

《体操》课程教学大纲

一、课程基本信息

1. 课程名称：体操
2. 课程编号：PC2054244
3. 总学时/总学分：96 学时/3.5 学分
4. 学时分配：理论 8 学时，实践 88 学时
5. 课程性质：必修
6. 先修课程：运动解剖学、田径
后续课程：武术
7. 适用专业：体育教育专业
8. 开课学期：第 1、2 学期

二、课程简介与课程目标

【课程简介】

体操课程是体育教育专业核心课程之一，是依据教育部《普通高等学校体育学类本科专业教学质量国家标准》与巢湖学院体育学院《2021 级体育教育专业人才培养方案》中提出的培养学生掌握体操教学、训练和竞赛的理论与方法，强化学生专业技能的一门重要课程。本课程共 96 学时（理论 8 学时，实践 88 学时），3.5 学分。本课程教学分为理论与实践两个部分，理论部分主要教学内容是：体操运动概述、体操术语、体操动作的创编、体操保护与帮助、体操健身指导理论与方法、体操常规教学特点、方法与步骤，以及体操身体素质训练、体操比赛的组织与欣赏等；实践部分包括：队列队形、徒手体操，竞技性体操（包括技巧、单杠、双杠、跳跃）的基础动作。

【课程目标】

课程目标 1：能复述体操的基本知识，初步具备运用体操的基本技术动作和基础协同配合方法的能力。能够运用师范生基本教学技能开展体操教学活动，示范讲解准确，能够认识和发现体操教学中存在的问题，并能有效解决。

课程目标 2：具有体育道德意识和行为规范。积极应对体操学与教中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神，具有规则意识、责任意识和集体荣誉感，能够正确看待体操比赛的胜负，并能尝试挖掘体操运动的课程思政元素，准确理解体操运动培养团队合作的功能优势，有效运用于体操教学与训练实践。

三、课程目标对毕业要求指标点的支撑

课程目标	支撑毕业要求指标点	毕业要求
课程目标 1	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能。	3 学科素养
课程目标 2	8.3 理解体育运动具有培养团队合作的功能优势，在体育竞赛活动中掌握团队合作的基本技能，具备良好的团队合作精神。	8 合作交流

四、教学内容、学时分配及与课程目标的关系

序号	教学内容	教学要求及重难点	推荐学时	教学方式	支撑课程目标
1	体操运动概述、体操术语	<p>教学要求：</p> <p>(1) 了解体操运动的概念和内涵，掌握体操的内容、特点、分类与发展概况。</p> <p>(2) 了解体操术语的概念与分类，能较好地运用体操术语。</p> <p>教学重点：体操的特点与分类</p> <p>教学难点：体操术语的掌握与运用</p>	2	课堂讲授 启发式 多媒体 线上线下	课程目标 1
2	体操动作的创编、体操保护与帮助	<p>教学要求：</p> <p>(1) 了解与掌握创编的依据、原则、要素与方法，以及创编的步骤。</p> <p>(2) 了解保护与帮助的作用、分类与方法，以及对保护与帮助者的要求。</p> <p>教学重点：体操动作创编的原则与步骤。</p> <p>教学难点：保护与帮助者的要求</p>	2	课堂讲授 启发式 多媒体 线上线下	课程目标 1
3	体操健身指导理论与方法、体操技术动作教学	<p>教学要求：</p> <p>(1) 了解体操健身的价值、原则，掌握体操健身的方法与健身方案的制定。</p> <p>(2) 了解体操技术动作教学的特点与方法，理解体操动作教学的策略。</p> <p>教学重点：体操技术动作教学的特点与方法，</p> <p>教学难点：体操动作教学的策略。</p>	2	课堂讲授 启发式 多媒体 线上线下	课程目标 1
4	体操身体素质训练、体操比赛的组织与欣赏	<p>教学要求：</p> <p>(1) 了解体操身体素质训练常用</p>	2	课堂讲授 启发式	课程目标 1

序号	教学内容	教学要求及重难点	推荐学时	教学方式	支撑课程目标
		的手段，理解体操身体素质训练方法。 (2) 了解与掌握体操比赛的组织与常用的体操教学比赛方法，较好地欣赏竞技体操比赛。 教学重点：体操身体素质训练方法。 教学难点：体操比赛的组织与常用的体操教学比赛方法		多媒体 线上线下	
5	队列队形（集合、解散、立正、稍息、看齐、报数、踏步，向左（右、后）转、半面向左（右、后）转、面对面（背对背）向左（右、后）转，齐步、便步、跑步走及其互换，齐步、跑步立定、前后左右移动，行进间向左、右、后转走等；原地队形与队形变化横队、纵队、方队，绕场行进，裂、并、分、合队走）	教学要求： (1) 了解与掌握队列队形的基础知识、基本技术。 (2) 能熟练地掌握与运用队列队形。 教学重点：队列队形的基础知识、基本技术。 教学难点：掌握与运用队列队形。	8	启发式 讲授式 探究式	课程目标 1、 课程目标 2
6	技巧（前滚翻、后滚翻、鱼跃前滚翻、头手倒立、肩肘倒立、跪跳起、燕式平衡、挺身跳、侧手翻、俯撑单腿侧前摆越成仰撑、手倒立前滚翻、后滚翻直腿起、前手翻、头手翻等）	教学要求： (1) 了解与掌握技巧的基础知识、基本技术。 (2) 能熟练地完成技巧动作，并能进行技巧教学与训练。 教学重点：技巧的基础知识、基本技术。 教学难点：完成技巧动作，并能进行技巧教学与训练。	30	启发式 讲授式 探究式	课程目标 1、 课程目标 2
7	双杠（支撑摆动、挂臂屈伸上成分腿坐、分腿坐前进成分腿坐、分腿慢起肩倒立、分腿坐前滚翻分腿坐、举单腿后摆转体 180 度成分腿坐、分腿坐前进一次成外侧坐、后摆挺身下、挂臂撑屈伸上、前摆上、屈臂前摆成分腿坐、支撑后摆转体 180 度成分腿坐、支撑前摆向内转体 180 度下、支撑摆动成肩倒立、挂臂撑后摆上、前摆下等）	教学要求： (1) 了解与掌握双杠的基础知识、基本技术。 (2) 能熟练地完成双杠动作，并能进行双杠教学与训练。 教学重点：双杠的基础知识、基本技术。 教学难点：完成双杠动作，并能进行双杠教学与训练。	30	启发式 讲授式 探究式	课程目标 1、 课程目标 2
8	单杠（单腿蹬地翻身上成支撑、单	教学要求：	10	启发式	课程目标 1、

序号	教学内容	教学要求及重难点	推荐学时	教学方式	支撑课程目标
	腿摆越成骑撑及还原、骑撑转体 180 度成支撑、支撑后回环、骑撑后腿前摆转体 90 度下、长振屈伸上、单腿摆越成骑撑、骑撑前回环、后摆挺身下、骑撑转体 180 度成支撑、支撑后回环等)	(1) 了解与掌握单杠的基础知识、基本技术。 (2) 能熟练地完成单杠动作, 并能进行单杠教学与训练。 教学重点: 单杠的基础知识、基本技术。 教学难点: 完成单杠动作, 并能进行单杠教学与训练。		讲授式 探究式	课程目标 2
9	跳跃(助跑上板、踏板挺身跳、踏板分腿跳、跳上成蹲撑挺身跳下、斜进直角腾越、横马分腿腾越、横马屈腿腾跃、横马屈体腾跃、纵马分腿腾越等)	教学要求: (1) 了解与掌握跳跃的基础知识、基本技术。 (2) 能熟练地完成跳跃动作, 并能进行跳跃教学与训练。 教学重点: 跳跃的基础知识、基本技术。 教学难点: 完成跳跃动作, 并能进行跳跃教学与训练。	10	启发式 讲授式 探究式	课程目标 1、 课程目标 2

课程教学方式说明:

1. 课堂讲授

(1) 采用启发式教学, 激发学生主动学习的兴趣, 培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力, 引导学生通过实践实现自主学习发现、分析并解决问题。

(2) 采用电子教案, 推送网络教学资源, 多媒体教学与传统板书教学相结合, 提高课堂教学信息量, 增强教学的直观性。

(3) 采用案例教学。理论教学与实践技术相结合, 引导学生掌握体操基本技能并能够运用。

(4) 基于移动智慧课堂平台(学习通)采用互动式教学。课内讨论和课外答疑相结合。

(5) 线上线下混合式教学。

2. 实践教学

术科教学是本课程的重要特点, 对掌握体操基本知识、基本技术、基本技能, 掌握体操竞赛的组织与裁判操作方法, 掌握体操常规教学方法与步骤, 具备中小学体操教学、训练、竞赛具有重要的作用, 在教学中注意调动学生的主动性, 提高学生在体操练习中分析问题和解决问题的能力。安排教学内容要有系统性, 要注意从易到难, 由简到繁, 循序渐进。体操教学学术科内容力求“少而精”, 抓好基本功及主要技术的教学, 突出教材内容重点。以练为主, 精讲多练。教学方法和组织形式多样化, 提高学生学习兴趣。

五、课程考核

序号	课程目标（支撑毕业要求指标点）	学期	考核内容	评价依据及成绩比例(%)			成绩比例(%)
				平时作业	课堂表现	期末考试	
1	目标 1：能复述体操的基本知识，初步具备运用体操的基本技术动作和基本协同配合方法的能力。能够运用师范生基本教学技能开展体操教学活动，示范讲解准确，能够认识和发现体操教学中存在的问题，并能有效解决。（支撑毕业要求指标点 3.1）	1	1、课堂表现 2、课程作业 3、技能考试	10%	15%	25%	50%
		2	1、课堂表现 2、课程作业 3、技能考试				
2	目标 2：具有体育道德意识和行为规范。积极应对体操学与教中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神，具有规则意识、责任意识和集体荣誉感，能够正确看待体操比赛的胜负，并能尝试挖掘体操运动的课程思政元素，准确理解体操运动培养团队合作的功能优势，有效运用于体操教学与训练实践。（支撑毕业要求指标点 8.3）	1	1、技巧（1） 2、双杠（1）	10%	15%	25%	50%
		2	1、技巧（2） 2、双杠（2）				
合计				20%	30%	50%	100

考核方式说明：

1. 平时作业

围绕教学内容，布置 4 次作业。各占总成绩的 5%，作业成绩占学期总成绩的 20%。

2. 课堂表现

课堂表现包括考勤与测验。严格课前、课中考勤制度，未经学院（辅导员）批准不得请假，学生在一学期内因病、事假等缺课 1 节扣除 1 分，但累计达本学期体操课时数 1/3(含 1/3) 以上者，该学期体操课程成绩为 0 分。每学期分别进行 2 次随堂测验，课堂表现成绩占学期总成绩的 30%。

3. 期末考试

每学期期末安排技能与术科考试。通过考试，使师生及时了解教与学的情况，强调过程教学的重要性，更好地促进教学。技能考试以队列队形为主要内容，术科考试内容为技巧与双杠。考试成绩占学期总成绩的 50%。

六、课程目标达成度计算方法

课程目标达成度评价包括课程分目标达成度评价和课程总目标达成度评价，具体计算方法如下：

$$\text{课程总目标达成度} = \frac{\text{该课程学生总评成绩平均值}}{\text{该课程总评成绩总分}}$$

$$\text{课程分目标达成情况} = \frac{\text{支撑该课程目标相关支撑环节学生平均得分之和}}{\text{支撑该课程目标相关支撑环节目标分值总和}}$$

达成度评价值计算具体说明及示例如下表。字母 A、B、C 分别表示总评成绩中对应课程目标 1 的作业、课堂表现和考试的目标分值，字母 D、E、F 分别表示总评成绩中对应课程目标 2 的作业、课堂表现和考试的目标分值；字母 A₁、B₁、C₁ 分别表示总评成绩中对应课程目标 1 的作业、课堂表现和考试的学生实际平均得分，字母 D₁、E₁、F₁ 分别表示总评成绩中对应课程目标 2 的作业、课堂表现和考试的学生实际平均得分。

课程目标	支撑环节	目标分值	学生平均得分	达成度计算示例
课程目标 1	平时作业	A=100×10%	A ₁ =学生该项实际得分平均分×10%	课程目标 1 达成度=(A ₁ +B ₁ +C ₁) / (A+B+C)
	课堂表现	B=100×15%	B ₁ =学生该项实际得分平均分×15%	
	期末考试	C=100×25%	C ₁ =学生该项实际得分平均分×25%	
课程目标 2	平时作业	D=100×10%	D ₁ =学生该项实际得分平均分×10%	课程目标 2、3 达成度 =(D ₁ +E ₁ +F ₁) / (D+E+F)
	课堂表现	E=100×15%	E ₁ =学生该项实际得分平均分×15%	

	期末考试	$F=100 \times 25\%$	$F_1 = \text{学生该项实际得分平均分} \times 25\%$	
课程总体目标	总评成绩	100	$A_1+B_1+C_1+D_1+E_1+F_1$	课程总目标达成度= $(A_1+B_1+C_1+D_1+E_1+F_1) / (A+B+C+D+E+F)$

注：上表公式按照每种支撑环节考评对应的某个课程目标总分为 100 分进行计算。

七、教材与主要参考书


1. 教材

张涵劲. 体操[M]. 北京：高等教育出版社，2015. 3

2. 主要参考书

[1] 郭颂, 姚鑫. 体操[M]. 北京：北京师范大学出版社，2015. 8

[2] 童昭岗. 体操[M]. 北京：高等教育出版社，2010. 7

执笔人：陈永军 教研室审核：周雪华 学院审核：

附录：各类考核评分参考标准

作业评分参考标准

教学目标要求	评分标准					权重 (%)
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59	
目标 1：能复述体操的基本知识，初步具备运用体操的基本技术动作和基础协同配合方法的能力。能够运用师范生基本教学技能开展体操教学活动，示范讲解准确，能够认识和发现体操教学中存在的问题，并能有效解决。（支撑毕业要求指标点 3.1）	按时提交作业；基本概念、基本知识、基本原理正确，无误，表达方法合理、完整和清晰。	按时提交作业；基本概念、基本知识、基本原理存在少量非原则性错误，表达方法基本合理正确。	按时提交作业；基本概念、基本知识、基本原理有不少错误，表达方法有一些明显错误。	按时提交作业；基本概念、基本知识、基本原理存在错误较多，表达方法不太合理，有一些典型错误。	不按时提交作业；基本概念、基本知识、基本原理错误严重，表达方法不合理、错误较多。	50
目标 2：具有体育道德意识和行为规范。积极应对体操学与教中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神，具有规则意识、责任意识和集体荣誉感，能够正确看待体操比赛的胜负，并能尝试挖掘体操运动的课程思政元素，准确理解体操运动培养团队合作的功能优势，有效运用于体操教学与训练实践。（支撑毕业要求指标点 8.3）	按时提交作业或报告；能够很好地运用体操的基本理论和基础知识来完成体操教学、训练、比赛等工作	按时提交作业或报告；能较好地运用体操的基本理论和基础知识来完成体操教学、训练、比赛等工作	按时提交作业或报告；运用体操的基本理论和基础知识来完成体操教学、训练、比赛等工作的能力一般。	按时提交作业或报告；运用体操的基本理论和基础知识来完成体操教学、训练、比赛等工作的能力较差。	不按时提交作业或报告；不能运用体操的基本理论和基础知识来完成体操教学、训练、比赛等工作。	50

课堂表现评分参考标准

每学期体操课程课堂表现权重为 30%，分为考勤 10%与随堂测验 20%。考勤包括学生每迟到或者早退 1 次扣 0.5 分，学生每缺课 1 节扣除 1 分，累计缺课达本学期体操总课时数的三分之一（含三分之一）以上者，本学期体操课程考勤成绩为 0 分，该学生不得参加体操期末考试，本学期体操课程总成绩计 0 分。随堂测验内容由课程组教师集体规

定。

基本技能考试评分标准

学生采用抽签形式口头回答关于体操基础知识的问题,同时需要完成教师指定的队列表形口令练习,教师依据学生回答与练习情况来进行具体评分。基本技能考试占总成绩的 25%。

教学目标要求	评分标准					权重 (%)
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59	
目标 1: 能复述体操的基本知识,初步具备运用体操的基本技术动作和基础协同配合方法的能力。能够运用师范生基本教学技能开展体操教学活动,示范讲解准确,能够认识和发现体操教学中存在的问题,并能有效解决。 (支撑毕业要求指标点 3.1)	准确理解问题,回答切中问题的要害与关键;回答问题思维灵活,善于用全面的观点、发展的观点分析问题。 能正确地用胸音或者腹音下达口令,预令、动令下达准确,音色、音调符合要求,声音宏亮、准确、生动。	回答言简意赅,概括性强,条理清晰,回答问题语言流畅,语速适中。 能正确地用胸音或者腹音下达口令,预令、动令下达准确,音色、音调符合要求,声音宏亮、准确、生动。但有 1-2 次错误。	基本上能理解并大概地回答问题,但不够准确。 基本上能用胸音或者腹音下达口令,预令、动令下达基本准确,音色、音调不太符合要求,声音较小。有 3-4 次错误	回答问题时表达方法不太合理、错误较多。 基本上能用胸音或者腹音下达口令,但预令、动令下达不太准确,音色、音调不太合理,声音小且有 5-6 次错误。	回答问题时表达方法不合理、错误较多。 不能用胸音或者腹音下达口令,预令、动令下达不准确,音色、音调不符合要求,声音小且有 6 次及以上错误。	25

课程术科考试评分参考标准

第一学期术科考试内容及评分参考标准

技巧考试动作与评分标准

(一) 男子

1. 规定动作 (9.8 分)

预备姿势: 蹲撑。前滚翻接前滚翻成并腿坐 (1.0 分) —— 肩肘倒立 (1.0 分) —— 前滚起成蹲撑 (0.5 分) —— 后滚翻 (1.0 分) —— 头手倒立 (2.0 分) —— 落下成跪撑 (0.5 分) —— 跪跳起 (0.5 分) —— 俯平衡 (1.5 分) —— 侧手翻 (1.8 分)。

2. 评分标准

顺序	动作名称	分值	动作规格	典型错误	扣分标准
1	前滚翻接前滚翻成 并腿坐	1.0分	蹬地前滚时有短暂的 直腿过程, 滚翻圆滑	1、分腿或团身不紧 2、无直腿过程 3、方向不正	扣至0.3分 扣至0.3分 扣至0.2分
2	肩肘倒立	1.0分	垂直, 稳定	1、屈髋 2、没有一次性到 位, 调整	扣至0.4分 扣至0.3分
3	前滚起成蹲撑	0.5分	滚翻圆滑, 并腿	滚翻不圆滑, 分腿 或调整	扣至0.3分
4	后滚翻	1.0分	团身紧, 滚翻圆滑	1、团身不紧 2、分腿或推手无力	扣至0.3分 扣至0.4分
5	头手倒立	2.0分	倒立稳定2秒, 身体直, 稳定	1、时间不足 2、身体不直 3、每失败一次 4、失败2次以上	扣至0.5分 扣至0.5分 扣至0.5分 扣至2.0分
6	落下成跪撑	0.5分	并腿, 在控制下下落	分腿或失去控制	扣至0.3分
7	跪跳起	0.5分	并腿, 大小腿夹角大于 135度	1、分腿 2、小于135度	扣至0.2分 扣至0.2分
8	俯平衡	1.5分	平衡稳定2秒, 肩高于 臀, 膝高于肩	1、时间不足 2、脚平或低于头	扣至0.5分 扣至0.6分
9	侧手翻	1.8分	手脚落在一条直线上, 身体伸直成一平面	1、手脚落点不在一 条直线上 2、屈髋	扣至0.8分 扣至0.5分

(二) 女子

1. 规定动作 (9.8分)

预备姿势: 蹲撑。前滚翻接前滚翻成并腿坐 (1.5分) —— 肩肘倒立 (2.5分) —— 前滚起成蹲撑 (0.5分) —— 后滚翻 (1.5分) —— 纵劈腿 (1分) —— 俯平衡 (2.5分) —— 挺身跳 (0.3分)

2. 评分标准

顺序	动作名称	分值	动作规格	典型错误	扣分标准
1	前滚翻接前滚翻成 并腿坐	1.5分	蹬地前滚时有短暂的 直腿过程, 滚翻圆滑	1、分腿或团身不紧 2、无直腿过程 3、方向不正	扣至0.3分 扣至0.5分 扣至0.3分
2	肩肘倒立	2.5分	倒立稳定2秒, 垂直	1、时间不足	扣至0.8分

				2、屈髋 3、调整	扣至 0.8 分 扣至 0.5 分
3	前滚起成蹲撑	0.5 分	滚翻圆滑，并腿	滚翻不圆滑，分腿或调整	扣至 0.3 分
4	后滚翻	1.5 分	团身紧，滚翻圆滑	1、团身不紧 2、分腿或推手无力	扣至 0.5 分 扣至 0.5 分
5	纵劈腿	1.0 分	前后腿伸直且成一条直线	1、前或后腿弯曲 2、两腿夹角小于 150 度	扣至 0.3 分 扣至 0.5 分
6	俯平衡	2.5 分	平衡稳定 2 秒，肩高于臀，膝高于肩	1、时间不足 2、脚平或低于头	扣至 0.5 分 扣至 0.6 分
7	挺身跳	0.3 分	跳起有力，挺身姿势优美	1、腾空高度明显不够 2、身体不舒展	扣至 0.1 分 扣至 0.1 分

双杠考试动作与评分标准

(一) 男子

1. 规定动作 (9.8 分)

预备姿势：杠中站立。挂臂撑，一脚蹬地，一脚前摆经屈体挂臂撑屈伸上成分腿坐 (1.0 分) ——慢起肩倒立 (2.5 分) ——前滚翻成分腿坐 (1.0 分) ——后摆转体 180° 成分腿坐 (2.0 分) ——滚杠 (1.5 分) ——前摆向内转体 180° 下 (1.8 分)

2. 评分标准

顺序	动作名称	分值	动作规格	典型错误	扣分标准
1	挂臂撑，一脚蹬地，一脚前摆经屈体挂臂撑屈伸上成分腿坐	1.0 分	屈伸上成支撑直臂，臀部不低于肘时再落杠成分腿坐	1、伸髋分腿早 2、成支撑时臀部低于肘 3、支撑时曲臂	扣至 0.3 分 扣至 0.3 分 扣至 0.2 分
2	慢起肩倒立	2.5 分	用力均匀，身体挺直与杠成垂直，停止不动	1、倒立时间不足 2、倒立不稳 3、倒立时屈髋	扣至 0.5 分 扣至 0.8 分 扣至 0.8 分
3	前滚翻成分腿坐	1.0 分	滚动圆滑，滚动中有并腿过程	1、滚动不圆滑 2、换握不及时，砸杠 3、臀部低于杠或仰卧在杠上	扣至 0.2 分 扣至 0.3 分 扣至 0.4 分
4	后摆转体 180° 成分腿坐	2.0 分	转体时臀部高于肘水平面	1、转体时臀部低于肘水平面 2、转体方向不正	扣至 0.8 分 扣至 0.8 分
5	滚杠	1.5 分	一直保持挺身大分腿，滚动圆滑	1、滚动不连贯或屈髋 2、从杠中滑落 3、屈腿或分腿不足	扣至 0.4 分 扣至 0.5 分 扣至 0.5 分
6	前摆向内转体 180° 下	1.8 分	转体时身体高度在肩	1、转体时身体高度低于	扣至 0.4 分

			以上水平面	肩水平面 2、转体时身体高度低于肘水平面 3、转体度数不够或超出	扣至 0.6 分 扣至 0.6 分
--	--	--	-------	--	----------------------

(二) 女子

1. 规定动作 (9.8 分)

预备姿势：杠端站立。杠端跳起支撑摆动成分腿坐 (0.5 分) — 分腿坐前进一次 (1 分) — 进杠前摆成外侧坐 (1.5 分) — 弹腿越两杆成外侧坐 (1 分) — 外侧坐单腿摆越两杠转体 180° 成分腿坐 (1 分) — 滚杠 (3 分) — 前摆下 (1.8 分)

2. 评分标准

顺序	动作名称	分值	动作规格	典型错误	扣分标准
1	杠端跳起支撑摆动成分腿坐	0.5 分	直腿，大分腿，不能有砸杠	1、屈腿 2、分腿角度较小 3、有砸杠现象	扣至 0.2 分 扣至 0.1 分 扣至 0.2 分
2	分腿坐前进一次	1.0 分	摆动连贯协调，无砸杠现象，大分腿	1、摆动不协调 2、砸杠 3、分腿角度较小	扣至 0.3 分 扣至 0.3 分 扣至 0.2 分
3	进杠前摆成外侧坐	1.5 分	挺身反弓，后腿直	1、无挺身反弓 2、后腿垂下	扣至 0.3 分 扣至 0.5 分
4	弹腿越两杆成外侧坐	1.0 分	弹越过程有高度	1、弹越高度不足 2、弹越过程屈腿	扣至 0.3 分 扣至 0.3 分
5	外侧坐单腿摆越两杠转体 180° 成分腿坐	1.0 分	腿伸直高摆，动作伸展	1、摆腿不高 2、有屈腿	扣至 0.3 分 扣至 0.3 分
6	滚杠	3.0 分	一直保持挺身大分腿，滚动圆滑	1、滚动不连贯或屈髋 2、从杠中滑落 3、屈腿或分腿不足	扣至 0.6 分 扣至 1.5 分 扣至 0.5 分
7	前摆下	1.8 分	前摆时身体高度在肩以上水平面	1、前摆高度低于肩水平面 2、前摆高度低于肘水平面 3、前摆下过程中分腿或屈腿	扣至 0.4 分 扣至 0.6 分 扣至 0.6 分

第二学期术科考试内容及评分参考标准

技巧考试动作与评分标准

(一) 男生

1. 男生技巧评分标准

顺序	动作名称	分值	动作规格	典型错误	扣分标准	保护与帮助	扣分标准
1	助跑 2-3 步鱼跃前	3.0 分	有腾空高度，滚翻圆	1. 屈腿或者分腿 2. 腾空不明显	扣至 1.5 分 扣至 1.0 分	1. 位置错误 2. 用力与时	扣至 0.8 分 扣至 0.8 分

	滚翻直腿起		滑,直腿起			机不当	
2	前倒成俯撑同时后腿后举	0.5分	直体前倒,后举腿直腿上举	1. 屈髋前倒 2. 后举腿弯曲或后举高度不足	扣至0.2分 扣至0.3分		
3	俯撑单腿摆越成仰撑	1.5分	直腿,脚经过手前面摆越	1. 屈腿摆越 2. 脚从手后面摆越	扣至0.6分 扣至0.8分		
4	屈体后滚翻	2.0分	直腿,滚翻圆滑	1. 收腹不紧或没有一次性推手 2. 屈腿	扣至1.0分 扣至0.8分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至0.5分 扣至0.5分
5	手倒立前滚翻	1.0分	有倒立过程,滚翻圆滑	1. 无倒立过程 2. 滚翻不圆滑	扣至0.6分 扣至0.2分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至0.3分 扣至0.3分
6	前手翻	1.8分	有明显腾空	1. 助跑不协调 2. 无明显腾空	扣至0.3分 扣至1.0分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至0.8分 扣至0.8分

2. 男生双杠评分标准

顺序	动作名称	分值	动作规格	典型错误	扣分标准	保护与帮助	扣分标准
1	挂臂屈伸上	2.0分	成支撑时髋平于肩,脚高于头	1. 臀部平或低于杠水平 2. 成支撑时髋低于肩,脚低于头	扣至0.3分 扣至0.5分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至0.5分 扣至0.5分
2	后摆转体180°成分腿坐	1.0分	转体时臀部高于肘水平面	1. 转体时臀部低于肘水平面 2. 转体方向不正	扣至0.5分 扣至0.8分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至0.3分 扣至0.3分
3	后摆成肩倒立	2.0分	成倒立时身体要直	1. 倒立屈髋 2. 时间不够	扣至0.8分 扣至0.5分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至0.5分 扣至0.5分
4	向前滚翻成经屈体挂臂撑	0.5分	换握时臀位高,滚动圆滑	1. 向前滚翻不圆滑 2. 屈体不充分	扣至0.2分 扣至0.2分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至0.2分 扣至0.2分

5	后摆上	2.5分	成支撑时身体不低于肩水平	1. 身体低于肩水平 2. 成支撑时屈臂 3. 脚低于杠水平	扣至 0.4 分 扣至 0.5 分 扣至 0.5 分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至 1.0 分 扣至 1.0 分
6	前摆内转 180° 下	1.8分	转体时身体高度在肩水平以上	1. 转体时身体高度低于肩水平面 2. 转体时身体高度低于肘水平面 3. 转体度数不够或超出	扣至 0.4 分 扣至 0.6 分 扣至 0.6 分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至 0.5 分 扣至 0.5 分

(二) 女生

1. 女生技巧评分标准

顺序	动作名称	分值	动作规格	典型错误	扣分标准	保护与帮助	扣分标准
1	前滚翻分腿起	1.5分	滚翻圆滑, 两腿伸直	1. 滚翻不圆滑 2. 屈腿	扣至 0.3 分 扣至 0.5 分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至 0.5 分 扣至 0.5 分
2	前滚翻成纵叉两臂侧举	1.5分	滚翻圆滑, 纵叉到位	1. 滚翻不圆滑 2. 纵叉不到位	扣至 0.8 分 扣至 1.0 分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至 0.5 分 扣至 0.5 分
3	后腿向前成直腿坐	0.5分	直腿前摆, 重心控制好	屈腿	扣至 0.3 分		
4	经单肩后滚翻成单膝跪撑一腿后举	2.5分	经单肩后滚翻协调, 方向正, 抬头, 挺胸, 脚高于头	1. 方向不正 2. 脚低于头	扣至 1.0 分 扣至 0.8 分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至 0.8 分 扣至 0.8 分
5	后腿放下经站立跳转 180 度	0.5分	动作协调, 转体方向正	1. 动作不协调 2. 转体方向不正	扣至 0.1 分 扣至 0.3 分		
6	头手倒立	2.0分	倒立稳定 2 秒, 身体直,	1. 时间不足 2. 身体不直	扣至 0.5 分 扣至 0.6 分	1. 位置错误 2. 用力与时机	扣至 0.8 分 扣至 0.8 分

			稳定	3. 每失败一次 4. 失败 2 次以上	扣至 0.5 分 扣至 2.0 分	不当	
7	侧手翻	1.3 分	手脚落在一条直线上，身体伸直成一平面	1. 手脚落点不在一条直线上 2. 屈髋	扣至 0.6 分 扣至 0.5 分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至 0.4 分 扣至 0.4 分

2. 女生双杠评分标准

顺序	动作名称	分值	动作规格	典型错误	扣分标准	保护与帮助	扣分标准
1	挂臂撑，一脚蹬地，一脚前摆经屈体挂臂撑屈伸上成分腿坐	2.5 分	直臂，臀部不低于肘时再落杠成分腿坐	1. 伸髋分腿早 2. 成支撑时臀部低于肘 3. 支撑时屈臂	扣至 0.6 分 扣至 0.4 分 扣至 0.6 分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至 1.0 分 扣至 0.8 分
2	前滚翻成分腿坐	2.0 分	换握时经并腿屈体挂臂撑，滚翻圆滑	1. 没有经并腿 2. 滚翻不圆滑	扣至 0.3 分 扣至 0.4 分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至 0.6 分 扣至 0.6 分
3	后摆转体 180 度成分腿坐	2.0 分	后摆转体时身体高于肩水平	1. 转体时低于肩高于肘 2. 转体时低于肘水平 3. 方向不正	扣至 0.3 分 扣至 0.5 分 扣至 0.5 分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至 0.6 分 扣至 0.6 分
4	两手换至体前握杠，两腿后摆并腿进杠前摆	1.3 分	有明显立腰，两腿始终伸直	1. 动作不连贯 2. 前摆身体低于肘	扣至 0.4 分 扣至 0.3 分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至 0.5 分 扣至 0.5 分
5	后摆挺身下	2.0 分	后摆时身体高于肩水平面	1. 后摆身体低于肩水平面，高于肘 2. 后摆身体低于肘水平面 3. 挺身不明显	扣至 0.3 分 扣至 0.6 分 扣至 0.5 分	1. 位置错误 2. 用力与时机不当	扣至 0.6 分 扣至 0.8 分