《体操（二）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | GymnasticsⅡ | **课程代码** | PEED0029 |
| **课程性质** | 专业核心课程 | **授课对象** | 体育教育专业学生 |
| **学 分** | 2.00 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 陈瑞琴、袁益民、谈强、陈松、史得丽等 | **修订日期** | 2023年8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 | 徒手体操和轻器械体操的创编  体操技术动作教学  保护与帮助  体操比赛的组织与欣赏  体操教材教法  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 | 徒手体操和轻器械体操的创编  体操技术动作教学  保护与帮助  体操比赛的组织与欣赏  体操教材教法  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 | 徒手体操和轻器械体操的创编  体操技术动作教学  保护与帮助  体操比赛的组织与欣赏  体操教材教法  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 徒手体操和轻器械体操的创编**

1.教学目标： 了解徒手体操和轻器械体操的创编。

2.教学重难点：

教学重点：徒手体操和轻器械体操的创编依据、原则、要素、方法和步骤

教学难点：徒手体操和轻器械体操的创编方法。

3.教学内容：徒手体操和轻器械体操概念、内容、分类、特点和功能。

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 体操技术动作教学**

1.教学目标：掌握体操技术动作教学方法。

2.教学重难点：

教学重点：技术类体操教学特点，掌握技术类体操教学原则和方法。

教学难点：技术类体操教学方法的运用。

3.教学内容：技术类体操动作的分类与主要技术特点；技术类体操教学特点、原则、方法及教学策略。

4.教学方法 ：结合PPT和教学实例进行讲解，适时提问。

**第三章 保护与帮助**

1.教学目标：掌握体操保护与帮助方法。

2.教学重难点：

教学重点：保护与帮助的意义、要求和方法。

教学难点：掌握各种保护与帮助方法并运用。

3.教学内容：保护与帮助的意义、保护与帮助的分类与方法、保护与帮助的实践运用、对保护与帮助者的要求及其体操运动损伤的预防。

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 体操比赛的组织与欣赏**

1.教学目标：掌握基本体操与竞技体操竞赛的一般组织与裁判工作。

2.教学重难点：

教学重点：基本体操与竞技体操竞赛的一般组织与裁判工作等。

教学难点：竞技体操比赛评分方法。

3.教学内容：体操竞赛的组织、体操教学比赛、体操比赛常识和竞技体操比赛的欣赏。

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

**第五章 体操教材教法**

1.教学目标：掌握体操基础动作的教学方法。

2.教学重难点：

教学重点：体操基础技术动作的动作要领、动作规格、动作教法、保护与帮助。

教学难点：体操基础技术动作的易犯错误及纠正。

3.教学内容：技巧、双杠、单杠和跳跃等四个项目基础技术动作的动作要领、动作规格、动作教法、保护与帮助、易犯错误及纠正。

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

1、技巧：

（1）前滚翻

（2）后滚翻

（3）肩肘倒立

（4）鱼跃前滚翻

2、双杠：

（1）支撑摆动

（2）支撑前摆下

（3）支撑后摆下

3、单杠：

（1）单脚蹬地翻身上

（2）骑撑前回环

4、跳跃：

（1）斜进直角腾越

（2）山羊分腿腾越

**实践篇**

**第六章 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：基本动作的教材教法。

教学难点：学习技术性动作。

3.教学内容：

（1）复习内容（第一学期教学内容，重在教材教法方面）：

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俯平衡

⑦头手倒立（男）

⑧挺身跳

（2）学习内容：

①前滚翻分腿起

②直腿后滚翻分腿起

③头手倒立（女）

④经手倒立前滚翻

⑤侧手翻

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 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：基本动作的教材教法。

教学难点：学习技术性动作。

3.教学内容：

（1）复习内容（第一学期教学内容，重在教材教法方面）：

①支撑摆动

②分腿坐前进

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）

（2）学习内容：

①挂臂前摆上（男）

②分腿前滚翻成分腿坐（女）

③分腿坐单腿进杠后摆同时转体180度成外侧坐

④前摆向内转身1800下（男）

⑤支撑后摆下（女）

⑥挂臂屈伸上成分腿坐（女）

⑦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。

2.教学重难点：

教学重点：基本动作的教材教法。

教学难点：学习技术性动作。

3.教学内容：

（1）复习内容（第一学期教学内容，重在教材教法方面）：

①斜进直角腾越

②纵箱前滚翻

③山羊分腿腾越

（2）学习内容：

①横马屈腿腾越

②横箱分腿腾越

③纵马分腿腾越（男）

4.教学方法 ：示范、讲解、集体和分组练习

5.教学评价：技术考试

**第九章 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：基本动作的教材教法。

教学难点：学习技术性动作

3.教学内容：

（1）复习以下内容（第一学期教学内容，重在教材教法方面）：

①跳上成支撑

②支撑前翻下

③单脚蹬地翻身上

④支撑单腿摆越成骑撑

⑤骑撑后倒挂膝上

⑥骑撑前回环

⑦骑撑转体90゜下

（2）学习内容：

①慢翻上（男）

②支撑后回环

③骑撑转体1800成支撑

④支撑后摆下

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 | 徒手体操和轻器械体操的创编 | 1 |
| 第二章 | 体操技术动作教学 | 1 |
| 第三章 | 保护与帮助 | 1 |
| 第四章 | 体操比赛的组织与欣赏 | 1 |
| 第五章 | 体操教材教法 | 6 |
| 第六章 | 技巧 | 15 |
| 第七章 | 双杠 | 15 |
| 第八章 | 跳跃 | 12 |
| 第九章 | 单杠 | 15 |
| 第十章 | 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 | 技巧：教法作业：前滚翻、后滚翻、肩肘倒立、鱼跃前滚翻； 单杠：教法作业：支撑前翻下、单脚蹬地翻身上 | 2 | 了解动作要领、规格、教法、保护帮助、易犯错误及纠正方法 |  |
| 2 | 理论：体操技术动作教学  保护与帮助 | 2 | 了解动作要领、规格、教法、保护帮助、易犯错误及纠正方法 |  |
| 3 | 双杠：教法作业：支撑摆动、支撑后摆下、支撑前摆下 跳跃：教法作业：山羊分腿腾越、斜进直角腾越 | 2 | 了解教法动作要领、规格、教法、保护帮助、易犯错误及纠正方法 |  |
| 4 | 理论：体操技术动作教学 | 2 | 了解动作要领、规格、教法、保护帮助、易犯错误及纠正方法 |  |
| 5 | 准备部分由学生实践练习； 技巧：学习前滚翻分腿起 双杠：学习挂臂摆动（男）、学习支撑后摆下（女） | 2 | 了解并初步掌握前滚翻分腿起动作技术。了解挂臂摆动的动作技术，初步掌握用力时机。了解支撑后摆下动作技术，帮助下完成动作。 |  |
| 6 | 准备部分由学生实践练习； 单杠：学习骑撑转身180°成支撑 跳跃：复习山羊分腿腾越 | 2 | 提高山羊分腿腾越起跳质量、增加第一腾空。了解骑撑转身180°成支撑的动作技术，帮助下完成动作。 |  |
| 7 | 准备部分由学生实践练习； 技巧：学习前滚翻分腿起 双杠：学习挂臂摆动（男）、学习支撑后摆下（女） | 2 | 较好掌握前滚翻分腿起技术。掌握小幅度摆后摆下。 |  |
| 8 | 准备部分由学生实践练习； 单杠：学习骑撑转身180°成支撑 跳跃：学习横马屈腿腾越 | 2 | 掌握横马屈腿腾越的辅助练习，完成踏跳成箱上蹲撑。体会上体带动左腿摆越杠， |  |
| 9 | 准备部分由学生实践练习； 技巧：学习侧手翻 双杠：学习挂臂摆动（男）学习挂臂前摆上（男）、学习支撑后摆下（女） | 2 | 了解侧手翻动作技术，帮助下完成分腿倒立侧下。掌握前摆上成分腿坐。提高后摆下高度，掌握推手换握时机。 |  |
| 10 | 准备部分由学生实践练习； 单杠：学习慢翻上（男）学习骑撑转身180°成支撑（女） 跳跃：学习横马屈腿腾越 | 2 | 掌握上体侧后倒时机，较好完成骑撑转身180°成支撑动作。了解慢翻上动作技术，掌握拉杠收腹举腿技术。 |  |
| 11 | 准备部分由学生实践练习； 技巧：学习侧手翻 双杠：）学习挂臂前摆上（男）、学习挂臂屈伸上成分腿坐（女） | 2 | 掌握摆腿撑手技术，初步完成侧手翻动作。体会前摆制动技术，小幅度摆动下完成前摆上。了解挂臂屈伸上成分腿坐的动作技术，掌握蹬摆腿成屈体挂臂撑。 |  |
| 12 | 准备部分由学生实践练习； 单杠：学习慢翻上（男）、学习骑撑后倒挂膝上（女） 跳跃：学习横马屈腿腾越 | 2 | 了解后倒挂膝上的动作技术，初步掌握挂膝摆动。帮助下完成慢翻上动作。 |  |
| 13 | 准备部分由学生实践练习； 技巧：学习侧手翻 双杠：学习挂臂前摆上（男）学习挂臂屈伸上成分腿坐（女） | 2 | 较好掌握侧手翻技术，提高动作质量。增大摆动幅度，较好掌握挂臂起浪后摆接前摆上。提高屈伸力量，较好完成挂臂屈伸上成分腿坐。 |  |
| 14 | 准备部分由学生实践练习； 单杠：学习慢翻上（男）学习骑撑后倒挂膝上（女） 跳跃：学习横马分腿腾越（男）、学习横马屈腿腾越（女） | 2 | 掌握挂膝摆动，独立完成后倒挂膝上的动作，掌握屈伸技术，能独立完成跑动屈伸上。 |  |
| 15 | 准备部分由学生实践练习； 技巧：学习侧手翻 双杠：学习挂臂前摆上（男）、学习挂臂屈伸上成分腿坐（女） | 2 | 熟练掌握侧手翻动作技术。帮助下完成肩倒立挺身回落。提高屈伸力量与方向的准确性，熟练掌握挂臂屈伸上成分腿坐动作技术。 |  |
| 16 | 准备部分由学生实践练习； 单杠：学习慢翻上（男）学习骑撑后倒挂膝上（女） 跳跃：学习横马分腿腾越（男）、学习横马屈腿腾越（女） | 2 | 掌握挂膝摆动，较好完成后倒挂膝上动作。掌握制动技术，较好完成慢翻上。 |  |
| 17 | 准备部分由学生实践练习； 技巧：学习手倒立前滚翻 双杠：挂臂起浪（男）、学习分腿坐前滚翻成分腿坐（女） | 2 | 了解手倒立前滚翻的动作技术，掌握倒立顶肩技术。了解并初步掌握挂臂起浪技术。了解分腿坐前滚翻成分腿坐动作技术，掌握低杠脚蹬地成屈体挂臂撑。 |  |
| 18 | 准备部分由学生实践练习； 单杠：学习支撑后回环（男）支撑后回环（女生介绍动作） 跳跃：学习横马分腿腾越（男）、学习横马屈腿腾越（女） | 2 | 帮助下完成支撑后回环。了解支撑后回环的动作技术，掌握单杠支撑后摆技术。 |  |
| 19 | 准备部分由学生实践练习； 技巧：学习手倒立前滚翻 双杠：学习挂臂前摆接挂臂屈伸上（男）、学习分腿坐前滚翻成分腿坐（女） | 2 | 帮助下完成手倒立前滚翻。掌握低杠脚蹬地成屈体挂臂撑前滚翻成分腿坐。 |  |
| 20 | 准备部分由学生实践练习； 单杠：学习支撑后回环 跳跃：学习横马分腿腾越（女）、学习纵箱分腿腾越（男） | 2 | 帮助下完成支撑后回环。 |  |
| 21 | 准备部分由学生实践练习； 技巧：学习手倒立前滚翻 双杠：学习挂臂前摆接挂臂屈伸上（男）、学习分腿坐前滚翻成分腿坐（女） | 2 | 掌握依次滚动技术，独立完成手倒立前滚翻。帮助下完成分腿坐前滚翻成分腿坐。 |  |
| 22 | 准备部分由学生实践练习； 单杠：学习支撑后回环 跳跃：学习横马分腿腾越（女）、学习纵箱分腿腾越（男） | 2 | 掌握倒肩回环技术，独立完成支撑后回环。 |  |
| 23 | 准备部分由学生实践练习； 技巧：学习手倒立前滚翻 双杠：前摆向内转体180゜下（男）、学习分腿坐前滚翻成分腿坐（女） | 2 | 掌握手倒立前滚翻技术，熟练完成动作。掌握双杠前滚翻技术，较好完成分腿坐前滚翻成分腿坐。了解手前摆向内转体180゜下的动作技术，小幅度摆动下完成动作。 |  |
| 24 | 准备部分由学生实践练习； 单杠：学习支撑后摆下 跳跃：学习横马分腿腾越（女）学习纵马分腿腾越（男） | 2 | 了解支撑后摆下的动作技术，掌握单杠支撑后摆技术。 |  |
| 25 | 准备部分由学生实践练习； 技巧：学习后滚翻直腿起（女）、介绍手翻动作（男） 双杠：前摆向内转体180゜下（男）、学习分腿坐前滚翻成分腿坐（女） | 2 | 了解后滚翻直腿起的动作技术，掌握后滚翻分腿起。较好完成前摆向内转体180゜下。掌握双杠前滚翻技术，较好完成分腿坐前滚翻成分腿坐。 |  |
| 26 | 准备部分由学生实践练习； 单杠：学习支撑后摆下 跳跃：学习横马分腿腾越（女）、学习纵马分腿腾越（男） | 2 | 初步掌握支撑后摆下的动作技术。 |  |
| 27 | 准备部分由学生实践练习； 技巧：学习后滚翻直腿起（女）、介绍手翻动作（男） 双杠：挂臂屈伸上接前摆向内转体180゜下（男）、学习分腿坐前滚翻成分腿坐（女） | 2 | 较好掌握后滚翻直腿起动作技术。初步掌握挂臂屈伸上接前摆向内转体180゜下。 |  |
| 28 | 准备部分由学生实践练习； 单杠：学习支撑后摆下 跳跃：学习横马分腿腾越（女）学习纵马分腿腾越（男） | 2 | 掌握后摆及顶肩技术，较好完成支撑后摆下。 |  |
| 29 | 准备部分由学生实践练习； 技巧：学习联合动作 双杠：学习联合动作 | 2 | 较好掌握学习内容 |  |
| 30 | 准备部分由学生实践练习； 单杠：学习联合动作 跳跃：复习纵马分腿腾越（男）、复习横马屈腿腾越、横马分腿腾越 | 2 | 较好掌握学习内容 |  |
| 31 | 技巧：复习成套动作 双杠：复习成套动作 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 32 | 单杠：复习成套动作 跳跃：复习纵马分腿腾越（男）、复习横马屈腿腾越、横马分腿腾越 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 33 | 技巧：复习成套动作 双杠：复习成套动作 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 34 | 复习考试动作 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 35 | 复习考试动作 | 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  体操教材教法  体操动作技术教学 | 课堂教学实践  体操教材教法考试  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）课堂准备部分实践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 | 18 | 14 | 20 | 90〃 |
| 90 | 16 | 13 | 18 | 80〃 |
| 80 | 14 | 12 | 16 | 70〃 |
| 70 | 12 | 11 | 14 | 60〃 |
| 60 | 10 | 10 | 12 | 50〃 |

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 | 18 | 35 | 80〃 | 16 |
| 90 | 16 | 30 | 70〃 | 14 |
| 80 | 14 | 25 | 60〃 | 12 |
| 70 | 12 | 20 | 50〃 | 10 |
| 60 | 10 | 15 | 40〃 | 8 |

2、理论考核：大纲全部讲授内容（30%）。

3、技术考核：（50%）。

男生

（1）技巧：原地高趋步侧手翻，向前并腿转体90度（1.5）——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）——前滚翻分腿起（1.0）——慢起头手倒立（静止2秒）（1.0）——前滚起直立，跳转180度（0.5）——燕式平衡（0.5）——经手倒立前滚翻（2.0）——鱼跃前滚翻接挺身跳（1.5）。

（2）双杠：挂臂撑起摆一次(0.5)——前摆上(2.5)接后摆转体180゜成分腿坐(1.0)——慢起肩倒立(1.5) ——前滚翻成分腿坐（1.0）——挂臂撑前摆屈伸上接支撑后摆 (2.0) ——前摆向内转体180゜下(1.5)。

（3）单杠：慢翻上(1.5)——单腿摆越成骑撑(0.5)——后倒挂膝上(1.0)——骑撑前回环(1.5)——转体180゜成支撑(1.5)——支撑后回环(2.0)——后摆下(2.0)。

（4）跳跃：①纵马分腿腾越（10）

女生：

（1）技巧侧手翻，向前并腿转体90度（2.0）——纵劈叉，后腿经侧摆越成直腿坐（0.5）——肩肘倒立（1.0）——回落直腿坐，两臂经侧至上举，上体前屈，后滚翻直腿起（1.5）——燕式平衡（1.0）——经手倒立前滚翻（2.0）——鱼跃前滚翻接挺身跳（2.0）。

（2）双杠：挂臂屈伸上成分腿坐（2.0）——滚杠（1.0）——分腿前滚翻成分腿坐（2.5）——弹杠前摆进杠后摆转体180゜成分腿坐（1.5）——两手换至体前握杠，两腿后摆并腿进杠前摆（1.0）——后摆下（2.0）。

（3）单杠：单脚蹬地翻身上（2.0）——单腿摆越成骑撑（0.5）——后倒挂膝上（1.5）——骑撑前回环（2.5)——骑撑向前摆越转体180゜成支撑(1.0)——后摆下（2.5）。

（4）跳跃：①横马分腿腾越（5.0）；②横马屈腿腾越（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。 |