



四川理工学院课程实施大纲

课程名称：体 操
授课班级：体育教育(本科)一年级
任课教师：赵 波
工作部门：体育学院
联系方式：15983171688 42236824@qq.com

四川理工学院 制

2017年9月

《体操》课程实施大纲

基本信息

课程代码：b0611004

课程名称：体操（Gymnastics）

学 分：7

总 学 时：112

学 期：2

上课时间：第 1、2 学期

上课地点：汇南校区体操房

答疑时间和方式：课余时间通过不同方式答疑，答疑的方式和地点会在前两次课告知学生。

答疑地点：汇南体操房、网上答疑、电话答疑结合

授课班级：体育教育（本科）一年级

任课教师：赵 波

学 院：体育学院

邮 箱：42236824@qq.com

联系电话：15983171688

1. 教学理念

本课程教学以“健康第一”为指导思想，以《普通高等学校体育教育本科专业主干课程教学指导纲要》为依据，结合我校《体操》课程本科教学大纲和教学进度开展教学活动。在教学中，以教师为主导，学生发展为中心，充分发挥学生学习积极性和主动性，激发学生体操学习兴趣，帮助学生树立终身体操的意识；紧扣体育教育本科专业培养目标，促进学生掌握增进身心健康、提高技能水平的科学锻炼方法与手段；加强理论与实践结合，紧密结合课程的特点，注重培养学生展现自我的自信心和超越障碍、克服困难的顽强意志品质，注重培养学生合作意识和互助团结的精神，在个性得到充分发展的同时，养成遵守纪律的习惯，并使体育美的教育在体操课程教学中得到有效的贯彻落实。此外教学中关注个体差异与不同需求，确保每个学生受益。教学评价注重学生学习进步情况和技能达成程度。

2. 课程介绍

2.1 课程性质及在学科专业结构中的地位、作用

体操（Gymnastics）课程是以徒手、持轻器械和利用器械的各种身体练习为主要手段，以健身、健美和发展运动技能为主要内容，塑造学生健美体态、培养学生良好的心理品质，增进学生身心健康，对学生进行美的教育为目的体育实践性课程。

在体育运动中，体操是基础性项目，也是高校体育教育专业必不可少的主干课程，自2003年我校体育教育专业招生以来，体操课程一直是重要的基础必修课程，在第1学期和第2学期开设，它是后续学习健美操、体育舞蹈等专业实践、理论课程的基础，也是为适应学校体育教学、社会体育健身指导需求而设置的。学生通过本课程的学习，系统地掌握体操运动的基本理论知识和技能，为今后从事中小学的体育教学、指导课余运动训练和社会体育健身指导，打下良好的基础。

2.2 课程前沿及发展趋势

长期以来我国体育院系体操课程受竞技性体操的影响，体操课程教学模式一直使用运动员培养模式，教学内容主要是技术动作教学，评价方式主要是运动员等级测验，这种教学模式和体育教育专业培养体育师资的培养目标不相适应，给体操教学实施带来很大困惑。为了进一步深化高等学校体育教育专业的改革，加强课程建设，提高教学质量，更好地培养适应素质教育需要的体育教育人才，2005年教育部正式实施《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》，国内绝大多数院系对体教专业本科体操课程进行大刀阔斧的改革，课程设置凸显“健康第一”指导思想，教学内容由传统的重视“竞技体操三级动作”“技术教学”为主，逐渐向注重学生教学能力和创新能力培养为主的转变。目前多数普通高校体育教育

本科专业体操课程内容主流设置是：理论模块、技能模块、实践模块组成。随着社会的发展，时代的变迁，体操正常向着多元化的方向演变，以体操技能为底蕴的众多新兴项目涌现。例如健美操、街舞、跑酷、啦啦操、瑜伽等，这些新兴项目极大地丰富了体操课程教学内容，课程发展正朝着“大体操”课程方向发展。在学生能力培养方面，在注重培养学生体操基本理论、基本技术和基本技能能力同时，更加重视学生体操教学能力和创新能力的培养。

2.3 学习本课程的必要性

2.3.1 通过本课程学习才能掌握好口令哨令、体操术语、编操技巧、懂得保帮方法、具有指挥调队与组织竞赛等基本能力。

2.3.2. 本课程是培养体育教师基本技能的基础核心课程，对于培养合格的体育专业人才具有独特作用和不可替代的重要地位。

3. 教师简介

3.1 教师的职称、学历

赵波 1983年7月16日，讲师，四川绵阳人，硕士学位，中共党员。

3.2 教育背景

2001年9月~2005年6月 成都体育学院本科毕业

2010年7月~2012年6月 成都体育学院研究生毕业

3.3 研究兴趣（方向）

体操教学与训练，团体操编排训练、社会体育等。

3.4 近年来获得的成绩：

1.2011年10月带队参加中国啦啦操联赛（成都站）获得舞蹈花球及技巧二级套路双冠；参加全国亿万青少年啦啦操规定套路明星展示大赛，获得金星组舞蹈花球及技巧二级套路双冠，并获得“最佳教练员”称号

2.2015年8月带队参加四川省学生体操锦标赛获得女子全能团体第二名；女子跳马第一名，女子单杠第二名，男子双杠第二名；并获得“优秀教练员”称号

3.2016年带队参加四川省普通高校体育专业学生说课比赛获“优秀指导教师”称号

4.2014年荣获体操项目“国家级裁判员”

5.2012年参加全国化工高校青年教师技能比赛获“二等奖”

6.2015年参加四川省体育专业青年教师说课比赛获理论组“二等奖”

7.2014年四川省第十二届运动会获“体育道德风尚奖”

8.2015年四川理工学院“优秀教师”

9.2016年四川理工学院“优秀教师”

10.2016年获四川理工学院首届“心目中的好老师”称号

11.2017年获四川理工学院“心目中的好老师”称号

4. 先修课程

运动解剖学、田径等相关基础课程，本课程建议第1、2学期开课。

5. 课程目标

通过本课程学习，使学生掌握体操课程的基本理论知识、基本技术和基本技能。具有从事学校体育教育所具备的体操教学和组织活动能力，并具有运用体操的手段和方法在指导社会体育活动中发挥作用的能力。

具体目标如下：

1、掌握体操课程的基本理论知识、基本技术、基本技能以及实际运用能力，能够从事学校体操教学和指导大众健身锻炼。

2、基本掌握体操教材的重点内容，了解教材的拓展内容，并初步掌握开展学校体操活动与竞赛的方法。

3、学会运用体操手段科学锻炼身体，达到促进健康的目的。

4、培养学生探究学习的习惯，促进学生自学能力、实践能力、创造能力的形成。

5、塑造学生健美体态、促进学生个性发展、培养学生感受美、鉴赏美、表现美和创造美的意识和能力。

6. 课程内容（教学大纲）

6.1 内容概要

（一）理论部分

1、教学基本要求

通过理论课的学习，使学生了解体操运动的特点与价值，理解体操各类动作之间的关系，并能进行简单的技术分析，基本掌握学校体操教材的内容和一般教学方法，了解场地设施与管理、掌握基本体操比赛的组织与裁判方法及竞技体操比赛的评分特点与欣赏。

2、教学内容

（1）体操概述：体操的概念、内容、分类及发展简况。

（2）技术体操动作教学：技术类体操动作的分类与主要技术特点，技术类体操教学特点、方法和动作教学策略。

（3）体操术语：术语概念、创立原则、基本术语、队列队形术语、器械体操和技巧动作术语、术语的构成和记写方法。

（4）保护与帮助：保护与帮助的意义、分类与方法及在教学中实践中的运用。

（5）体操比赛的组织与欣赏：体操比赛的意义、体操比赛的组织工作、基本体操比赛的组织与裁判方法、竞技体操比赛欣赏。

（6）徒手体操与轻器械体操的创编：创编依据、原则、要素、方法、应考虑的技术因素和步骤。

（二）实践部分

具有正确完成各种技术动作和示范能力。能选择合适的教学方法、手段组织中小学校体操教学工作并具有分析技术动作和纠正错误动作能力，能正确运用口令来指挥队列队形和基

本体操练习。辅导课外体操活动及组织基层基本体操比赛和担任裁判工作的初步能力。

1、队列队形

类别		重点内容	拓展内容
队列练习	原地队列动作	立正、稍息、看齐、报数 向左（右）转、向后转 一路横队变二路横队及还原 一路纵队变二路纵队及还原 一路横队变三路横队及还原 一路纵队变三路纵队及还原	集合、解散、蹲下、起立 半面向左（右）转 二路横队变三路横队
	行进间动作	步法：齐步、跑步、立定 转法：齐步向左、右、后转走 转弯：横（纵）队左、右、后转弯走	便步、踏步、移步、步法互换、 跑步向左、右、后转走
队形练习	图形行进	绕场行进、错肩行进 交叉行进、螺旋行进	对角线行进、蛇形行进 圆形行进、“8”字形行进
	队形变换	分队走、合队走 裂队走、并队走	一路纵队变多路纵队及还原
	散开靠拢	梯形散开与靠拢	弧形散开与靠拢

2、徒手体操

类别	基本内容	拓展内容
基本动作	上肢动作：举、摆、振、屈伸、绕、绕环 下肢动作：屈伸、举、踢、蹲、立、跳 头颈动作：屈伸、转、绕、绕环 躯干动作：屈、伸、转、振绕、绕环	摆、振、绕、绕环 倾、侧、卧、坐、撑
单节动作	原地和行进间基本动作组成的单节动作	
成套协作	单节动作组成的成套操，第九套广播体操	
双人动作	助力性动作：一帮一 对抗性动作：一对一	协调动作 互相配合、互相换位

3、持轻器械和专门器械体操

类别	基本内容	拓展内容
健身球	健身球操	健身球游戏
跳绳	单双人跳绳、绳操	跳长绳、跳绳游戏
哑铃	哑铃操	

4、竞技体操动作

类别	基本内容	拓展内容
技巧	滚动、前滚翻、后滚翻、鱼跃前滚翻、侧手翻、手倒立、前滚翻分腿起、并腿接交换腿跳、头手倒立、胸滚动、跪跳起、挺身跳、燕式平衡	手倒立前滚翻、前手翻、毽子、头收翻、前手翻
双杠	跳上成支撑、跳上分腿坐、支撑摆动、蹬地屈伸上成分腿坐、挂臂屈伸上成分腿坐、分腿坐前滚翻分腿坐、分腿坐前进分腿坐、肩倒立、前摆下、后摆下。	挂臂撑前摆上、挂臂后摆上、滚杠、
单杠	跳上成支撑、单（双）足蹬地翻上、慢翻上成支撑、支撑腿摆越成骑撑及还原、骑撑转体 180° 或支撑、支撑后摆下、支撑后回环	骑撑后倒单挂膝摆动上、骑撑前回环、高杠慢翻上、经直角悬垂摆动屈伸上、长振屈伸上
跳跃	助跑上板起跳、踏板挺身跳、踏板分腿跳、踏板团身跳、踏板转体跳、跳上成蹲撑挺身跳下、纵箱前滚翻、跳箱斜进直角腾越、山羊分腿腾跃、纵箱分腿腾越	纵马分腿腾跃、向前直角腾越

6.2 教学重点、难点

重点： 体育教学技能的培养，其中包括指挥能力、编操能力、保护与帮助能力及体操动作的讲解与示范能力。

难点： 在课堂教学有限的时空条件下，培养学生的实践能力，以及如何在开放的学习环境中有效地激发学生的自主学习与创新意识。

解决办法： 教师的教学指导与学生的课堂教学实践相结合，将课堂教学的实习成绩纳入学生体操课程的学习评价中。同时，利用交互的网络环境和丰富的网络课程资源辅助课程教学，激发学生的自主学习兴趣，开发其创新思维能力，以达到更好的教学效果和效率。

6.3 学时安排

分类	序号	教学内容	时数		比例
			第一学期	第二学期	
理论部分	1	体操概述	2		13 学时 占总学时 11.6%
	2	技术体操动作教学	1	1	
	3	体操术语	2		
	4	体操的保护与帮助	1	2	
	5	体操比赛的组织与欣赏		2	
	6	徒手、轻器械体操的创编		2	
实	1	队列队形	14		89 占总学

实践部分	2	基本体操	12	7	时 79.5%
	3	轻器械体操	4	2	
	4	体操基本技术动作	24	26	
考核	1	技能考核	2	2	6 学时 占总学时 5.4%
	2	理论考核		2	
机动			2	2	3.6%
小计			64	48	100%
合计			112		

7. 课程实施

第一学期 课程实施

单元	教学目标、教学内容、教学方法	课前准备、课后作业、反思
1	<p>教学目标: 1、介绍本学期教学计划；使学生了解本学期的教学内容及考核形式。</p> <p>2、明确体操课教学常规及教学安全要求；</p> <p>3、了解学生专项素质，调整教学进度和难易度，因材施教。</p> <p>教学内容: 1. 介绍课程教学内容与要求；</p> <p>2. 体操专项素质测试（引体向上-男、仰卧起坐-女、杠臂屈伸-男、仆木收腹举腿、纵叉、仰卧起坐-女，靠墙手倒立）</p> <p>重点: 素质测试；难点: 测试动作要标准</p> <p>教学方法: 语言法、示范法、测试法</p>	<p>课前准备: 着运动装，体操鞋</p> <p>作业内容: 思考怎么学习好体操？</p> <p>测试时间: 30 分钟</p> <p>课后反思: 体操是什么？为什么学习体操？</p> <p>课堂要求: 勤学好练，开动脑筋，学、思、练结合。</p>
2	<p>教学目标: 1、基本掌握队列动作技术要领；</p> <p>2、使学生了解做操基本队形及口令；</p> <p>3、介绍徒手操基本姿势及常用部位；基本掌握动作到位。</p> <p>教学内容: 1. 队列：学习课堂常规（集合、解散、立正、稍息、向右看齐、向前看、报数、报告），基本术语（列、路、间隔、距离、横队、纵队）。2. 徒手操：做操队形介绍（组织，调动，口令）；学习徒手操基本部位动作、中间部位</p> <p>重点: 课堂常规</p> <p>难点: 准确使用课堂常规的口令，技术练习时保持正确身体姿势。</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、诱导法、讨论法、纠错法、练习法和保护帮助法</p>	<p>课前准备: 复习回顾上次课内容；着运动装，体操鞋，整理课堂教学器材。</p> <p>作业内容: 所学队列队形术语抄写</p> <p>测试时间: 10 分钟，2 项随机抽点 1 个学生检查学习情况。</p> <p>课后研讨: 课堂常规口令顺序是？</p> <p>答案：口笛长哨令——口令“成**列（路）集合（集合手势）——立正——向右看齐——向前看——稍息——立正。</p> <p>课堂反思: 身体姿态如何做到“力达指尖，力达脚尖”。</p>
3	<p>教学目标: 掌握体操概念、内容、分类、特点、发展概况等知识，树立体操运动的人本价值观。</p> <p>教学内容: 体操概述-理论课</p>	<p>课前准备: 预习本章内容</p> <p>作业内容: 体操特点、内容、分类</p> <p>测试时间: 课堂常规，20 分钟，随机抽查。</p> <p>课后反思: 如何正确的做好课堂常规？？？</p>

	<p>1. 体操的概念 2. 体操的内容；3. 体操分类；4 体操的特点；体操的发展概况</p> <p>重点：体操概念、内容、特点和分类</p> <p>难点：体操分类</p> <p>教学方法：讲授法、讨论法、视频录像</p>	
4	<p>教学目标：1、基本掌握队列动作技术要领；2、使学生了解做操基本队形及口令；3、介绍徒手操基本姿势及常用部位；基本掌握动作到位。</p> <p>教学内容：1. 队列：复习上次课内容，学习基本术语（翼、基准、排头、排尾、口令等），学习向左（右、后）转及半面向左（右）转</p> <p>2. 徒手操：复习基本部位动作、中间部位，学习斜方向。</p> <p>重点：定位转法</p> <p>难点：准确使用课堂常规的口令，技术练习时保持正确身体姿势</p> <p>教学方法：讲解示范法、纠错法、练习法</p>	<p>课堂讨论：定位转法脚的用力部位？ 前脚掌和后脚跟</p> <p>阅读材料：基本术语 P71；定位三面转法 P134-135</p> <p>课前准备：预习基本术语和定位转法</p> <p>作业内容：基本术语抄写 1 编，上课内容课后自行练习 10 次以上。</p> <p>递交期限：第 5 次课</p> <p>测试时间：3 分钟，2 项随机抽点 1 个学生检查学习情况。</p> <p>课后研讨：半面向右（左）转做法？ 提示：向右（左）转基础上只转 45°。</p>
5	<p>教学目标：1、队列：基本掌握队列的变化及要领。2、徒手操：要求动作到位。</p> <p>教学内容：1、队列：复习已学内容，学习一列变二列及还原，学习齐步走——立定（口令、口笛）；2、徒手操：学习徒手体操运动方向。</p> <p>重点：齐步走-立定动作要领</p> <p>难点：齐步走口令和口笛，技术练习时保持正确身体姿势</p> <p>教学方法：讲授法、示范法、诱导法、讨论法、纠错法、练习法</p>	<p>课堂讨论：齐步走行进速度？ 提示：每分钟 116-122 步</p> <p>阅读材料：教材 P135-136</p> <p>课前准备：预习定位队一列横队变二列及还原，齐步走-立定</p> <p>作业内容：一列横队变二列及还原，齐步走-立定动作要领抄写 1 编。课后自行练习 10 次。</p> <p>递交期限：第 6 次课</p> <p>测试时间：3 分钟，2 项随机抽点 1 个学生检查学习情况。</p> <p>课后研讨：一列横队变二列还是两列 提示：专业术语与四川话</p>
6	<p>教学目标：掌握队形队形、徒手体操、器械体操和技巧动作术语。了解体操术语的构成与运用</p> <p>教学内容：体操术语—理论课</p> <p>1. 体操术语的概念与分类，2. 体操的基本术语，3. 器械体操和技巧动作术语 4. 队列队形与徒手体操术语，5. 体操术语的构成与运用，6. 形意术语与地名、国名、人名术语简介。</p> <p>重点：体操基本术语、器械体操与徒手体操术语，</p> <p>难点：体操术语的构成与运用</p> <p>教学方法：讲授法、讨论法、视频录像。</p>	<p>课堂讨论：徒手体操记写方法？</p> <p>1，每拍动作。记写顺序从左至右，从下而上，先上肢和头部 2，每节记写方法。名称-预备姿势——按节拍顺序记写动作内容、方向、路线、方法和结束姿势。</p> <p>阅读材料：教材 P63-77</p> <p>课前准备：预习体操术语</p> <p>作业内容：用体操术语记写一套器械体操成套动作。</p> <p>递交期限：第 7 次课</p> <p>课后研讨：体操动作术语构成 提示：开始姿势、动作部位、动作方向、动作形式、动作做法、结束姿势。</p>

7	<p>教学目标: 1、基本掌握队列动作技术要领,及指挥口令、口笛; 2、徒手操基本身体姿势正确到位。</p> <p>教学内容: 1、队列队形: 复习齐步走——立定(口令、口笛)学习一路变二路及还原,学习行进间向左转走; 2、徒身体操: 学习第九套广播操(1-4节)</p> <p>重点: 向左转走, 广播体操;</p> <p>难点: 齐步走口令、口笛, 向左转走</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法。</p>	<p>课堂讨论: 齐步走——立定, 立定左右脚关系。</p> <p>提示: 定字在右脚。</p> <p>阅读材料: 教材 P135-136</p> <p>课前准备: 自学第九套广播体操 1-4 节</p> <p>作业内容: 行进间向左转走要领抄写 1 编</p> <p>递交期限: 第 8 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 2 项随机抽点 1 个学生检查学习情况</p> <p>课后研讨: 第九套广播体操编排特点?</p>
8	<p>教学目标: 1、初步掌握绕场走要领和口令,巩固向左转走动作技术及口令指挥能力。 2、初步掌握徒手操 5-8 节,动作身体姿势正确。</p> <p>教学内容: 1、队列队形: 复习行进间向左转走,学习绕场行进; 2、徒身体操: 学习第九套广播操(5-8 节)。</p> <p>重点: 第九套广播体操</p> <p>难点: 向左转走</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法。</p>	<p>课堂讨论: 第九套广播体操动作特点?</p> <p>阅读材料: 教材 P138</p> <p>课前准备: 预习绕场走</p> <p>作业内容: 复习第九套广播体操(5-8 节)</p> <p>递交期限: 第 9 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 2 项随机抽点 1 个学生检查学习情况</p> <p>课后研讨:</p>
9	<p>教学目标: 1、初步掌握跑步走走要领和口令,巩固向左转走动作技术及口令指挥能力。 2、徒手操动作身体姿势正确。</p> <p>教学内容: 1、队列队形: 复习行进间向左转走,学习跑步走——立定(口令、口笛) 2、徒身体操: 复习第九套广播操</p> <p>重点: 向左转走</p> <p>难点: 跑步走——立定(口令、口笛)</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法。</p>	<p>课堂讨论: 跑步走——立定, 动令与预令在那条腿?</p> <p>阅读材料: 教材 P136</p> <p>课前准备: 预习跑步走——立定</p> <p>作业内容: 复习第九套广播体操</p> <p>递交期限: 第 10 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 2 项随机抽点 1 个学生检查学习情况</p> <p>课后研讨: “力达指尖、力达脚尖”理解?</p>
10	<p>教学目标: 1、初步掌握向右后转走要领和口令,巩固跑步走动作技术及口令指挥能力。 2、轻器械体操动作身体姿势正确。</p> <p>教学内容: 1、队列队形: 复习跑步走——立定(口令、口笛)学习行进间向右后转走 2、轻器械体操: 哑铃操 1-4 节</p> <p>重点: 跑步走——立定(口令、口笛)</p> <p>难点: 向右后转走</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法。</p>	<p>课堂讨论: 行进间向右后转走, 动令在那条腿?</p> <p>阅读材料: 教材 P137</p> <p>课前准备: 预习行进间向右后转走</p> <p>作业内容: 行进间向右后转走抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 第 11 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 2 项随机抽点 1 个学生检查学习情况</p> <p>课后研讨: 行进间向右后转走口令与指挥要领</p>
11	<p>教学目标: 1、初步掌握齐步变跑步及互换要领和口令,巩固行进间向左右后转走动作技术及口令指挥能力。 2、轻器械体操动作身体姿势正确。</p> <p>教学内容: 1、队列队形: 复习行进间向左右后转走,学习齐步变跑步及互换。</p>	<p>课堂讨论: 哑铃操动作姿势</p> <p>阅读材料: 教材 P137、181</p> <p>课前准备: 预习哑铃操</p> <p>作业内容: 哑铃操 1-8 节抄写 1 遍。</p> <p>递交期限: 第 12 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 2 项随机抽点 1 个学生</p>

	<p>2、轻器械体操：哑铃操 5-8 节 重点：向左右后转走 难点：齐步变跑步及互换 教学方法：讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法。</p>	<p>检查学习情况 课后研讨：哑铃可以用哪些器材替代</p>
1 2	<p>教学目标：1、队列：掌握队列、队形动作要领和口令。2、了解花式跳绳的形式基本掌握动作。 教学内容：1、队列队形：复习行进间向左右后转走，学习一列变三列及还原，学习沿对角线走。2、轻器械体操：学习花式跳绳基本动作 重点：一列变三列及还原 难点：学习花式跳绳手脚协调配合 教学方法：讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法</p>	<p>课堂讨论：花式跳绳的动作要领？ 阅读材料：教材 P135，P176-180 课前准备：预习花式跳绳 作业内容：自学花式跳绳操短绳动作 递交期限：第 13 次课 测试时间：5 分钟，随机抽点 1 个学生检查学习情况 课后研讨：花式跳绳操长短绳动作有哪些？</p>
1 3	<p>教学目标：1、队列：掌握动作要领和口令。2、了解花式跳绳的形式基本掌握动作。 教学内容：1、队列队形：复习行进间向左右后转走，学习左、右转弯走，左、右后转弯走，学习蛇形、圆形行进。2、轻器械体操：复习花式跳绳基本动作 重点：向左右后转走 难点：花式跳绳手脚协调配合 教学方法：讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法</p>	<p>课堂讨论：左、右转弯走，左、右后转弯走与行进间向左右后转走的区别？ 阅读材料：教材 P140、P176-180 课前准备：预习左、右转弯走 作业内容：左、右转弯走要领抄写 1 遍 递交期限：第 14 次课 测试时间：3 分钟，随机抽点 2 个学生检查左、右转弯走学习情况 课后研讨：</p>
1 4	<p>教学目标：1、队列：掌握动作要领和口令。2、了解花式绳的形式基本掌握动作。 教学内容：1、队列队形：复习学习左、右转弯走，左、右后转弯走，学习 8 字形行进，学习螺旋行进，学习分（合、裂、并）队走；2、轻器械体操：学习花式跳绳基本花式 重点：左、右转弯走，左、右后转弯走 难点：花式跳绳手脚协调配合 教学方法：讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法</p>	<p>课堂讨论：螺旋行进 2 种形式 提示：开口、闭口螺旋 阅读材料：教材 P140、P176-180 课前准备：预习螺旋行进，分（合、裂、并）队走 作业内容：花式绳基本花式复习 递交期限：第 15 次课 测试时间：3 分钟，抽测 2 人 1 分钟跳绳 课后研讨：校园中如何推广花式跳绳？</p>
1 5	<p>教学目标：1、掌握队列队形动作要领和口令；2、了解实心球操的形式基本掌握动作。 教学内容：1、复习已学过的队列动作，队列指挥实践 2、轻器械体操：学习实心球操（1-4） 重点：实心球操身体姿势正确 难点：队列指挥口令和口笛 教学方法：讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法</p>	<p>课堂讨论：队列指挥时站位？ 阅读材料：教材 P170-176 课前准备：复习掌握已学队列指挥。 作业内容：实心球操（1-4）抄写 1 遍。 递交期限：第 16 次课 测试时间：5 分钟，随机抽点 2 个学生检查队列指挥 课后研讨：实心球锻炼价值？</p>
1 6	<p>教学目标：1、队列指挥实践：提高个人口令与指挥能力；2、实心球：了解实心球操</p>	<p>课堂讨论：口笛节奏？ 阅读材料：教材 P170-176</p>

	<p>的形式基本掌握动作。</p> <p>教学内容: 1、队列指挥实践; 2、轻器械体操: 学习实心球操 (5-8)</p> <p>重点: 实心球操身体姿势正确</p> <p>难点: 队列指挥口令和口笛</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法</p>	<p>课前准备: 预习实心球操 5-8 节</p> <p>作业内容: 复习队列指挥实践</p> <p>递交期限:</p> <p>测试时间: 5 分钟, 随机抽点 2 个学生检查队列指挥</p> <p>课后研讨:</p>
1 7	<p>教学目标: 1、队列指挥实践: 提高个人口令与指挥能力; 2、实心球: 了解实心球操的形式基本掌握动作。</p> <p>教学内容: 1、队列指挥实践; 2、轻器械体操: 复习实心球操, 介绍健身球</p> <p>重点: 健身球操身体姿势正确</p> <p>难点: 队列指挥口令和口笛</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法</p>	<p>课堂讨论: 健身球可以锻炼哪些身体素质?</p> <p>阅读材料: 叫擦 184-191</p> <p>课前准备: 预习实心球操</p> <p>作业内容: 利用健身球自编 1 套健身操</p> <p>递交期限: 第 19 次课前</p> <p>测试时间: 5 分钟, 随机抽点 2 个学生检查队列指挥</p> <p>课后研讨: 如何健身球进行锻炼?</p>
1 8	<p>教学目标: 动作到位, 姿势标准, 精神面貌好</p> <p>教学内容: 期中考核: 徒手操: 第九套广播操。</p> <p>2 人一组, 考查动作、节奏和口令</p> <p>教学方法: 讲授法、测试法</p>	<p>阅读材料: 第九套广播操挂图</p> <p>课前准备: 练习好第九套广播操</p> <p>作业内容:</p> <p>递交期限:</p> <p>测试时间: 85 分钟</p> <p>课后研讨:</p>
1 9	<p>教学目标: 1、使学生掌握领操的位置和领操的形式。2、技巧: 基本掌握动作了解其动作变化 3、双杠: 学习横杠依次换握至另一杠转体 180°。</p> <p>教学内容: 1、领操技巧介绍; 2、技巧: 滚动、侧滚翻, 团身前滚翻; 3、双杠: 杠端悬垂跳起后翻成吊、蹬地还原成悬垂从外握悬垂前移横杠依次换握至另一杠转体 180 度</p> <p>重点: 前滚翻团身技术及其他所学动作身体姿势</p> <p>难点: 领导口令正确, 技术练习时保持正确的身体姿势</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法</p>	<p>课堂讨论: 前滚翻中“低头含胸依次滚动”的理解。</p> <p>阅读材料: 教材 P211、P246</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫子、双杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。</p> <p>作业内容: 领操技巧注意事项?</p> <p>递交期限: 20 次课前</p> <p>测试时间:</p> <p>课后研讨: 如何滚动更圆滑?</p> <p>提示: 依次、团身要紧</p>
2 0	<p>教学目标: 使学生掌握领操的基本技能;</p> <p>教学内容: 1、领操技巧实践; 2、跳跃: 上板练习、屈腿跳、分腿跳、垂直跳及转体 (跳转 180~360 度、挺身跳; 3、单杠: 学习跳上成支撑、单腿蹬地翻身上</p> <p>重点: 上板要领</p> <p>难点: 蹬地翻上</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法</p>	<p>课堂讨论: 蹬地翻上, 如何克服腹部离杠?</p> <p>阅读材料: 教材 P227、P265</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、子踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 蹬地翻身上动作要领、教学提示和保护帮助抄写 1 遍。</p> <p>递交期限: 22 次课前</p> <p>测试时间:</p> <p>课后研讨: 为什么上板位置选择前三分之一中间部位?</p>

2 1	<p>教学目标: 掌握技术类体操动作分类、技术特点、常见教学方法。</p> <p>教学内容: 技术体操动作教学-理论课</p> <p>1. 技术类体操动作的分类与主要技术特点;</p> <p>2. 技术类体操的教学特点</p> <p>3. 技术类体操教学方法</p> <p>4. 技术类体操动作教学策略</p> <p>重点: 技术体操教学特点</p> <p>难点: 技术体操教学方法优选</p> <p>教学方法: 讲授法、讨论法、视频录像。</p>	<p>课堂讨论: 前滚翻教学中如何运用完整法与分解法?</p> <p>阅读材料: 教材 17-42</p> <p>课前准备: 预习本章内容</p> <p>作业内容: 技术类体操动作的分类与主要技术特点。</p> <p>递交期限: 22 次课</p> <p>测试时间: 10 分钟, 随堂测试“技术体操教学特点?”</p> <p>课后研讨: 体操教学中如何优选教学方法</p>
2 2	<p>教学目标: 1、介绍体操术语的正确表达, 2、提高已学技巧和双杠单个动作质量, 初步掌握新学单个动作技术及教法</p> <p>教学内容: 1、体操术语的正确表达(表达能力训练) 2、技巧: 复习前滚翻, 学习团身后滚翻, 靠墙手倒立。芭蕾七手位(女)</p> <p>3、双杠: 分腿坐前进, 弹杠成外侧坐。</p> <p>重点: 手倒立、后滚翻和分腿坐技能及其保护与帮助</p> <p>难点: 手倒立顶肩技术</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法</p>	<p>课堂讨论: 手倒立中“前、后”方向分别指的是?</p> <p>提示: 背对为前</p> <p>阅读材料: 教材 P211、P246</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、子踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 靠墙手倒立动作要领抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 23 次课</p> <p>测试时间:</p> <p>课后研讨: 上双杠课为什么要求穿长裤? 提示: 减小摩擦力, 便于顺利完成动作。</p>
2 3	<p>教学目标: 1、初步掌握徒手操用体操术语来表达。2、提高已学跳跃和单杠单个动作质量, 初步掌握新学单个动作技术及教法</p> <p>教学内容: 1、体操术语的正确表达(表达能力训练), 2、跳跃: 复习屈腿跳、分腿跳、垂直跳及转体、挺身跳, 学习跳拱练习, 3、单杠: 复习蹬地翻上, 学习慢翻上成支撑、单腿摆越成骑撑及还原。</p> <p>重点: 慢翻上成支撑</p> <p>难点: 单腿摆越成骑撑及还原</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法</p>	<p>课堂讨论:</p> <p>阅读材料: 教材 P227、P265</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、子踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 单腿摆越成骑撑及还原抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 24 次课</p> <p>测试时间:</p> <p>课后研讨: 体操术语用语规范</p>
2 4	<p>教学目标: 1、初步掌握徒手操用体操术语来表达 2、初步掌握技巧、双杠动作技术及教法</p> <p>教学内容: 1、体操术语的正确表达(表达能力训练) 2、技巧: 复习后滚翻、芭蕾七手位(女), 学习俯平衡、肩肘倒立; 3、双杠: 学习支撑摆动、前摆直角下</p> <p>重点: 支撑摆动</p> <p>难点: 肩肘倒立</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、诱导法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法</p>	<p>课堂讨论: 后滚翻如何滚动圆滑?</p> <p>提示: 有速度、团身紧、及时推手</p> <p>阅读材料: 教材 P212、P247、258</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、双杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习俯平衡、肩肘倒立、支撑摆动、前摆直角下动作要领和学习要领。</p> <p>作业内容: 肩肘倒立要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 25 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 随机抽点 2 个学生检查已学复习内容。</p> <p>课后研讨: 俯平衡如何站的更稳?</p>

2 5	<p>教学目标: 掌握徒手体操动作技术要领, 身体姿势正确, 掌握跳箱前滚翻、支撑前翻下技术要领及其保护帮助方法。</p> <p>教学内容: 1. 徒手体操: 学习广播操 1-2 节; 2. 跳跃: 学习双人或多人一般跳跃、跳箱前滚翻; 3. 单杠: 复习蹬地翻上、慢翻上、学习支撑前翻下</p> <p>重点: 支撑前翻下</p> <p>难点: 慢翻上</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法</p>	<p>课堂讨论:</p> <p>阅读材料: 教材 P235、P266</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 跳箱前滚翻要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 26 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 随机抽点 2 个学生检查已学复习内容。</p> <p>课后研讨: 蹬地翻上和慢翻上动作技术区别?</p>
2 6	<p>教学目标: 掌握徒手体操动作技术要领, 身体姿势正确, 初步掌握头手倒立女子舞蹈开始串技术要领及其保护帮助方法。</p> <p>教学内容:</p> <p>1、徒手体操: 学习广播操 3-4 节; 2、技巧: 复习俯平衡、肩肘倒立, 学习头手倒立(男)。复习芭蕾七手位, 学习 3 级舞蹈开始串、肩肘倒立接单肩后滚翻成跪撑平衡、踢单腿跳转 180 度(女); 3、双杠: 复习前摆下、学习前滚翻分腿坐</p> <p>重点: 头手倒立支撑面前额与手成等腰三角形</p> <p>难点: 前滚翻分腿坐中向前滚翻与换握时机</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法</p>	<p>课堂讨论: 头手倒立用额头而不是头顶?</p> <p>提示: 人体脊柱构造特点, 稳定性</p> <p>阅读材料: 教材 P211、P246</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、双杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 头手倒立要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 27 次</p> <p>测试时间: 3 分钟, 随机抽点 2 个学生检查已学复习内容。</p> <p>课后研讨: 单肩后滚翻接跪撑平衡, 头的运动方向?</p>
2 7	<p>教学目标: 掌握徒手体操技术要领, 身体姿势正确, 初步掌握斜进直角腾越、转体 90 度下动作技术要领, 巩固纵箱前滚翻和支撑后回环动作要领, 掌握其保护与帮助方法。</p> <p>教学内容:</p> <p>1 徒手体操: 学习广播操 5-6 节; 2、跳跃: 复习跳箱前滚翻, 学习斜进直角腾越; 3、单杠: 学习支撑后回环、转体 90 度下</p> <p>重点: 斜进直角腾越</p> <p>难点: 掌握支撑后回环倒肩与贴杠</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论: 支撑后回环腹部离杠技术错误原因?</p> <p>提示“倒肩与贴杠”</p> <p>阅读材料: 教材 P211、P246</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习斜进直角腾越、支撑后回环。</p> <p>作业内容: 斜进直角腾越、支撑后回环要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 28 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 随机抽点 2 个学生检查跳箱前滚翻掌握情况。</p> <p>课后研讨: 斜进直角腾越踏板要领?</p>
2 8	<p>教学目标: 掌握徒手体操技术要领, 身体姿势正确, 初步掌握手倒立动作技术要领, 巩固头手倒立、前滚翻分腿坐动作要领, 掌握其保护与帮助方法。</p>	<p>课堂讨论: 手倒立如何调节重心靠前或靠后问题?</p> <p>提示: 手掌用力调节</p> <p>阅读材料: 教材 P217、P253</p>

	<p>教学内容: 1 徒手体操: 学习广播操 7-8 节;</p> <p>2、技巧: 复习头手倒立 3、双杠: 复习前滚翻分腿坐</p> <p>重点: 头手倒支撑面, 身体紧腰收腹夹腿</p> <p>难点: 前滚翻分腿坐中向前滚翻与换握时机</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、双杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 手倒立要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 29 次课</p> <p>课后研讨: 前滚翻分腿坐为什么滚翻后上体无法及时跟进? 问题出现在那个技术环节?</p>
2 9	<p>教学目标: 掌握徒手体操技术要领, 身体姿势正确, 初步掌握后摆挺身下动作技术要领, 巩固跳箱前滚翻、斜进直角腾越和支撑后回环动作要领, 掌握其保护与帮助方法。</p> <p>教学内容: 1、徒手体操: 复习广播操 1-8 节; 2、跳跃: 复习跳箱前滚翻、斜进直角腾越; 3、单杠: 复习支撑后回环、学习后摆挺身下</p> <p>重点: 斜进直角腾越跃起起跳技术入撑、单杠后摆与推杆技术、支撑后回环回环技术倒肩与贴杠、支撑跳跃与单杠教学内容的组织教法。</p> <p>难点: 跳箱斜进直角腾越起跳与入撑技术配合、单杠后摆下后摆与推杠技术。</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论: 斜进直角腾越手脚先后顺序关系。</p> <p>阅读材料: 教材 P236、P273</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 后摆挺身下要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 30 次课</p> <p>课后研讨: 如何提高后摆挺身下后摆高度?</p>
3 0	<p>教学目标: 掌握徒手体操技术要领, 身体姿势正确, 初步掌握手倒立动作技术要领, 巩固前滚翻分腿坐动作要领, 掌握其保护与帮助方法。</p> <p>教学内容: 1、徒手体操: 复习广播操 1-8 节;</p> <p>2、技巧: 学习手倒立。3、双杠: 复习</p> <p>重点: 头手倒支撑面, 身体紧腰收腹夹腿</p> <p>难点: 前滚翻分腿坐中向前滚翻与换握时机</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论: 手倒立如何调节重心靠前或靠后问题?</p> <p>提示: 手掌用力调节</p> <p>阅读材料: 教材 P253</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、双杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 复习手倒立、前滚翻分腿坐</p> <p>递交期限: 31 次课抽查学生课余练习掌握情况。</p> <p>课后研讨: 前滚翻分腿坐为什么滚翻后上体无法及时跟进? 问题出现在那个技术环节?</p>

3 1	<p>教学目标: 测试学生徒手体操技术要领情况。2 初步掌握后摆挺身下动作技术要领, 巩固跳箱前滚翻、斜进直角腾越和支撑后回环动作要领, 掌握其保护与帮助方法。</p> <p>教学内容: 1、徒手体操: 测试广播操 1-8 节; 2、跳跃: 复习斜进直角腾越; 3、单杠: 复习支撑后回环、后摆下。</p> <p>重点: 斜进直角腾越跃起起跳技术入撑、单杠后摆与推杆技术、支撑后回环回环技术倒肩与贴杠。</p> <p>难点: 跳箱斜进直角腾越起跳与入撑技术配合、单杠后摆下后摆与推杠技术。</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论: 斜进直角腾越手脚先后顺序关系。</p> <p>阅读材料: 教材 P273</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。</p> <p>预习教学 预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 复习队列队形考核内容。</p> <p>递交期限: 32 次课</p> <p>课后研讨: 如何提高后摆挺身下后摆高度</p>
3 2	<p>教学目标: 了解学生队列队形和四个技术项目掌握情况。</p> <p>教学内容:</p> <p>期末考核——一队列队形</p> <p>教学方法: 测试法</p>	<p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、踏板单杠、双杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。</p> <p>测试时间: 80 分钟</p> <p>课后研讨: 如何提高自身弱项?</p>

第二学期 课程实施

单元	教学目标、教学内容、教学方法	讨论主题、阅读材料、课前准备、作业、课后讨论
1	<p>教学目标: 掌握课堂常规口令、指挥基本技能, 初步掌握侧手翻、举单腿后摆转体 180 技术要领, 巩固前滚翻分腿坐技术、教法和保护帮助能力。</p> <p>教学内容: 1、准备部分实习, 2、技巧: 学习侧手翻; 2、双杠: 复习前滚翻分腿坐、学习举单腿后摆转体 180</p> <p>重点: 侧手翻地上一条线、空中一个面的空间感觉</p> <p>难点: 侧手翻保护与帮助方法的正确运用</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论: 侧手翻方向不正的技术分析 提示: 地上一条线、空中一个面, 依次</p> <p>阅读材料: 教材 P220</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、双杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 侧手翻要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 第 2 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 随机抽点 2 个学生检查前滚翻分腿坐掌握情况。</p>
2	<p>教学目标: 熟练掌握准备部分的口令与指挥方法, 基本掌握山羊分腿腾跃基本技术, 了解后摆挺身下的技术环节及技术规格, 掌握支撑后回环基本技术, 并能对身体姿势有一定的控制。</p> <p>教学内容: 1、准备部分实习, 2、跳跃: 复习斜进直角腾越、学习山羊分腿腾越, 3、单杠: 复习支撑后回环、后摆挺身下</p> <p>重点: 山羊分腿腾跃联系心理障碍的克服、支撑跳跃与单杠教学内容的组织教法。</p>	<p>课堂讨论: 如何克服分腿腾跃心理障碍?</p> <p>阅读材料: 教材 P239</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。</p> <p>预习教学 预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 分腿腾跃要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限 第 3 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 随机抽点 2 个学生检查</p>

	<p>难点：山羊分腿腾跃上板搓板技术的掌握</p> <p>教学方法：讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、重复练习法、保护与帮助法。</p>	<p>斜进直角腾越、支撑后回环、后摆挺身下掌握情况</p> <p>课后研讨：分腿腾跃在生活中的运用？</p>
3	<p>教学目标：熟练掌握准备部分的口令与指挥方法，基本掌握单肩后滚翻成跪撑平衡、踢单腿跳转 180 度基本技术，了解肩倒立的技术环节及技术规格并能对身体姿势有一定的控制。</p> <p>教学内容：1、准备部分实习，2、技巧：复习侧手翻。学习趋步并腿跳接交换腿跳接侧手翻（男），复习芭蕾七手位，学习 3 级舞蹈开始串、肩肘倒立接单肩后滚翻成跪撑平衡、踢单腿跳转 180 度（女）。</p> <p>2、双杠：复习前滚翻分腿坐、学习慢起分腿肩倒立（男）</p> <p>重点：单肩后滚翻成跪撑平衡，克服慢起分腿肩倒立心理障碍。</p> <p>难点：单肩后滚翻成跪撑平衡中后倒伸臂与推手时机把握。分腿慢起肩倒立，起到立时要含胸提臀充分，分腿慢起肩倒立完成时肩倒立时抬头、紧腰、肘关节外展。</p> <p>教学方法：讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、重复练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论：如何克服肩倒立心理障碍</p> <p>提示：技术动作入手</p> <p>阅读材料：教材 P252</p> <p>课前准备：铺好体操垫子，检查垫、双杠是否存在安全隐患，着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容：要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限：第 4 次课</p> <p>测试时间：3 分钟，随机抽点 2 个学生检查掌握情况</p> <p>课后研讨：思考慢起分腿肩倒立与头手倒立技术原理异同？</p>
4	<p>教学目标：熟练掌握准备部分的口令与指挥方法，熟练掌握分腿腾跃、支撑后回环、后摆挺身下基本技术，以及三个动作的保护与帮助方法运用。</p> <p>教学内容：1、准备部分实习，2、跳跃：复习山羊分腿腾越，3、单杠：复习支撑后回环、后摆挺身下</p> <p>重点：分腿腾跃与支撑后回环技术要点与保护与帮助</p> <p>难点：掌握支撑后回环倒肩与贴杠的配合</p> <p>教学方法：讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论：后摆挺身下摆与推杠时机时</p> <p>提示：后摆最高点，脚超过肘时。</p> <p>阅读材料：教材 P239</p> <p>课前准备：铺好体操垫子，检查垫、踏板单杠是否存在安全隐患，着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容：要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限：次课</p> <p>测试时间：3 分钟，随机抽点 2 个学生检查掌握情况</p> <p>课后研讨：支撑后回环中如何转动更快？</p>
5	<p>教学目标：1、熟练掌握准备部分的口令与指挥方法，2、了解头手倒立的基本技术和保护与帮助的方法，掌握双杠肩倒立、前滚翻分腿坐基本技术。</p> <p>教学内容：1、准备部分实习，2、技巧：学习头手倒立（男），复习 3 级舞蹈结串（女），3、双杠：复习肩倒立（男）、前滚翻分腿坐（女）</p> <p>重点：头手倒立头手等腰三角形控制面</p> <p>难点：头手倒立重心控制，前滚翻分腿起“跟肩”和“抢撑”</p> <p>教学方法：讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论：头手倒立如何控制重心？</p> <p>阅读材料：教材 P217</p> <p>课前准备：铺好体操垫子，检查垫、双杠是否存在安全隐患，着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容：头手倒立要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限：第 6 次课</p> <p>测试时间：3 分钟，随机抽点 2 个学生检查掌握情况</p> <p>课后研讨：</p>
6	<p>教学目标：1、熟练掌握准备部分的口令与指挥方法，2、基本掌握头手倒立、肩倒立的基本技术和保护与帮助的方法，了解双杠挂臂屈伸上（男），</p>	<p>课堂讨论：挂臂屈伸上（男），蹬地屈伸上（女）动作技术要点有哪些？</p> <p>阅读材料：教材 P261</p>

	<p>蹬地屈伸上（女）基本技术。</p> <p>教学内容：1、准备活动实习；2 技巧：复习头手倒立，学习头手倒立胸滚动经跪坐到跪立接跪跳起接跳转 180 度（男）。复习肩肘倒立接单肩后滚翻成跪撑平衡、3 级舞蹈结束串（女）3、双杠：复习肩倒立（男）、前滚翻分腿坐（女），学习挂臂屈伸上（男），蹬地屈伸上（女）</p> <p>重点：头手倒立头手等腰三角形控制面</p> <p>难点：挂臂屈伸上（男），蹬地屈伸上（女） 屈体挂臂基础上，展髻与打腿配合时机。</p> <p>教学方法：讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课前准备：铺好体操垫子，检查垫、双杠是否存在安全隐患，着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容：挂臂屈伸上（男），蹬地屈伸上（女）要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限第 7 次课</p> <p>测试时间：3 分钟，随机抽点 2 个学生检查头手倒立，学习头手倒立胸滚动经跪坐到跪立接跪跳起接跳转 180 度（男）。复习肩肘倒立接单肩后滚翻成跪撑平衡、3 级舞蹈结束串（女）肩倒立（男）、前滚翻分腿坐（女）掌握情况</p> <p>课后研讨：如何减少挂臂屈伸上上臂擦伤问题</p>
7	<p>教学目标：了解徒手体操和轻器械体操的创编依据、原则、要素等方面的内容。掌握徒手操和轻器械体操创编的方法和步骤。</p> <p>教学内容：徒手体操、轻器械体操创编—理论课</p> <p>1. 创编依据，2. 创编原则，3. 创编要素，4. 创编方法，5. 创编时应考虑的技术因素，6. 创编步骤。</p> <p>重点：创编方法</p> <p>难点：创编时应考虑的技术因素、创编步骤</p> <p>教学方法：讲授法、探究式法、讨论法、提问法、视频录像法。</p>	<p>课堂讨论：创编时应考虑的技术因素</p> <p>阅读材料：教材 P114-122</p> <p>课前准备：预习本章学习内容。</p> <p>作业内容：创编 2 节徒手体操</p> <p>递交期限：第 8 次课</p> <p>测试时间：15 分钟随堂测试创编 4 个 8 拍“伸展运动”</p> <p>课后研讨：现行中小学广播体操编排特点？</p>
8	<p>教学目标：1、熟练掌握准备部分的口令与指挥方法，2、了解前手翻的动作技术要领，基本掌握肩肘倒立接单肩后滚翻、挂臂屈伸上动作技术及其保护与帮助方法。3、培养克服困难、相互协作精神。</p> <p>教学内容：1、准备部分实习，2 技巧：学习前手翻（男），复习肩肘倒立接单肩后滚翻成跪撑平衡，学习成套动作（女），3、双杠：复习挂臂屈伸上（男）。蹬地屈伸上（女）</p> <p>重点：前手翻、挂臂屈伸上（男）、蹬地屈伸上（女）动作的保护与帮助方法的正确运用，</p> <p>难点：前手翻顶肩推手、摆腿伸髻动作的建立</p> <p>教学方法：讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论：如何做前手翻又高又飘？</p> <p>阅读材料：教材 P223</p> <p>课前准备：铺好体操垫子，检查垫、双杠是否存在安全隐患，着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容：前手翻要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限：第 9 次课</p> <p>测试时间：3 分钟，随机抽点 2 个学生检查复习挂臂屈伸上（男）、蹬地屈伸上（女）掌握情况</p> <p>课后研讨：前手翻和手倒立的关系？</p>
9	<p>教学目标：1、熟练掌握准备部分的口令与指挥方法，2、了解横箱分腿腾越动作技术、基本掌握前手翻动作技术要领及其保护与帮助的方法，3 通过练习学生果断、勇敢克服困难的品质得到有效提高。</p> <p>教学内容：1、准备部分实习，2、技巧：复习前手翻，3、跳跃：学习横箱分腿腾跃</p> <p>重点：前手翻动作的保护与方法的正确运用</p> <p>难点：手翻顶肩推手、摆腿伸髻动作的建立</p> <p>教学方法：讲授法、示范法、分解法、完整法、讨</p>	<p>课堂讨论：前手翻保护与帮助的手法与站位？</p> <p>阅读材料：教材 P223</p> <p>课前准备：铺好体操垫子，检查垫、踏板、横箱是否存在安全隐患，着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容：横箱分腿腾跃要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限：底 10 次课</p> <p>测试时间：3 分钟，随机抽点 2 个学生检查</p>

	论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。	前手翻掌握情况
10	<p>教学目标: 1、熟练掌握准备部分的口令与指挥方法, 2、了解后摆挺身下动作技术及其保护与帮助的方法, 3、通过练习学生果断、勇敢克服困难的品质得到有效提高。</p> <p>教学内容: 1、准备部分实习, 2、技巧: 复习前手翻, 举单腿直体前倒成俯撑再转 180 成仰撑, 3、双杠: 复习挂臂屈伸上, 学习后摆挺身下</p> <p>重点: 前手翻动作的保护与方法的正确运用</p> <p>难点: 挂臂屈伸上前摆、摆腿伸髋动作的建立</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论: 挂臂屈伸上保护与帮助站位与手法?</p> <p>阅读材料: 教材 P262</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 后摆挺身下要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 第 11 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 随机抽点 2 个学生检查掌握情况</p> <p>课后研讨: 后摆下如何落地稳定?</p>
11	<p>教学目标: 1、熟练掌握准备部分的口令与指挥方法, 2、了解鱼跃前滚翻、外侧坐越双杠直角下动作技术, 基本掌握前手翻挂臂屈伸上动作技术及其保护与帮助, 3 培养学生果断、胆大心细品质。</p> <p>教学内容: 1、准备部分实习; 2、技巧: 复习前手翻、学习鱼跃前滚翻; 3、双杠: 复习挂臂屈伸上、后摆挺身下, 学习外侧坐越双杠直角下。</p> <p>重点: 鱼跃前滚翻、外侧坐越双杠直角下动作规范与组织教法。</p> <p>难点: 鱼跃前滚翻手撑垫子团身前滚时机。</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论: 鱼跃前滚翻保护与帮助</p> <p>阅读材料: 教材 P215、P255</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、双杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 鱼跃前滚翻要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 第 12 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 随机抽点 2 个学生检查前手翻掌握情况。</p> <p>课后研讨: 鱼跃前滚翻如何跃的更高?</p>
12	<p>教学目标: 初步了解保护与帮助的相关知识, 培养学生良好的互相帮助、互相保护的意识。</p> <p>教学内容: 体操的保护与帮助-理论结合实践教学 保护与帮助的意义、分类与方法、实践运用, 以及对保护与帮助者的要求。</p> <p>重点: 保护与帮助的方法及运用</p> <p>难点: 保护与帮助的基本站位、手法及用力时机和大小。</p> <p>教学方法: 讲授法、探究式法、讨论法、提问法、视频录像法。</p>	<p>课堂讨论: 结合所学动作技术, 举例说明保护与帮助的基本站位、手法及用力时机和大小</p> <p>阅读材料: 教材 P81-91</p> <p>课前准备: 预习本章内容, 结合所学动作</p> <p>作业内容: 保护与帮助的意义、分类与方法、实践运用。</p> <p>递交期限: 第 13 次课</p> <p>课后研讨: 前滚翻的保护与帮助</p>
13	<p>教学目标: 1、熟练掌握准备部分的口令与指挥方法; 2、测试学生技巧、双杠保护与帮助教学方法、教学技能掌握情况。</p> <p>教学内容: 1、准备部分实习, 2、技巧: 期中测肩肘倒立教学方法与保护与帮助。3、双杠: 期中前滚翻分腿坐教学方法与保护与帮助</p> <p>重点: 肩肘倒立、前滚翻分腿坐保护与帮助教学技能</p> <p>难点: 肩肘倒立、前滚翻分腿坐教学方法</p> <p>教学方法: 讨论法、测试法</p>	<p>阅读材料: 教材 P81-91, P211, P246</p> <p>课前准备: 准备期中测试内容。</p> <p>作业内容:</p> <p>递交期限:</p> <p>测试时间: 85 分钟</p> <p>课后研讨</p>
14	<p>教学目标: 1、熟练掌握准备部分的口令与指挥方法, 2、了解后滚翻直腿起动作技术, 掌握鱼跃前</p>	<p>课堂讨论: 后滚翻拓展动作有哪些?</p> <p>阅读材料: 教材 P214</p>

	<p>滚翻、横箱分腿腾跃动作技术及保护与帮助的方法。</p> <p>教学内容: 1、准备部分实习, 2、技巧: 复习鱼跃前滚翻、学习后滚翻直腿起, 3、跳跃: 复习横箱分腿腾跃</p> <p>重点: 鱼跃前滚翻、横箱分腿腾跃动作姿势要标准 难点: 后滚翻直腿起后倒、推手与站立时机把握</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 后滚翻直腿起要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 第 15 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 随机抽点 2 个学生检查鱼跃前滚翻、横箱分腿腾跃掌握情况。</p>
1 5	<p>教学目标: 1、熟练掌握准备部分的口令与指挥方法, 2、了解俯平横动作技术, 掌握后滚翻直腿起、挂臂屈伸上动作技术及保护与帮助的方法, 3、发展学生平衡能力和身体控制能力。</p> <p>教学内容: 1、准备部分实习, 2、技巧: 复习后滚翻直腿起, 学习俯平横, 3、双杠复习挂臂屈伸上、后摆挺身下, 外侧坐越双杠直角下:</p> <p>重点: 俯平横身体重心要稳定 难点: 挂臂屈伸上展髋与直臂压杠配合。</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论: 如何解决俯平横重心稳问题</p> <p>阅读材料: 教材 P226</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、双杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 俯平横要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 第 16 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 随机抽点 2 个学生检查掌握情况</p> <p>课后研讨: 徒手发展平衡能力的方法和手段?</p>
1 6	<p>教学目标: 1、熟练掌握准备部分的口令与指挥方法, 2、了解挺身跳动作技术, 基本掌握俯平衡、横箱分腿腾跃动作技术及保护与帮助方法。</p> <p>教学内容: 1、准备部分实习, 徒手操自编, 2、技巧: 复习俯平衡, 学习挺身跳, 3、跳跃: 复习横箱分腿腾跃。</p> <p>重点: 俯平衡、挺身跳动作姿势正确 难点: 横箱分腿腾跃第二腾空展体充分。</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论: 横箱分腿腾跃动作技术包括那几个部分。</p> <p>阅读材料: 教材 P240</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、双杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 挺身跳要领、教法提示、保护与帮助抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 第 17 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 随机抽点 2 个学生检查俯平衡、横箱分腿腾跃掌握情况</p> <p>课后研讨: 挺身跳可以采用的辅助练习有哪些?</p>
1 7	<p>教学目标: 1、熟练掌握准备部分的口令与指挥方法, 2、通过技巧、双杠技术动作教学, 学生巩固掌握动作并初步了解技术原理, 3、培养学生团结协作、吃苦耐劳的优良品质。</p> <p>教学内容: 1、准备部分实习, 徒手操自编; 2、技巧-前半套; 3、双杠: 前半套</p> <p>重点: 徒手体操、双杠姿态意识的培养, 动作质量观念 难点: 学生空间感觉与身体控制能力</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、分解法、完整法、讨论法、纠错法、练习法、保护与帮助法。</p>	<p>课堂讨论: 如何提高技巧、双杠动作质量?</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 课后练习本次教学内容半套动作 5 遍</p> <p>测试时间: 6 分钟, 随机抽点 2 个学生检查掌握情况</p>
1 8	<p>教学目标: 1、熟练掌握准备部分的口令与指挥方法, 2、通过技巧、双杠技术动作教学, 学生巩固掌握动作并初步了解技术原理, 3、培养学生团结</p>	<p>课堂讨论: 如何提高技巧、双杠动作质量?</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、双杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。预习</p>

	<p>协作、吃苦耐劳的优良品质。</p> <p>教学内容: 1、准备部分实习,徒手操自编; 2、技巧-前半套; 3、双杠: 后半套</p> <p>重点: 徒手体操、双杠姿态意识的培养,动作质量观念</p> <p>难点: 学生空间感觉与身体控制能力</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、讨论法、纠错法、练习法。</p>	<p>教学新授内容。</p> <p>作业内容: 课后练习本次教学内容半套动作 5 遍。</p> <p>测试时间: 6 分钟, 随机抽点 2 个学生检查掌握情况。</p>
1 9	<p>教学目标: 1、熟练掌握准备部分的口令与指挥方法, 2、通过跳跃、单杠技术动作教学, 学生巩固掌握动作并初步了解技术原理, 3、培养学生团结协作、吃苦耐劳的优良品质。</p> <p>教学内容: 1、准备部分实习, 徒手操自编; 2、跳跃: 斜进直角腾越; 3、单杠: 后半套</p> <p>重点: 跳箱分腿腾跃练习心理障碍的克服</p> <p>难点: 学生空间感觉与身体控制能力, 动作的保护与帮助方法的准确运用</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、讨论法、纠错法、重复练习法。</p>	<p>课堂讨论: 如何提高单杠、跳跃动作质量?</p> <p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。</p> <p>预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 课后练习本次教学内容半套动作 5 遍。</p> <p>测试时间: 6 分钟, 随机抽点 2 个学生检查掌握情况</p>
2 0	<p>教学目标: 掌握技巧、双杠动作技术, 发展学生身体姿态控制能力, 并发现存在问题及时纠正。</p> <p>教学内容: 1、准备部分实习, 徒手操自编; 2、技巧-成套; 3、双杠: 成套</p> <p>重点: 掌握成套动作技术要领及动作连接顺序, 增强成套动作熟练性。</p> <p>难点: 提高成套动作完成质量。</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、纠错法、重复练习法。</p>	<p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。</p> <p>预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 技巧、双杠成套动作名称用记写法抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 第 21 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 随机抽点 2 个学生检查技巧、双杠掌握情况。</p>
2 1	<p>教学目标: 掌握跳跃、单杠动作技术, 发展学生身体姿态控制能力, 并发现存在问题及时纠正。</p> <p>教学内容: : 1、准备部分实习, 徒手操自编; 2、跳跃: 斜进直角腾、分腿腾越; 3、单杠: 成套</p> <p>重点: 跳箱分腿腾跃练习心理障碍的克服</p> <p>难点: 学生空间感觉与身体控制能力, 动作的保护与帮助方法的准确运用</p> <p>教学方法: 讲授法、示范法、纠错法、重复练习法。</p>	<p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。</p> <p>预习教学新授内容。</p> <p>作业内容: 跳跃、单杠成套动作名称用记写法抄写 1 遍</p> <p>递交期限: 第 22 次课</p> <p>测试时间: 3 分钟, 随机抽点 2 个学生检查跳跃、单杠掌握情况。</p>
2 2	<p>教学目标: 使学生掌握基本体操比赛的裁判方法, 具备组织基本体操比赛的能力, 培养正确的审美能力。</p> <p>教学内容: 体操比赛的组织与欣赏-理论课</p> <p>1. 体操比赛的组织; 2. 体操教学比赛, 3. 体操比赛常识, 4. 竞技体操比赛的欣赏。</p> <p>重点: 了解竞技体操的一般知识</p> <p>难点: 体操比赛的组织</p> <p>教学方法: 讲授法、探究式法、讨论法、纠错法、视频录像法。</p>	<p>课堂讨论: 如何组织一次市青少年体操比赛?</p> <p>阅读材料: 教材 P189</p> <p>课前准备: 带着问题提前预习本章内容。</p> <p>作业内容: 假设体操器材场地充足, 请编排一个男女同场比赛日程。</p> <p>递交期限: 第 23 次课</p> <p>测试时间: 随机抽点 3 个学生检查本章内容掌握情况。</p>
2 3	<p>教学目标: 掌握技巧、跳跃、双杠和单杠动作技术, 发现存在问题及时纠正。</p> <p>教学内容: 四项技术考试-技巧、双杠、单杠</p>	<p>课前准备: 铺好体操垫子, 检查垫、踏板单杠是否存在安全隐患, 着运动装、体操鞋。</p> <p>预习教学新授内容。</p>

	<p>重点：掌握成套动作技术要领及动作连接顺序，增强成套动作熟练性。</p> <p>难点：提高成套动作完成质量。</p> <p>教学方法：讲授法、示范法、纠错法、重复练习法。</p>	<p>作业内容：课外自主练习考试内容成套3遍以上。</p> <p>测试时间：10分钟，随机抽点4个学生检查掌握情况。</p>
2 4	<p>教学目标：测试学生教学内容掌握情况。</p> <p>教学内容：四项技术考试</p> <p>教学方法：测试法、练习法。</p>	<p>课前准备：铺好体操垫子，检查垫、踏板、单杠、双杠是否存在安全隐患，着运动装、体操鞋。预习教学新授内容。</p> <p>测试时间：85分钟</p>

8. 教学方法

本课程比较注重教学方法的选择与应用，针对体操理论与体操技术的特点，有区别选择教法。理论教学采取重点讲授与一般指导相结合，课堂教学与课后自学相结合，一般原理与技术实践相结合，教师讲授与学生讨论相结合等。

技能教学采用教师讲解示范与学生练习相结合，统一指导与个别辅导相结合，完整示范练习与分解示范练习相结合，保护帮助练习与独立练习相结合，示范法、观摩法与模仿法相结合，分组练习法与纠错法相结合错法相结合等。

此外，随着现代通信及互联网科学技术的迅猛发展，广泛运用现代教育技术已成为当前教学活动的发展趋势。课后布置作业，让学生通过互联网检索，获得相关文献、视频、音频资料进行自学，增强信息检索和自学能力；通过电话、短信、QQ群和微信等多种方式交流学习新的、及学生学习中遇到疑难问题等，有效的弥补传统教学方法的一些缺陷，极大的提高教学效果。

9. 课程要求

9.1 学生上课要求

上体操要求着遵守学校规章制度和课堂教学纪律，进体操房，要求着运动装，穿体操鞋，遵守体操房相关管理规定，不得私自乱动教学器械等。上课过程中听从老师组织指挥，严禁嬉戏打闹，禁止佩戴任何硬质首饰盒装饰品。保护与帮助过程中，必须精力集中，认真保护，按序依次排队进行练习，不得干扰他人练习和保护，不做与课堂不相关事情，等。按时完成课后作业，课余加强复习巩固当天所学内容。

9.2 课外练习的要求

课余练习队列队形建议到篮球场、运动场或者空旷地带，练习哨令口令在运动场，练习技术技能在体操房，建议至少2人以上结伴而行，做好保护与帮助工作，互相学习与纠错，安全第一。

9.3 课堂实践的要求

遵守组织指挥，有序依次进行技能练习，精力高度集中，同学之间做好保护与帮助工作。

10. 课程考核

10.1 出勤（迟到、早退等）、作业、报告的要求

旷课、事假和病假累计 6 学时，取消考试资格，重修；迟到、早退每次从平时成绩扣 2 分，累计 3 次算一次缺课处理，每学期全勤平时成绩加 2 分。一次不交作业扣 3 分，累计 3 次不交作业，取消理论考试资格，补考理论。（花名册标注符号：迟到—CK, 旷课—K；早退—ZK；病假—BK；事假—SK。未交作业—W）

表-1 教学班班委联系方式表

姓名	班级专业	联系电话	QQ 号码
XXX	X 级体育教育专业 X 班		
***	*****		

表 2 学员旷课及请假签名确认表（由相应班级班委签名）

姓名	[请假]班委确认				[旷课]班委确认			
XXX								

10.2 成绩的构成与评分规则说明

第一学期为考查，第二学期为考试，技能扣分标准均由教研室统一制定。第二学期理论考试由教研室统一命题，考试成绩按百分制记分。在考核中理论不及格，课程不及格，补考理论；如技能单项得分低于 5 分，课程不及格，补考该项。

（一）第一学期

- 1、平时考核：（考勤、学习态度、进步情况等）20%
- 2、期中考核：20%—— 第九套广播体操
- 3、期末考核：40%
 - （1）队列队形 30%
 - （2）身体素质 10%
- 3、理论（作业）20%

（二）第二学期

1、平时考核（考勤、学习态度、进步情况等）20%

2、期中考核：教学技能 20%

①技术动作教学能力包括讲解示范、保护帮助、教法手段运用等。10%——第 13 讲

②徒手操编操与教学能力。10% 课前准备 5%（教案，备课情况，编排）；课堂实践 5%（讲解示范能力，组织教学能力，领操示范）。（准备活动实习部分，每讲随堂测试 1 名学生）

3、期末考核 60%

（1）理论知识考核：包括全部讲授的理论知识 20%

（2）技术考核（成套动作） 40%

①、男生成套考试动作

技巧：起式（0.3）——手倒立（2.0）——前滚翻分腿起成分腿屈体开立，两臂侧平举（0.8）——分腿慢起头手倒立（1.0）——胸滚动经跪坐成跪立，两臂侧平举（0.5）——跪跳起成站立，接两臂上摆至头上同时原地跳转 180° 成站立（0.6）——左腿向前一步接并腿跳一次，接交换腿跳一次（0.5）——侧手翻成开立，两臂侧平举（1.2）——身体转体 90° 前倒成单腿后举的屈臂俯撑，并腿臂推直成俯撑，两腿侧摆越成仰撑（0.5）——一经直角坐撑，后滚翻直腿起（1.0）——燕式平衡（0.6）助跑 1~2 步鱼跃前滚翻，接挺身跳（1.0）

双杠：挂臂屈伸上成分腿坐（2.5）——分腿慢起肩倒立（2.5）——前滚翻分腿坐（1.0）——杠中单腿摆越成分腿坐（1.5）——挺身进杠前摆（0.5）——支撑后摆挺身下（2.0）

单杠：蹬地翻上（3.0）——单腿摆越成骑撑（1.5）——支撑后回环（3.5）——后摆挺身下（2.0）。

支撑跳跃：纵箱分腿腾越 5.0 分

斜进直角腾越 5.0 分

②、女生成套考试动作

技巧：新三级成套动作（参考新等级体操裁判评分标准）。

双杠：翻上经屈体挂臂撑成分腿坐（2.0）——前滚翻分腿坐（2.0）——弹杠支撑后摆转体 180° 成分腿坐（2.0）——前进一次成外侧坐（1.0）——举单腿转体 180 度成分腿坐（1.0）——挺身进杠前摆下（2.0）。

单杠：蹬地翻上成支撑（3）——单腿向前摆越成骑撑（1）——骑撑转体 180° 成支撑（3）——支撑后摆下（3）。

支撑跳跃：山羊分腿腾越 5 分

斜进直角腾越 5 分

附：

一、队列队形评分标准（30 分）

1. 集合整队： 10 分

（1）先鸣长哨令，发出“成一行横队集合”——2 分（哨令 1 分，口令 1 分）

(2) 指挥姿势：直立基础上，左手握拳上举（拳心向前），右臂侧平举（拳心向下）——0.5分

(3) 口令顺序：立正、向右看齐、向前看、报数、稍息。——每个口令 1.5 分，7.5 分。

2. 队列定位转法：6 分

(1) 向右转——2 次， 2 分；(2) 向左转——2 次， 2 分

(3) 向后转——2 次，2 分

3. 队列定位变化：（教师指定 1 项）4 分

(1) 横队：一列变二列及还原；

(2) 纵队：一路变二路及还原。

口令 2 分，讲解 2 分，

4. 行进间队列动作：8 分

(1) 齐步走——立定 口令 1 次，口哨 1 次，各 2 分，4 分

(2) 跑步走——立定 口令 1 次，口哨 1 次，各 2 分，4 分

5. 行进间队形：（教师指定 1 项）2 分

(1) 左转弯走；(2) 右转弯走；(3) 左后转弯走；(4) 右后转走

二、评分要求

1. 口令准确性：口令节奏预令、动令有明显的节奏，不拖不急，清晰入耳。

(1) 指挥员少、错叫一个动作口令，则该动作对应分值扣完，少、错叫三个以上（含三个）不及格。

(2) 每下错一次口令，永许补一次口令，但要扣对应动作分值的 1/3 分值，累积达 3 个（次）为不及格。

(3) 口令下达不准确（动令、预令、节奏等）一个扣对应动作分值的 1/2 分

2. 声音洪亮（突出主音）——扣至 1.0

3. 指挥员仪表（姿态和精神状态）——扣至 1.0

4. 指挥员选择位置（合理利用场地）——扣至 0.5

5. 不合理的附加动作——每次扣 0.5

6. 出界——扣至 1.0

7. 组合连接编排是否自然、有新意——加 0.1—1.0

8. 指挥站位影响操练——每次扣 0.5

9. 每超出规定时间一分钟——扣 0.5

二、专项素质评分标准：

项目 分	引体向上	俯卧撑	双杠 双臂 屈伸	列木 收腹 举腿	左右 纵劈 叉	左右 纵劈 叉	仰 卧 起坐	靠墙手 倒立	靠墙手 倒立
---------	------	-----	----------------	----------------	---------------	---------------	-----------	-----------	-----------

数	男	女	男	男、女	男	女	女	男	女
	个	个	个	个	厘米	厘米	(次/1分钟)	秒	秒
100	26	20	18	25	3	0	52	90	60
80	18	17	16	20	10	1	42	80	50
60	13	15	14	15	15	2	30	60	45
50	9	13	12	13	18	5	27	50	40

三、第九套广播体操评分标准

(一) 动作完成 15 分

包括完成动作的精准度、幅度、力度、节奏一致性。

- 1、 准确度：动作技术规范、动作路线清晰、动作方向明确。
- 2、 幅度：始终保持正确的身体姿势，大幅度舒展地完成动作。
- 3、 力度：动作要轻松而不懈怠、有力度而不僵硬。

(二)、精神面貌 5 分

包括外表整洁、精神饱满振作、服装适合运动、颜色搭配协调。

11. 学术诚信规定

树立诚信品质，遵循学术道德；严肃教学伦理，弘扬道德规范；恪守规章制度，保证科学理性；

12. 课堂规范

严格遵守体操课堂纪律和相关着装要求，服从教师组织指挥与安排，不做与教学不相关事宜。

13. 课程资源

13.1 教材

童昭岗 主编 《体操》 高等教育出版社 2013 年 7 月第 2 版

13.2 参考书目

- 1 董进霞、何俊. 现代体操运动训练方法. 北京体育大学出版社, 2005.
- 2 严爱平. 学校体操. 上海体育学院体育教育系, 2005.
- 3 黄燊·体操·高教教育出版社, 2000.
- 4 柳克奇. 体操教学与训练方法论. 湖南大学出版社. 2004.
5. 国际体操联合会. 竞技体操评分规则, 2013 年.

6. 凌辉. 学校体操. 北京体育大学出版社, 2012 年.

13.3 网络及课外阅读资源等

- 1、以教师提供的参考书为准
- 2、专业学术专著：教师提供相关资源，学生根据自己实际情况自由选择参阅
- 3、专业刊物：教师提供相关资源，学生根据自己实际情况自由选择参阅
- 4、网络课程资源：

国际体操联合会：<http://www.fig-gymnastics.com/site/>

中国体操网：<http://gymnastics.sport.org.cn/>

14. 教学合约

14.1 阅读课程实施大纲，理解其内容

14.2 同意遵守课程实施大纲中阐述的标准和期望

表 14.2 诚信格式化契约

学术合作格式化简明契约	
甲方（教师）：	_____
乙方（学员）：	_____
为规范《体操》课程教学行为过程，实现教与学的有机统一，提升教与学的绩效，兹决定在以上表述的基础上，就未来《体操》课程实施大纲的执行，约定如下：	
1、教师与学员在宣示的基础上，充分了解了课程实施大纲并理解其内容，达成意思一致；	
2、教师与学员双方都同意遵守课程实施大纲中阐述的原则、标准和期望。	
甲方（签字盖章）：	_____
乙方（签字盖章）：	_____
时间： 年 月 日	