景我省炎热天气持续时间长，水域情况复杂，学生溺水事件时有发生。为在广大中小学生中普及游泳安全知识和游泳技能，提高学生的身体素质、生存技能和急救能力，从源头上遏制学生溺水事件的发生，海南省人民政府办公厅2017.9.1发文《海南省普及中小学生游泳教育实施方案》。以有效遏制中小学生溺水事件发生和培育群众性王牌项目为目标，在全省范围内全面推进中小学生“学游泳、防溺水、懂自救”系统教育工程，政府社会多方联动，校内校外资源统筹，工作目标整体设计，工作任务分步实施，使全省中小学生掌握游泳技能并终身受益，与美好新海南一起健康发展、共同成长。结合海南大学体育课程教学实情，根据海大学生需求和社会适应能力培养等因素，进行《游泳》网络课程建设，进一步推动我校游泳特色课程建设，促进游泳教学质量和教学水平的提高。课程建设注重教学方法和手段的改进，教学内容的完善。在现有游泳教学的基础上，改进教学方法手段，从游泳教学的实效出发，课程建设项目组成员针对游泳网络课程教学方法、手段和网络平台的介入，集思广益，相互探讨学习，整合大家游泳教学方法的优点，集大家游泳教学方法和手段的经验，达成具有统一性的、行之有效的和便于学生快速掌握游泳技能的教学方法。游泳课程是海南大学本科生必修的公共课程，作为学校的重点建设课程，游泳教学团队进一步发扬海南大学体育教学的特色和优势，完善和提高游泳特色教学，提高游泳教学质量。 |
| **4-1-3** 本课程的教学目标游泳是我校开设的特色体育教学项目，努力实现“海大学生，人人学会游泳”的教学目标。游泳作为我校大一学生必修的体育课，借助网络资源进行游泳网络课程建设，具有普及性和实效性，并便于推广和使用。1.按网络课程建设标准，将网络课程建设包括的（课程信息、教学大纲、教学计划进度表、教师信息、教学视频、教学资源、教学活动）内容要求进行建设。2.完善网络课程相关信息.建设好游泳网络课程，有效利用网络平台与游泳实践课有机结合。3.掌握网络平台的使用和管理，使学生学习游泳技能过程中网络信息的有效利用并形成互动，及时了解学生对游泳技能的掌握情况，并能对学生反馈信息给予解答，进一步完善对游泳技能教学效果的过程评价等。4.游泳精品课程建设具有受众广，实用性强，海南地方特色鲜明的特点。游泳精品课程建设介入网络技术手段辅助游泳教学，对于海南省普及中小学生游泳教育具有示范、借鉴和引领作用。 |
| **4-1-4** 本课程的设计原则1.坚持安全第一的原则。游泳教学安全为第一要务，确保学生游泳教育工作安全有序开展。坚持“学”“防”结合的原则。把课程建设将学游泳与防溺水有机结合，在培养学生游泳技能的同时，加强预防溺水、游泳安全、溺水急救等理论知识和实践技能的教育。2. 突出实效性的原则。体育课主要以实践为主，其目的使学生学习和掌握体育知识、技术和技能，学生通过反复练习，锻炼身体，达到增强体质和培养意志品质。处于当前互联网+的时代背景下，在游泳技能课教学过程中，介入网络信息技术教学手段，有效促进游泳教学，提高游泳教学质量。3.坚持可持续建设的原则。立足当前海南学校体育长远发展，着眼海南高校游泳教学实际，积极探索游泳教学改革，根据体育课以实践教学为主的特点，充分利用网络平台和已有网络信息资源，对游泳网络课程进行尝试性建设，提高游泳教学质量，普及游泳运动。为了保证课程高效使用和可持续建设，需不断更新和完善游泳精品课程建设，更好的为海南高校普及游泳运动服务，为海南普及推广游泳运动起到示范引领作用。 |

|  |
| --- |
| **4-2教学内容** |
| **4-2-1** 线上部分教学提纲（简要列出各章节名称和学时）**游泳教学以实践课为主，网路在线课程学习理论知识和技能为辅；一节内容知识要点1个学时，共计12学时。**第一节：游泳基本理论 （一）游泳的起源于演变；（二）游泳的意义；（三）游泳的分类；（四）关于溺水；（五）海大学生，人人学会游泳。第二节：游泳基本知识及基本安全常识（一）游泳基本知识：游泳运动常用术语、游泳的卫生健康、游泳基本装备。（二）游泳课前、中、后的注意事项：游泳课前的注意事项；游泳课中的注意事项；游泳课后的注意事项。(三)基本安全常识：不能游泳的地方；不要游泳逞能；游泳池中，都有哪些警示牌和必备救生器材；游泳时，如何进行自救；游泳时，肌肉痉挛怎么办；如果看到有人溺水我们应该怎样救助？第三节：熟悉水性1. 水中行走
2. 呼吸
3. 漂浮
4. 滑行

第四节：蛙泳腿部技术及陆地练习1. 蛙泳腿部技术分析
2. 勾绷脚和翻脚讲解及练习
3. 教师模仿坐撑蛙泳腿及学生练习
4. 教师模仿俯卧蛙泳腿及学生练习

第五节：蛙泳腿部技术水中练习方法（一）1. 半陆半水的坐撑蛙泳腿练习
2. 半陆半水的俯卧蛙泳腿练习
3. 憋气漂浮蛙泳蹬腿
4. 加呼吸的蛙泳蹬腿

第六节：蛙泳腿水中练习方法（二）1. 扶板蛙泳腿
2. 徒手蛙泳腿
3. 蛙泳蹬腿常见错误动作及纠正方法

第七节：蛙泳手臂技术及陆地模仿练习1. 蛙泳手臂技术分析
2. 教师示范，学生练习
3. 常见错误动作分析

第八节：蛙泳臂的水中练习1. 蛙泳臂的半陆半水练习
2. 水中原地蛙泳臂练习
3. 带背漂蛙泳臂练习
4. 徒手蛙泳臂练习

第九节：蛙泳手臂与呼吸配合技术1. 蛙泳手臂与呼吸配合的陆地模仿
2. 半陆半水蛙泳手与呼吸配合练习
3. 站立水中蛙泳手加呼吸练习
4. 带背漂蛙泳臂与呼吸的配合
5. 徒手蛙泳臂与呼吸的配合
6. 常见错误与纠正方法

第十节：蛙泳完整配合技术（一）1. 蛙泳臂、蛙泳腿的配合
2. 蛙泳臂、腿和呼吸的配合
3. 完整配合的陆地模仿
4. 半陆半水完整配合练习
5. 托腹练习

第十一节：蛙泳完整配合技术（二）1. 递进型蛙泳配合练习
2. 常见错误动作分析

第十二节：出发技术1. 抓台式出发动作要点
2. 抓台式出发技术的陆地模仿
3. 抓台式出发的水中练习
 |
| **4-2-2** 线下部分（见面课）教学提纲（详细列出每次见面课的设计内容、方式和学时）**游泳教学以实践课为主，网路在线课程学习理论知识和技能为辅；每次课2个学时，共计30学时。**第一次：游泳特色教学介绍，课程要求等各方面讲解。熟悉水性1.水中行走2.呼吸3.漂浮4.滑行第二次：蛙泳腿部技术及陆地练习1.蛙泳腿部技术分析2.勾绷脚和翻脚讲解及练习3.教师模仿坐撑蛙泳腿及学生练习4.教师模仿俯卧蛙泳腿及学生练习第三次：蛙泳腿部技术水中练习方法（一）1.半陆半水的坐撑蛙泳腿练习2.半陆半水的俯卧蛙泳腿练习3.憋气漂浮蛙泳蹬腿4.加呼吸的蛙泳蹬腿第四次：蛙泳腿水中练习方法（二）1.扶板蛙泳腿2.徒手蛙泳腿3.蛙泳蹬腿常见错误动作及纠正方法第五次：蛙泳手臂技术及陆地模仿练习1.蛙泳手臂技术分析2.教师示范，学生练习3.常见错误动作分析第六次：蛙泳臂的水中练习1.蛙泳臂的半陆半水练习2.水中原地蛙泳臂练习3.带背漂蛙泳臂练习4.徒手蛙泳臂练习第七次：蛙泳手臂与呼吸配合技术1.蛙泳手臂与呼吸配合的陆地模仿2.半陆半水蛙泳手与呼吸配合练习3.站立水中蛙泳手加呼吸练习4.带背漂蛙泳臂与呼吸的配合5.徒手蛙泳臂与呼吸的配合6.常见错误与纠正方法第八次：蛙泳完整配合技术（一）1.蛙泳臂、蛙泳腿的配合2.蛙泳臂、腿和呼吸的配合3.完整配合的陆地模仿4.半陆半水完整配合练习5.托腹练习第九次：蛙泳完整配合技术（二）1.递进型蛙泳配合练习2.常见错误动作分析第十次：出发技术1.抓台式出发动作要点2抓台式出发技术的陆地模仿3.抓台式出发的水中练习第十一次：蛙泳完整配合技术（一）1.蛙泳臂、蛙泳腿的配合2.蛙泳臂、腿和呼吸的配合3.完整配合第十二次：蛙泳完整配合技术（一）1.蛙泳臂、腿和呼吸的配合2.完整配合第十三次：蛙泳完整配合技术（一）1.蛙泳臂、腿和呼吸的配合2.完整配合3.准备考试距离游第十四次，第十五次考试 |

|  |
| --- |
| **4-3 课程的考核方法** |
| 1.课程的考核方法如患有不宜游泳的疾病，经校医院证明，体育部同意，在上游泳课的前两周内，可申请上球类课。2.遵守课堂纪律，严格考勤制度，网络课程实施签到制度，实践课程老师点名制度。旷课一次扣4分，事假一次扣2分，迟到、早退、病假一次扣1分，所扣分数在总分中扣除。 3.成绩计算方法。总成绩=游泳100分=项目70分+平时30分。统一考试标准：男生50米及格，女生25米及格；参加考试学生统一佩戴考试泳帽。**游泳考试标准及评分表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男生标准（米）** | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 | 400 |
| **分数** | **60** | **65** | **70** | **75** | **80** | **85** | **90** |
| **女生标准（米）** | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 | 200 |
| **总分100分：游距分数（90分）+技术评定（10分）** |

 |
| **4-4 课程的创新与亮点** |
| 游泳精品课程建设具有受众广，实用性强，海南地方特色鲜明的特点。游泳精品课程建设充分利用已有信息资源和网络教学平台，介入网络技术手段辅助游泳实践教学，提高海南高校游泳教学质量，对于海南省普及中小学生游泳教育具有示范、借鉴和引领作用。 |

|  |
| --- |
| **4-5** 教学条件（含教材使用与建设；促进学生自主学习的扩充性资料使用情况；网络教学环境）**2018年3月，《游泳》网络课程准备在海南大学网络教学平台开放。** |

|  |
| --- |
| **4-6** 教学效果（若已在校内使用，含校外专家评价、校内教学督导组评价及有关声誉的说明；校内学生评教指标和校内管理部门提供的学生评价结果；见面课教学录像资料要点）**2018年3月，《游泳》网络课程准备在海南大学网络教学平台开放。** |

5.自我评价

|  |
| --- |
| **5-1** 本课程的主要特色（限200字以内，不超过三项）游泳精品课程建设具有受众广，实用性强，海南地方特色鲜明的特点。游泳精品课程建设充分利用已有信息资源和网络教学平台，介入网络技术手段辅助游泳实践教学，提高海南高校游泳教学质量，对于海南省普及中小学生游泳教育具有示范、借鉴和引领作用。 |
| **5-2** 本课程与国内外同类课程相比，所处的水平《游泳》精品课程建设与国内外课程相比，该课程的特色在于受众广，海南所有开设游泳课的高校大学生都可以共享网络平台上的信息。针对性强主要针对综合性大学普修游泳课程的大学生，更具体的讲针对海大学生，游泳特色教学的现实目标和具体公共必修体育课的教学任务。《游泳》精品课程建设便于普及和推广，课程建设突出实用性的原则，网络平台和信息资源的有效利用辅助游泳实践教学，以加深学生对游泳技能在实际中应用的理解，提高游泳教学质量。 |
| **5-3**本课程目前存在的不足**网络课程建设过程中存在问题：**1.如何利用更好地利用网络平台，共享游泳技能教学的相关的（网络）信息资源。2.如何有效管理网络教学平台使学生课前预习相关技术动作要领，观看视频等，课后反馈学习感受和掌握情况等，能够在网上与学生能够形成互动，调动学生学习游泳技能的积极性等。  |

6.课程建设规划

|  |
| --- |
| 6-1 本课程的建设步骤及课程建设时间表 |
| **海南省高校游泳精品在线开放课程进度安排**2018.03～2018.04 游泳实践教学1～3次课堂录像上网。2018.05～2018.07 游泳实践教学4～12次课堂录像上网。2018.07～2019.09 改进和完善网络课程建设。 |
| **6-2 本课程已经建设上传的资源** |
| 网上资源列表。**游泳网络课程建设处于拍摄网络视频收尾阶段，还未上传相关网络课程信息资源。** |

7.学校的政策措施

|  |
| --- |
| 所在高校鼓励精品在线开放课程建设的政策措施及实施情况海南大学十分重视游泳精品课程的建设，是学校课程建设的重要组成部分，精品课程建设直接影响游泳教学发展的质量，近三年海南大学教务处多次资助游泳教学改革和课程建设项目，在2014年学校围绕精品课程建设制定了工作计划和建设措施，下发了海南大学教务处关于下拨2014年度重点建设课程名单的通知（海大教[2014]49号）；2015年资助海南大学游泳教材的编写，2015年资助游泳教学改革创新团队建设项目； 2016年海南大学文化素质教育特色课程立项资助的通知 海大教【2016】39号；2016年海南大学游泳救生文化素质教育特色课程立项；2016年海南大学游泳网络课程建设项目。海南大学对于游泳课程的建设在人力、物力、财力等方面给予充分的保证，在时间安排上提出了具体的要求，使海南大学游泳特色课程建设上了一个新的台阶，极大地促进了游泳网络课程的建设和教学改革。游泳课程是体育部精品课程建设的重点，体育部一直重视游泳课程的建设，体育部领导深入游泳教学现场指导游泳教学，解决教学中存在的具体困难和问题。为了在教学训练中更好地运用现代教育技术手段，为了加快游泳精品课程的建设步伐，体育部领导研究和讨论游泳课程的建设问题。领导班子专门组织协调各项工作，部领导在全体教职员工大会上，多次激发任教游泳普修课教师的积极性，号召大家投入到游泳精品课程建设之中。 |

8.说明栏

|  |
| --- |
| **2018年3月，《游泳》网络课程准备在海南大学教学网络平台开放。** |