

## 游泳规则裁判法教学纲要

### 一、教学目的任务

1、了解游泳运动的发展概况，懂得游泳技术基本原理，掌握游泳竞赛规则，学会组织、完成游泳竞赛裁判工作，推动校园游泳运动的普及与开展，丰富课余文化生活；

2、学习游泳技术原理和游泳基本技术，了解水的特性以及游泳时水对人体产生的作用和原理，初步掌握游泳基本技术；

3、学习最新游泳竞赛规则和游泳竞赛裁判方法，能有效地组织学校游泳竞赛活动的开展，使更多的学生参与游泳这项有益的活动，通过形式多样的竞赛活动，使游泳运动在我校得到普及。

### 二、教学时数分配

教学内容	教学时数	比例
课堂教学	11	61.1%
实践操作	3	16.7%
课堂研讨	2	11.1%
理论考试	2	11.1%
总 计	18	100%

### 三、教学内容

#### （一）国际、国内游泳发展趋势与概况

- 1、游泳运动发展史
- 2、奥运会游泳发展概况
- 3、兴奋剂对游泳运动的影响

#### （二）游泳技术原理

- 1、游泳时水的物理特性和力学原理

2、游泳的推动力与合理游泳技术

(三) 游泳基本技术和练习方法

- 1、游泳技术分析
- 2、学习技巧和方法

(四) 游泳竞赛与裁判法

- 1、裁判员岗位设置及裁判员职责
- 2、技术检查、编排记录、自动计时、检录等工作方法

(五) 比赛通则

- 1、参加比赛的方法
- 2、比赛和犯规
- 3、全国记录、世界记录的确认

(六) 临场各组裁判员工作配合

- 1、比赛场地分布
- 2、重赛处理程序

(七) 场地器材设备及裁判所需用品

四、考核内容、方法和评分比重

内 容	方 法	评分比重
专项理论	闭卷考试	70 %
现场实习	实践操作	20 %
平时成绩	平时考查	10 %
总 计		100 %