《体操》课程教学大纲（运动训练）

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Gymnastics | **课程代码** | SPOT0180 |
| **课程性质** | 专业选修 | **授课对象** | 运动训练 |
| **学 分** | 3 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 袁益民、谈强、陈松、史得丽等 | **修订日期** | 2023.8 |
| **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：**

本大纲是根据我院运动训练专业本科培养方案而制定的，为运动训练专业选修课程。通过体操教学，使学生掌握体操的基本理论知识，了解体操项目的内容、特点及发展趋势等；掌握基本体操的基础内容，提高学生的各项身体素质，初步具备体育实践组织管理能力，开展常规体育内容教学和训练的能力；掌握基本的体操动作技术，了解动作的要领、规格、教学方法及保护帮助方法等，了解体操教学基本规律，初步掌握开展各种体操活动与竞赛的方法和手段；培养勇敢顽强、精益求精的学习品质，拓宽专业视野和技能。

1. 课程目标：

**课程目标1：**通过体操理论与实践的教学，使学生了解体操项目的概念、内容、特点、及其相关理论知识。

**课程目标2：**通过基本体操练习，使学生掌握队列队形变化的方法和徒手体操的基本动作及教法。具备体育实践组织管理能力，开展常规体育内容教学和训练的能力。

**课程目标3：**通过技术教学，掌握基本的体操技术动作，全面地发展学生的身体素质和运动能力，了解体操教学的一般规律。

**课程目标4：**通过教学，培养学生勇敢顽强、吃苦耐劳、精益求精、高效有序的学习习惯和工作作风。

（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 | 体操概论  体操术语  基本体操的编排原则和方法  体操的教学和比赛 | 3-1  3-2 |
| 课程目标2 | 队列队形  广播体操  基本身体素质练习 | 3-1  3-2  4-1  4-2 |
| 课程目标3 | 技巧  双杠  跳跃  单杠 | 3-1  4-1  4-2 |
| 课程目标4 | 基本体操  四项技术 | 8-1  8-2  9-1 |

**三、教学内容**

**（一）理论部分**

**第一章 体操概论**

1.教学目标：了解体操的概念、内容、分类、特点、发展趋势等

2.教学重难点：体操的概念与特点

3.教学内容：体操的概念、内容、分类、特点、发展趋势等

4.教学方法：讲授，powerpoint展示，图像视频资料展示等

5.教学评价：期末理论考试

**第二章 体操术语**

1.教学目标：了解体操术语的概念、分类、特点等，掌握基本的体操术语，能用术语表述体操基本动作

2.教学重难点：基本体操和技术动作的术语

3.教学内容：体操术语的概念、内容、分类、特点、发展趋势等

4.教学方法：现场讲授，powerpoint展示，图像视频资料展示等

5.教学评价：期末理论考试

**第三章 基本体操的编排**

1.教学目标：掌握徒手体操编排的基本原则和方法，能编排简单的徒手体操

2.教学重难点：徒手体操编排的要素和步骤

3.教学内容：基本体操编排的基本原则和方法，影响编排效果的因素，编排徒手体操的基本步骤

4.教学方法：实例分析，powerpoint展示，图像视频资料展示等

5.教学评价：期末理论考试

**第四章 保护与帮助**

1.教学目标：了解保护与帮助的概念、意义和分类，对保护与帮助者的要求及其体操运动损伤的预防。

2.教学重难点：保护与帮助的分类、要求

3.教学内容：体操术语的概念与分类、体操的基本术语、器械体操和技巧动作术语及其运用、队列队形和徒手体操术语等

4.教学方法：现场操作，实例分析，powerpoint展示，图像视频资料展示等

5.教学评价：期末理论考试

**第五章 体操技术动作的教学**

1.教学目标：了解体操技术类动作的分类，教学遵循的基本原则和常用教学方法等

2.教学重难点：体操教学的特点、常用教法

3.教学内容：体操教学原则、方法、步骤等

4.教学方法：现场操作，实例分析，powerpoint展示，图像视频资料展示等

5.教学评价：期末理论考试

**第六章 体操比赛的组织与欣赏**

1.教学目标：了解基本体操和竞技体操比赛的组织方法和评价方法

2.教学重难点：体操评分规则

3.教学内容：基本体操和竞技体操比赛的组织和评分方法

4.教学方法：实例分析，powerpoint展示，图像视频资料展示等

5.教学评价：期末理论考试

1. **实践部分**

**第一章 队列队形**

1.教学目标：掌握常用队列队形的动作及口令，能完成行进间三面转法的指挥

2.教学重难点：行进间三面转法

3.教学内容：

（1）立正、稍息；看齐；报数；踏步；集合；解散等

（2）转法：向左（右）转；向后转；半面向左（右）转等

（3）队列变换：一列变二、三列及还原；一路变二、三路及还原；一列变二、三路及还原等

（4）行进间步伐及其变换：齐步走；正步走；跑步走；立定；步伐的变换

（5）左（右）转弯走；左（右）后转弯走。向左（右、后）转走等

（6）队形练习介绍：裂（并，分、合）队走；交叉（错肩）行进；蛇形（螺旋形）走等

4.教学方法：示范、讲解、练习、演练、讲评等

5.教学评价：期末考试

**第二章 徒手体操和广播操**

1.教学目标：掌握徒手体操的基本动作，能规范地完成广播操，了解轻器械体操练习

2.教学重难点：徒手体操基本动作、广播操

3.教学内容：

（1）徒手操基本姿态和动作练习：举、摆、绕、振、踢、屈、蹲、跳等

（2）身体各部分的动作组合练习：以上两个或以上元素的组合动作

（3）单节动作和成套动作的练习：伸展、扩胸、踢腿、体侧等

（4）轻器械体操练习的介绍：绳、体操棍、哑铃、实心球等练习

4.教学方法：示范、讲解、练习、演练、讲评等

5.教学评价：期末考试

**第三章 技术动作**

1.教学目标：掌握基本的体操技术类动作，完成考试成套动作，了解体操教学相关知识

2.教学重难点：完成动作是重点，规范质量是难点

3.教学内容：体操教学原则、方法、步骤等

**技巧：**

（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

（9）直体前倒成一腿后举的俯撑（男），

（10）俯撑双腿经侧摆越成仰撑（男）

（11）劈叉（女）

（12）侧手翻

（13）跪跳起

（14）挺身跳

**双杠：**

（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）分腿坐前滚翻成分腿坐

（9）挂臂屈伸上（男）

**跳跃：**

（1）斜进直角腾越

（2）纵箱前滚翻

（3）山羊分腿腾越

**单杠：**

（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）骑撑转体90゜下

（5）骑撑转体180°成支撑

4.教学方法：示范、讲解、练习、讲评、保护与帮助等

5.教学评价：期末考试

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 章节内容 | 学时分配 |
| 理论部分 | 体操概论 | 2 |
| 体操术语 | 2 |
| 基本体操的创编 | 2 |
| 保护与帮助 | 2 |
| 体操教学 | 2 |
| 体操比赛的组织与欣赏 | 2 |
| 实践部分 | 基本体操 | 16 |
| 技巧 | 10 |
| 双杠 | 10 |
| 跳跃 | 10 |
| 单杠 | 10 |
| 考核 | 4 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **起讫** | **教 学 内 容** | **教时** | **目的要求** | **备注** |
| **日期** | **分配** |
| 1 |  | 队列常用动作：立正、稍息、看齐等；基本部位徒手操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 技巧：前滚翻 |
| 双杠：支撑摆动；分腿坐前进一次成分腿坐 |
| 向左（右、后）转；齐步走、正步走；基本部位徒手操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 单杠：跳上成支撑、支撑前翻下 |
| 跳跃：斜进直角腾越 |
| 2 |  | 一列（路）变二、三列（路）及还原；跑步走；基本部位徒手操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 技巧：后滚翻 |
| 双杠：支撑摆动；滚杠 |
| 左（右）转弯走；左（右）后转弯走；基本部位徒手操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 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 |
| 3 |  | 向左（右、后）转走；基本部位徒手操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 技巧：肩肘倒立；直体前倒成一腿后举的俯撑（男） |
| 双杠：支撑摆动；支撑前摆下 |
| 向左（右、后）转走；广播操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 单杠：单脚蹬地翻身上 |
| 跳跃：斜进直角腾越 |
| 4 |  | 行进间三面转法指挥；裂队走、并队走；分队走、合队走；广播操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 技巧：扶持手倒立；双腿腿经侧摆越成仰撑（男） |
| 双杠：支撑前摆下；外侧坐越两杠下 |
| 行进间三面转法指挥；裂队走、并队走；分队走、合队走；广播操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 单杠：骑撑转体90゜下 |
| 跳跃：纵箱前滚翻 |
| 5 |  | 行进间三面转法指挥；错肩行进、沿对角线行进、交叉行进； 广播操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 技巧：燕式平衡、挺身跳、跪跳起 |
| 双杠：支撑后摆转体180度成分腿坐；支撑后摆下（男） |
| 行进间三面转法指挥；蛇形行进、螺旋形行进；广播操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 单杠：骑撑转体90゜下 |
| 跳跃：纵箱前滚翻 |
| 6 |  | 行进间三面转法指挥；广播操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 技巧：直腿坐后滚翻；直腿坐后滚翻团身起（女） |
| 双杠：支撑后摆转体180度成分腿坐；支撑后摆下（男） |
| 队列队形综合练习；广播操； | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 单杠：骑撑转体180°成支撑 |
| 跳跃：纵箱前滚翻 |
| 7 |  | 行进间三面转法指挥考试；广播操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 技巧：直腿坐后滚翻；直腿坐后滚翻团身起（女） |
| 双杠：挂臂屈伸上（男）；支撑后摆转体180度成分腿坐 |
| 广播操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 单杠：骑撑转体180°成支撑 |
| 跳跃：山羊分腿腾越 |
| 8 |  | 广播操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 技巧：侧手翻，纵劈叉（女） |
| 双杠：挂臂屈伸上（男）；滚杠（女） |
| 广播操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 单杠：骑撑转体180°成支撑 |
| 跳跃：山羊分腿腾越 |
| 9 |  | 广播操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 技巧：侧手翻；鱼跃前滚翻 |
| 双杠：前滚翻成分腿坐（男）；支撑后摆转体180度成分腿坐 |
| 广播操考试 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 单杠：单脚蹬地翻身上 |
| 跳跃：山羊分腿腾越 |
| 10 |  | 学生带操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 技巧：侧手翻；鱼跃前滚翻 |
| 双杠：前滚翻成分腿坐（男）；支撑后摆转体180度成分腿坐 |
| 学生带操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 单杠：学习成套动作 |
| 跳跃：学习成套动作 |
| 11 |  | 学生带操 | 2 | 基本掌握学习内容 |  |
| 技巧：学习成套动作 |
| 双杠：学习成套动作 |
| 体操概论 | 2 | 较好掌握学习内容 | 理论课 |
|  |
|  |
| 12 |  | 体操术语 | 2 | 较好掌握学习内容 | 理论课 |  |
|  |
|  |
| 徒手体操和轻器械体操的创编 | 2 | 较好掌握学习内容 | 理论课 |  |
|  |
| 13 |  | 保护与帮助 | 2 | 较好掌握学习内容 | 理论课 |  |
| 体操技术动作教学 | 2 | 较好掌握学习内容 | 理论课 |  |
| 14 |  | 体操比赛的组织与欣赏 | 2 | 较好掌握学习内容 | 理论课 |  |
| 复习考试成套动作 | 2 | 巩固学习内容 |  |  |
| 15 |  | 复习考试成套动作 | 2 | 巩固学习内容 |  |  |
| 复习考试成套动作 | 2 | 巩固学习内容 |  |  |
| 16 |  | 技术考核 | 4 | 评价教与学情况 |  |  |
| 17 |  | 机动 |  |  |  |  |
| 18 |  | 机动 |  |  |  |  |

1. **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.韦广中主编 郑湘平副主编，《基本体操理论教学与实践》，武汉大学出版社，2006年8月

6.童昭岗，《体操》，高等教育出版社，2010年7月第2版

**七、教学方法**

1．示范法

在队列队形、徒手体操和轻器械体操、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，利用镜面示范增强讲解和口令效果，利用领做法提示学生完成成套动作的练习，等等。

2．讲解法

在队列队形、徒手体操和轻器械体操、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。

**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 | 期末理论考试 |
| 课程目标2 | 队列队形、徒手操 | 随堂技能考试 |
| 课程目标3 | 体操技术动作 | 期末技术考试 |
| 课程目标4 | 态度、习惯 | 平时作业 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

**平时成绩：30%（随堂考核）**

（1）行进间三面转法指挥（10%）

（2）广播体操镜面示范及口令（10%）

（3）出勤及学习态度（10%）

**技术考试：40%（期末考试）**

分两组（轮换）同时进行考试，每组由2到3名教师按完成质量打分。

男生

（1）技巧：侧手翻，向前并腿转体90°（2.5）——直体前倒成一腿后举的俯撑，两腿经侧摆越成仰撑（1.5）——直腿坐，两臂经侧至上举，上体前屈，后滚翻直腿起（2）――燕式平衡（1.0）——鱼跃前滚翻（2.5）接挺身跳（0.5）。

（2）双杠：挂臂屈伸上成分腿坐（2.5）——弹杠前摆进杠后摆转体180°成分腿坐（2）——滚杠（1.5）——前滚翻成分腿坐（2）——弹杠前摆进杠接后摆下（2）。

（3）单杠：单脚蹬地翻身上(3)——单腿摆越成骑撑(1.5)——骑撑转体180°成支撑(2.5)——单腿摆越成骑撑(1.5)——向前摆越转体90゜下（1.5）。

（4）跳跃：①山羊分腿腾越（5）；②纵箱前滚翻（5）

女生：

（1）技巧：侧手翻，向前并腿转体90゜（2）——纵劈叉，后腿经侧摆越成直腿坐（1）——肩肘倒立（1）——回落成直腿坐，两臂经侧至上举，上体前屈，后滚翻直腿起（2）——燕式平衡（1）——鱼跃前滚翻（2.5）接挺身跳（0.5）。

（2）双杠：杠端跳上成分腿坐，分腿前进一次成分腿坐（1.5）——滚杠（2.5）——弹杠前摆进杠后摆转体180゜成分腿坐（3）——弹杠前摆进杠后摆接前摆下（3）。

（3）单杠：单脚蹬地翻身上(3)——单腿摆越成骑撑(1.5)——骑撑转体180°成支撑(2.5)——单腿摆越成骑撑(1.5)——向前摆越转体90゜下（1.5）。

（4）跳跃：①山羊分腿腾越（5）；②斜进直角腾越（5）

**理论考试30%（期末考试）**

（1）大纲全部讲授内容（期末考试）

**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** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 0% | 0% | 30% | （例：课程目标1达成度={0.3ｘ平时目标1成绩+0.2ｘ期中目标1成绩+0.5ｘ期末目标1成绩}/目标1总分。按课程考核实际情况描述） |
| 课程目标2 | 20% | 0% | 0% |
| 课程目标3 | 0% | 0% | 40% |
| 课程目标4 | 10% | 0% | 0% |

**（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** | 通过体操理论与实践的教学，学生了解体操项目的概念、内容、特点、及其相关理论知识。 | 通过体操理论与实践的教学，学生较好了解体操项目的概念、内容、特点、及其相关理论知识。 | 通过体操理论与实践的教学，学生基本了解体操项目的概念、内容、特点、及其相关理论知识。 | 通过体操理论与实践的教学，学生大致了解体操项目的概念、内容、特点、及其相关理论知识。 | 通过体操理论与实践的教学，学生不够了解体操项目的概念、内容、特点、及其相关理论知识。 |
| **课程**  **目标2** | 通过基本体操练习，学生掌握队列队形变化的方法和徒手体操的基本动作及教法。具备体育实践组织管理能力，开展常规体育内容教学和训练的能力。 | 通过基本体操练习，学生较好掌握队列队形变化的方法和徒手体操的基本动作及教法。基本具备体育实践组织管理能力，开展常规体育内容教学和训练的能力。 | 通过基本体操练习，学生基本掌握队列队形变化的方法和徒手体操的基本动作及教法。基本具备体育实践组织管理能力，开展常规体育内容教学和训练的能力。 | 通过基本体操练习，学生大致掌握队列队形变化的方法和徒手体操的基本动作及教法。初步具备体育实践组织管理能力，开展常规体育内容教学和训练的能力。 | 通过基本体操练习，学生无法掌握队列队形变化的方法和徒手体操的基本动作及教法。不具备体育实践组织管理能力，开展常规体育内容教学和训练的能力。 |
| **课程**  **目标3** | 通过技术教学，掌握了体操技术动作，全面地发展了身体素质和运动能力，了解体操教学的一般规律。 | 通过技术教学，较好掌握了体操技术动作，比较全面地发展了身体素质和运动能力，较好了解体操教学的一般规律。 | 通过技术教学，基本掌握了体操技术动作，相对全面地发展了身体素质和运动能力，基本了解体操教学的一般规律。 | 通过技术教学，大致掌握了体操技术动作，部分地发展了身体素质和运动能力，大致了解体操教学的一般规律。 | 通过技术教学，不能掌握体操技术动作，没有全面地发展身体素质和运动能力，不了解体操教学的一般规律。 |
| **课程**  **目标4** | 通过教学，形成了勇敢顽强、吃苦耐劳、精益求精、高效有序的学习习惯和工作作风。 | 通过教学，较好形了成勇敢顽强、吃苦耐劳、精益求精、高效有序的学习习惯和工作作风。 | 通过教学，基本形成了勇敢顽强、吃苦耐劳、精益求精、高效有序的学习习惯和工作作风。 | 通过教学，大致形成了勇敢顽强、吃苦耐劳、精益求精、高效有序的学习习惯和工作作风。 | 通过教学，不能形成勇敢顽强、吃苦耐劳、精益求精、高效有序的学习习惯和工作作风。 |