《运动技能强化与训练（二）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Enhancement and Training of Sports Skills II | **课程代码** | PEED0099 |
| **课程性质** | 专业选修课程 | **授课对象** | 体育教育专业学生 |
| **学 分** | 3.00 | **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：**

通过体操运动技能强化与训练，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、保护帮助方法和体操动作教材教法，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；能够组织课外体操锻炼和训练活动。

**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 | 专项身体素质练习  保护与帮助  体操教材教法 | 1-3 2-1  3-1、3-3  3-4 |
| 课程目标2 | 保护与帮助  体操教材教法  技巧、双杠、单杠、跳跃 | 6-1、4-1  4-2、4-3  4-4 |
| 课程目标3 | 保护与帮助  体操教材教法 | 7-1、7-2  8-1 |

**三、教学内容**

**第一章 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：身体素质测试

**第二章 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

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侧手翻

④经手倒立前滚翻

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

**第三章 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 ：

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

**第四章 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：

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

**第五章 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）复习内容：

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

**第六章 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：理论与技术考试

**第七章 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：理论与技术考试

1、技巧：

（1）直腿后滚翻

（2）鱼跃前滚翻

（3）俯平衡

（4）头手倒立（男）

2、双杠：

（1）支撑后摆转体180度成分腿坐

（2）外侧坐越两杠下（女）

（3）分腿坐单腿进杠后摆同时转体180度成外侧坐（女）

（4）支撑后摆下（男）

（5）挂臂屈伸上成分腿坐（男）

3、单杠：

（1）骑撑后倒挂膝上

（2）骑撑前回环

（3）骑撑转体90゜下

4、跳跃：

（1）横马屈腿腾越

（2）纵箱前滚翻

**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 | 专项身体素质 | 8 |
| 第二章 | 技巧 | 12 |
| 第三章 | 双杠 | 12 |
| 第四章 | 跳跃 | 10 |
| 第五章 | 单杠 | 10 |
| 第六章 | 保护与帮助 | 6 |
| 第七章 | 体操教材教法 | 10 |
| 考核 |  | 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 | 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。 |  |
| 2 | 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。 |  |
| 3 | 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。 |  |
| 4 | 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， |  |
| 5 | 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。 |  |
| 6 | 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。 |  |
| 7 | 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。 |  |
| 8 | 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 |  |
| 9 | 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 |  |
| 10 | 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 |  |
| 11 | 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 |  |
| 12 | 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 |  |
| 13 | 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。 |  |
| 14 | 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。 |  |
| 15 | 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。 |  |
| 16 | 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。 |  |
| 17 | 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。 |  |
| 18 | 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。 |  |
| 19 | 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。 |  |
| 20 | 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。 |  |
| 21 | 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。 |  |
| 22 | 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。 |  |
| 23 | 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。 |  |
| 24 | 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。 |  |
| 25 | 技巧：学习保护帮助 双杠：学习保护帮助 | 2 | 较好掌握学习内容 |  |
| 26 | 单杠：学习保护帮助 跳跃：学习保护帮助 | 2 | 较好掌握学习内容 |  |
| 27 | 技巧：学习教材教法 双杠：学习教材教法 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 28 | 单杠：学习教材教法 跳跃：学习教材教法 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 29 | 技巧：学习教材教法 双杠：学习教材教法 | 2 | 较好掌握学习内容 |  |
| 30 | 单杠：学习教材教法 跳跃：学习教材教法 | 2 | 较好掌握学习内容 |  |
| 31 | 复习技术考试动作 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 32 | 复习技术考试动作 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 33 | 复习教材教法考试动作 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 34 | 复习教材教法考试动作 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 35 | 考试 | 2 | 评价教学情况 |  |
| 36 | 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.在保护与帮助、体操教材教法教学中，注重理论与实践相结合，理论课教学中，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，提高学生体操专业素养，培养学生思考能力、反思及批判意识。在实践教学中，以示范和讲解为主要教学方法，以学生练习和纠正错误为主要达成途径，提高学生保护帮助和体操教学能力。

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，提高学生体操动作的规范性和质量。

**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：体操教材教法30%（开卷考试）
2. 技术考核： 50%
3. 体操动作保护与帮助方法考试 （20%）
4. 体操教材教法动作考试 （30%）

按《体操等级运动员规定动作及评分规则》完成体操教材教法动作，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。 |