

## 艺术体操教学纲要

### 一、教学目的任务

1、以优美动作、高雅气质将美育寓于艺术体操课教学之中，培养良好的体育道德和团队协作精神，美化学生形体，使学生发育匀称，培养优美的形体和养成正确的姿态。

2、通过对音乐的理解和运用，发展协调、柔韧、灵巧等身体素质，同时使学生受到赏心、悦目、怡神的精神享受，陶冶美的情操，激发美的追求，提高美的鉴赏力。

3、以不同类型的轻器械和具有代表性的动作组合，提高空间的判断能力、动态的控制能力、静态的平衡能力和自我表现能力，丰富精神生活，使身心得到健康发展。

### 二、教学时数分配

项 目 教学内容		● 球 操 (三人球操)		U 绳 操 (三人绳操)	
		学时	%	学时	%
专项理论		4	11.1	4	11.1
艺术 体 操	形体操	2	5.6	2	5.6
	徒手基本动作类	4	11.1	4	11.1
	器械基本动作类	4	11.1	4	11.1
	组合练习	8	22.2	8	22.2
身体素质		6	16.8	6	16.8
游 泳 / 体育欣赏		4	11.1	4	11.1
机 动		2	5.6	2	5.6
考 核		2	5.6	2	5.6
总 学 时		36	100	36	100

注：每学年第一学期体育欣赏，第二学期游泳。

### 三、教学内容

内容	初 级
理 论	1、艺术体操教学目的、任务和要求； 2、艺术体操概述： (1) 艺术体操的起源与发展； (2) 艺术体操的特点、内容、分类和作用； (3) 艺术体操基本常识； 3、艺术体操的编排： (1) 艺术体操组合编排； (2) 艺术体操动作与音乐的表现； (3) 艺术体操与舞蹈、健美操的联系与区别。
艺 术 体 操	1、形体操： 手位形体组合（根据学生基础进行适时编排） 关节形体组合（根据学生基础进行适时编排） 2、基本步伐组合： 1—2 组合（根据学生基础进行适时编排） 3、三人球操或三人绳操：（根据学生基础进行适时编排） 注：一个学期教学一套组合练习
身 体 素 质	1. 一般素质： (1) 耐力：800 米、12 分钟跑、间隙跑、变速跑 (2) 速度：100 米、50 米。 (3) 力量：立定跳远、仰卧起坐 2. 专项素质： (1) 柔韧：踢腿、甩腰、转肩 (2) 弹跳：跨跳、台阶跳、单绳跳 (3) 腰腹：仰卧举腿、俯卧举腿、俯卧挺身起

### 四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”（P6-P10）

#### （一）运动技能考核（占总成绩 30%）

##### 1. 考核内容及方法

1) 以艺术体操基本动作及教学组合为内容，改变动作和改变队形或重新组合均可。

2) 时间为 3 分钟（以动作开始为准——音乐结束为止）。

3) 队形变化不得少于 6 个（其中 2 个为不规则队形，包括开始和结束队形）。

4) 人数为 3—5 人，自由结合。

5) 以抽签方式为序进行考试。

##### 2. 考核注意事项

1) 按教学成套动作为准，先后顺序可自行排列，各队可按个性和

特点进行自编穿插；

2) 根据音乐可缩短和改变动作的节奏和节拍（不得删除基本组动作）；

3) 音乐的前奏不得超出 2X8 个节拍；

4) 结束有明显的停顿；

5) 时间不足或超时每秒扣 1 分；

6) 动作中出现相同队形算作一个队形；

7) 每少一个队形扣 5 分。

### 3. 考核要求

1) 成套动作应流畅、连贯，开始和结束动作清晰，合理使用场地；

2) 设计的动作应符合自身技术水平；

3) 动作应准确完成，动作与音乐合拍、和谐；

4) 应突出艺术体操的特点（柔韧、舒展、一致性）；

5) 团队的协作配合应合理，避免典型的舞蹈和“操化”动作；

6) 动作的表现应热情、奔放、有激情；

7) 音乐应令人愉悦、欢快，适合项目的风格。

### 4. 评分标准（包括完成分和编排分）

等级	分值	评分标准
优秀	85—95 分	动作流畅、连贯、鲜明、一致性完成。动作与音乐合拍、和谐，突出柔韧、舒展、整齐性。表现热情、奔放、有激情，合理使用场地。
良好	75—84 分	动作准确完成，动作与音乐合拍。团队的协作配合合理。热情、奔放。
及格	60—74 分	动作基本准确完成，动作与音乐比较合拍，团队的协作配合合理。
不及格	60 分以下	动作不熟练，与音乐不合拍，队形变化不合理。

### （二）专项素质考核（占总成绩 5%）

考核内容	评分标准（个）	分值（分）
一分钟 单摇跳	200	100
	180	90
	160	80
	140	70
	120	60
	120 以下	不及格