《体操专项（三）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Majored in Gymnastics（3） | **课程代码** | PEED0086 |
| **课程性质** | 专业选修课程 | **授课对象** | 体育教育专业 |
| **学 分** | 3.00 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 袁益民、谈强、史得丽等 | **修订日期** | 2022.5.1 |
| **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）、（二）》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。学习各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，学习竞技体操中鞍马、吊环、平衡木等项目的基本技术。发掘学生专项技术潜力，发展新的难度动作，接近二级运动员技术水平。

**课程目标3：**通过体操理论教学和教法作业课，掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，能够胜任体操教学、训练工作，了解体操的裁判、科研工作。

**课程目标4：**培养和发掘学生积极主动、不断精进的学习态度，增进学生的观察能力、分析能力、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 | 体操动作技术分析  体操科研方法  竞技体操体操比赛裁判法 | 3-4、4-4、  1-2、2-3、3-3、7-2  3-4、4-2 |
| 课程目标2 | 技巧、双杠、跳跃、单杠  鞍马、吊环、高低杠、平衡木 | 3-1、3-2  4-2、4-3  7-2  8-1 |
| 课程目标3 | 体操动作技术分析  体操科研方法  竞技体操体操比赛裁判法 | 3-4、4-4、  1-2、2-3、3-3、7-2  3-4、4-2 |
| 课程目标4 | 技巧、双杠、跳跃、单杠  鞍马、吊环、高低杠、平衡木 | 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** 体操动作技术分析

1.教学目标：通过讲授，操作使学生了解典型动作的技术原理，通过分析动作提高对动作的理解，寻找改进动作的方法和手段

2.教学重难点：各类型动作的力学分析和改进方法

3.教学内容： 典型动作的技术原理、常见动作错误及纠正方法

4.教学方法：讲授法、例举法、图像法、讨论法等

5.教学评价：期末理论考试

**第二章 体操科研方法**

1.教学目标：通过讲授，了解体操科研的基本原则和方法，并思考选题和研究方案

2.教学重难点：体操科研方法及科研选题

3.教学内容：体操科研的原则、选题、方法

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 竞技体操比赛裁判法**

1.教学目标：通过观看视频或现场演练，基本掌握成套动作评价方法，了解常见的扣分因素，能够初步对动作进行评价

2.教学重难点：成套动作分值组成、常见扣分因素

3.教学内容：比赛编排、D分、E分、最后得分、常见扣分因素等

4.教学方法：讲授法、例举法、图像法等

5.教学评价：期末理论考试

**（二）实践篇**

1.教学目标：学习鞍马、吊环、平衡木基本动作，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：基本掌握鞍马、吊环、平衡木基本动作，提高动作完成的质量

3.教学内容：

**技巧**

（1）挺身鱼跃前滚翻

（2）前手翻

（3）分腿慢起手倒立（男）

（4）后手翻

（5）后空翻（男）

（6）前空翻（男）

（7）侧空翻

（8）踺子

**双杠（男）**

（1）支撑后摆成手倒立

（2）分腿慢起手倒立

（3）挂臂挺身后滚翻

（4）连续支撑后倒挂臂屈伸上

（5）长振屈伸上

（6）短振屈伸上

（7）经手倒立前滚翻成挂臂悬垂

（8）直角支撑

**单杠**

（1）慢翻上成支撑

（2）长振屈伸上成支撑

（3）短振屈伸上成支撑

（4）中穿屈伸上成后撑

（5）悬垂起摆

（6）悬垂前摆转体180°成悬垂

（7）悬垂前摆翻上（男）

（8）悬垂后摆上（男）

**跳跃**

（1）横马屈体腾越

（2）纵马屈体腾越（男）

**鞍马（男）**

（1）山羊全旋

（2）向前摆越内转90°下

**吊环（男）**

（1）深握慢拉上成支撑

（2）直角支撑

（3）悬垂摆动

（4）后摆上成支撑

（5）直体后空翻下

**平衡木（女）**

（1）跳上

（2）木上走动

（3）前踢

（4）双足转体180°

（5）挺身跳下

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 | 体操动作技术分析 | 2 |
| 体操科研方法 | 2 |
| 竞技体操比赛裁判法 | 2 |
| 技术 | 技巧 | 10 |
| 鞍马 | 8 |
| 吊环 | 8 |
| 平衡木 | 6 |
| 跳跃 | 8 |
| 双杠 | 10 |
| 单杠 | 10 |
| 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 |  | 体操动作技术分析 | 动作原理、错误纠正 | 2 | 查阅资料 |  |
|  | 体操科研方法 | 原则、方法 | 2 | 查阅资料 |  |
| 2 |  | 竞技体操比赛裁判法 | 构成、扣分因素 | 2 | 实例讨论 |  |
|  | 技巧  双杠 | 挺身鱼跃前滚翻  摆动手倒立 | 2 | 初步掌握 |  |
| 3 |  | 单杠  跳跃 | 慢翻上成支撑  横马屈体腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 前手翻  摆动手倒立 | 2 | 初步掌握 |  |
| 4 |  | 单杠  跳跃 | 长振屈伸上成支撑  横马屈体腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 分腿慢起手倒立  分腿慢起手倒立 | 2 | 初步掌握 |  |
| 5 |  | 单杠  跳跃 | 短振屈伸上成支撑  横马屈体腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 后手翻  分腿慢起手倒立 | 2 | 初步掌握 |  |
| 6 |  | 单杠  跳跃 | 中穿屈伸上成后撑  纵马屈体腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 后手翻  挂臂挺身后滚翻 | 2 | 初步掌握 |  |
| 7 |  | 单杠  跳跃 | 悬垂起摆  纵马屈体腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 后空翻  连续支撑后倒挂臂屈伸上 | 2 | 初步掌握 |  |
| 8 |  | 单杠  跳跃 | 悬垂前摆转体180°成悬垂  纵马屈体腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 后空翻  长振屈伸上 | 2 | 基本掌握 |  |
| 9 |  | 单杠  鞍马  平衡木 | 悬垂前摆翻上  山羊全旋  跳上、木上走动、跳下 | 2 | 基本掌握 |  |
|  | 技巧  双杠  吊环 | 前空翻  短振屈伸上  慢拉上成支撑 | 2 | 基本掌握 |  |
| 10 |  | 单杠  鞍马  平衡木 | 悬垂后摆上  山羊全旋  前踢、双足转体180° | 2 | 基本掌握 |  |
|  | 技巧  双杠  吊环 | 前空翻  经手倒立前滚翻成挂臂  悬垂摆动 | 2 | 基本掌握 |  |
| 11 |  | 单杠  鞍马  平衡木 | 悬垂后摆下  山羊全旋  前踢、双足转体180° | 2 | 基本掌握 |  |
|  | 技巧  双杠  吊环 | 侧空翻  经手倒立前滚翻成挂臂  后摆上成支撑、直角支撑 | 2 | 基本掌握 |  |
| 12 |  | 单杠  鞍马 | 成套动作  向前摆越内转90°下 | 2 | 基本掌握 |  |
|  | 技巧  双杠 | 侧空翻、踺子  直角支撑 | 2 | 基本掌握 |  |
| 13 |  | 单杠  跳跃  鞍马 | 成套动作  成套动作  成套动作 | 2 | 熟悉动作 |  |
|  | 技巧  双杠  吊环 | 成套动作  成套动作  直体后空翻下 | 2 | 熟悉动作 |  |
| 14 |  | 单杠  跳跃  鞍马、平衡木 | 成套动作  成套动作  成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
|  | 技巧  双杠  吊环 | 成套动作  成套动作  成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
| 15 |  | 复习动作 | 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）**

全国高校体育教育专业学生基本功大赛体操规定动作

按《体操等级运动员规定动作及评分规则》完成4（或6）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%（或10%）。

**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** | 通过体操专修的教学，在《体操主修（一）、（二）》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。 | 通过体操专修的教学，在《体操主修（一）、（二）》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。 | 通过体操专修的教学，在《体操主修（一）、（二）》的基础上基本能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。 | 通过体操专修的教学，在《体操主修（一）、（二）》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。 | 通过体操专修的教学，在《体操主修（一）、（二）》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** | 能巩固原有体操基本技术和基本技能。学习各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，学习竞技体操中鞍马、吊环、平衡木等项目的基本技术。发掘专项技术潜力，发展新的难度动作，达到二级运动员技术水平。 | 能较好巩固原有体操基本技术和基本技能。较好学习各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，较好学习竞技体操中鞍马、吊环、平衡木等项目的基本技术。较好发掘专项技术潜力，发展新的难度动作，非常接近二级运动员技术水平。 | 基本能巩固原有体操基本技术和基本技能。一般学习各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，一般学习竞技体操中鞍马、吊环、平衡木等项目的基本技术。基本发掘专项技术潜力，发展新的难度动作，基本接近二级运动员技术水平。 | 大致能巩固原有体操基本技术和基本技能。大致学习各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，大致学习竞技体操中鞍马、吊环、平衡木等项目的基本技术。大致发掘专项技术潜力，发展新的难度动作，大致接近二级运动员技术水平。 | 不能巩固原有体操基本技术和基本技能。没有学习各项目相关类型的其他（变形或进阶）动作，没有学习竞技体操中鞍马、吊环、平衡木等项目的基本技术。没有发掘专项技术潜力，发展新的难度动作，不能接近二级运动员技术水平。 |
| **课程**  **目标3** | 通过体操理论教学和教法作业课，掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，能够胜任体操教学、训练工作，了解体操的裁判、科研工作。 | 通过体操理论教学和教法作业课，较好掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，能较好够胜任体操教学、训练工作，较好了解体操的裁判、科研工作。 | 通过体操理论教学和教法作业课，基本掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，基本能够胜任体操教学、训练工作，基本了解体操的裁判、科研工作。 | 通过体操理论教学和教法作业课，大致掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，大致能够胜任体操教学、训练工作，大致了解体操的裁判、科研工作。 | 通过体操理论教学和教法作业课，没有掌握体操教学训练的基本规律、方法和手段，不能够胜任体操教学、训练工作，不了解体操的裁判、科研工作。 |
| **课程**  **目标4** | 形成积极主动、不断精进的学习态度，具备观察能力、分析能力、创造能力和审美能力，能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。 | 较好形成积极主动、不断精进的学习态度，较好地具备观察能力、分析能力、创造能力和审美能力，能较好地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。 | 基本形成积极主动、不断精进的学习态度，基本具备观察能力、分析能力、创造能力和审美能力，基本能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。 | 初步形成积极主动、不断精进的学习态度，初步具备观察能力、分析能力、创造能力和审美能力，能初步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。 | 没有形成积极主动、不断精进的学习态度，不具备观察能力、分析能力、创造能力和审美能力，不能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。 |