《体操主修（二）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Majored in Gymnastics（2） | **课程代码** | PEED6064 |
| **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。在较好体操基础上，进一步丰富体操知识，使体操理论体系更为充实；在巩固和拓展各项目、类型的核心技术动作基础上，发展新的难度动作，提高体操技术水平；逐渐操作基本的体操教学、训练手段，发展体操教学和训练技能的理解和运用能力。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《体操主修（一）》的基础上拓展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，并促进体操理论体系的构建。

**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，发展新的难度动作，提高动作完成规格。

**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，并能在教学训练中逐渐利用相关技能辅助同伴学习。掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，能够胜任体操基本动作的教学和训练工作。

**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，发展体操专项身体素质和活动能力。

（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 | 体操专项身体素质  中小学体操教学设计  少年儿童体操训练  基本体操的训练与比赛 | 4-1、4-2、4-3  2-3、3-1、3-2、4-1、  4-1、4-2、6-1  4-2、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 | 体操专项身体素质  中小学体操教学设计  少年儿童体操训练  基本体操的训练与比赛 | 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** 体操专项身体素质

1.教学目标：通过讲授，操作使学生了解一般身体素质和专项身体素质的异同，掌握体操专项身体素质训练的内容、分类和锻炼方法以及创新思路

2.教学重难点：体操专项身体素质的分类和锻炼方法

3.教学内容：体操专项身体素质训练的概念、内容、分类、特点、锻炼方法以及创新原则

4.教学方法：讲授法、练习法、讨论法等

5.教学评价：期末理论考试

**第二章 中小学体操教学设计**

1.教学目标：通过讲授，了解中小学体操教学特点，掌握教学原则和方法，并能初步运用

2.教学重难点：中小学体操教学方法及教学设计

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、案例分析法、讨论法等

5.教学评价：期末理论考试

**第三章 少年儿童体操训练**

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

2.教学重难点：少年儿童体操训练原则和方法

3.教学内容：少年儿童体操训练的意义、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 基本体操的训练与比赛**

1.教学目标：掌握制定基本体操训练计划的原则、方法，了解体操基本训练计划的内 容。了解基本体操比赛的组织和裁判法

2.教学重难点：制订基本体操训练计划的方法和内容

3.教学内容：制定基本体操训练计划的原则和方法，基本体操训练计划的内容。基本体操比赛的组织和裁判法

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

**（二）实践篇**

1.教学目标：通过教学，在原有技术基础上巩固各项目典型的技术动作，发展新类型的难度动作，提高动作完成质量

2.教学重难点：基本掌握新类型的难度动作，提高动作完成的质量

3.教学内容：

**技巧**

（1）原地跳转180゜和360゜

（2）狼跳、跨跳、猫跳（女）

（3）屈体分腿（击足）跳，交换腿跳

（4）一腿蹬一腿摆鱼跃前滚翻

（5）团身后滚翻经手倒立屈体落下成站立（男）

（6）侧（搬腿）平衡

（7）踺子（男）

（8）前手翻（双脚依次或同时落地）

（9）侧手翻接侧手翻

（10）单足转体360゜、双足转体180゜

**双杠**

（1）前滚翻成分腿坐（女）

（2）后摆转体180゜成分腿坐（女）

（3）支撑前摆向内转体180゜下

（4）支撑后摆肩倒立（男）

（5）挂臂后摆上（男）

（6）挂臂前摆上（男）

（7）分腿坐一腿进杠后摆转体180゜成支撑（男）

（8）屈臂支撑前摆跃起成分腿坐后撑（男）

（9）跑动（长振）屈伸上

**单杠**

（1）双足蹬地翻身上（女）

（2）跑动屈伸上

（3）支撑后摆（转体90゜）下（女）

（4）支撑后倒弧形下

（5）跑动骑上（男）

（6）支撑后回环（女）

（7）骑撑后回环

（8）后倒屈伸上成支撑（男）

**跳跃**

（1）横马分腿腾越（女）

（2）纵马屈腿腾越（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 | 体操专项身体素质 | 2 |
| 中小学体操教学设计 | 2 |
| 少年儿童体操训练 | 2 |
| 基本体操的训练与比赛 | 2 |
| 技术 | 技巧 | 14 |
| 双杠 | 16 |
| 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 |  | 体操专项身体素质 | 上肢、腰腹、下肢 | 2 | 查阅资料 |  |
|  | 中小学体操教学设计 | 特点、原则、方法 | 2 | 查阅资料 |  |
| 2 |  | 少年儿童体操训练 | 特点、原则、方法 | 2 | 小组讨论 |  |
|  | 基本体操的训练与比赛 | 原则、方法、内容 | 2 | 课后作业 |  |
| 3 |  | 技巧  双杠 | 单足转体360°、双足转体180°；跳转360°  前滚翻成分腿坐（女）；支撑后摆肩倒立（男） | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 单杠  跳跃 | 双足蹬地翻身上  复习山羊分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
| 4 |  | 技巧  双杠 | 狼跳、跨跳、猫跳（女）屈体分腿（击足）跳，交换腿跳  支撑后摆肩倒立（男）后摆转体180゜成分腿坐（女） | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 单杠  跳跃 | 跑动屈伸上  复习山羊分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
| 5 |  | 技巧  双杠 | 后摆转体180゜成分腿坐  跑动屈伸上 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 单杠  跳跃 | 跑动屈伸上  复习横马分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
| 6 |  | 技巧  双杠 | 侧手翻接侧手翻  跑动屈伸上 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 单杠  跳跃 | 跑动骑上  横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
| 7 |  | 技巧  双杠 | 踺子  挂臂前摆上 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 单杠  跳跃 | 跑动骑上  横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
| 8 |  | 技巧  双杠 | 踺子  挂臂前摆上 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 单杠  跳跃 | 后倒屈伸上成支撑，支撑后回环  横马（纵马）屈腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
| 9 |  | 技巧  双杠 | 一腿蹬一腿摆鱼跃前滚翻  挂臂后摆上 | 2 | 基本掌握 |  |
|  | 单杠  跳跃 | 后倒屈伸上成支撑，支撑后回环  横马（纵马）屈腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
| 10 |  | 技巧  双杠 | 前手翻  挂臂后摆上 | 2 | 基本掌握 |  |
|  | 单杠  跳跃 | 支撑后倒弧形下  横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
| 11 |  | 技巧  双杠 | 前手翻  屈臂支撑前摆跃起成分腿坐后撑 | 2 | 基本掌握 |  |
|  | 单杠  跳跃 | 支撑后倒弧形下  横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
| 12 |  | 技巧  双杠 | 后滚翻经手倒立屈体落下成站立，侧搬腿平衡  分腿坐一腿进杠后摆转体180゜成支撑 | 2 | 基本掌握 |  |
|  | 单杠  跳跃 | 骑撑后回环  横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
| 13 |  | 技巧  双杠 | 成套动作  成套动作 | 2 | 熟悉动作 |  |
|  | 单杠  跳跃 | 成套动作  成套动作 | 2 | 熟悉动作 |  |
| 14 |  | 技巧  双杠 | 成套动作  成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
|  | 单杠  跳跃 | 成套动作  成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
| 15 |  | 技巧  双杠 | 成套动作  成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
|  | 复习动作 | 模拟成套动作考试 | 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份体操动作教学设计作为平时作业。

（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甲组规定动作

**男子技巧**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 | 动作错误扣分 |
| 1  2  3  4  5  6  7  8 | 手倒立接前滚翻分腿起成俯平衡屈体两臂侧举（稍停）  分腿慢起成头手倒立（停2"）胸滚动下  跪跳起180°成直立  直腿后滚翻  三步助跑鱼跃前滚翻（完成挺身与不挺身的鱼跃前滚翻均可以）成直立  交换腿跳转体180°成单腿落，燕式平衡（停2"）    一步趋步踺子接挺身跳  原地跳转360° | 2.0  2.0  0.6  0.8  2.0  1.0  2.0  0.3 | 1．(1)倒立身体姿态不直 扣0.1--0.5  (2)滚翻不圆滑 扣0.1--0.5  2．（1）倒立不直 扣0.1--0.5  （2）时间不到 扣0.1--0.5   1. （1）转体不正 扣0.1--0.5   （2） 跳起重心低于膝关节 扣0.1--0.3  4. 滚动不圆滑 扣0.1--0.5  5．(1)空中身体姿态 扣0.1--0.5  (2)空翻高度 扣0.1--0.5  6. 平衡高度水平以上30°—15°扣0.1  14°—0° 扣0.3  0°以下 扣0.5 D不认可难度  7. （1）挺身跳高度 扣0.1--0.5  （2）下手转体早 扣0.1--0.5  8. 空中身体姿态 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 | 5.0 | 1． (1)第一腾空身体不舒展 扣0.1--0.5  （2）推手无力 扣0.1--0.5  （3）第二腾空无挺身 扣0.1--0.5  （4）高度远度不够 扣0.1--0.5 |
| 2 | 山羊团身腾跃 | 5.0 | 2． (1)第一腾空身体不舒展 扣0.1--0.5  （2）推手无力 扣0.1--0.5  （3）第二腾空无挺身 扣0.1--0.5  （4）高度远度不够 扣0.1--0.5 |

**男子双杠**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 | 动作错误扣分 |
| 1  2  3  4  5  6 | 挂臂屈伸上成支撑  后摆成肩倒立（停2"））  前滚翻挂臂后摆成直角支撑（停2"）成单腿分腿坐  单腿后摆转体180°成分腿坐  分腿前进  一次摆浪，前摆内转180°平移下 | 2.0  2.0  4.0  1.0  1.0  2.0  （0.4+1.6） | 1．打腿腾空不明显 扣0.1--0.5  2．（1）倒立不直 扣0.1--0.5  （2）时间不到 扣0.1--0.5  3.（1）动作无控制 扣0.1--0.5  （2）时间不到 扣0.1--0.5  4. 转体不顺畅 扣0.1--0.5    5．动作不流畅 扣0.1--0.5   1. （1）转体身体姿态 扣0.1--0.5   （2）前摆高度 扣0.1--0.5 |

**男子单杠**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 | 动作错误扣分 |
| 1  2  3  4  5  6 | 跳起经直角屈体悬垂摆动屈伸上成支撑  腹回环  单腿摆越成骑撑  骑撑前回环  骑撑转体180°成支撑  后倒弧形下 | 2.0  1.0  2.0  2.0  1.0  3.0 | 1.(1)动作不连贯 扣0.1--0.5  (2)结束有多余制动动作 扣0.1--0.5  2．（1）上体不直 扣0.1--0.5  （2）曲臂 扣0.1--0.5   1. （1）上体不直 扣0.1--0.5   (2)结束有多余制动动作 扣0.1--0.5  4. （1）身体转体不直 扣0.1--0.5  (2)结束有多余制动动作 扣0.1--0.5  5.（1）身体转体不直 扣0.1--0.5  (2)结束有多余制动动作 扣0.1--0.5  6．（1）重心低于杠平面 扣0.1--0.5  （2）无明显展体 扣0.1--0.5 |

**女子技巧**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 | 动作错误扣分 |
| 1  2  3  4  5  6  7 | 单腿立转360°  燕式平衡2秒  趋步侧手翻接侧手翻  直腿后滚翻成开立  手倒立前滚翻  连续两次胯跳上步接狼跳  后倒单肩后滚翻接胸滚动下 | 1.0    1.0  2.0  1.0  2.0  2.0  （0.6+0.6+0.8）  0.5 | 1.转体不正 扣0.1--0.3  2.纵轴不直 扣0.1--0.3  1燕式平衡脚低于水平上45°—30° 扣0.1； 30°—0° 扣0.3； 0°以下 扣0.5D裁不认可难度  1.动力不足 扣0.1--0.5  2.连接不顺畅 扣0.1--0.5  3.不在一条直线 扣0.1--0.5  1.滚动不圆滑 扣0.1--0.5  1.倒立身体不直 扣 0.1--0.5  2.前滚不顺畅 扣 0.1--0.3   1. 胯跳开度 水平 不扣分   1°—15° 扣0.1  16°—30° 扣0.3  31°—45° 扣0.5  45度以下D裁不予承认。   1. 狼跳前腿直腿前踢至水平，屈膝腿与直腿   齐平 不扣分；  1°—15°扣0.1；  16°—30°扣0.3；  31°—45°扣0.5；  45度以下D裁不予承认。   1. 滚动不圆滑，没有经倒立 扣0.1--0.5   注：1、最后结束动作比音乐快或慢 扣0.1   1. 缺乏舞蹈表现力，美感 扣0.1—0.5   3、成套出现停顿，动作与节奏不符扣0.1—0.5（每次） |

**女子双杠**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 | 动作错误扣分 |
| 1  2  3  4  5 | 挂臂屈伸上成分腿坐  两腿后方进杠前摆  后摆转体180°成分腿坐  前滚翻成分腿坐  屈膝弹杠并腿支撑后摆——支撑前摆挺身下 | 2.0  1.0  2.0  2.0  3.0  (0.4+2.6) | 1. 打腿腾空不明显 扣0.1--0.5   1. 动作不连贯 扣0.1--0.5   3. 后摆高度 扣0.1--0.5  4.滚动连贯 扣0.1--0.5    5.（1）重心低于肘关节 扣0.1--0.5  （2）无空中展体动作 扣0.1--0.5 |

**女子双杠**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 动作说明 | 分值 | 动作错误扣分 |
| 1  2  3  4  5  6 | 单脚蹬地翻身上  腹回环  单腿摆越成骑撑  骑撑前回环  骑撑转体180°成支撑  后摆推手挺身下 | 2.0  2.0  1.0  2.0  1.0  2.0 | 1.(1)动作不连贯 扣0.1--0.5  (2)结束有多余制动动作 扣0.1--0.5  2．上体不直 扣0.1--0.5    3.（1）上体不直 扣0.1--0.5  (2)结束有多余制动动作 扣0.1--0.5  4. （1）上体不直 扣0.1--0.5  (2)结束有多余制动动作 扣0.1--0.5  5. （1）身体转体不直 扣0.1--0.5  (2)结束有多余制动动作 扣0.1--0.5  6.（1）重心低于肩 扣0.1--0.5  （2）空中展体不明显 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 | 5.0 | 1． (1)第一腾空身体不舒展 扣0.1--0.5  （2）推手无力 扣0.1--0.5  （3）第二腾空无挺身 扣0.1--0.5  （4）高度远度不够 扣0.1--0.5 |
| 2 | 山羊团身腾跃 | 5.0 | 2． (1)第一腾空身体不舒展 扣0.1--0.5  （2）推手无力 扣0.1--0.5  （3）第二腾空无挺身 扣0.1--0.5  （4）高度远度不够 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** | 在《体操主修（一）》的基础上拓展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，并促进体操理论体系的构建。 | 在《体操主修（一）》的基础上较好拓展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，并促进体操理论体系的构建。 | 在《体操主修（一）》的基础上 有所拓展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，并促进体操理论体系的构建。 | 在《体操主修（一）》的基础上大致拓展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，大致能运用相关理论知识进行专业的思考和交流，并促进体操理论体系的构建。 | 在《体操主修（一）》的基础上没有拓展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，不能能运用相关理论知识进行专业的思考和交流，并促进体操理论体系的构建。 |
| **课程**  **目标2** | 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，拓宽专业视野，发掘专项技术潜力，发展新的难度动作，提高动作完成规格。 | 较好巩固原有体操基本技术和基本技能。较好了解和学习各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，拓宽专业视野，较好发掘专项技术潜力，发展新的难度动作，提高动作完成规格。 | 基本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，拓宽专业视野，具备发掘专项技术潜力，发展新的难度动作，提高动作完成规格。 | 大致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，拓宽专业视野，大致发掘专项技术潜力，发展新的难度动作，提高动作完成规格。 | 没有巩固原有体操基本技术和基本技能。没有了解和学习各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，拓宽专业视野，没有发掘专项技术潜力，发展新的难度动作，提高动作完成规格。 |
| **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，并能在教学训练中逐渐利用相关技能辅助同伴学习。掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，能够胜任体操基本动作的教学和训练工作。 | 比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，并能在教学训练中逐渐利用相关技能辅助同伴学习。较好掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，能够较好胜任体操基本动作的教学和训练工作。 | 基本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，并能在教学训练中逐渐利用相关技能辅助同伴学习。基本掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，基本能够胜任体操基本动作的教学和训练工作。 | 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，并能在教学训练中逐渐利用相关技能辅助同伴学习。大致掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，大致能够胜任体操基本动作的教学和训练工作。 | 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，不能在教学训练中逐渐利用相关技能辅助同伴学习。没有掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，不能够胜任体操基本动作的教学和训练工作。 |
| **课程**  **目标4** | 形成勇敢顽强、团结协作、勤于思考、精益求精的学习态度，发展自学能力、合作能力、创造能力和审美能力，学会运用体操手段科学地锻炼身体，发展体操专项身体素质和活动能力。 | 较好形成勇敢顽强、团结协作、勤于思考、精益求精的学习态度，较好发展自学能力、合作能力、创造能力和审美能力，较好学会运用体操手段科学地锻炼身体，发展体操专项身体素质和活动能力。 | 基本形成勇敢顽强、团结协作、勤于思考、精益求精的学习态度，基本发展自学能力、合作能力、创造能力和审美能力，基本学会运用体操手段科学地锻炼身体，发展体操专项身体素质和活动能力。 | 大致形成勇敢顽强、团结协作、勤于思考、精益求精的学习态度，大致发展自学能力、合作能力、创造能力和审美能力，大致学会运用体操手段科学地锻炼身体，发展体操专项身体素质和活动能力。 | 没有形成勇敢顽强、团结协作、勤于思考、精益求精的学习态度，没有发展自学能力、合作能力、创造能力和审美能力，没有学会运用体操手段科学地锻炼身体，发展体操专项身体素质和活动能力。 |