

《体操》教学大纲

课程名称：体操（公共体育）	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：23 级 30/2/1；22 级 30/2/0.5	其中实验/实践学时：30
先修课程：无	
授课时间：1-15 周	授课地点：武术馆
授课对象：22/23 级公共选项课学生	
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（√）实践测评	
使用教材：	
教学参考资料：	
<p>课程简介：</p> <p>体操是通过徒手、持轻器械或在器械上完成不同类型与难度的单个动作、组合动作或成套动作，充分挖掘人的潜能，表现人体的控制能力，并具有一定艺术要求的体育运动项目。</p> <p>本课程作为公体课，针对没有体育基础的学生进行教学，教学内容选用了基本体操的部分内容以及竞技体操中的简单动作，结合体能训练、体育游戏等内容，提升学生的运动兴趣、运动能力及掌握运动中的保护与帮助，培养学生运动习惯与树立终身体育的观念。</p>	
<p>课程教学目标：</p> <p>一、知识目标：通过本课程的学习，学生掌握体操的基本概念、动作术语、练习方法与健身原理、以及保护帮助方法。</p> <p>二、能力目标：通过教师的教与学生的练，学生学会基础的体操动作、身体锻炼技巧与能力、运动中保护与帮助的能力等。</p> <p>三、素质目标：1、提高学生上肢力量、核心力量、平衡性及身体协调能力；</p> <p>2、在练习过程中训练学生敢于吃苦、勇敢顽强的意志品质；</p>	

3、培养学生终身体育的观念。

实践教学进程表

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 (线下/混合式)	教学方法	作业安排
1	1、学习第九套广播体操预备节，第 1-2 节； 2、学习侧滚翻、并腿挺身跳。	王玉超	2	重点： 体操的基本概念，本学期学习目标、课堂要求教学安排和考核方式；广播体操的节奏感。 难点： 侧滚翻翻转过程中的团身 学生端正学习态度，树立纪律意识。 课程思政融入点： 引导学生体育学习的态度，遵守纪律。让学生明白今后不论在生活还是工作，都需要通过体育等方式调整自己的身体状态，要严格遵守组织和纪律。 劳动教育融入点： 以劳强体，组织学生参与美化校园劳育活动，打扫体操馆及周边卫生。	线下	讲授法 问答法 示范讲解 集中练习 互动练习	
2	1、学习广播体操第 3-4 节； 2、复习侧滚翻 3、学习分腿挺身跳	王玉超	2	重点： 广播体操动作的节奏 难点： 分腿挺身跳的伸展与收缩	线下	示范讲解 集中练习 分组练习	

3	1、学习第九套广播体操第 5-6 节； 2、学习吸腿跳、燕式平衡	王玉超	2	重点： 广播操和趋步动作的掌握 难点： 燕式平衡保持稳定	线下	示范讲解 集中练习 单独纠错	
4	1、学习第九套广播体操第 7-8 节； 2、复习吸腿跳、燕式平衡 3、学习跪跳起	王玉超	2	难点： 跪跳起的发力方法	线下	集体纠错 竞赛法	
5	1、学习前滚翻； 2、学习分腿跳	王玉超	2	重点： 前滚翻动作要领 难点： 前滚翻的撑手、蹬地、团身抱膝翻滚。 课程思政融入点： 通过学习心得难度动作，引导学生不怕困难、敢于挑战。	线下	示范讲解 集中练习 分组练习	
6	1、复习第九套广播体操； 2、继续学习前滚翻 3、学习肩肘倒立	王玉超	2	重点： 肩肘倒立的动作技巧； 难点： 前滚翻的流畅圆滑；肩肘倒立身体紧绷和控制。	线下	示范讲解 集中练习 集体纠错	
7	1、学习上板起跳 2、复习肩肘倒立 3、体能训练	王玉超	2	重点： 掌握踏板的技术和时机，跪跳起的技术要点 难点： 踏板瞬间和空中对身体的控制	线下	示范讲解	

				劳动教育融入点： 评选身边的劳模，倡导大家学习劳动精神。		集中练习	
8	1、继续学习上板起跳及相关动作 2、体育游戏	王玉超	2	重点： 掌握踏板的技术和时机，跪跳起的技术要点 难点： 踏板瞬间和空中对身体的控制	线下	示范讲解 集中练习 分组展示	
9	1、学习后滚翻 2、体能训练	王玉超	2	重点： 掌握后滚翻的技术要领 难点： 克服心理恐惧	线下	示范讲解 集中练习、分组练习、集体纠错	
10	1、继续学习后滚翻 2、学习跳山羊 3、体育游戏	王玉超	2	重点： 后滚完成翻要领、上板起跳与跳山羊的连接 难点： 踏板高度、跳山羊的推手，落地稳定 课程思政融入点： 鼓励学生克服心里恐惧，培养敢于挑战和勇敢果断的精神。	线下	示范讲解 分组练习	
11	1、前滚翻接分腿跳 2、复习跳山羊 3、体能训练	王玉超	2	重点： 动作连接 难点： 动作连接	线下	集中练习 分组自练 互动练习	
12	1、跪跳起接收腹跳 2、前滚翻接吸腿跳接分腿跳	王玉超	2	重点： 动作连接 难点： 动作连接过程中姿态与节奏的把握 课程思政融入点： 鼓励学生坚持练习，培养	线下	单独纠错 重复练习	

				学生吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。			
13	复习所学技术	王玉超	2	重点：解决学生疑问	线下		
14	技术考核	王玉超	2	组织排好考核过程，做好记录			
15	技术考核	王玉超	2	考核与总结			
合计：			30				
考核方法及标准							
考核形式				评价标准		权重	
校园跑				学期目标：男 60KM，女 50KM		20%	
身体素质				50 米；仰卧起坐（女）/引体向上（男）		40%	
技术测试				由教师组织进行考核。根据动作完成情况及质量。（分为优秀：90-100 分，良好：80-89 分，一般：70-79 分，及格：60-69 分，不及格：60 以下）		40%	
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。							
大纲编写时间：2024 年 3 月 2 日							
系（部）审查意见：							
已审阅，同意执行							
							
系（部）主任签名：				日期： 2024 年 3 月 6 日			