《体操（一）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | GymnasticsⅠ | **课程代码** | PEED0028 |
| **课程性质** | 专业必修课程 | **授课对象** | 体育教育专业学生 |
| **学 分** | 2.00 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 蔡赓、袁益民、谈强、陈松、陈瑞琴、史得丽等 | **修订日期** | 2021年3月1日 |
| **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 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

通过体操教学，使学生掌握体操的基本理论知识、基本技术和基本技能，系统理解动作的要领、规格、教学方法及步骤，掌握规范的体操基本技术动作及保护帮助方法等，并初步掌握开展学校各种体操活动与竞赛的方法和手段，初步掌握体操教学规律，能胜任学校体操教学。

（二）课程目标：

**课程目标1：**能够较为系统、全面地掌握体操运动的理论知识和运动技能，全面、有效提升体操运动专项体能，并能较为熟练运用所学知识分析、解决中小学体操教学实践及其他体育课程中相关的问题。

**课程目标2：**掌握学校体操的运动技能，掌握体操教学的基本方法与策略；能够基于《体育与健康课程标准》基本理念和要求，结合教学实际有效组织体操教学并能够进行创新性设计；能够组织课外体操锻炼、训练活动，并初步具备体操竞赛和裁判工作的能力。熟练掌握运用互联网进行线上学习，提高自主学习、探究式学习的能力。

**课程目标3：**熟悉中、小学体操教学的核心内容，能够通过自主学练、团队合作促进体操的学习，有较强的团队意识、合作能力。能够对体操教学过程中的各环节进行讨论、反思，具有一定的批判性、创新性思维，具备解决现实问题的能力。

（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 | 体操概论  体操体能训练  体操术语  基础类体操  队列队形练习  徒手操教学  技巧、双杠、单杠、跳跃 | 3-1  3-2、3-3  3-4 |
| 课程目标2 | 体操概论  体操体能训练  体操术语  基本体操  队列队形练习  徒手操教学  技巧、双杠、单杠、跳跃 | 4-1  4-2、4-3  4-4 |
| 课程目标3 | 体操概论  体操体能训练  体操术语  基本体操  队列队形练习  徒手操教学  技巧、双杠、单杠、跳跃 | 7-1、7-2 |

**三、教学内容**

**基础理论篇**

**第一章体操概论**

1.教学目标：了解体操概念、内容、分类、特点和发展概况。

2.教学重难点：使学生了解体操基本内容、分类和发展概况，明确体操任务与特点等。

3.教学内容：体操概念、内容、分类、特点和发展概况。

4.教学方法 ：结合PPT和教学实例进行讲解，适时提问。

5.教学评价：理论考试

**第二章 体操术语**

1.教学目标： 掌握体操术语的概念与分类、体操的基本术语。（五号宋体）

2.教学重难点：使学生了解各种术语的内涵等，掌握体操的基本术语、器械体操、技巧动作术语、队列队形和徒手体操术语，并能准确地运用。

3.教学内容：体操术语的概念与分类、体操的基本术语、器械体操和技巧动作术语及其运用、队列队形和徒手体操术语等

4.教学方法 ：结合PPT和教学实例进行讲解，适时提问。

5.教学评价：理论考试

**第三章 体操体能训练**

1.教学目标：掌握体操体能训练方法。

2.教学重难点：明确体能训练的意义，掌握体能训练原则、体能训练的常用手段，能根据体操教学与训练的要求而准确地选择与运用体能训练方法。

3.教学内容：体能训练概述，体能训练的常用手段，体能训练的关键要素，身体主要部位的体能训练方法。

4.教学方法 ：结合PPT和教学实例进行讲解，适时提问。

5.教学评价：理论考试

**第四章 基础类体操**

1.教学目标：掌握基础类体操的内容与练习方法。

2.教学重难点：准确掌握队列队形、徒手体操和轻器械体操等基本动作、基本方法，及其指挥队列队形练习和领做徒手体操和轻器械体操的方法等。

3.教学内容：队列队形、徒手体操和轻器械体操等的分类、基本动作、基本方法及其要求等。

4.教学方法 ：结合PPT和教学实例进行讲解，适时提问。

5.教学评价：理论考试

**实践篇**

**第五章队列练习**

1.教学目标：掌握常用队列练习、步法及其转换、队形练习

2.教学重难点：动作准确与口令一致。

3.教学内容：队列练习、步法及其转换、队形练习

（1）常用动作：立正、稍息、看齐、报数、踏步、集合、解散等。

（2）原地转法：向左（右）转、向后转。

（3）原地队列变化：一列变二、三列及还原，一路变二、三路及还原，一列变二、三路及还原。

（4）步法及其互换：齐步走、正步走、跑步走。

4.教学方法：示范、讲解、集体和分组练习

5.教学评价：正确完成考核规定内容。

**第六章 徒手体操**

1.教学目标：掌握徒手体操基本动作。

2.教学重难点：基本性动作准确、姿态良好及其规范。控制做动作的时空方位、幅度和力度。

3.教学内容：

（1）身体各部位的基本姿势

（2）身体各部位的基本动作

（3）身体各部位的组合动作

（4）单节动作

（5）成套动作

4.教学方法：示范、讲解、集体和分组练习。

5.教学评价：正确完成考核规定内容。

**第七章 技巧**

1.教学目标：掌握技巧的基本知识、运动技能和健身方法。

2.教学重难点：

教学重点：鱼跃前滚翻和直腿坐后滚翻。

教学难点：鱼跃前滚翻的腾空动作和直腿坐后滚翻的直腿过程。

3.教学内容：

（1）前滚翻

（2）后滚翻

（3）直腿坐后滚翻直腿起

（4）鱼跃前滚翻

（5）肩肘倒立

（6）扶持手倒立

（7）俯平衡

（8）直腿坐后滚翻成单膝跪撑平衡（女）

（9）直体前倒成一腿后举的俯撑（男），

（10）两腿经侧摆越成仰撑（男）

（11）劈叉（女）

（12）头手倒立（男）

（13）挺身跳

4.教学方法 ：示范、讲解、集体和分组练习

5.教学评价：技术考试

**第八章 双杠**

1.教学目标：掌握双杠的基本知识、运动技能和健身方法。

2.教学重难点：

教学重点：支撑前摆下和支撑后摆下动作。

教学难点：支撑前摆下和支撑后摆下的高度和展体动作。

3.教学内容：

（1）支撑摆动

（2）分腿坐前进一次成分腿坐

（3）滚杠

（4）支撑后摆转体180度成分腿坐

（5）支撑前摆下

（6）外侧坐越两杠下

（7）支撑后摆下（男）

（8）分腿慢起肩倒立（男）

（9）肩倒立前滚翻成分腿坐（男）

（10）分腿坐前滚翻成分腿坐

（11）挂臂屈伸上（男）

4.教学方法 ：示范、讲解、集体和分组练习

5.教学评价：技术考试

**第九章 跳跃**

1.教学目标：掌握跳跃的基本知识、运动技能和健身方法。

2.教学重难点：

教学重点：山羊分腿腾越和斜进直角腾越。

教学难点：山羊分腿腾越和斜进直角腾越的推手和腾空动作。

3.教学内容：

（1）斜进直角腾越

（2）纵箱前滚翻

（3）山羊分腿腾越

4.教学方法 ：示范、讲解、集体和分组练习

5.教学评价：技术考试

**第十章 单杠**

1.教学目标：掌握跳跃的基本知识、运动技能和健身方法。

2.教学重难点：

教学重点：骑撑前回环和单脚蹬地翻身上。

教学难点：骑撑前回环的前倒技术和单脚蹬地翻身上的摆腿方向与蹬地倒肩时机。

3.教学内容：

（1）支撑前翻下

（2）单脚蹬地翻身上

（3）支撑单腿摆越成骑撑

（4）后倒挂膝上

（5）骑撑前回环（男）

（6）骑撑转体90度下

4.教学方法 ：示范、讲解、集体和分组练习

5.教学评价：技术考试

**第十一章 专项身体素质练习**

1.教学目标：掌握体操专项身体素质练习内容与练习方法。

2.教学重难点：

教学重点：双臂屈伸和靠墙倒立

教学难点：独立完成靠墙倒立动作。

3.教学内容：男生 ：①引体向上、②悬垂收腹举腿、③双臂屈伸、④靠墙倒立；

女生： ①俯卧撑、②仰卧两头起、③肋木举腿、④靠墙倒立。

4.教学方法 ：示范、讲解、集体和分组练习。

5.教学评价：身体素质考试

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 体操概论 | 1 |
| 第二章 | 体操术语 | 1 |
| 第三章 | 体操体能训练 | 1 |
| 第四章 | 基础类体操 | 1 |
| 第五章 | 队列练习 | 3 |
| 第六章 | 徒手体操 | 3 |
| 第七章 | 技巧 | 15 |
| 第八章 | 双杠 | 15 |
| 第九章 | 跳跃 | 12 |
| 第十章 | 单杠 | 15 |
| 第十一章 | 专项身体素质 | 3 |
| 考核 |  | 2 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 内容提要 | 授课时数 | 目的要求 | 备注 |
| 1 | 基本队列练习 技巧：前滚翻、燕式平衡； 双杠：支撑摆动，跳上成分腿坐前进一次成分腿坐； | 2 | 明确前滚翻动作要领，理解依次滚动并初步掌握技术动作；明确支撑摆动用力时机，初步掌握小幅度摆动。 |  |
| 2 | 第九套广播体操 单杠：跳上成支撑、支撑前翻下、单脚蹬地翻身上 跳跃：斜进直角腾越 | 2 | 了解单杠动作特点，掌握所学动作技术；初步掌握斜进直角腾越助跑上板扶马踢腿动作。 |  |
| 3 | 第九套广播体操 技巧：后滚翻、跪跳起 双杠：滚杠 | 2 | 初步了解掌握后滚翻低头拱背团身紧的动作技术；加大支撑摆动的动作幅度；了解滚杠动作技术并能在保护帮助下完成动作 |  |
| 4 | 第九套广播体操 单杠：单脚蹬地翻身上； 跳跃：斜进直角腾越 | 2 | 理解单脚蹬地翻身上，踢腿蹬地倒肩的关系，保护帮助下完成动作；较好掌握斜进直角腾越助跑上板扶马踢腿动作，保护帮助下完成过马动作。 |  |
| 5 | 第九套广播体操 技巧：肩肘倒立；直体前倒成一腿后举的俯撑（男）纵劈叉，后腿经侧摆越成直腿坐（女） 双杠：滚杠（女）支撑前摆下（男） | 2 | 较好完成肩肘倒立动作；进一步加大支撑摆幅度，初步掌握支撑前摆下顶肩展髋动作技术。提高滚杠动作过程中身体姿态（直体展髋）。 |  |
| 6 | 单杠：支撑单腿摆越成骑撑、单脚蹬地翻身上； 跳跃：斜进直角腾越 | 2 | 学习单脚蹬地翻身上制动技术；提高斜进直角腾越倒肩踢腿顶肩展髋能力。 |  |
| 7 | 技巧：扶持手倒立、直腿后滚翻（男）；肩肘倒立经后滚翻成单膝跪撑平衡（女） 双杠：滚杠（女）；后摆转体180度成分腿坐（男） | 2 | 初步掌握直腿坐后滚翻；了解并初步掌握转体分腿时机；提高滚杠动作过程中身体姿态（直体展髋）。 |  |
| 8 | 单杠： 骑撑转体90゜下 跳跃：斜进直角腾越 | 2 | 初步掌握骑撑转体90゜下顶肩侧倒侧踢技术；提高斜进直角腾越倒肩踢腿顶肩展髋能力。 |  |
| 9 | 技巧：分腿慢起头手倒立（男）肩肘倒立经后滚翻成单膝跪撑平衡（女） 双杠：后摆转体180度成分腿坐（女）； 慢起肩倒立（男） | 2 | 了解分腿慢起头手倒立的动作技术，保护帮助下完成头手倒立；掌握后摆转体180度成分腿坐团体转体与分腿时机 |  |
| 10 | 单杠：骑撑转体90゜下、骑撑前回环（男） 跳跃：纵箱前滚翻 | 2 | 提高骑撑转体90゜下时的重心控制能力，以便展髋挺身。初步掌握纵箱前滚翻助跑上板起跳提臀动作。 |  |
| 11 | 技巧：分腿慢起头手倒立（男）、挺身跳 双杠：后摆转体180度成分腿坐（女）；肩倒立前滚翻成分腿坐（男） | 2 | 体会分腿慢起头手倒立过程中，重点位置；提高双杠转体时后摆高度 |  |
| 12 | 单杠：骑撑前回环 跳跃：纵箱前滚翻 | 2 | 了解骑撑前回环的动作技术，掌握直臂挺身前倒，保护帮助下动作；较好掌握纵箱前滚翻助跑上板起跳提臀过马动作 |  |
| 13 | 技巧：分腿慢起头手倒立（男）鱼跃前滚翻（女） 双杠：后摆转体180度成分腿坐（女）； 挂臂屈伸上（男） | 2 | 了解鱼跃前滚翻动作技术，掌握手撑远前滚翻；了解挂臂屈伸上的动作技术，完成挂臂屈伸上成分腿坐。 |  |
| 14 | 单杠：骑撑前回环 跳跃：山羊分腿腾越 | 2 | 掌握回环过半后前腿下压技术；骑撑前回环了解山羊分腿腾越动作要领，初步掌握原地起跳过马动作。 |  |
| 15 | 技巧：鱼跃前滚翻 双杠：支撑前摆下（女），挂臂屈伸上（男） | 2 | 提高鱼跃前滚翻腾空高度；掌握挂臂屈伸上的动作技术，强化制动，保护帮助下完成动作。 |  |
| 16 | 单杠：骑撑前回环、后倒挂膝上（男） 跳跃：山羊分腿腾越 | 2 | 了解后倒挂膝上的动作技术，初步掌握挂膝摆动；初步掌握单跳双落起跳过马技术。 |  |
| 17 | 技巧：鱼跃前滚翻 双杠：支撑后摆下（男）；支撑前摆下（女） | 2 | 提高鱼跃前滚翻髋角；初步掌握支撑前摆下顶肩展髋动作技术。 |  |
| 18 | 单杠：骑撑前回环、后倒挂膝上（男） 跳跃：山羊分腿腾越 | 2 | 掌握支撑后倒前摆技术，初步掌握后倒挂膝上；提高山羊分腿腾越推手挺身能力。直臂倒肩技术 |  |
| 19 | 技巧：鱼跃前滚翻 双杠：支撑后摆下（男）；支撑前摆下（女） | 2 | 掌握鱼跃前滚翻起跳重心位置，打开髋角，提高腾空高度。了解并初步掌握倒立顶肩技术；提高支撑前摆下高度 |  |
| 20 | 单杠：骑撑前回环、后倒挂膝上（男） 跳跃：山羊分腿腾越 | 2 | 掌握制动技术、加大后摆高度，提高支撑后回环动作质量；提高山羊分腿腾越第二腾空。 |  |
| 21 | 技巧：学习组合动作 双杠：学习组合动作 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 22 | 理论 ： 体操概论 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 23 | 单杠：学习组合动作 跳跃：复习考试动作 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 24 | 技巧、双杠：学习成套动作 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 25 | 理论 ： 体操术语 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 26 | 单杠：学习成套动作 跳跃：复习考试动作 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 27 | 技巧、双杠：复习成套动作 | 2 | 较好掌握学习内容 |  |
| 28 | 理论 ： 基础类体操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 29 | 单杠：复习成套动作 跳跃：复习考试动作 | 2 | 较好掌握学习内容 |  |
| 30 | 技巧、双杠：复习成套动作 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 31 | 理论 ： 体操体能训练 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 32 | 单杠：复习成套动作 跳跃：复习考试动作 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 33 | 复习体操考试动作 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 34 | 复习体操考试动作 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 35 | 复习体操考试动作 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 36 | 技术考试 | 2 | 评价教学情况 |  |

**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

6.童昭岗主编，《体操》，高等教育出版社，2010年7月第2版

7.张涵劲主编，《体操》，高等教育出版社，2015年3月第3版

**七、教学方法**

1.在体操理论课教学中，以课堂讲授为主，采用讲解法、探究式教学法、课堂讨论法和问题教学法等方法组织教学，帮助学生梳理知识点、构建理论框架、建立课程知识体系，提高学生体操专业素养，培养学生思考能力。

2.在体操技术课教学中，以示范和讲解为主要教学方法，运用多媒体信息技术教学法、探究式学习法、合作学习法、保护与帮助法、教学实践法、游戏与竞赛法等教学方法，发展学生的技能水平、体能水平，提高学生的教学能力。

**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  身体素质  体操动作技术 | 理论考试  技术考核 |
| 课程目标2 | 基本体操教学技能  体操动作技术教学 | 课堂教学实践  理论考试 |
| 课程目标3 | 体操理论 | 理论考试  课外作业 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

1、平时成绩：（20%）

（1）课堂教学实践10%

（2）专项身体素质10%

男生身体素质项目与评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 引体向上 | 悬垂收腹举腿 | 双臂屈伸 | 靠墙倒立 |
| 100 | 16 | 12 | 18 | 80〃 |
| 90 | 14 | 11 | 16 | 70〃 |
| 80 | 12 | 10 | 14 | 60〃 |
| 70 | 10 | 9 | 12 | 50〃 |
| 60 | 8 | 8 | 10 | 40〃 |

女生身体素质项目与评分标准

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 俯卧撑 | 仰卧两头起 | 靠墙倒立 | 肋木举腿 |
| 100 | 16 | 35 | 70〃 | 12 |
| 90 | 14 | 30 | 60〃 | 10 |
| 80 | 12 | 25 | 50〃 | 8 |
| 70 | 10 | 20 | 40〃 | 6 |
| 60 | 8 | 15 | 30〃 | 4 |

1. 理论考核：大纲全部讲授内容 （30%）

3、技术考核：（50%）

男生

1. 技巧：前滚翻交叉转体180度接后滚翻（2.0）——直体前倒成一腿后举的俯撑，两腿经侧摆越成仰撑（1.0）——直腿坐，两臂经侧至上举，上体前屈，后滚翻直腿起（1.0）——跳开分腿站立，慢起头手倒立（静止2秒）（2.0）——前滚起直立（0.5）——燕式平衡（1.0）——鱼跃前滚翻接挺身跳（2.5）。
2. 双杠：挂臂屈伸上成分腿坐（1.5））——滚杠（1.5）——分腿坐前进接后摆转体180゜成分腿坐（1.5）———慢起肩倒立（2.5）——前滚翻成分腿坐（1.0）——弹杠前摆进杠接后摆下（2.0）。
3. 单杠：单脚蹬地翻身上(2.0)—单腿摆越成骑撑(1.0)——后倒挂膝上(2.0）—骑撑前回环(3.0)——骑撑向前摆越转体90゜下（2.0）。
4. 跳跃：①山羊分腿腾越（5.0）；②斜进直角腾越（5.0）

女生：

1. 技巧：前滚翻交叉转体180度接后滚翻（2.0）——纵劈叉，后腿经侧摆越成直腿坐（1.0）——经体前屈后倒成肩肘倒立（1.0）——经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡（2.0）——经跪撑跪跳起（0.5）——燕式平衡（1.5）——鱼跃前滚翻接挺身跳（2.0）。
2. 双杠：跳上成分腿坐（1.5）——滚杠（2.5）——分腿坐前进接后摆转体180゜成分腿坐（3.0）——弹杠前摆进杠后摆接前摆下（3.0）。
3. 单杠：单脚蹬地翻身上（3.0）——单腿摆越成骑撑（1.0）——骑撑前回环(4.0)——骑撑向前摆越转体90゜下(2.0)。
4. 跳跃：①山羊分腿腾越（5.0）；②斜进直角腾越（5.0）

说明：

1、理论考核，闭卷笔试。

2、技术考核，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。

3、专项身体素质考核，期末体操课上随堂测试。

**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** | **技术** | **理论** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 20% | 50% | 30% | 课程目标1达成度={0.2ｘ平时目标1成绩+0.3ｘ理论目标1成绩+0.5ｘ技术目标1成绩}/目标1总分。 |
| 课程目标2 | 20% | 50% | 30% |
| 课程目标3 | 20% | 50% | 30% |

**（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** | （一）身体素质  身体素质测试成绩优秀。  （二）理论考试  能够科学、准确、熟练地掌握并运用体操基本理论知识，解决体操教学、训练、比赛以及课外锻炼遇到的问题。  （三）技评  体操动作技术非常规范。 | （一）身体素质  身体素质测试成绩良好。  （二）理论考试  能够较为准确地掌握并运用体操基本理论知识，解决体操教学、训练、比赛以及课外锻炼遇到的问题。  （三）技评  体操动作技术比较规范。 | （一）身体素质  身体素质测试成绩中等。  （二）理论考试  能够掌握并运用体操基本理论知识，解决体操教学、训练、比赛以及课外锻炼遇到的问题。  （三）技评  体操动作技术规范。 | （一）身体素质  身体素质测试成绩及格。  （二）理论考试  基本能够掌握并运用体操基本理论知识，解决体操教学、训练、比赛以及课外锻炼遇到的问题。  （三）技评  体操动作技术基本规范。 | （一）身体素质  身体素质测试成绩不及格。  （二）理论考试  不能掌握并运用体操基本理论知识，解决体操教学、训练、比赛以及课外锻炼遇到的问题。  （三）技评  体操动作技术不规范。 |
| **课程**  **目标2** | （一）课外作业  能够非常规范地进行体操准备活动教案编写。  （二）课堂教学实践  非常合理有序地组织课堂教学，做到：1.能够很熟练、准确地讲解动作要领并正确示范。2. 能够很熟练、准确地进行队列和准备活动教学。  （三）理论考试  能够结合所学体操教学知识，正确回答体操教学的实践问题，并提出系统、完整、切实可行的解决方案。 | （一）课外作业  能够比较规范地进行体操准备活动教案编写。  （二）课堂教学实践  较合理有序地组织课堂教学，做到：1.能够较熟练准确地讲解动作要领并正确示范。2. 能够较熟练、准确地进行队列和准备活动教学。  （三）理论考试  能够结合所学体操教学知识，正确回答体操教学的实践问题，并提出较系统、完整的解决方案。 | （一）课外作业  能够规范地进行体操准备活动教案编写。  （二）课堂教学实践  合理有序地组织课堂教学，做到：1.能够熟练准确地讲解动作要领并正确示范。2. 能熟练、准确地进行队列和准备活动教学。  （三）理论考试  能够结合所学体操教学知识，较为正确地回答体操教学的实践问题，并提出解决方案。 | （一）课外作业  基本能够规范地进行体操准备活动教案编写。  （二）课堂教学实践  基本合理地组织课堂教学，做到：1.基本能够讲解动作要领并示范。2. 基本能进行队列和准备活动教学。  （三）理论考试能够结合所学体操教学知识，回答体操教学的实践问题，并提出一些解决方案。 | （一）课外作业  不能够规范地进行体操准备活动教案编写。  （二）课堂教学实践  组织课堂教学不够合理，1.不能正确地讲解动作要领并示范不规范。2. 不能正确地进行队列和准备活动教学。  （三）理论考试不能够结合所学体操教学知识，不能回答体操教学的实践问题，提不出解决方案。 |
| **课程**  **目标3** | （一）课外作业  能够高质量地完成体操课外技术练习、身体素质练习和教师布置的其他作业。 | （一）课外作业  能够较好地完成体操课外技术练习、身体素质练习和教师布置的其他作业。 | （一）课外作业  能够完成体操课外技术练习、身体素质练习和教师布置的其他作业。 | （一）课外作业  基本能完成体操课外技术练习、身体素质练习、和教师布置的其他作业。 | （一）课外作业  不能完成体操课外技术练习、身体素质练习和教师布置的其他作业。 |