《运动技能强化与训练（六）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Enhancement and Training of Sports Skills VI | **课程代码** | PEED0082 |
| **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 | 体操动作技术分析  竞技体操比赛裁判法  技巧、双杠、单杠、跳跃  鞍马、吊环、平衡木 | 1-3 2-1  3-1、3-3  3-4 |
| 课程目标2 | 体操动作技术分析  体操科研方法  竞技体操比赛裁判法  技巧、双杠、单杠、跳跃  鞍马、吊环、平衡木 | 6-1  4-2  4-1  4-3  4-4 |
| 课程目标3 | 体操动作技术分析  竞技体操比赛裁判法  技巧、双杠、单杠、跳跃  鞍马、吊环、平衡木 | 7-1、7-2  8-1 |

**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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 内容提要 | 授课时数 | 目的要求 | 备注 |
| 1 | 体操动作技术分析 | 2 | 查阅资料 |  |
| 2 | 体操科研方法 | 2 | 查阅资料 |  |
| 3 | 竞技体操比赛裁判法 | 2 | 小组讨论 |  |
| 4 | 技巧：挺身鱼跃前滚翻  双杠：摆动手倒立 | 2 | 课后作业 |  |
| 5 | 单杠：慢翻上成支撑  跳跃：横马屈体腾越 | 2 | 教法作业 |  |
| 6 | 技巧：前手翻  双杠：摆动手倒立 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 7 | 单杠：长振屈伸上成支撑  跳跃：横马屈体腾越 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 8 | 技巧：分腿慢起手倒立  双杠：分腿慢起手倒立 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 9 | 单杠：短振屈伸上成支撑  跳跃:横马屈体腾越 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 10 | 技巧: 后手翻  双杠: 分腿慢起手倒立 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 11 | 单杠: 中穿屈伸上成后撑  跳跃: 纵马屈体腾越 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 12 | 技巧: 后手翻  双杠: 挂臂挺身后滚翻 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 13 | 单杠: 悬垂起摆  跳跃: 纵马屈体腾越 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 14 | 技巧: 后空翻  双杠: 连续支撑后倒挂臂屈伸上 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 15 | 单杠: 悬垂前摆转体180°成悬垂  跳跃: 纵马屈体腾越 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 16 | 技巧: 后空翻  双杠: 长振屈伸上 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 17 | 单杠: 悬垂前摆翻上  鞍马: 山羊全旋  平衡木: 跳上、木上走动、跳下 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 18 | 技巧: 前空翻  双杠: 短振屈伸上  吊环: 慢拉上成支撑 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 19 | 单杠: 悬垂后摆上  鞍马: 山羊全旋  平衡木: 前踢、双足转体180° | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 20 | 技巧: 前空翻  双杠: 经手倒立前滚翻成挂臂  吊环: 悬垂摆动 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 21 | 单杠: 悬垂后摆下  鞍马: 山羊全旋  平衡木: 前踢、双足转体180° | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 22 | 技巧: 侧空翻  双杠: 经手倒立前滚翻成挂臂  吊环: 后摆上成支撑、直角支撑 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 23 | 单杠: 成套动作  鞍马: 向前摆越内转90°下 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 24 | 技巧: 侧空翻、踺子  双杠: 直角支撑 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 25 | 单杠: 成套动作  跳跃: 成套动作  鞍马: 成套动作 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 26 | 技巧: 成套动作  双杠: 成套动作  吊环:直体后空翻下 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 27 | 单杠: 成套动作  跳跃: 成套动作  鞍马、平衡木: 成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
| 28 | 技巧: 成套动作  双杠: 成套动作  吊环: 成套动作 | 2 | 提高质量 |  |
| 29 | 复习考试动作 | 2 | 提高质量 |  |
| 30 | 复习考试动作 | 2 | 提高质量 |  |
| 31 | 复习考试动作 | 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（或6）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。 |