水上运动课程本科二年级选课说明

水上运动课程是我校体育课程中教授水中运动技巧，掌握水中运动安全的特色课程，为了确保每一位选择本课的同学能够通过学习和练习都获得最大的进步和收获，现将本课程教学内容和选课标准简介如下，请选课同学认真阅读，防止选择错误后，失去参加本课程学习的机会。

一、选课前请如实评价自身基础，确认符合教学班级预先设定的教学对象标准，如果选错班型（例如：有基础者选择了初级班；无基础者选择了中级班），将按照错选对待（重新进入选课程序，只能重新选择其它项目的课程）！

二、泳具要求：本课程因教学场地和安全要求，每班将佩戴统一颜色的泳帽（专项理论课后在体育教学部办公室购买）；学生自行购买泳装和泳镜，男生要求穿着深色泳裤，女生要求穿着深色连体泳衣。

三、收费说明：学校因水上运动课程的特殊性，学生将按照（5元/每次课）向学校交纳上课费用。

四、课程中的班型分类：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 班型 | 教学  对象 | 教学内容 | 考核内容与标准 |
| 初级班 | 无游泳基础 | 学期一：水中求生；蛙泳；  学期二：仰泳；自由泳；水球 | 学期一：踩水60秒；蛙泳50米技评；  学期二：仰泳25米技评；自由泳25米技评；水球技术；蛙泳（50米竞速；400米达标）； |
| 中级班 | 能够独立完整的完成50米蛙泳游进 | 学期一：水中求生；自由泳；仰泳；水下曲棍球；  学期二：水球；平静水域潜水 | 学期一：踩水60秒；自由泳50米技评；仰泳25米技评；水下曲棍球技术；  学期二：水球技术；平静水域潜水技术；自由泳（50米竞速；800米达标）； |

体育教学部

2015年7月9日