《体操主修（一）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Majored in Gymnastics（1） | **课程代码** | PEED6063 |
| **课程性质** | 专业选修课程 | **授课对象** | 体育教育专业 |
| **学 分** | 2.00 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 蔡赓、袁益民、谈强、史得丽等 | **修订日期** | 2021.5.1 |
| **指定教材** | 张涵劲主编，《体操》，高等教育出版社，2015年3月第3版  俞继英 张健主编，《竞技体操高级教程》，人民体育出版社，2000年6月 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

本教学大纲是根据国家教育部关于《普通高等学校本科体育教育专业各类主干课程教学指导纲要》的精神，并结合我院体育教育专业的培养目标等实际情况而制订的，是我院体育教育专业本科生体操主修课程教学的重要依据。在原有体操基础上，进一步加深对体操知识的理解，构建相对完整的体操理论体系；巩固和拓展各项目、类型的核心技术动作，提高体操技术水平；掌握基本的体操教学、训练手段，逐步培养和丰富教学和训练技能。通过体操专修教学，使其专业能力、学习能力和思想品格同步发展。

（二）课程目标：

**课程目标1：**通过体操专修的教学，在《体操（一）》和《体操（二）》的基础上掌握体操相关的理论知识，结合教学实践逐步加深对体操知识的认识和理解，能运用相关理论知识进行专业的思考和交流，并促进自身技术、技能的学习。

**课程目标2：**通过教学使学生巩固原有体操基本技术和基本技能。了解和学习各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，拓宽学生的专业视野，发掘学生专项技术潜力，达到体操三级运动员的标准。

**课程目标3：**通过体操理论教学和教法作业课，熟悉基本技术动作的要领、规格、重点、难点、教学步骤、保护帮助方法等要素。掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，能够胜任中小学的体操教学和训练工作。

**课程目标4：**培养和发掘学生勇敢顽强、团结协作、勤于思考、精益求精的学习态度，发展学生的自学能力、合作能力、创造能力和审美能力，使学生学会运用体操手段科学地锻炼身体，达到健身的目的。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 竞技体操的发展与创新  体操中的保护与帮助  体操教学法  体操训练原则  体操训练计划的制订 | 1-3  2-2  3-1、3-2  7-1、7-2  8-1、8-2 |
| 课程目标2 | 技巧、双杠、跳跃、单杠、 | 3-1、3-2  4-2、4-3  7-2  8-1 |
| 课程目标3 | 竞技体操的发展与创新  体操中的保护与帮助  体操教学法  体操训练原则  体操训练计划的制订 | 1-2  3-1、3-2、3-3  4-2  6-1  7-2 |
| 课程目标4 | 技巧、双杠、跳跃、单杠、 | 1-2、1-3  2-1、2-2  6-1、6-2  7-1、7-2  8-1、8-2 |

**三、教学内容**

**（一）理论篇**

**第一章 竞技体操的发展与创新**

1.教学目标：通过讲授，使学生了解竞技体操基本内容、分类和发展概况以及创新原则，明确竞技体操任务与特点

2.教学重难点：竞技体操发展概况以及创新原则

3.教学内容：竞技体操概念、内容、分类、特点、发展概况以及创新原则

4.教学方法：讲授法、图像法等

5.教学评价：期末理论考试

**第二章 体操教学法**

1.教学目标：通过讲授，了解体操教学特点，掌握教学原则和方法，并能初步运用

2.教学重难点：体操教学特点、原则、方法及教学设计

3.教学内容：体操教学特点，原则、方法、教学设计

4.教学方法：讲授法、实操法、图像法、讨论法等

5.教学评价：期末理论考试

**第三章 体操训练原则**

1.教学目标：通过教法作业课，明确体操训练的意义，掌握原则，有目的地选择与运用方法。

2.教学重难点：体操训练原则和方法

3.教学内容：体操训练的意义、原则、方法。

4.教学方法：讲授法、例举法、讨论法等

5.教学评价：期末理论考试

**第四章 体操训练计划的制订**

1.教学目标：了解体操训练计划的内容，掌握制定体操训练计划的原则、方法和内 容。

2.教学重难点：制订体操训练计划的方法和内容

3.教学内容：制定体操训练计划的原则和方法，体操训练计划的内容。

4.教学方法：讲授法、例举法、讨论法等

5.教学评价：期末理论考试

**第五章 体操中的保护与帮助**

1.教学目标：通过教法作业课，使学生明确保护与帮助的意义及其要求，并能准确掌 握运用。

2.教学重难点：保护与帮助的方法和运用

3.教学内容：保护与帮助的意义、分类与方法、运用，对保护与帮助者的要求及其体 操运动损伤的预防

4.教学方法：讲授法、实操法、讨论法等

5.教学评价：期末理论考试

**（二）实践篇**

1.教学目标：通过教学，在原有技术基础上掌握各项目典型的技术动作，进一步提高动作难度和质量。

2.教学重难点：动作的完成和质量的提高

3.教学内容：

**技巧**

（1）前滚翻直腿起

（2）直腿后滚翻

（3）头手倒立

（4）鱼跃前滚翻

（5）经手倒立前滚翻直腿起（男）

（6）侧手翻（女）

（7）连续侧手翻（男）

**双杠**

（1）前滚翻成分腿坐（女）

（2）后摆转体180゜成分腿坐（女）

（3）支撑摆动后摆下

（4）分腿慢起肩倒立

（5）支撑摆动成肩倒立（男）

（6）挂臂屈伸上

（7）挂臂前摆上

**单杠**

（1）双足蹬地翻身上（女）

（2）跑动屈伸上

（3）支撑后摆下（女）

（4）支撑后倒弧形下

（5）后摆转体90゜下

（6）跑动骑上

（7）支撑后回环（女）

**跳跃**

（1）横马分腿腾越（女）

（2）纵马分腿腾越（男）

4.教学方法：讲解法、示范法、练习法、图像法、讨论法等

5.教学评价：期末技术考试

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 内容 | 章节内容 | 学时分配 |
| 理论 | 竞技体操的发展与创新 | 2 |
| 体操教学法 | 2 |
| 体操训练原则 | 2 |
| 体操训练计划的制订 | 2 |
| 体操中的保护与帮助 | 2 |
| 技术 | 技巧 | 14 |
| 双杠 | 14 |
| 跳跃 | 14 |
| 单杠 | 14 |
| 考核 | 理论考试 | 2 |
| 技术考试 | 4 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 |  | 竞技体操的发展与创新 | 发展脉络、创新思路 | 2 | 查阅资料 |  |
|  | 体操教学法 | 特点、原则、方法 | 2 | 查阅资料 |  |
| 2 |  | 体操训练原则 | 特点、原则、方法 | 2 | 小组讨论 |  |
|  | 体操训练计划的制订 | 原则、方法、内容 | 2 | 课后作业 |  |
| 3 |  | 体操中的保护与帮助 | 意义、分类、方法 | 2 | 教法作业 |  |
|  | 技巧  双杠 | 前滚翻直腿起  前滚翻成分腿坐 | 2 | 初步掌握 |  |
| 4 |  | 单杠  跳跃 | 双足蹬地翻身上  复习山羊分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 直腿后滚翻  前滚翻成分腿坐 | 2 | 初步掌握 |  |
| 5 |  | 单杠  跳跃 | 跑动屈伸上  复习山羊分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 头手倒立  后摆转体180゜成分腿坐 | 2 | 初步掌握 |  |
| 6 |  | 单杠  跳跃 | 跑动屈伸上  复习山羊分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 头手倒立  支撑摆动后摆下 | 2 | 初步掌握 |  |
| 7 |  | 单杠  跳跃 | 跑动骑上  横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 鱼跃前滚翻  支撑摆动后摆下 | 2 | 初步掌握 |  |
| 8 |  | 单杠  跳跃 | 跑动骑上  横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 鱼跃前滚翻  分腿慢起肩倒立 | 2 | 初步掌握 |  |
| 9 |  | 单杠  跳跃 | 支撑后回环  横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 经手倒立前滚翻直腿起  支撑摆动成肩倒立 | 2 | 基本掌握 |  |
| 10 |  | 单杠  跳跃 | 支撑后摆下  横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 经手倒立前滚翻直腿起  挂臂屈伸上 | 2 | 基本掌握 |  |
| 11 |  | 单杠  跳跃 | 支撑后倒弧形下  横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | （连续）侧手翻  挂臂前摆上 | 2 | 基本掌握 |  |
| 12 |  | 单杠  跳跃 | 支撑后倒弧形下  横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 成套动作  挂臂前摆上 | 2 | 基本掌握 |  |
| 13 |  | 单杠  跳跃 | 支撑后倒弧形下  横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 成套动作  成套动作 | 2 | 熟悉动作 |  |
| 14 |  | 单杠  跳跃 | 成套动作  成套动作 | 2 | 熟悉动作 |  |
|  | 技巧  双杠 | 成套动作  成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
| 15 |  | 单杠  跳跃 | 成套动作  成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
|  | 技巧  双杠 | 成套动作  成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
| 16 |  | 复习动作 | 模拟成套动作考试 | 2 | 提高质量 |  |
|  | 理论考试 | 理论内容 | 2 | 较好完成 |  |
| 17 |  | 技术考试 |  | 2 | 较好完成 |  |
|  | 技术考试 |  | 2 | 较好完成 |  |
| 18 |  | 机动 |  | 2 |  |  |

**六、教材及参考书目**

1．黄燊主编，《体操》,高等教育出版社，2000年第3版

2．柳光植主编，《体操》,高等教育出版社，1999年5月第二版

3．邰崇禧、汪康乐等主编，《中学体育教材教法》，苏州大学出版社，1998

4．柳克奇，《体操教学与方法论》，湖南大学出版社，2004

5．童昭岗主编，《体操》，高等教育出版社，2005年7月

**七、教学方法**

1．示范法

在技巧、双杠、跳跃和单杠技术动作教学中，广泛采用示范法展示动作，以期给学生形成正确的动作表象或纠正已经产生的错误。如利用分解示范法或慢速示范法细化动作过程或降低动作观察难度，利用对比示范法发现错误动作并加深正确技术概念的形成等。

2．讲解法

在技巧、双杠、跳跃和单杠技术动作教学中，广泛采用讲解法阐明动作，以期给学生形成正确的动作概念或纠正已经产生的错误。如结合示范法细化动作过程并加深正确技术概念的形成，利用集体讲评指出存在的共性错误和改正的方法，利用单独讲评纠正个别学生特有的错误或提出更高的学习要求，利用评价法鼓励学生、利用互评法增进团队意识等。

3.讲授法

在理论课中以讲授法为主，对理论知识进行解释、例证、归纳、演绎等，促进学生形成正确的基本概念和理论框架。逐步加深对体操的理解，适应专业信息的交流方式，提高对实践活动的理性认识和学习效果。

4.图像法

利用画板、挂图、视频等媒介了解相关理论或技术，通过这些媒介内容直观地分析知识点或技术环节，加速学生对所学内容地认知和理解，尽量避免错误认识和动作的出现和形成。

5. 讨论法

通过提出某一专业问题，启发学生大胆讨论，利用小组讨论、课后收集资料等方法形成自己的看法或解决方法，最后汇总并引导学生形成正确或合理的共识，发展学生思考、创新、合作的能力。

**八、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 体操理论知识 | 开卷考试 |
| 课程目标2 | 体操技术水平 | 专业教师评分 |
| 课程目标3 | 体操教学训练技能 | 随堂考核 |
| 课程目标4 | 态度与习惯 | 考勤、平时表现及作业 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

**平时成绩：10%（随堂考核）**

（1）出勤，5%。迟到、早退一次扣1分，旷课一次扣2分。

（2）上课表现，5%。练习的积极性和团队协作（保帮、交流等）行为。

**理论考试：30%（期末考试）**

（1）作业，10%。拟定1份训练计划作为平时作业。

（2）开卷考试，20%。包含本学期全部讲授内容。

**技术考试：60% （期末考试）**

江苏省高校体操比赛乙组规定动作

**男子技巧**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 |  | |
| **1** | 手倒立接前滚翻 | **1.6** | 1.（1）倒立不直  （2）滚动不顺畅 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |
| **2** | 前滚翻分腿起成俯平衡屈体两臂侧举（稍停） | **0.4** | 2. 滚动不顺畅 | 扣0.1--0.5 |
| **3** | 分腿慢起成头手倒立（停2"）胸滚动下 | 1.6 | 3.（1）倒立不直  （2）滚动不顺畅 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |
| **4** | 跪跳起180°成直立 | **0.4** | 4.（1）转体不正  （2） 跳起重心低于膝关节 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.3 |
| **5** | 原地鱼跃前滚翻成直立 | **1.6** | 5．(1)腾空高度  (2)空中身体姿态 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |
| **6** | 前倒成单腿后踢俯撑，翻身180度成仰撑 | **0.4** | 1. 身体姿态控制 | 扣0.1--0.5 |
| **7** | 经提前屈直腿后滚翻 | **0.4** | 1. 滚动不顺畅 | 扣0.1--0.5 |
| **8** | 原地侧手翻接侧手翻，转体90°向前并步成直立 | **1.6** | 8.（1）连接不顺畅  （2）不是一条直线  （3）下手转体早 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |
| **9** | 交换腿跳转体180双腿落——燕式平衡（停2"） | **1.0** | 9. 水平以上29°—15°  14°—0° | 扣0.1  扣0.3 |
| **10** | 原地跳转360° | **1.0** | 10.空中身体姿态 | 扣0.1--0.5 |

**男子双杠**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 |  | |
| **1** | 挂臂撑单脚蹬地屈伸上成分腿坐 | **2.0** | 1．打腿腾空不明显 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |
| **2** | 慢起成肩倒立（停2"） | **2.0** | 2．（1）倒立不直  （2）时间不到 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |
| **3** | 前滚翻成分腿坐 | 1.0 | 3. 动作无控制 | 扣0.1--0.5 |
| **4** | 屈膝弹杠并腿支撑后摆转体180°成分腿坐 | **2.0** | 4.后摆脚低于肩 | 扣0.1--0.5 |
| **5** | 分腿前进两次后摆第三次 | **0.5** | 5．动作不流畅 | 扣0.1--0.5 |
| **6** | 后摆下 | **2.0** | 1. （1）重心低于后上45度   （2）无单臂支撑亮相动作 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |

**男子单杠**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 |  | |
| **1** | 慢翻上 | **2.0** | 1. (1)动作不连贯   (2)结束有多余制动动作 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |
| **2** | 单腿摆越成骑撑 | **2.0** | 2．上体不直 | 扣0.1--0.5 |
| **3** | 骑撑前回环 | 1.0 | 1. （1）上体不直   (2)结束有多余制动动作 | 扣0.1--0.5扣0.1--0.5 |
| **4** | 骑撑转体180°成支撑 | **2.0** | 4.（1）身体转体不直    (2)结束有多余制动动作 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |
| **5** | 后摆挺身下 | **3.0** | 5．（1）重心低于肩  （2）无明显腾空展体 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |

**男子跳马**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 | 动作错误扣分 | |
| **1** | 山羊分腿腾跃 | **10.0** | 1.(1)第一腾空身体不舒展  （2）推手无力  （3）第二腾空无挺身  （4）高度远度不够 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5  扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |

**女子技巧**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 |  | |
| **1** | 单腿立转360° | **1.0** | （1）转体不正  （2）纵轴不直 | 扣0.1--0.3扣0.1--0.3 |
| **2** | 侧手翻 | **1.0** | （1）动力不足  （2）不在一条直线完成 | 扣0.1--0.5扣0.1--0.5 |
| **3** | 团身后滚翻成开立 | 0.8 | （1）滚动不顺畅 | 扣0.1--0.5 |
| **4** | 头手倒立2秒接前滚翻 | **2.0** | （1）上起有停顿或回落  （2）倒立不直 | 扣0.1--0.5扣0.1--0.5 |
| **5** | 跨跳上步接挺身跳 | **1.2** | （1）动作不连贯  （2）倒立不直 | 扣0.1--0.5扣0.1--0.5 |
| **6** | 燕式平衡2秒接单腿滚翻成直角坐 | **2.0** | 平衡高度后上29°—15°  14°—0°  0°以下 | 扣0.1  扣0.3  扣0.5 D不认可难度 |
| **7** | 体前屈后倒成肩肘倒立2秒 | **1.0** | （1）倒立不直 | 扣0.1--0.5 |
| **8** | 单肩后滚翻成单膝跪平衡 | **1.0** | 平衡高度后上29°—15°  14°—0°  0°以下 | 扣0.1  扣0.3  扣0.5 D不认可难度 |

**女子双杠**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 |  | |
| **1** | 挂臂屈伸上成分腿坐 | **1.0** | 1. 打腿腾空不明显 | 扣0.1--0.5 |
| **2** | 分腿前进前摆成外侧坐 | **2.0** | 1. 动作不连贯 | 扣0.1--0.5 |
| **3** | 踢腿转体180°越两杠成分腿坐 | 1.0 | 踢腿高度侧上44°—30°  29°—15°  15°—0°  0°以下 | 扣0.1  扣0.3  扣0.5  扣0.5 D不认可难度 |
| **4** | 滚杠 | **2.0** | 4.（1）动作不连贯  （2）身体姿态不好 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |
| **5** | 屈膝弹杠两次摆浪 | **1.0** | 1. 摆动高度脚低于肩 | 扣0.1--0.5 |
| **6** | 支撑后摆下 | **3.0** | 6.（1）重心低于肘关节  （2）无空中展体动作 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |

**女子单杠**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 |  | |
| **1** | 单脚蹬地翻身上 |  | 1.(1)动作不连贯  (2)结束有多余制动动作 | 扣0.1--0.5扣0.1--0.5 |
| **2** | 腹回环 | **1.0** | 2．上体不直 | 扣0.1--0.5 |
| **3** | 单腿摆进成骑撑 | 2.0 | 3. （1）上体不直  (2)结束有多余制动动作 | 扣0.1--0.5扣0.1--0.5 |
| **4** | 骑撑转体180°成支撑 | **2.0** | 4. （1）身体转体不直  (2)结束有多余制动动作 | 扣0.1--0.5扣0.1--0.5 |
| **5** | 后摆挺身下 | **3.0** | 1. （1）重心低于肩   （2）无明显腾空展体 | 扣0.1--0.5扣0.1--0.5 |

**女子跳马**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 | 动作错误扣分 | |
| **1** | 山羊分腿腾跃 | **10.0** | 1.(1)第一腾空身体不舒展  （2）推手无力  （3）第二腾空无挺身  （4）高度远度不够 | 扣0.1--0.5  扣0.1--0.5  扣0.1--0.5  扣0.1--0.5 |

按《体操等级运动员规定动作及评分规则》完成4项技术的成套动作，由3名或以上专业教师评分，每项目各占15%。

**所有成绩均采用百分制，由各部分考核成绩按比例折算后相加得出总成绩，总成绩60分为及格。**

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 10% |  | 20% | （例：课程目标1达成度={0.3ｘ平时目标1成绩+0.2ｘ期中目标1成绩+0.5ｘ期末目标1成绩}/目标1总分。按课程考核实际情况描述） |
| 课程目标2 |  |  | 60% |
| 课程目标3 | 5% |  |  |
| 课程目标4 | 5% |  |  |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 全面地掌握体操相关的理论知识，结合教学实践逐步加深对体操知识的认识和理解，能运用相关理论知识进行专业的思考和交流，并促进自身技术、技能的学习。 | 较为全面地掌握体操相关的理论知识，结合教学实践逐步加深对体操知识的认识和理解，能较好运用相关理论知识进行专业的思考和交流，并促进自身技术、技能的学习。 | 基本掌握体操相关的理论知识，结合教学实践逐步加深对体操知识的认识和理解，基本能运用相关理论知识进行专业的思考和交流，并促进自身技术、技能的学习。 | 大致掌握体操相关的理论知识，结合教学实践逐步加深对体操知识的认识和理解，偶尔能运用相关理论知识进行专业的思考和交流，并促进自身技术、技能的学习。 | 没有掌握基本的体操相关的理论知识，无法结合教学实践逐步加深对体操知识的认识和理解，不能运用相关理论知识进行专业的思考和交流，并促进自身技术、技能的学习。 |
| **课程**  **目标2** | 较好巩固原有体操基本技术和基本技能。掌握各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，拓宽专业视野，发掘专项技术潜力，很好达到体操三级运动员的标准。 | 较好巩固原有体操基本技术和基本技能。较好掌握各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，拓宽专业视野，发掘专项技术潜力，较好达到体操三级运动员的标准。 | 原有体操基本技术和基本技能有所巩固。基本掌握各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，拓宽专业视野，发掘专项技术潜力，基本达到体操三级运动员的标准。 | 基本维持原有体操基本技术和基本技能。部分掌握各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，专业视野，专项技术有所发展，勉强达到体操三级运动员的标准。 | 没有巩固原有体操基本技术和基本技能。没有掌握各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，专业视野，专项技术没有进展，达不到体操三级运动员的标准。 |
| **课程**  **目标3** | 熟悉基本技术动作的要领、规格、重点、难点、教学步骤、保护帮助方法等要素。掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，能够胜任中小学的体操教学和训练工作。 | 较熟悉基本技术动作的要领、规格、重点、难点、教学步骤、保护帮助方法等要素。较好掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，能较好胜任中小学的体操教学和训练工作。 | 基本基本技术动作的要领、规格、重点、难点、教学步骤、保护帮助方法等要素。基本掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，基本能够胜任中小学的体操教学和训练工作。 | 大致熟悉基本技术动作的要领、规格、重点、难点、教学步骤、保护帮助方法等要素。大致掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，勉强能够胜任中小学的体操教学和训练工作。 | 不熟悉基本技术动作的要领、规格、重点、难点、教学步骤、保护帮助方法等要素。没有掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，不能够胜任中小学的体操教学和训练工作。 |
| **课程**  **目标4** | 养成勇敢顽强、团结协作、勤于思考、精益求精的学习态度，具备自学能力，合作能力，创造能力和审美能力，能够运用体操手段科学地锻炼身体，达到健身的目的。 | 较好养成勇敢顽强、团结协作、勤于思考、精益求精的学习态度，较好发展了自学能力，合作能力，创造能力和审美能力，能够较好地运用体操手段科学地锻炼身体，达到健身的目的。 | 基本养成勇敢顽强、团结协作、勤于思考、精益求精的学习态度，部分发展了自学能力，合作能力，创造能力和审美能力，能够初步运用体操手段科学地锻炼身体，达到健身的目的。 | 大致养成勇敢顽强、团结协作、勤于思考、精益求精的学习态度，勉强具备自学能力，合作能力，创造能力和审美能力，大致能够运用体操手段锻炼身体，达到健身的目的。 | 没有养成勇敢顽强、团结协作、勤于思考、精益求精的学习态度，不具备自学能力，合作能力，创造能力和审美能力，不能够运用体操手段科学地锻炼身体，达到健身的目的。 |