《运动技能强化与训练（五）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Enhancement and Training of Sports Skills V | **课程代码** | PEED0072 |
| **课程性质** | 专业选修课程 | **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、陈瑞琴、袁益民、谈强、陈松、史得丽等 | **修订日期** | 2022年2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  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：**

通过体操运动技能强化与训练，使学生加深对体操知识的理解，构建相对完整的体操理论体系；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、保护帮助方法和体操动作教材教法，掌握体操教学训练规律，能胜任学校体操教学与训练。

（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训练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，掌握体操技术动作的保护与帮助和教学方法；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；能够从事业余体操训练工作。

**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  技巧、双杠、单杠、跳跃 | 1-3 2-1  3-1、3-3  3-4 |
| 课程目标2 | 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  技巧、双杠、单杠、跳跃 | 6-1  4-2  4-1  4-3  4-4 |
| 课程目标3 | 中小学体操教学设计  基本体操的训练与比赛  技巧、双杠、单杠、跳跃 | 7-1、7-2  8-1 |

**三、教学内容**

**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

**第五章 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，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：

（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゜

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

**第六章 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，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：

（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

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

**第七章 单杠**

1.教学目标：掌握单杠的基本知识、运动技能和健身方法，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：

（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）

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 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，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：

（1）横马分腿腾越（女）

（2）纵马屈腿腾越（男）

4.教学方法：示范、讲解、集体和分组练习

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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 体操专项身体素质 | 2 |
| 第二章 | 中小学体操教学设计 | 2 |
| 第三章 | 少年儿童体操训练 | 2 |
| 第四章 | 基本体操的训练与比赛 | 2 |
| 第五章 | 技巧 | 15 |
| 第六章 | 双杠 | 15 |
| 第七章 | 单杠 | 14 |
| 第八章 | 跳跃 | 14 |
|  | 理论考试 | 2 |
|  | 技术考试 | 4 |

**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 | 体操专项身体素质 | 2 | 查阅资料 |  |
| 2 | 中小学体操教学设计 | 2 | 查阅资料 |  |
| 3 | 少年儿童体操训练 | 2 | 小组讨论 |  |
| 4 | 基本体操的训练与比赛 | 2 | 课后作业 |  |
| 5 | 技巧：单足转体360°、双足转体180°；跳转360°  双杠：前滚翻成分腿坐（女）；支撑后摆肩倒立（男） | 2 | 初步掌握 |  |
| 6 | 单杠：双足蹬地翻身上  跳跃：复习山羊分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
| 7 | 技巧：狼跳、跨跳、猫跳（女）屈体分腿（击足）跳，交换腿跳  双杠：支撑后摆肩倒立（男）后摆转体180゜成分腿坐（女） | 2 | 初步掌握 |  |
| 8 | 单杠：跑动屈伸上  跳跃：复习山羊分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
| 9 | 技巧：后摆转体180゜成分腿坐  双杠：跑动屈伸上 | 2 | 初步掌握 |  |
| 10 | 单杠：跑动屈伸上  跳跃：复习横马分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
| 11 | 技巧：侧手翻接侧手翻  双杠：跑动屈伸上 | 2 | 初步掌握 |  |
| 12 | 单杠：跑动骑上  跳跃：横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
| 13 | 技巧：踺子  双杠：挂臂前摆上 | 2 | 初步掌握 |  |
| 14 | 单杠; 跑动骑上  跳跃: 横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 初步掌握 |  |
| 15 | 技巧: 踺子  双杠: 挂臂前摆上 | 2 | 初步掌握 |  |
| 16 | 单杠: 后倒屈伸上成支撑，支撑后回环  跳跃：横马（纵马）屈腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
| 17 | 技巧：一腿蹬一腿摆鱼跃前滚翻  双杠：挂臂后摆上 | 2 | 基本掌握 |  |
| 18 | 单杠：后倒屈伸上成支撑，支撑后回环  跳跃：横马（纵马）屈腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
| 19 | 技巧：前手翻  双杠：挂臂后摆上 | 2 | 基本掌握 |  |
| 20 | 单杠：支撑后倒弧形下  跳跃：横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
| 21 | 技巧：前手翻  双杠：屈臂支撑前摆跃起成分腿坐后撑 | 2 | 基本掌握 |  |
| 22 | 单杠：支撑后倒弧形下  跳跃：横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
| 23 | 技巧：后滚翻经手倒立屈体落下成站立，侧搬腿平衡  双杠：分腿坐一腿进杠后摆转体180゜成支撑 | 2 | 基本掌握 |  |
| 24 | 单杠：骑撑后回环  跳跃：横马（纵马）分腿腾越 | 2 | 基本掌握 |  |
| 25 | 技巧：成套动作  双杠：成套动作 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 26 | 单杠：成套动作  跳跃：成套动作 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 27 | 技巧：成套动作  双杠：成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
| 28 | 单杠：成套动作  跳跃：成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
| 29 | 技巧：成套动作  双杠：成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
| 30 | 单杠：成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
| 31 | 跳跃：成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
| 32 | 模拟成套动作考试 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 33 | 模拟成套动作考试 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 34 | 理论考试 | 2 | 评价教学情况 |  |
| 35 | 技术考试 | 2 | 评价教学情况 |  |
| 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．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**

**1．评定方法**

1、平时成绩：20%

（1）学习态度（5%）

（2）考勤纪律（5%）

（3）课堂教学实践（10%）

1. 理论考核：30% （期末开卷考试）
2. 技术考核： 50%

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。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4：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）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。  （二）技评  体操动作技术非常规范。 | （一）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。  （二）技评  体操动作技术比较规范。 | （一）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。  （二）技评  体操动作技术规范。 | （一）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。  （二）技评  体操动作技术基本规范。 | （一）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。  （二）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课堂教学教案编写。  （二）技评  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、准确地运用教法、保护帮助和纠错方法。  （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课堂教学教案编写。  （二）技评  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、准确地运用教法、保护帮助和纠错方法。  （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  能够进行体操课堂教学教案编写。  （二）技评  1.能够熟练准确地讲解动作要领并正确示范。2. 能运用教法、保护帮助和纠错方法。  （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  基本能够进行体操课堂教学教案编写。  （二）技评  1.基本能够讲解动作要领并示范。2. 基本能运用教法、保护帮助和纠错方法。  （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课堂教学教案编写。  （二）技评  1.不能正确地讲解动作要领并示范不规范。2. 不能正确地运用教法、保护帮助和纠错方法。  （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** | 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。 | 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。 | 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。 | 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。 | 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。 |