



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课程标准

(2025-2026 学年第一学期)

课程名称： 体操三
专业年级： 体教 241、242、3+241
学 时： 72
学 分： 4
任课教师： 连远斌 张策

《体操三》课程标准

适用的专业范围及层次： 全日制专科体育教育专业普修课程

课内学时数： 72

学分： 4

考核方式： 考试

编制人： 连远斌、张策

一、课程简介

《体操三》是体育教育专业的重要课程之一，它是为适应中小学体育教学、训练及社会需求而设置的。本课程包括理论和实践两部分，理论部分主要包括体操概论、体操教学、体操体能训练、体操术语、保护与帮助、比赛的组织与欣赏、徒手体操和轻器械体操的创编等内容，实践部分包括队形队列、徒手体操、轻器械体操以及技术类的技巧、跳跃、双杠、单杠等内容。它是通过徒手、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，表现人的控制力，并具有一定艺术要求的体育项目。体操可以全面地锻炼学生的教学与组织能力，调动和发挥学生的创造力和想象力；它除了能发展体操的技术和技能之外，对于发展身体的协调、灵敏、力量、柔韧等素质有着不可替代的作用，同时能为其他课程的学习打下良好的基础。它不仅是培养体育师资的一门重要课程，同时也是落实全民健身计划、培养社会体育指导员的重要课程。

二、课程目标

使学生较系统地掌握体操运动的基本理论知识、基本技术和基本技能。初步掌握体操教学规律，学会运用体操教学手段增强学生体质，增进健康的科学锻炼方法和开展群众性体操比赛的组织与裁判工作，做到会讲、会做、会教，能胜任中小学校体操课程教学和指导课外活动的工作。

(1) 结合体操运动的特点，对学生进行思想品德教育，培养学生的团结协作、互帮互助、不畏困难、顽强拼搏、文明守纪等优良品质与作风；

(2) 较全面系统地掌握体操的基本理论知识，能理论联系实际，并能在教学中初步运用；

(3) 扎实地掌握基本技术，使学生得到严格的训练，达到单个动作正确、熟练，姿态良好，并通过教学，使学生对体操有初步而系统的认识；

(4) 初步掌握体操教学的基本技能，只有一定的组织教学，指挥队列队形，领操、讲解、示范、保护帮助、运用教法，以及纠正动作错误的能力，并通过各种教学手段培养学生体操教学创造能力；

(5) 培养学生参与体操活动的兴趣，学会健身、娱乐的方法，具有正确的审美观点和艺术鉴赏能力；

(6) 加强安全教育，掌握保护与帮助方法，防止伤害事故的发生。

三、课程内容和基本要求

(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，基本掌握中学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

- ①体操的概念；
- ②体操的内容；
- ③体操的分类；
- ④体操发展简况。

(2) 体操术语

- ①体操术语的类型；
- ②体操基本术语；
- ③器械体操和技巧动作术语；
- ④队列队形和徒手体操动作术语；
- ⑤体操动作术语的运用。

(3) 保护与帮助

- ①保护与帮助的意义；
- ②保护与帮助的种类与方法；
- ③保护与帮助的运用；

④对保护与帮助者的要求。

(4) 体操教学

①体操教学的特点；

②体操教学的原则；

③体操教学的方法；

④体操教学设计。

(5) 体操比赛的组织与欣赏

①体操比赛的组织；

②体操教学比赛；

③体操比赛常识；

④竞技体操比赛欣赏。

(6) 徒手体操与轻器械体操的创编

①创编原则；

②创编要素；

③影响动作效果的因素；

④创编步骤；

⑤创编动作的方法。

(二) 实践部分

1、教学基本要求

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。

2、教学内容

(1) 队列队形部分

类别		重点内容	一般内容
队 列 练 习	原地队	立正、稍息、看齐、报数	集合、解散、蹲下、起立
		向左（右）转、向后转	半面向左（右）转
	列动作	一列横队变二列横队及还原	一列横队变三列横队及还原
		一路纵队变二路纵队及还原	一列纵队变三路纵队及还原

	行进间 队列 动作	齐步、正步、跑步、立定 行进间三面转法	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 与 靠拢	梯形散开与靠拢	弧形散开与靠拢

(2) 徒手体操部分

类 别	重 点 内 容	一 般 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，现行广播体操	
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	重 点 内 容	一 般 内 容
体操棍	体操棍操一套	体操棍游戏
实心球	实心球操一套，单、双人抛、接	实心球游戏
爬绳（竿）	手脚并用的二段和三段法	各种停绳、荡绳
跳 绳	单双人跳绳、绳操一套	跳长绳、跳绳游戏

(4) 基本技术

类 别	重 点 内 容	一 般 内 容
技 巧	前、后滚翻及其变化、鱼跃前滚翻、手	俯撑双腿同侧摆越成仰

	倒立前滚翻、屈体后滚翻、侧手翻、单肩后滚翻成单膝跪撑平衡、肩肘倒立、头手倒立、俯平衡、跪跳起	撑，俯撑单腿全旋转体180°成仰撑，鱼跃前滚翻直腿起，头手翻，前手翻
双杠	支撑摆动、外侧坐及其变化，支撑前摆挺身下、支撑后摆挺身下、外侧坐越两杠下，挂臂前摆上成分腿坐、滚杠、分腿坐前滚翻成分腿坐，分腿慢起肩倒立	分腿坐前进、支撑后摆转体180°成分腿坐、挂臂撑屈伸上挂臂撑前摆上、支撑摆动肩倒立、肩倒立侧翻下、支撑前摆向内转体180°下
单杠	单（双）足蹬地翻上、支撑后回环、支撑单腿或骑撑、骑撑前回环、骑撑转体180°或支撑、支撑后摆下、跑动屈伸上，后撑前摆直角下	骑撑后倒单挂膝摆动上、支撑前翻下、骑撑后腿向前摆越转体90°下，经直角悬垂摆动屈伸上，高杠慢翻上
跳跃	山羊分腿腾越、横马分腿腾越、纵马（箱）分腿腾越、横马屈腿腾越、斜进直角腾越、向前直角腾越	团身跳、分腿跳、跳上或跪、跪跳下，侧腾越、斜进挺身腾越，跳起近端屈腿转体180°绕越马头下

(5) 专项素质

类别	重点内容	一般内容
力量素质	引体向上、双臂屈撑、靠墙手倒立、仰卧起坐、仰卧举腿	举腿同时上体前屈，直角支撑、俯卧撑
柔韧素质	压腿、踢腿、体前屈	压胸、劈腿、压脚背

四、时数分配

分类	教学基本内容	学时	小计	%
理论部分	体操概述、体操术语	2	6	8.3%
	体操保护与帮助、体操技术动作教学	2		
	徒手体操与轻器械体操的创编、体操比赛的组织与欣赏	2		

实 践 部 分	基本体操	12	62	86.1%
	技 巧	24		
	双 杠	6		
	单 杠	6		
	跳 跃	10		
	专项素质	4		
考 核	技术考核	4	4	5.6%
合 计		72	72	100%

五、考核内容与成绩评定

(1) 平时成绩占 30% (其中考勤占 15%、素质测试成绩占 15%)

(2) 技术考试成绩占 70% (其中技巧占 50%、支撑跳跃占 20%)

技术考核内容(规定动作及分值)

(1) 技巧： 前滚翻、前滚交叉腿、后滚翻、后滚成跪撑接跪跳起(10分) 侧手翻双手接单手接转体 90 度(10分) →→前滚翻接两个鱼跃前滚翻(10分) →→后滚翻接两个屈体后滚翻(10分) →→前滚翻接前滚分腿起接前滚直腿起(15分) →→原地跳转 180 度(5分) →→头手倒立(15分) →→前倒俯撑切腿接屈体后滚翻(10分) →→燕式平衡(5分) →→侧手翻接鱼跃前滚翻(10分)

(2) 支撑跳跃

男生：纵箱前滚翻(10分)、纵箱分腿腾越(10分)

女生：纵箱前滚翻(10分)、横箱分腿腾越(10分)

六、使用教材及主要参考书

《体操》主编：张涵劲，高等教育出版社 2019 年 11 月

《体操》主编：童昭岗，高等教育出版社 2015 年 7 月

《健美操 团体操》主编：黄宽柔等，广西师范大学出版社 2017 年 12 月

《现代体操教学理论与方法》主编：韩宏飞，北京体育大学出版社 2021 年 9 月

《竞技体操评分规则》，国际体操联合会，2018 年