《运动技能强化与训练（一）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Enhancement and Training of Sports Skills I | **课程代码** | PEED0101 |
| **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：鱼跃前滚翻和直腿坐后滚翻。

教学难点：鱼跃前滚翻的腾空动作和直腿坐后滚翻的直腿过程。

3.教学内容：

（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）扶持手倒立

（7）俯平衡

（8）直腿坐后滚翻成单膝跪撑平衡（女）

（9）直体前倒成一腿后举的俯撑（男），

（10）两腿经侧摆越成仰撑（男）

（11）劈叉（女）

（12）头手倒立（男）

（13）挺身跳

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：支撑前摆下和支撑后摆下动作。

教学难点：支撑前摆下和支撑后摆下的高度和展体动作。

3.教学内容：

（1）支撑摆动

（2）分腿坐前进一次成分腿坐

（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）

（10）分腿坐前滚翻成分腿坐

（11）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：山羊分腿腾越和斜进直角腾越。

教学难点：山羊分腿腾越和斜进直角腾越的推手和腾空动作。

3.教学内容：

（1）斜进直角腾越

（2）纵箱前滚翻

（3）山羊分腿腾越

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：骑撑前回环和单脚蹬地翻身上。

教学难点：骑撑前回环的前倒技术和单脚蹬地翻身上的摆腿方向与蹬地倒肩时机。

3.教学内容：

（1）支撑前翻下

（2）单脚蹬地翻身上

（3）支撑单腿摆越成骑撑

（4）后倒挂膝上

（5）骑撑前回环（男）

（6）骑撑转体90度下

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）前滚翻

（2）后滚翻

（3）肩肘倒立

（4）挺身跳

2、双杠：

（1）支撑摆动

（2）支撑前摆下

（3）分腿坐前进

（4）滚杠

3、单杠：

（1）跳上成支撑

（2）支撑前翻下

（3）支撑单腿摆越成骑撑

（4）单脚蹬地翻身上

4、跳跃：

（1）斜进直角腾越

（2）山羊分腿腾越

**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：前滚翻、燕式平衡； 双杠：支撑摆动，跳上成分腿坐前进一次成分腿坐； 体操专项身体素质练习 | 2 | 明确前滚翻动作要领，理解依次滚动并初步掌握技术动作；明确支撑摆动用力时机，初步掌握小幅度摆动。 |  |
| 2 | 单杠：跳上成支撑、支撑前翻下、单脚蹬地翻身上 跳跃：斜进直角腾越 体操专项身体素质练习 | 2 | 了解单杠动作特点，掌握所学动作技术；初步掌握斜进直角腾越助跑上板扶马踢腿动作。 |  |
| 3 | 技巧：后滚翻、跪跳起 双杠：滚杠 体操专项身体素质练习 | 2 | 初步了解掌握后滚翻低头拱背团身紧的动作技术；加大支撑摆动的动作幅度；了解滚杠动作技术并能在保护帮助下完成动作。 |  |
| 4 | 单杠：单脚蹬地翻身上； 跳跃：斜进直角腾越 体操专项身体素质练习 | 2 | 理解单脚蹬地翻身上，踢腿蹬地倒肩的关系，保护帮助下完成动作；较好掌握斜进直角腾越助跑上板扶马踢腿动作，保护帮助下完成过马动作。 |  |
| 5 | 技巧：肩肘倒立；直体前倒成一腿后举的俯撑（男）纵劈叉，后腿经侧摆越成直腿坐（女） 双杠：滚杠（女）支撑前摆下（男） 体操专项身体素质练习 | 2 | 较好完成肩肘倒立动作；进一步加大支撑摆幅度，初步掌握支撑前摆下顶肩展髋动作技术。提高滚杠动作过程中身体姿态（直体展髋）。 |  |
| 6 | 单杠：支撑单腿摆越成骑撑、单脚蹬地翻身上； 跳跃：斜进直角腾越 体操专项身体素质练习 | 2 | 学习单脚蹬地翻身上制动技术；提高斜进直角腾越倒肩踢腿顶肩展髋能力。 |  |
| 7 | 技巧：扶持手倒立、直腿后滚翻（男）；肩肘倒立经后滚翻成单膝跪撑平衡（女） 双杠：滚杠（女）；后摆转体180度成分腿坐（男） 体操专项身体素质练习 | 2 | 初步掌握直腿坐后滚翻；了解并初步掌握转体分腿时机；提高滚杠动作过程中身体姿态（直体展髋）。 |  |
| 8 | 单杠： 骑撑转体90゜下 跳跃：斜进直角腾越 体操专项身体素质练习 | 2 | 初步掌握骑撑转体90゜下顶肩侧倒侧踢技术；提高斜进直角腾越倒肩踢腿顶肩展髋能力。 |  |
| 9 | 技巧：分腿慢起头手倒立（男）肩肘倒立经后滚翻成单膝跪撑平衡（女） 双杠：后摆转体180度成分腿坐（女）； 慢起肩倒立（男） 体操专项身体素质练习 | 2 | 了解分腿慢起头手倒立的动作技术，保护帮助下完成头手倒立；掌握后摆转体180度成分腿坐团体转体与分腿时机 |  |
| 10 | 单杠：骑撑转体90゜下、骑撑前回环(男) 跳跃：纵箱前滚翻 体操专项身体素质练习 | 2 | 提高骑撑转体90゜下时的重心控制能力，以便展髋挺身。初步掌握纵箱前滚翻助跑上板起跳提臀动作。 |  |
| 11 | 技巧：分腿慢起头手倒立（男）、挺身跳 双杠：后摆转体180度成分腿坐（女）；肩倒立前滚翻成分腿坐（男） 体操专项身体素质练习 | 2 | 体会分腿慢起头手倒立过程中，重点位置；提高双杠转体时后摆高度 |  |
| 12 | 单杠：骑撑前回环 跳跃：纵箱前滚翻 体操专项身体素质练习 | 2 | 了解骑撑前回环的动作技术，掌握直臂挺身前倒，保护帮助下动作；较好掌握纵箱前滚翻助跑上板起跳提臀过马动作 |  |
| 13 | 技巧：分腿慢起头手倒立（男）鱼跃前滚翻（女） 双杠：后摆转体180度成分腿坐（女）； 挂臂屈伸上（男） 体操专项身体素质练习 | 2 | 了解鱼跃前滚翻动作技术，掌握手撑远前滚翻；了解挂臂屈伸上的动作技术，完成挂臂屈伸上成分腿坐。 |  |
| 14 | 单杠：骑撑前回环 跳跃：山羊分腿腾越 体操专项身体素质练习 | 2 | 掌握回环过半后前腿下压技术；骑撑前回环了解山羊分腿腾越动作要领，初步掌握原地起跳过马动作。 |  |
| 15 | 技巧：鱼跃前滚翻 双杠：支撑前摆下（女），挂臂屈伸上（男） 体操专项身体素质练习 | 2 | 提高鱼跃前滚翻腾空高度；掌握挂臂屈伸上的动作技术，强化制动，保护帮助下完成动作。 |  |
| 16 | 单杠：骑撑前回环、后倒挂膝上（男） 跳跃：山羊分腿腾越 体操专项身体素质练习 | 2 | 了解后倒挂膝上的动作技术，初步掌握挂膝摆动；初步掌握单跳双落起跳过马技术。 |  |
| 17 | 技巧：鱼跃前滚翻 双杠：支撑后摆下（男）；支撑前摆下（女） 体操专项身体素质练习 | 2 | 提高鱼跃前滚翻髋角；初步掌握支撑前摆下顶肩展髋动作技术。 |  |
| 18 | 单杠：骑撑前回环、后倒挂膝上（男） 跳跃：山羊分腿腾越 体操专项身体素质练习 | 2 | 掌握支撑后倒前摆技术，初步掌握后倒挂膝上；提高山羊分腿腾越推手挺身能力。直臂倒肩技术 |  |
| 19 | 技巧：鱼跃前滚翻 双杠：支撑后摆下（男）；支撑前摆下（女） 体操专项身体素质练习 | 2 | 掌握鱼跃前滚翻起跳重心位置，打开髋角，提高腾空高度。了解并初步掌握倒立顶肩技术；提高支撑前摆下高度 |  |
| 20 | 单杠：骑撑前回环、后倒挂膝上（男） 跳跃：山羊分腿腾越 体操专项身体素质练习 | 2 | 掌握制动技术、加大后摆高度，提高支撑后回环动作质量；提高山羊分腿腾越第二腾空。 |  |
| 21 | 技巧：学习保护帮助 双杠：学习保护帮助 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 22 | 单杠：学习保护帮助 跳跃：学习保护帮助 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 23 | 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 |  |
| 24 | 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 |  |
| 25 | 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 |  |
| 26 | 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 |  |
| 27 | 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 |  |
| 28 | 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 |  |
| 29 | 技巧：学习教材教法 双杠：学习教材教法 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 30 | 单杠：学习教材教法 跳跃：学习教材教法 | 2 | 熟练掌握学习内容 |  |
| 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。 |