

《体操》教学大纲

课程名称：体操		课程类别（必修/选修）：必修	
课程英文名称：Gymnastics			
总学时/周学时/学分：32/2/2		其中实验/实践学时：30	
先修课程：无			
后续课程支撑：无			
授课时间：2023-2024 第一学期 1-16 周		授课地点：体操房	
授课对象：2023 级社会体育指导与管理 1、2、3 班			
开课学院：教育学院（师范学院）			
任课教师姓名/职称：王玉超/助教			
答疑时间、地点与方式：随堂答疑			
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）技术评定、综合评判			
使用教材：			
教学参考资料：			
课程简介： 本课程是社会体育专业本科学生开设的专业必修课程，它的教学目的和任务是通过专业课程的学习，懂得有关体操的基本理论知识，掌握一定的体操技术动作，通过技巧动作、器械等项目技术的练习，能全面提高学生的各项身体素质及专项能力，通过学习培养学生应用体操手段进行健身及指导大众健身的能力。			
课程教学目标及对毕业要求指标点的支撑：			
	支撑毕业要求指标点		毕业要求
目标 1：学生通过学习掌握体操的基本概念内涵、动作术语、发展及现状，了解体操基本理论知识，树立坚定的信	1-2 树立科学的世界观、人生观和价值观；热爱社会体育指导与管理事业；掌		1. 拥有坚定的思想政治信念，践行社会主义核心价值观。具有良好的思想道德素质和文化素养，身心

念与良好的世界观价值观。	握社会体育相关学科的基本理论、基本知识。	健康。掌握社会体育相关学科的基本理论、基本知识。
目标 2: 掌握常见的队列队形及口令口号	3-2 具有扎实的社会体育指导知识和学科专业知识。	3. 具有扎实的社会体育指导知识和学科专业知识。
目标 3: 掌握广播体操、徒手体操的技术要领与教学方法，掌握身体锻炼技巧与能力以及运动中保护与帮助。	4-2 掌握指导大众体育、养生健身、休闲娱乐体育的理论和运动技术。	4.掌握指导大众体育、养生健身、休闲娱乐体育的理论和运动技术。
目标 4: 在学习与训练中培养不怕吃苦、敢于挑战、团结协作、不断创新的精神，培养终身体育的习惯。	7-1 具有较好的创新意识，具有在体育教育教学、社会体育指导、以及体育活动的市场推广及策划组织过程中发现问题、探索问题的意识，初步形成解决相关问题的能力 8-1 具有团队协作意识 8-2 具有良好的人际沟通能力	7. 具备终身学习理念，具有专业发展的自我意识，具有一定的批判性思维，不断增强创新意识。 8. 具有团队协作意识和良好的人际沟通能力。

理论教学进程表

周次	教学主题	授课教师	学时数	教学内容（重点、难点、课程思政融入点）	教学模式 线下/混合式	教学方法	作业安排	支撑课程目标
1	体操概述	王玉超	2	体操的概念、目的和任务、分类与特点、体操发展简况、体操术语等	线下	讲授		目标一

				重点：大纲的讲解，体操分类 课程思政融入点：介绍体操的发展趋势，融入体操明星事迹，培养学生集体荣誉感和爱国主义精神。				
合计			2					

实践教学进程表

周次	实验项目名称	授课教师	学时	教学内容（重点、难点、课程思政融入点）	项目类型（验证/综合/设计）	教学方法	支撑课程目标
2	队列队形 身体素质	王玉超	2	基本体操内容 重点：口令、动作做法 难点：口令运用 课程思政融入点：通过队列队形的练习，培养学生的纪律性和规范意识。	综合	实训	目标一 目标二
3	队列队形、广播体操	王玉超	2	基本体操内容，第九套广播体操 重点难点：口令与动作结合，广播体操的节奏与规范	综合	实训	目标二 目标三
4	基本体操	王玉超	2	徒手体操、轻器械体操 重点：动作教学 难点：基础类体操的教学与组织	综合	实训	目标二 目标三

				劳动教育：打扫场馆内部及周边卫生，教育学生 热爱环境、保持干净整洁			
5	技巧、身体素质	王玉超	2	技术动作练习，前滚翻 重点：练习方法 难点：动作的技术要领	综合	实训	目标三 目标四
6	跳箱	王玉超	2	助跑上板练习、侧腾越、斜进直角腾跃 重点：助跑起跳动作 难点：完整动作练习 课程思政融入点：通过动作练习培养学生克 服、恐惧勇敢果断的意志品质	综合	实训	目标三 目标四
7	技巧	王玉超	2	技术动作练习，挺身跳、分腿跳 重点：练习方法 难点：动作的技术要领	综合	实训	目标三
8	技巧、身体素质	王玉超	2	燕式平衡、前滚翻 重点：练习方法 难点：动作的技术要领 课程思政融入点：通过素质训练，培养学生 不怕吃苦，坚持不懈的精神品质	综合	实训	目标三 目标四

9	山羊	王玉超	2	助跑上板练习，分腿腾越 重点：助跑起跳动作 难点：完整动作练习	综合	实训	目标三
10	双杠	王玉超	2	杠上单一动作练习，摆动练习 重点：练习方法 难点：动作的技术要领	综合	实训	目标三
11	技巧	王玉超	2	技术动作练习，后滚翻 重点：练习方法 难点：动作的技术要领	综合	实训	目标三
12	技巧	王玉超	2	单一技术动作练习，摆倒立 重点：撑手、蹬摆腿 难点：倒立位置的核心控制 课程思政融入点：学习过程中的保护与帮助， 教育学生会团结协作，互助进步。	综合	实训	目标三 目标四
13	组合练习	王玉超	2	技巧动作组合练习 重点：动作的稳定性	综合	实训	目标三 目标四

				难点：动作的完整性连接			
14	组合练习 体操比赛及评分	王玉超	2	动作组合练习及赛制评分等内容 重点：动作的稳定性 难点：动作的完整性连接	综合	实训	目标一、 二、三、 四
15	技术考核	王玉超	2	分组进行	综合	任务	
16	技术考核	王玉超	2	分组进行	综合	任务	
合计			30				

课程考核

课程目标	支撑毕业要求指标点	评价依据及成绩比例（%）		
		考察	考试	
目标一	1-2	15	0	
目标二	3-2	0	30	
目标三	4-2	0	40	
目标四	7-1、8-1、8-2	15	0	
总计		30	70	100

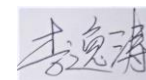
备注：1) 根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课3次（或6课时）学生不得参加该课程的期终考核。2) 各项考核标准见附件所示。

大纲编写时间：2023 年 9 月 4 日

系（部）审查意见：

已审阅，同意执行。

系（部）主任签名：



日期： 2023 年 9 月 1 日

备注：课堂教学进度可能会根据正常授课进度、学生学情需要和假期冲突略有调整。

附录：考核评分标准表

技术评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A(100)</i>	<i>B(85)</i>	<i>C(70)</i>	<i>D(50)</i>
动作与口令的熟练度与连贯性	非常熟练，同一动作或口令过程不停顿，能顺利完成考核	较为熟练，同一动作或口令过程偶有停顿，能顺利完成考核	不太熟练，动作或口令频繁停顿或漏一至两个动作，能完成考核	不熟练，忘记动作口令或遗漏三个及以上动作口令导致考核停止
动作规范性和观赏性	高标准高质量高效完成动作，有较高观赏性	较高标准或较高质量高效完成动作，有观赏性	动作较为规范，略有观赏性	动作不规范，无观赏性
动作与身体控制	动作过程中很好的控制身体与姿态，展现很好的控制力	动作过程中较好的控制身体与姿态，展现较好的控制力	动作过程中能控制身体与姿态，展现一定的控制力	动作过程中难以控制身体与姿态，没有控制力

考查评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A(100)</i>	<i>B(85)</i>	<i>C(70)</i>	<i>D(0)</i>
政治信念、价值观、思想道德素质	政治信念非常坚定，有正确的价值观，很高的思想道德素质	政治信念坚定，有正确的价值观，良好的思想道德素质	政治信念坚定，有较正确的价值观，较好的思想道德素质	政治信念坚定，价值观模糊，思想道德素质不达标
体育精神品质与体育素养	能坚持不怕吃苦、勇于挑战、很好的团结协作、不断创新	不怕吃苦、敢于挑战、经常团结协作、有创新的精神，	能吃苦、时有团结协作、不参与创新	怕吃苦、不挑战、难以团结协作、没有创新精神