

湖南省高等教育自学考试

课程考试大纲

体 操（二）

（课程代码：10307）

湖南省教育考试院组编
2016 年 12 月

高等教育自学考试课程考试大纲

课程名称：体操（二）

课程代码：10307

第一部分 课程性质与目标

一、课程性质与特点

体操是高等教育自学考试体育教育（本科）专业的专业核心课程，是为适应学校体育教学、训练及社会需求而设置的。体操是一种徒手或借助器械进行各种身体操练的体育项目。体操课程教学特点是与体操动作的非常规性、复杂性、艺术性等特点直接相关的，首先表现在体操动作结构、时间、空间三者之间辩证统一整体及其蕴涵的内在规律；其次对动作教学的方法、组织、要求以及考生在学习动作技能过程中的反应、感受以及发展规律。充分认识和遵从体操课程时空性、动态性、组合性的独有特点，有针对性地设计教学方法，考生应较系统地掌握体操运动的基本理论知识、技术和技能，为今后从事学校体育教学训练、课外群众体育活动和运动竞赛的组织及裁判，打下良好的基础。

二、课程目标与基本要求

通过体操课程的学习，考生应较系统地掌握体操基本理论、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考生体质，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，能胜任学校体操课程教学和指导课外活动的工作。通过本课程理论学习和实践操作，考生应达到以下要求：掌握体操教学的基本知识，并初步掌握体操教学的一般规律；掌握器械体操基本动作技术和教学方法及基本体操内容的基本练习方法；具备自由体操、器械体操、基本体操各项基本内容的教学能力，并具有一定的审美与艺术鉴赏能力及组织基本体操比赛与裁判工作能力；结合技术教学培养考生正确运用保护与帮助的技能 and 基本要求，认识体操运动损伤的诱因，并掌握预防损伤的措施；学会利用体操器械、场地及动作技术进行身体素质练习方法。

三、与本专业其他课程的关系

体操课程作为体育教育专业的一门核心课程，是根据基础学科的一般原理研究体操运动的应用技术及体操运动教学训练的理论与方法。它隶属于体育学中体育教学训练学，是一门理论性与实践应用性很强的课程。理论与技术科学融为一体，互相促进是本课程的一个特点，这一特点即反映了本课程的性质，又决定了课程的基本研究方向。体操在体育教育专业课程体系中占有重要的位置，并与其他相关课程联系紧密，起着承上启下的作用，各门课程相互衔接、相互配合。

第二部分 考核内容与考核目标

第一章 体操概述

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解世界体操发展史和我国体操发展的历程，掌握体操的概念、内容、特点和分类，理解体操在学校体育中的作用和意义。

二、考核知识点与考核目标

（一）体操的概念、内涵及内容（重点）

识记：体操的概念

理解：队列队形的练习、徒手体操、轻器械体操、技巧运动、器械体操、支撑跳跃、实用类体操、自由体操、健美操、艺术体操、蹦床运动

应用：对体操不同内涵的理解

（二）体操的分类、特点及体操课程教材内容类别的设定（次重点）

识记：基本体操、竞技体操、表演体操

理解：体操课程内容类别的设定和体操运动的特点

应用：分析体操运动与其他体育项目的联系

（三）体操发展概况（一般）

识记：中国古代体操的发展及中国近、现代体操的发展

理解：近代世界体操发展概况

应用：简介世界竞技体操的大型赛事

第二章 体操术语

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解体操术语的概念和类型，掌握体操的基本术语以及常用的器械体操和技巧、队列队形和徒手体操术语及其实际应用

二、考核知识点与考核目标

（一）体操术语的概念，分类及基本术语（重点）

识记：体操术语的概念、意义、要求；结构术语与命名术语

理解：体操术语的意义及要求

应用：人体运动轴与器械轴、身体部位与器械关系、动作关系术语的应用

（二）器械体操和技巧动作术语（次重点）

识记：正握、反握、正反握、扭臂握、反扭握、交叉握、深握、从内握、从外握、全握、窄握、宽握的方法

理解：悬垂、支撑、摆动、摆荡、振浪、弧形、极点、转体、回环、腾越、摆越、全旋、横向移位、纵向移位、倒立、滚动、翻滚、手翻、空翻、空翻转体、上、下、上法、下法、转肩的动作术语

应用：术语使用的要领和注意事项

- (三) 队列队形与徒手体操术语 (次重点)
 - 识记: 徒手体操术语的概念、队列队形术语的概念
 - 理解: 队列队形与徒手体操术语的内容
 - 应用: 正确运用队列队形与徒手操术语
- (四) 体操术语的构成与运用 (次重点)
 - 识记: 体操动作术语的构成
 - 理解: 体操动作和徒手体操的完整记写法、缩写法、图解法
 - 应用: 体操动作术语记写和运用时的注意事项
- (五) 形意术语与地名、国名、人名术语简介 (一般)
 - 识记: 地名、国名、人名术语简介
 - 理解: 形意术语的渊源及发展

第三章 基础类体操

一、学习目的与要求

通过本章的学习,掌握队列队形练习的做法和口令,具有熟练指挥队列队形的能力。掌握徒手操和轻器械体操的基本动作,掌握徒手体操和轻器械体操成套动作的创编方法。掌握发展身体素质的原则、方法和手段、能利用徒手操、轻器械体操等进行健身指导。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 基础类体操总论 (重点)
 - 识记: 队列练习、队形练习、徒手体操、轻器械体操、专门器械体操
 - 理解: 队列练习的内容、队形练习的内容、徒手体操的内容、轻器械体操的内容、专门器械体操的内容
 - 应用: 基础体操教学方法案例
- (二) 队列与队形练习 (次重点)
 - 识记: 原地队列动作、行进间队列动作、行进间队列变化、队形练习的图形行进、队形变化、散开与靠拢
 - 理解: 队列队形变换练习步骤与注意事项
 - 应用: 队列与队形练习方法案例
- (三) 徒手体操 (次重点)
 - 识记: 徒手体操的特点、内容及练习价值
 - 理解: 徒手体操的单人动作、双人动作、集体动作及徒手体操的教学要求和注意事项
 - 应用: 徒手体操的教法案例
- (四) 轻器械体操 (次重点)
 - 识记: 体操棍的概念、分类、特点及练习价值;实心球的概念、分类、特点及练习价值;跳绳练习的概念、分类、特点及练习价值;木哑铃练习的概念、分类、特点及练习价值;健身球练习的概念、分类、

特点及练习价值

理解：体操棍的教学要求和注意事项、实心球的教学要求和注意事项、跳绳练习的教学要求和注意事项、木哑铃的教学要求和注意事项、健身球练习的教学要求和注意事项

应用：实心球的教法案例

（五）基础类体操的教学与组织（一般）

识记：基础类体操教学的要求

理解：基础类体操教学的组织形式

应用：设计基础类体操的教学案例

第四章 徒手操和轻器械体操的创编

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解徒手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的创编方法和步骤。

二、考核知识点与考核目标

（一）创编的依据与原则（重点）

识记：创编的针对性原则、科学性原则、创新原则

理解：创编的依据（依据教学大纲创编、依据考生特点创编、依据场地条件创编、依据器械特征创编）

应用：对创编依据与原则的理论分析

（二）创编的要素与方法（次重点）

识记：创编的要素与方法

理解：创编的目的与任务

应用：结合实际进行徒手操创编

（三）创编应考虑的技术因素与创编的步骤（次重点）

识记：影响创编动作效果的因素（身体姿势因素、动作方向因素、动作幅度因素、动作路线因素、动作频率因素、动作速度因素、动作节奏因素）

理解：创编的具体步骤及注意事项

应用：根据创编步骤掌握创编成套动作及变化的方法

第五章 体操保护与帮助

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解体操保护与帮助的意义、分类和方法，掌握体操练习中常见的运动损伤、致伤原因、预防损伤的措施等，掌握保护与帮助的方法及要求。

二、考核知识点与考核目标

（一）保护与帮助的实践运用（重点）

识记：对保护与帮助者的基本要求

理解：保护与帮助在运动技能初学阶段的作用、保护与帮助在运动技能掌握阶段的作用、保护与帮助在运动技能巩固提高阶段的作用

应用：保护与帮助在运动技能初学阶段的正确的运用、保护与帮助在运动技能掌握阶段的正确的运用、保护与帮助在运动技能巩固提高阶段的正确的运用

（二）体操运动损伤的预防（次重点）

识记：体操运动中常见的运动损伤

理解：体操运动损伤的主要原因

应用：体操课中运动损伤的成因调查及预防措施

（三）对保护与帮助者的要求（一般）

识记：体操中对保护与帮助者的要求

（四）体操保护与帮助的作用、分类与方法（一般）

识记：体操保护与帮助的作用

理解：体操保护与帮助的作用及其具体方法

第六章 体操技术动作教学

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解技术类体操动作的分类及主要技术的特征，掌握技术类体操动作的分类及各类技术的主要特点，掌握技术类体操动作教学的特点，熟悉技术类体操动作教学的主要方法和策略的运用。

二、考核知识点与考核目标

（一）技术类体操动作的分类与主要技术特点（重点）

识记：技巧动作分类、器械体操动作分类、支撑跳动作的分类

理解：平衡与慢用力技术、滚翻技术、摆动技术、推手技术、落地技术的特点

应用：技术类体操动作的主要技术动作分析

（二）技术类体操教学方法及动作教学策略（次重点）

识记：体操教学方法及教学策略的分类

理解：各体操教学方法及教学策略的特点

应用：结合实践采用针对的教学方法及教学策略

（三）技术类体操的教学特点（一般）

识记：教学中广泛运用保护与帮助

理解：教学动作的复杂及教法的多样性

应用：体操“规范化”教学方法的研讨

摆上、挂臂撑后摆上的的动作价值

应用：学会双杠的教学步骤与方法及注意事项并运用于实践

（四）单杠（次重点）

识记：翻上成支撑、支撑前翻下、后撑前摆直角下、支撑单腿摆越成骑撑及还原、骑撑单腿摆越转体 90°下、骑撑后腿摆越转体 180°成支撑、骑撑后倒挂膝上、支撑后摆下、支撑后回环、直角悬垂摆动屈伸上、引体向上、支撑后倒弧形下、骑撑前回环、悬垂摆动、向后大回环的概念、特点及做法

理解：翻上成支撑、支撑前翻下、后撑前摆直角下、支撑单腿摆越成骑撑及还原、骑撑单腿摆越转体 90°下、骑撑后腿摆越转体 180°成支撑、骑撑后倒挂膝上、支撑后摆下、支撑后回环、直角悬垂摆动屈伸上、引体向上、支撑后倒弧形下、骑撑前回环、悬垂摆动、向后大回环的动作价值

应用：学会技巧造型教学步骤与方法及注意事项并指导实践

（五）技巧造型（一般）

识记：技巧造型的概念、技巧造型的分类及动作做法

理解：技巧造型的特点、动作价值

应用：学会技巧造型教学步骤与方法及注意事项

第八章 实用类体操

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解实用类体操的功能与价值，掌握实用类体操的基本内容和教法，掌握实用类体操的基本技能，并能运用与现实生活中。

二、考核知识点与考核目标

识记：走、跑、跳练习的概念、内容；平衡练习的概念、内容；投掷练习的概念、内容；攀登和爬越练习的概念、内容；爬行练习的概念、内容；搬运练习的概念、内容

理解：走、跑、跳练习的原则及注意事项；平衡练习的原则及注意事项；投掷练习的原则及注意事项；攀登和爬越练习的原则及注意事项；爬行练习的原则及注意事项；搬运练习的原则及注意事项

应用：联系现实学会实用类体操的教法与学法

第九章 体操身体素质训练

一、学习目的与要求

通过本章的学习，掌握体操体能训练的概念、内容、分类，体能训练的常用手段和身体不同部位的常用训练手段。

二、考核知识点与考核目标

（一）体操身体素质训练常用手段（重点）

识记：力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧素质训练的主要手段及注意事项

理解：现代训练发展趋势及体能训练的关键要素

应用：体操身体素质训练手段界定的文献综述与展望

（二）体操身体素质训练方法（次重点）

识记：上肢及肩带力量训练目的、方法与要求；躯干力量训练目的、方法与要求；下肢力量训练目的、方法与要求；柔韧训练目的、方法与要求；

理解：上肢及肩带力量的训练方法；躯干力量的训练方法；下肢力量的训练方法；腿部、腰部、肩关节柔韧训练

应用：身体拉伸练习方法在体能训练中应用

（三）身体素质训练概述（一般）

识记：体能的概念

理解：体能的分类

应用：如何发展力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧素质、灵敏素质

第十章 体操比赛的组织与欣赏

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解体操比赛的意义、作用、种类、组织和评分工作，掌握基本体操比赛的裁判方法，组织基本体操比赛的方法，了解体操比赛的内涵，具备指导他人进行体操比赛欣赏的能力。

二、考核知识点与考核目标

（一）体操比赛的组织（重点）

识记：体操比赛的组织机构分类

理解：体操比赛规程的制定

应用：如何使体操比赛正常的运作

（二）体操教学比赛（次重点）

识记：裁判组的组成与座位

理解：比赛内容、评分标准及注意事项

应用：组织体操等级规定动作教学比赛

（三）竞技体操比赛与欣赏（次重点）

识记：竞技体操比赛简介

理解：男女自由体操项目的不同审美风格、男女器械项目的不同审美风格、男女跳马项目的不同审美风格

应用：如何欣赏男女竞技体操比赛

（四）幼儿基本体操表演赛（一般）

识记：幼儿基本体操表演赛的一般要求
理解：幼儿基本体操表演赛的评分标准及编排要求
应用：按要求编排幼儿基本体操成套动作

第三部分 有关说明与实施要求

一、考核的能力层次表述

本大纲在考核目标中，按照“识记”、“理解”、“应用”三个能力层次规定其应达到的能力层次要求。各能力层次为递进等级关系，后者必须建立在前者的基础上，其含义是：

识记：能知道有关的名词、概念、知识的含义，并能正确认识和表述，是低层次的要求。

理解：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，能掌握有关概念、原理、方法的区别与联系，是较高层次的要求。

应用：在理解的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法联系学过的多个知识点分析和解决有关的理论问题和实际问题，是最高层次的要求。

二、教材

指定教材：

体操，高等教育出版社，张涵劲，2015年第三版

参考教材：

体操、蹦床指南，安徽师范大学出版社，王建国，2012年版

体操，人民体育出版社，全国体育学院教材委员会，2007年版

三、自学方法指导

1. 在开始阅读指定教材某一章之前，先翻阅大纲中有关这一章的考核知识点及对知识点的能力层次要求和考核目标，以便在阅读教材时做到心中有数，有的放矢。
2. 阅读教材时，要逐段细读，逐句推敲，集中精力，吃透每一个知识点，对基本概念必须深刻理解，对基本理论必须彻底弄清，对基本方法必须牢固掌握。
3. 在自学过程中，既要思考问题，也要做好阅读笔记，把教材中的基本概念、原理、方法等加以整理，这可从中加深对问题的认知、理解和记忆，以利于突出重点，并涵盖整个内容，可以不断提高自学能力。
4. 完成书后作业和适当的辅导练习是理解、消化和巩固所学知识，培养分析问题、解决问题及提高能力的重要环节，在做练习之前，应认真阅读教材，按考核目标所要求的不同层次，掌握教材内容，在练习过程中对所学知识进行合理的回顾与发挥，注重理论联系实际和具体问题具体分析，解题时应注意培养逻辑性，针对问题围绕相关知识点进行层次（步骤）分明的论

述或推导，明确各层次（步骤）间的逻辑关系。

四、对社会助学的要求

1. 应熟知考试大纲对课程提出的总要求和各章的知识点。
2. 应掌握各知识点要求达到的能力层次，并深刻理解对各知识点的考核目标。
3. 辅导时，应以考试大纲为依据，指定的教材为基础，不要随意增删内容，以免与大纲脱节。
4. 辅导时，应对学习方法进行指导，宜提倡“认真阅读教材，刻苦钻研教材，主动争取帮助，依靠自己学通”的方法。
5. 辅导时，要注意突出重点，对考生提出的问题，不要有问即答，要积极启发引导。
6. 注意对考生能力的培养，特别是自学能力的培养，要引导考生逐步学会独立学习，在自学过程中善于提出问题，分析问题，做出判断，解决问题。
7. 要使考生了解试题的难易与能力层次高低两者不完全是一回事，在各个能力层次中会存在着不同难度的试题。
8. 助学学时：本课程共 4 学分，建议总课时 72 学时，其中助学课时分配如下：

章 次	内 容	学 时
第一章	体操概述	6
第二章	体操术语	8
第三章	基础类体操	6
第四章	徒手体操和轻器械体操的创编	6
第五章	体操保护与帮助	8
第六章	体操技术动作教学	6
第七章	技术类体操项目	8
第八章	实用类体操	8
第九章	体操身体素质训练	8
第十章	体操比赛的组织与欣赏	8
合 计		72

五、关于命题考试的若干规定

1. 本大纲各章所提到的内容和考核目标都是考试内容。试题覆盖到章，适当突出重点。
2. 试卷中对不同能力层次的试题比例大致是：“识记”为 20%、“理解”为 40%、“应用”为 40%。
3. 试题难易程度应合理：易、较易、较难、难比例为 2：3：3：2。
4. 每份试卷中，各类考核点所占比例约为：重点占 60%，次重点占 30%，一般占 10%。
5. 试题类型一般分为：单项选择题、填空题、名词解释题、简答题、论述题。
6. 考试采用闭卷笔试，考试时间 150 分钟，采用百分制评分，60 分合格。

六、题型示例（样题）

一、单项选择题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请将其选出并将“答题卡”上的相应字母涂黑。错涂、多涂或未涂均无分。

1. 奥运会体操比赛有团体赛、个人全能决赛和

A. 个人资格赛 B. 团体资格赛 C. 个人单项决赛 D. 个人全能资格赛

二、填空题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 跳跃包括以下肢为主的_____跳跃和上下肢结合的_____跳跃。

三、名词解释题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 徒手体操

四、简答题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 简述体操的特点。

五、论述题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 论述如何完整编写一节徒手体操，并举例说明。