



经全国高等学校体育教学指导委员会委员审定通过
普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书

体操 学习指导

主编 荆光辉

 广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会委员审定通过
普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书

体操 学习指导



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目(CIP)数据

体操学习指导 / 荆光辉主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2002. 8

(普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书)

ISBN 7-5633-3628-1

I. 体… II. 荆… III. 体操-高等学校: 专业学校-教学参考资料 IV. G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 049521 号

广西师范大学出版社出版发行

{ 桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004 }
{ 网址: <http://www.bbtpress.com.cn> }

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

广西师范大学出版社印刷厂印刷

(广西桂林市临桂县金山路 168 号 邮政编码: 541100)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 5.125 字数: 151 千字

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 8 000 定价: 7.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

编写说明

本次推出的“普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书”，是根据国家教育部体卫艺司“加强教材建设，完善教材体系”的建议而策划组织，以广西师范大学出版社2000年修订推出的“全国普通高等学校体育教育专业二、三年制教材”为蓝本，从高校体育教育专业人才培养目标和我国实施素质教育的需要出发，联系体育科学与教育发展的新成果，以帮助学生提高自学能力、尽快掌握书本知识与体育技能、开阔视野为目的，力求体现对教材的充实、发展和提高。

本套学习指导书有《田径学习指导》、《体操学习指导》、《足球学习指导》、《篮球学习指导》、《排球学习指导》、《武术学习指导》、《人体解剖学学习指导》、《人体生理学学习指导》、《体育保健学学习指导》、《体育心理学学习指导》、《健康教育学学习指导》、《体育统计学 体育测量学学习指导》和《学校体育学学习指导》，共13个分册。本书分三篇进行编写：第一篇为学习指导，第二篇为学习评价与能力测试，第三篇为学科展望与科研方法。在学习指导篇中，按章分析需要学生掌握的重点、难点，并勾勒出本章知识网络，以帮助学生学习和理解与掌握教材的基础知识与基本技能；在学习评价与能力测试篇中结合该课程教学要求，介绍测评方法，设置标准化自测题，以帮助学生了解自我、改进学习方法，达到提高并巩固所学知识的目的；在学科展望与科研方法篇中，按专题介绍本课程和本学科的发展前景、科研方向和科研方法，旨在为学生开启一扇研究探索之门。

《体操学习指导》由荆光辉担任主编，雷咏时、周亚琴、化洪斌担任副主编。参加编写的人员有（按章节顺序）：荆光辉（湖南师范大学；第一篇第一章、第七章，第三篇第二章），于冀民（湖南常德师范学院；第一篇第二

章、第三章),周亚琴(江苏南通师范学院;第一篇第四章、第五章,第三篇第一章),曾庆涛(河南大学;第一篇第六章,第二篇第六章、第七章),刘邦华(湖南岳阳师范学院;第一篇第八章,第二篇第八章、第九章),赵兴武(云南玉溪师范学院;第一篇第九章、第十四章),雷咏时(成都体育学院;第一篇第十章、第十一章、第十二章、第十三章),化洪斌(山东菏泽师范专科学校;第二篇第一章、第二章、第三章、第四章、第五章、第十四章),蒋国强(安徽黄山高等专科学校;第二篇第十章、第十一章、第十二章、第十三章)。全书初稿完成后,先由副主编雷咏时、周亚琴、化洪斌进行初步统稿,最后由主编荆光辉对全书进行修改和统稿。

本丛书可作为高等院校体育专业专科和函授专科的学生用书,也适用于教育学院和初等教育学院、电大普通师范体育专业学生使用,还可作为体育技术学院,体育运动学校以及在职的中师和初中体育教师培训用书。

在本套学习指导书的组织、编写、出版过程中得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会悉心指导,同时在编写队伍的组织中有幸聘请到来自全国六十多所高校体育专业的一百余名专家、教授参加编写,其中具有博士学位的有近二十人。强大的编写阵容使我们的编写工作得以顺利地进行,保证了本套学习指导书编审规范、有序、优质高效。

面对体育教育专业改革的迅速发展,我们在借鉴、继承、探索中编写出版本套丛书,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

普通高等学校体育教育专业教材学习指导书
编委会
2002年6月

普通高等学校体育教育专业教材学习指导书

编委会

主任委员:

邓树勋(教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长)
季克异(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)
孙民治(教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任)
黄汉升(教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长)

常务副主任委员:

李英贤(教授,广西师范大学出版社特聘编辑)

副主任委员:

常生(教授,全国师专学会体育分会秘书长)
汤志林(副编审,广西师范大学出版社副总编辑)
黄小鹏(副研究员,广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长)
陈仲芳(副编审,广西师范大学出版社理科编辑室主任)
黄荣(教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员)
王传三(副教授,广西柳州师范高等专科学校校长)
姚辉洲(教授,广西体育高等专科学校校长)

顾问:

宋尽贤(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司前司长)
王步标(教授,前全国高校体育专科教材编委会主任)

委员(以姓氏笔画为序):

马彦君	于振峰	邓树勋	韦内灵	王传三	王步标	化洪斌	仇健生
孙民治	甘式光	甘建辉	卢昌亚	曲晓光	任继祖	许瑞勋	李健
李薇	李英贤	张玉生	汤志林	陆仲元	宋尽贤	宋亚炳	吴忠义
吴环成	吴纪饶	张建军	汪保和	陈上越	陈仲芳	陈照斌	时殿辉
杨永亮	季克异	周亚琴	郭李亮	荆光辉	赵斌	倪依克	姚辉洲
崔雷海	常生	黄小鹏	黄汉升	黄荣	梁俊雄	曾芊	谢翔
甄达文	雷咏时	谭平平	熊茂湘				



1	第一篇 学习指导
1	第一章 体操概论
5	第二章 体操术语
7	第三章 保护与帮助
9	第四章 基本体操
11	第五章 体操动作教学
13	第六章 体操动作技术分析
15	第七章 体操竞赛
18	第八章 趣味体操
20	第九章 队列队形练习
22	第十章 技巧
24	第十一章 跳跃
26	第十二章 双杠
28	第十三章 单杠
30	第十四章 体操器械介绍
32	第二篇 学习评价与能力测试
32	第一部分 教材习题剖析
32	第一章 体操概论
37	第二章 体操术语
40	第三章 保护与帮助
42	第四章 基本体操
46	第五章 体操动作教学
50	第六章 体操动作技术分析
52	第七章 体操竞赛



55	第八章	趣味体操
56	第九章	队列队形练习
58	第十章	技巧
59	第十一章	跳跃
61	第十二章	双杠
64	第十三章	单杠
66	第十四章	体操器械介绍
68	第二部分	习题选编
68	I	习题
97	II	参考答案
122	第三篇	学科展望与科研方法
122	第一章	学科展望
122	第一节	体操学科的发展现状
129	第二节	体操学科新世纪发展前景
134	第二章	体操科学研究方法
134	第一节	体操科学研究的特点与发展趋势
138	第二节	体操科学研究的功能
139	第三节	现代体操科学研究的内容
140	第四节	体操科学研究的基本方法
146	第五节	体操科学研究的步骤
150	第六节	体操科研论文的写作常识
154		参考文献

第一篇 学习指导

第一章 体操概论

一、学习内容

体操的概念、任务、特点,体操的内容和分类,体操的发展概况。

二、学习目的

通过本章内容的学习和研究,能准确掌握体操的概念,系统认识体操内容和分类的体系,正确把握体操的特点,完整地了解体操发展运行的轨迹。

三、学习重点

体操的概念和任务,体操的特点,体操的内容。

四、学习难点

体操的分类,体操发展的简况。

五、学习方法

对本章的学习,主要采用阅读、理解和记忆的方法进行。通过认真的阅读,有助于对知识点的理解,而理解好知识,更有利于记忆。只有既理解又记住了知识,才能够在实践中有效地运用。

1. 按节学习,通读全章内容 在教师讲授本章之前,应首先进行预习,即把本章的内容按整体泛读→节次细读的步骤进行学习。通过这种整体与细节的阅读,对本章内容有一个总的概念和初步认识,这样对后面



的听课学习很有帮助,能大大提高学习效果和掌握知识的速度。

2. 找出各节中不懂的专业名词和内容 在自学中,要对各节的内容进行仔细的学习,按节次找出自己弄不懂的专业名词或术语,划定不懂的内容和问题,带着这些疑问去听教师讲课,就容易抓住问题迎刃而解,同时也能激发自己的求知欲,使被动学习转化为主动学习,从而提高学习能力和学习质量。

3. 认真听课,做好笔记 教学是师生的双边活动,教师是学生的解惑者和引路人,学生必须在教师的指导下,成为学习的主人。上课是学生掌握系统科学知识技能和技巧的最主要形式,因此,做好课堂笔记是掌握知识的重要环节,也是加强信息储存、促进大脑思维、开发智力、培养智能的重要手段。在记写课堂笔记时,要按照抓住重点、听记结合、手脑并用、课后整理的原则进行。课后要注意把教师讲授的重要知识点、难点进行归纳、分析、综合,做到融会贯通,并形成一个思路明确的知识网络,最终将课本知识转化为自己的知识。

4. 参阅相关资料和书籍,弄清不懂的问题 为了加对本章的学习,课后可以到资料室、图书馆、试题库或通过网上查询,寻找相关的读书资料进行学习,进一步弄清尚有疑问或模糊不清的内容或词语。具体来讲,可以参阅各种版本的《体操》教材,各体育院校的学术刊物、体操史学书籍、体操网站资料库(WWW.Cga.net.cn)等。

5. 理解并记忆知识,理论联系实际 对知识的理解是产生记忆的根本条件。先透彻理解本章所学的知识,再有意识地进行记忆,就可以容易地、牢固地记忆知识。在本章中,必须正确理解体操的概念、任务以及特点,有意识地记清体操的分类和内容,理清体操的发展运行轨迹和阶段。在理解和记忆的基础上,还应注意将所学的知识在实践中进行应用,这样才能达到举一反三,解决实际问题的目的,也有利于牢固地掌握本章的知识。

6. 认真做好课后思考题 做好课后思考题是巩固所学知识的有效手段。思考题的内容一般都是围绕本章节的知识点或难点提出的,通过思考题的测试,能够及时地反馈自己对本章节知识的掌握程度,并及时找出自己的不足和问题所在,以便采取有效的途径进行补习。

六、学习要求

通过听课、讨论、笔记、自学、自测、答题等方法,正确掌握本章的知识点,理解每一标题下的内容,弄懂有关的名词和术语,建立一套和本章相关的知识网络和体系,并能在实践中运用。^①

七、教学组织

(一) 教学形式

1. 课堂多媒体理论专题讲授 本章“体操概论”的主要内容体系是体操的一些基本概念、基本理论,是学好体操这门课程必须首先掌握的基础知识,一般主要采用课堂理论讲授的方式教学。目前,传统的理论课教学已被多媒体课件的现代化教学手段所取代,通过声、像、演、立体视听教学,能够扩展知识含量,激发学生的学习兴趣,提高教学效果和质量。

2. 布置课后思考题作业,并进行评估 课后思考题作业,实际上是课堂教学的延伸和补充,也是教学效果反馈的有效手段。学生通过做作业,可以较准确地发现自己掌握本章知识的不足,同时在老师的帮助下找出指导的方法和措施,全面地、系统地掌握本章的重点和难点知识。

(二) 教学方法

1. 讲授法 指教师为完成教学目的,通过语言、演示、板书等手段,向学生传授理论知识的方法。要求讲解生动、重点突出、深入浅出,演示合理、层次清楚、手段科学,板书规范、概括性强、便于记录。

2. 讨论法 指为了帮助学生弄清重点和难点知识,而实施的有计划、有组织的课堂研讨方法。要求主题明确,思路开阔,气氛活跃,逐步深入。

3. 小结法 指为了巩固所学的知识,对小节和本章内容进行系统概括的方法。要求条理清晰,结论准确,表述简练,逻辑性强。

^① 以后章节的基本学习方法和本章同,以后章节不再一一赘述。



八、阅读文献推荐

- [1] 黄荣,等.体操.第三版.北京:高等教育出版社,2000
- [2] 陈镇华,等.中国体操运动史.武汉:武汉出版社,1990
- [3] 俞继英,等.奥林匹克体操.北京:人民体育出版社,2001

第二章 体操术语

一、学习内容

体操的基本术语,队列队形术语,徒手体操术语,器械体操和技巧术语。

二、学习目的

通过本章内容的学习,正确掌握各种体操术语的概念,全面了解各种体操术语的内容,并能在实践中正确地运用体操术语。

三、学习重点

体操基本术语,队列队形术语,徒手体操术语,器械体操和技巧术语。

四、学习难点

器械体操和技巧中基本动作的术语,徒手体操术语的记写,器械体操和技巧术语的记写。

五、学习方法

- (1) 按节学习,通读全章内容,熟记并理解全部术语的概念,了解术语的含义。
- (2) 找出各节中不懂和容易混淆的内容。
- (3) 参阅相关资料,根据术语的定义弄清不懂的问题。
- (4) 理解每一标题下的内容,并与教学训练实际相结合,反复认真研究、实践,达到解决疑难的目的。



(5) 认真听课,做好课堂笔记,进行课堂提问和讨论,课后要对各知识的重点和难点内容进行思考,写出读书笔记。

(6) 加深理论联系实际,对所有术语要进行实践理解,特别是对容易混淆的术语,要加强记忆。

(7) 认真做好复习思考题,注重徒手体操的编写,要求能用术语正确编写一套完整的徒手体操。

六、学习要求

通过听课、讨论、笔记、记忆、自测、记写练习和答题等方法,正确掌握体操各类专门用语,并能在教学实践中准确运用。

七、教学组织

(一) 教学形式

多媒体理论课专题讲授,教学实践应用,布置课后思考题作业并进行评估。

(二) 教学组织方法

讲授法,讨论法,直观法和小结法。

八、阅读文献推荐

- [1] 黄荣,等. 体操. 第三版. 北京:高等教育出版社,2000
- [2] 《体操》编写组. 体操. 北京:高等教育出版社,1987
- [3] 俞继英,等. 奥林匹克体操. 北京:人民体育出版社,2001

第三章 保护与帮助

一、学习内容

体操保护与帮助的意义与作用,保护与帮助的种类与方法,保护与帮助的运用和要求。

二、学习目的

通过本章的学习,正确掌握和运用保护与帮助的方法,培养学生高度的责任感,使学生养成互相帮助的良好习惯。掌握体操运动的客观规律,熟练地运用保护和帮助,促进体操动作技术的掌握,预防和减少伤害事故的发生。

三、学习重点

保护与帮助的种类和方法,保护与帮助的运用和要求。

四、学习难点

直接帮助的方法,保护与帮助的运用,保护与帮助的区别和关系。

五、学习方法

(1) 通读全章内容,按节学习。要重点阅读、理解本章的重点和难点内容。牢固掌握保护与帮助的方法、要求及运用时的原则,以便理论联系实际。

(2) 找出每节中的重点和不懂的内容,带着问题认真听课。

(3) 参阅相关资料书籍,弄清问题,在本书的题库中,解决疑难,做到



在理论上把书本“吃透”。

(4) 认真听课,做好课堂笔记,在课堂上对没有理解或没有听懂的内容要及时提问和讨论,课后要对知识点、难点内容进行记忆和复习。

(5) 注意理论与实践相结合。通过观看教学录像片和观摩教师的课堂实践,加强和巩固所学的理论知识。在教学和训练实践中,要在教师的带领和指导下进行实践操作,并通过举一反三达到解决实际问题的效果。

(6) 认真做好复习思考题。

六、学习要求

熟练掌握保护与帮助的方式和方法,做到概念明确、思路清晰,并能在实践中灵活运用。

七、教学组织

(一)教学形式

多媒体理论课专题讲授,实践操作、观摩和指导,布置课后思考题作业并进行评估。

(二)教学组织方法

讲授法,练习法,讨论法和小结法。

八、阅读文献推荐

[1] 黄荣,等. 体操. 第三版. 北京:高等教育出版社,2000

[2] 《体操》编写组. 体操. 北京:高等教育出版社,1987

[3] 《体操》编写组. 体操. 北京:人民体育出版社,1984

第四章 基本体操

一、学习内容

基本体操的内容、特点、作用,影响基本体操动作效果的因素,成套动作的选编与设计以及基本体操的教学组织。

二、学习目的

通过本章内容的学习,对基本体操的主要内容有一个初步的概念,对基本体操的特点和作用有一定的了解和认识,对影响基本体操动作效果的因素、成套动作的选编与设计有一个较完整的理解。从而进一步提高学生对成套动作的选编设计能力以及基本体操的教学组织能力和创编能力。

三、学习重点

基本体操的内容、特点和作用,以及影响动作效果的因素。

四、学习难点

成套动作的选编与设计,基本体操教学的组织,轻器械体操的教学注意事项。

五、学习方法

- (1) 按节学习,阅读全章内容。
- (2) 理解和记忆各节中专业名词和内容。
- (3) 参阅相关资料和书籍,弄清基本体操中不懂的内容,通过本书的