

## 《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：专项身体素质	
授课时间：2020-2021 第一学期 1-16 周	授课地点：体操房
授课对象：2020 级社会体育指导与管理 1、2、3 班	
开课学院：教育学院 体育系	
任课教师姓名/职称：赵 全 教 授	
答疑时间、地点与方式：随堂、体操房 、现场及电话网络答疑	
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：《体操》 张涵劲 高等教育出版	
教学参考资料：黄閔《体操》高等教育出版社	
<p><b>课程简介：</b></p> <p>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、器械练习、支撑跳跃等项目技术动作练习，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。</p>	
<p><b>课程教学目标</b></p> <p>1、<b>知识目标：</b>通过课程学习，使学生了解掌握体操的概念、名称术语及常用动作，理解并掌握体操的科学锻炼方法，掌握一定的基本技术动作，具有运用技术动作进行教学训练的能力。</p> <p>主要的知识点和技能分为：理论知识、专项身体素质训练、基础动作、技巧、支撑跳跃、单杠、双杠等。</p> <p>2、<b>能力目标：</b>循序渐进，由易到难，从基础动作进行分解练习，最后独立掌握完整</p>	<p>本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)：</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 1.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 2.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 3.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 4.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 5.</p>

动作。 <b>3、素质目标：</b> 通过专项教学，贯彻素质教育思想，加强学生责任感及价值观的培养教育，培养学生的各项专业素质及技术能力，使学生具有运用各种技能技巧进行锻炼的能力。	□核心能力 6. □核心能力 7. □核心能力 8.
---	----------------------------------

<b>理论教学进程表</b>
----------------

周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点课程思政融入点	教学模式 线上/混合式/线下	教学方法	作业安排
1	体操内容与分类、体操发展简况，体操术语的发展及创立原则、动作名称术语、构成、动作的记写形式	赵全	1	依据、种类、特点，动作术语、方法术语，式与记写、构成 重点：直接帮助方法 难点：站位、时机、手法	线下	讲授	课程思政作业：要求学生每人至少阅读两篇与体育有关的文章或书籍
1	基本体操的内容 影响动作效果的因素 编排动作的原则	赵全	1	方向、幅度、路线、频率、速度、节奏目的性、针对性、科学性 <b>课程思政融入点：介绍体操的发展趋势，融入明星事迹，培养学生集体荣誉感和为国争光的精神。</b>	线下	讲授	阅读相关的文章或书籍
合计：			2				

<b>实践教学进程表</b>
----------------

周次	教学主题	主讲教授	学时	重点、难点、 <b>课程思政融入点</b>	教学模式	教学手段
2	体操队列队形	赵全	2	基本体操内容	线下	实训

				重点：口令，实操 难点：口令运用 课程思政融入点：介绍李宁等优秀运动员的比赛经历和时代精神，增强拼搏及爱国意识。		
3	基础类体操	赵全	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	线下	实训
4	技巧	赵全	2	单一技术动作练习，滚翻动作 重点：练习方法 难点：动作的技术要领	线下	实训
5	跳箱	赵全	2	助跑上板练习，侧腾越跳 重点：助跑起跳动作 难点：完整动作练习	线下	实训
6	单杠	赵全	2	杠上单一动作练习 重点：练习方法 难点：动作的技术要领 课程思政融入点： 介绍李宁等优秀运动员的比赛经历和时代精神，增强拼搏及爱国意识。	线下	实训
7	技巧	赵全	2	单一技术动作练习，手翻动作 重点：练习方法 难点：动作的技术要领	线下	实训
8	山羊	赵全	2	助跑上板练习，分腿腾越 重点：助跑起跳动作	线下	实训


				难点：完整动作练习		
9	双杠	赵全	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	线下	实训
10	技巧	赵全	2	单一技术动作练习，侧手翻 重点：练习方法 难点：动作的技术要领	线下	实训
11	跳马	赵全	2	助跑上板练习，蹲腿腾越 重点：助跑起跳动作 难点：完整动作练习	线下	实训
12	组合练习	赵全	2	技巧动作组合练习 重点：动作的稳定性 难点：动作的完整性连接 课程思政融入点： 介绍历届奥运会中国体操队比赛经历，使学生掌握如何面对困难要 丢开包袱，敢打敢拼的顽强精神。	线下	实训
13	组合练习	赵全	2	双杠动作组合练习 重点：动作的稳定性 难点：动作的完整性连接	线下	实训
14	技术考核	赵全	2	分组进行	线下	任务
15	技术考核	赵全	2	分组进行	线下	任务
16	理论测试（开卷）	赵全	2	统一时间	线下	任务
合计：			30			

考核方法及标准		
考核形式	评价标准	权重
考勤情况	期末考核	10%
课堂教学	教学训练表现	10%
单元测试	随堂测试，3次/学期	10%
期末考核	统一时间集中测验专项技术及理论 1. 评价标准：试卷参考解答。 2. 要求：掌握体操基本理论知识及竞赛的组织与编排，按时完成考试。	70%

大纲编写时间：2020年8月30日

系（部）审查意见：

已审阅，同意执行。



系（部）主任签名：

日期：2020年9月1日