

**澳門理工學院**  
**健康科學及體育高等學校**  
**體育教育學士學位課程**

**學科單元大綱**

學科單元	專修運動-體操			班別編號	POGY321
先修要求	---				
授課語言	中文			學分	8
理論課課時	20 課時	實踐課課時	100 課時	總課時	120 課時

### 學科單元概論

體操是專修運動課程之一，本科目包括理論學習、技術實踐、教學實習三個方面的教學環節。著重圍繞體操教學、訓練、技術相關的理論知識和基本動作、基本技能的學習和掌握，進一步培養學生的專業知識和技能。

### 學習目標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 瞭解體操運動的發展，以及體操運動員選材和體操競賽組織與裁判方法。認識體操教學與訓練特點、方法和手段，包括技術、姿態、身體素質，以及各項目訓練的特點和方法；認識動作技術原理和各項目動作技術特點等知識。
2. 有所側重掌握體操各項目的基本動作和基本技術、提高體操基本姿態和意識以及柔韌、力量、速度、協調、彈跳力等身體素質。
3. 熟悉體操基礎訓練內容、教學組織形式，培養學生分析問題、解決問題的能力，以及體操教學與訓練的技能。

### 教學內容

#### 理論（20 課時）

#### 1. 體操運動發展（2 課時）

- 1.1 各體操項目的特點
- 1.2 各體操項目的發展

（瞭解：通過資料收集和整理，以讀書報告形式較全面描述競技體操、藝術體操、技巧運

動、蹦床運動、健美操運動的發展及項目特點。)

## 2. 體操教學與訓練 (8 課時)

- 2.1 體操運動員的選材
- 2.2 兒童少年教學與訓練特點
- 2.3 體操訓練課的組織與實施
- 2.4 技術訓練、身體素質、形態訓練的方法
- 2.5 訓練負荷的調控
- 2.6 訓練水準的評價

(掌握：牢記所學，系統描述體操教學與訓練中的基本概念、關係、原則、特點、方法、形式，認識體操教學與訓練的特點，應用知識分析問題，作出有根據的判斷，解決有關兒童少年基礎訓練的教學組織、訓練方法和手段、運動負荷的調控和訓練水準評價的問題。)

## 3. 體操技術 (8 課時)

- 3.1 器械體操技術原理與分析
- 3.2 各項目基本動作的架構與基本技術特點
- 3.3 男子自由體操、跳馬、鞍馬、單杠、雙杠、吊環的技術特點與訓練
- 3.4 女子自由體操、跳馬、高低杠、平衡木的技術特點與訓練

(掌握：牢記所學，系統描述體操技術有關的基本概念、關係，以及各項目的基本動作架構和要領。理解動作技術原理，並應用技術原理分析動作，作出有根據的判斷，解決動作技術問題。)

## 4. 競技體操比賽的組織與裁判 (2 課時)

- 4.1 一般體操比賽的組織與裁判
- 4.2 大型體操比賽的組織與裁判

(瞭解：牢記所學，認識二種類型體操比賽的組織與裁判特點，掌握方法，運用知識於實際)

## 技能實踐 (80 課時)

### 1. 基礎訓練 (20 課時)

#### 1.1 形態訓練

(掌握：定位、墊上、扶把、行進間的形態訓練內容和訓練方法，提高手臂、軀幹、腿部的的基本姿態、形態和示範與口令技能。)

#### 1.2 柔韌訓練

(掌握：柔韌訓練內容和方法，提高肩、胸、腰、胯、膝、體前屈、體後屈的柔韌性。)

#### 1.3 力量訓練

(掌握：力量訓練內容和方法，提高手臂、肩帶、腰腹背、腿部的支撐力、推起力、控制力、收縮力、彈跳力量。)

#### 1.4 基礎動作訓練

(掌握：各種形式的手倒立，以及趨步、上板起跳、蹬擺頂肩推手、落地緩沖技術和訓練方法。)

## 2. 各項目訓練（60 學時）

### 2.1 自由體操

（掌握：各種技巧類型的滾翻、軟翻、手翻、空翻類型的基本動作及組合動作，以及舞蹈、徒手操、踢腿、平衡、走、跑、大跳、跨步、轉體、支撐等體操動作和自由體操套路。）

### 2.2 跳馬

（掌握：水準騰躍、前手翻、側手翻的基本動作。）

### 2.3 單杠

（掌握：屈伸上、回環、擺動、倒立類的基本動作及組合動作。）

### 2.4 雙杠

（掌握：屈伸上、支撐擺動、懸垂擺動、擺動滾翻、倒立滾翻、支撐擺動肩倒立、支撐擺動手倒立、支撐擺動前擺下、支撐擺動後擺下等基本動作及組合動作。）

### 2.5 平衡木

（掌握：舞蹈、走、跑、跳、踢、轉、跨、平衡、滾翻、手倒立、側手翻、支撐、劈叉、大跳下、倒立下、跳上等基本動作和連接動以及成套動作。）

### 2.6 彈跳板

（掌握：各中大跳、跳轉、團身前空翻、屈體前空翻的動作。）

### 2.7 多人技巧—介紹多人配合的簡單的平衡動作和拋接動作

（掌握：理解和描述以上所學動作的技術要領，在助力或無助力下正確完成動作，並熟練掌握各類動作的保護與幫助手法。）

## 教學實習（20 課時）

### 1. 制定訓練計劃、進度、教案的工作

（熟悉：兒童基礎訓練的計畫、教學內容、教學進度，掌握編寫教案的格式。）

### 2. 課內教學實習：包括形態訓練、素質訓練、遊戲練習、技巧運動、跳躍運動、彈床練習的教學內容。

（掌握：各環節教學組織和教學與訓練方法，注重運用示範法、講解法、保護與幫助法、練習法、遊戲法。正確理解各動作技術要領，應用技術原理分析動作，作出有根據的判斷，解決動作技術問題。）

## 教學方法

理論教學：講授、影像、討論、分析

技能教學：教授、練習、實習、討論、分析

## 考 勤 要 求

按《澳門理工學院學士學位課程教務規章》規定執行。

## 評分標準

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

	項目	說明	百分比
1.	平時	(1) 基本體操、各項目技術、保護幫助技能考評 教學實習考評、作業等 30 分 (2) 表現 10 分	40%
2.	期末考核	(1) 理論考試：30 分 (2) 技術考核：30 分	60%

總百分比： 100%

## 教材

### 課本

1. 體育院校專修通用教材，2003，競技體操高級教程，第 3 版，北京人民體育出版社
2. 自編體操講義

### 參考材料

1. 體育院校專修通用教材，1991，《體操》上下冊，北京人民體育出版社
2. 李世銘，1988，體操的保護技術與誘導訓練，北京人民體育出版社
3. 1995，體操大辭典，人民體育出版社
4. 金子明友，1995，女子體操教室，聯廣圖書公司
5. 濱田靖一，1995，肋木體操，大展出版社有限公司
6. 松浪健四朗等，1995，雙人運動，大展出版社有限公司
7. 太田昌秀，1995，快樂的跳繩運動，大展出版社有限公司
8. 濱田靖一，1995，測力運動，大展出版社有限公司
9. 李明強等，1999，中外體育遊戲精粹，北京人民體育出版社
10. 安德利亞斯·科賽爾等，1998，體育課練習及遊戲，北京體育大學出版社

### 網站

1. <http://www.cga.net.cn>
2. <http://www.trampoline.sport/org.cn>
3. <http://www.rg.net.cn>
4. <http://www.caa.net.cn>
5. <http://www.gahk.org.hk>
6. <http://www.fig-gymnastics.com>