



普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

体 操

(第三版)

张涵劲 主编



高等教育出版社

内容提要

本书是普通高等学校体育教育专业主干课教材,是根据《普通高等学校体育学类本科专业教学质量国家标准》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,强化专业技能的总体要求编写而成。

全书共分10章,包括体操概述、体操术语、基础类体操、徒手体操和轻器械体操的创编、体操保护与帮助、体操技术动作教学、技术类体操项目、实用类体操、体操身体素质训练、体操比赛的组织与欣赏等。本书结构合理、内容丰富、精练易懂,具有较强的理论性与实用性。本书既是体育教育专业人才培养用书,部分内容也适合社会体育指导与管理专业学生学习。

图书在版编目(CIP)数据

体操 / 张涵劲主编. --3版. --北京:高等教育出版社, 2015.3 (2023.5重印)
ISBN 978-7-04-042229-0

I. ①体… II. ①张… III. ①体操-高等学校-教材
IV. ①G83

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第039266号

体操(第三版)

Ticao

策划编辑 范峰
插图绘制 郝林

责任编辑 汪鹂
责任校对 孟玲

封面设计 张申申
责任印制 赵振

版式设计 俞 楠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 天津嘉恒印务有限公司
开 本 787 mm × 960 mm 1/16
印 张 19.5
字 数 350千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.lundracn.com>
<http://www.lundracn.com.cn>
版 次 2005年7月第1版
2015年3月第3版
印 次 2023年5月第23次印刷
定 价 38.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 42229-A0



目 录



第一章 体操概述

001

- 第一节 体操的概念和内涵 /002
- 第二节 体操的内容 /003
- 第三节 体操的分类与体操课程教材内容类别的设定 /006
- 第四节 体操的特点 /009
- 第五节 体操发展概况 /010

第二章 体操术语

018

- 第一节 体操术语的概念与分类 /019
- 第二节 体操的基本术语 /020
- 第三节 器械体操和技巧动作术语 /023
- 第四节 队列队形与徒手体操术语 /027
- 第五节 体操术语的构成与运用 /030
- 第六节 形意术语与地名、国名、人名术语简介 /034

第三章 基础类体操

037

- 第一节 队列队形 /038
- 第二节 徒手体操 /049
- 第三节 轻器械体操 /068
- 第四节 基础类体操的教学与组织 /090

第四章 徒手体操和轻器械体操的创编

095

- 第一节 创编依据 /096
- 第二节 创编原则 /096
- 第三节 创编要素 /098
- 第四节 创编方法 /100

第五节 创编应考虑的技术因素 /102

第六节 创编步骤 /103

第五章 体操保护与帮助 106

第一节 体操保护与帮助的作用 /107

第二节 体操保护与帮助的分类与方法 /107

第三节 体操保护与帮助的实践运用 /112

第四节 对保护与帮助者的要求 /115

第五节 体操运动损伤及预防 /116

第六章 体操技术动作教学 119

第一节 体操技术动作的分类与主要技术特点 /120

第二节 体操技术动作教学特点 /127

第三节 体操技术动作教学方法 /129

第四节 体操技术动作教学策略 /138

第七章 技术类体操项目 145

第一节 技巧 /146

第二节 跳跃 /160

第三节 双杠 /178

第四节 单杠 /195

第五节 技巧造型 /208

第八章 实用类体操 215

第一节 实用类体操的内容 /216

第二节 实用类体操练习的注意事项 /232

第九章 体操身体素质训练 235

第一节 身体素质训练概述 /236

第二节 体操身体素质训练常用手段 /237

第三节 体操身体素质训练方法 /244

第十章 体操比赛的组织与欣赏 260

- 第一节 体操比赛的组织 /261
- 第二节 体操教学比赛 /262
- 第三节 幼儿基本体操表演赛 /268
- 第四节 竞技体操比赛与欣赏 /270

附录 体操器械的规格和式样 280**主要参考文献 298**

了在体操教学过程中,始终要把握动作的规范性和身体姿态的优美,对每一个练习都要求准确到位,讲究基本姿态。体操的特点决定了体操教学是美育的一种有效途径。为了培养学生的审美能力,练习中要求学生体态端正、大方、挺拔、精神饱满;要求学生动作到位、路线准确、协调美观、节奏感强,具有形与神的表现力;要求学生练习时动作要规范,姿势要正确,幅度要大,充分展现健与美。

第三节 体操技术动作教学方法

体操教学方法是指在体操教学过程中,教师与学生为了实现教学目标,完成教学任务而采取的教与学的方式、途径和手段的总称。体操教学方法实际上是体育教学方法在体操教学中的具体应用,但体操教学有自己的特殊性,在教学中应根据自身的特点,创造性地加以应用。

体操教学是教师与学生的互动过程,在运用教学方法时既要考虑到教师通过何种途径向学生传递教学信息,也要考虑到学生通过何种感觉器官接收教学信息。根据信息传递的途径、方式以及接收信息器官的不同,可将体操教学方法分为直观法、语音法和练习法三类。

一、直观法

直观法是指通过体操动作的示范、模型演示、图解、图像等方式将动作的过程显示出来,让学生了解动作外部的运动学特征。教师的示范、教具的演示、图解的表达,以及各种形式影像的放映,将动作过程的信息通过光波传递给学生的视觉器官,视觉器官感知这些信息后,传递给大脑,大脑通过加工整理后形成了动作的表象。当前,在体操教学中常采用的是示范法和图像法。

(一) 示范法

示范法是指示范者通过自身完成动作,将动作展示给学生,让学生了解动作的一种方法。示范法是体操教学中最常用的直观法,这是因为示范法最为简便、真实,最具有感染力,它不但可以帮助学生建立正确的动作表象,还能激发学生的学习热情,产生跃跃欲试的冲动,起到鼓舞和激励的作用,教师优美的示范动作,还能起到提高教师威信的作用。

1. 示范的种类

由于体操教学内容较多,因此示范的方式也较多,常用的有完整示范法、分解示范法、慢速示范法、对比示范法和领做示范法等。

(1) 完整示范法。完整示范法是指对单个动作、联合动作和成套动作,

从头到尾进行示范。对一些动作不复杂、难度小或不能分解的动作及组合可采用完整示范法。完整示范法的优点是可以将动作全过程展现给学生，让学生建立起完整的动作表象，达到提高教学效率的目的。

(2) 分解示范法。体操教学内容中有一部分难度较大，路线较复杂的动作，教学中必须将它们分解开来学习，此时就要将动作分解成若干部分来示范，这就是分解示范法。

(3) 慢速示范法。慢速示范法是指人为地延长完成动作的时间，使动作的速度明显慢于正常的速度。放慢动作的速度可使学生更清楚地看清动作的过程，有利于学生观察和理解动作。但慢速示范法只能局限于难度相对较小的动作。

(4) 对比示范法。对比示范法是指针对学生在学习中的常见错误，相继做出正确的动作和典型的错误动作，以此引导学生对正误动作进行比较和鉴别，弄清错误之所在，强化对正确动作的理解。运用对比示范法时，应注意避免哗众取宠，过分夸张地展示错误动作，也不要过多地重复错误动作，以免造成适得其反的效果。

(5) 领做示范法。领做示范法是指教师与学生同步进行，在学生练习的同时教师进行教学动作的示范。领做法有利于学生在练习中模仿教师的动作和节奏，提高学习效率，多用于徒手体操和轻器械体操教学。

2. 示范的运用

运用示范法时应注意以下几个方面：

(1) 应注意示范的规范性。示范动作应准确优美，精神饱满，具有感染力，起到既能给学生建立起正确清晰的视觉形象，又能使学生产生美感，激发起他们学习的热情。

(2) 应考虑教学的阶段性。应根据教学的不同阶段，有针对性地进行示范。在教学的第一阶段，应做正确完整的示范，并配合简练、生动、形象的讲解，使学生建立起完整的动作概念；第二阶段除了做完整示范外，还应针对学生学习中出现的问题做分解示范或对比示范，以利于预防和纠正错误动作，改进和提高动作技术；第三阶段可少做示范，着重改进动作技术的细节，提高动作的质量。

(3) 应正确选择示范位置和示范面。示范位置是指示范者与学生之间的空间关系，其距离多远，位置多高应根据学生的队形、人数来决定，选择的位置应能保证全体学生都能看得清楚。对于体操技术动作教学，一般采用正面与侧面示范两种形式，采用哪一种示范面，则要看动作技术结构的特点和教学的需要。

(二) 图像法

图像法是指运用图解、电影、录像、多媒体等手段,显示动作完成的过程,使学生了解动作的运动学特征。图像法虽不如示范法那么真实,但它却有许多示范法做不到的显示动作的功能。现代电化教学技术,尤其是计算机技术,可以从更多的角度展示动作;可以任意地控制动作完成的时间,要快可快、要慢可慢;还可以定格在某一时段上,将它凝固在屏幕上,便于我们分析其技术,达到示范动作达不到的效果。运用现代的摄像技术还可以现场将学生的动作拍摄下来,并立即放映出给学生看,使学生跳出“庐山”观看“庐山真面目”,真正了解到自己动作存在的问题。我们还可以采用计算机技术,在各种软件提供的三维动画平台上,制作出各种教学需要的动画;还可以采集学生的动作图像,并用数码技术输入计算机进行比较分析;还可以制作出各种体操教学课件,利用课件的互动作用,让学生自主地进行分类学习、插入学习、比较学习、联结学习和问答学习等。教材的立体化发展趋势,还将为我们提供体操的电子版教材。总之,随着现代教育技术的不断提高,更加先进的电化教学手段将逐渐进入体操教学课堂,为体操教学改革提供更为有效的手段。但应当指出的是,应用现代教育技术的各种手段应当要有明确的目的性和针对性,决不能盲目地滥用。电化教学毕竟只是一种辅助性的教学手段,应当与其他的方法手段合理地配合,才能取得更佳的教学效果。

运用现代图像显示方式时,应当注意以下几点:①要根据教学不同时段的需要;②要针对不同教学内容的特点;③要掌握好运用的时机;④要注意与其他教学方法手段的有机结合;⑤要考虑学生的需要和观察的效果;⑥要考虑实际条件和可行性。

二、语音法

语音法是指教学中由教师(或音响)发出有关体操动作的语音信息,通过声波传递到学生的听觉器官,由听觉器官接收语音信息并传递给大脑。语音法利用的是第二信号系统,通过语音法可以启发学生积极思维,加深对动作理解,培养学生分析问题的能力。体操教学中常用的语音法有讲解、提问、提示、口令、评价等。

(一) 讲解

讲解是以语音的方式向学生说明体操动作的名称、要领、要求以及动作的基本原理,说明动作的结构和关键技术,揭示技术的内在联系,以加强对动作的理解。

运用讲解法时应注意以下几点:①要有明确的目的性和针对性,应根据

教学的主要任务和解决的主要问题讲解；②要注意科学性，应用学生已学的知识讲解动作的基本原理，让学生加深对动作的理解；③语音要精练，突出重点，提倡运用术语、口诀等方式进行讲解；④要形象生动，富有启发性，发挥学生的想象与联想力，加快对动作的理解；⑤要注意讲解与示范的合理配合，必要时可以边示范边讲解。

（二）提问

提问是指在教学中教师向学生提出问题，并要求学生做出回答的教学方法。运用提问法可以培养学生分析问题和解决问题的能力。运用提问法应注意要把所提的问题用简练的语言讲清楚；所提问题要根据学生的实际水平，不要太难，也不要太容易，应当是学生经过短时间思考即能回答的；在学生难以回答问题时应给予必要的启示。

（三）提示

提示是指教师在学生练习过程中，用短促有力的词语或击掌等响声提示动作的方向、用力的时机和部位及关键的技术，以此强化正确的技术，抑制错误的动作的方法。如在做前滚时，当学生两腿蹬地后立即发出“低头”，以提示学生迅速低头，避免出现抬头的毛病；又如当学生在练习助跑上板起跳时，教师用击掌的方式提示学生踏跳应做到快速有力。

应用提示法时，应注意提示的时机，要与动作同步，准确及时地发出提示；语音应清脆、宏亮，以达到提醒的作用。

（四）评价

体操教学中的评价是指对学生完成动作的质量给予简明的口头评定。教学中常在学生完成动作后立即给予口头的评定，如“很好”“不错”等。对学生完成动作的质量进行评价，可让学生明白自己练习的实际效果，还可以激起学生的成就感，调动学生学习的积极性。

运用评价法时，对于学习中存在的问题同样必须明确指出，但要注意用词，避免打击学生的积极性。

三、练习法

体操是典型的封闭式运动技能，这种运动技能的学习尤其需要反复练习才能掌握。因此，练习法是体操教学中最常用的教学方法。体操内容的丰富性和技术的复杂性，决定了体操练习方法的多样性，其中主要的方法包括完整与分解法、重复练习法、变换练习法和游戏与比赛法。

（一）完整与分解法

1. 完整法

完整法是将单个动作或组合动作视为一个整体，学生一开始学习就进行完整动作的练习。此方法一般用于较简单或无法分解的动作的学习中。它的优点是不会人为地将动作的技术结构分割开，保持动作的完整性，有利学生通过练习建立完整的动作概念。它的局限性在于不适合某些较难、较复杂动作的学习。

2. 分解法

分解法是指将单个动作或组合动作分成几个有机联系的部分进行教学，待学生通过练习掌握了各部分的技术后，再将各部分组合起来完整地进行练习。它的优点是可将所学的动作简化，集中精力学习某些较难的技术环节，使学习容易入手并较快地掌握动作技术。它的不足之处是容易割裂各部分之间的内在联系，破坏动作之间的结构，不利于学生形成完整的动作概念。

为了达到提高教学效果的目的，运用分解法时应注意以下几点：① 对于一些较简单的动作，不必刻意将它们分解开进行学习，以免降低学习效率；② 在采用分解法以前，应对动作的技术结构作深入分析，以便科学地将动作进行分解；③ 分解练习的时间不宜过长，否则将造成被分解的某些部分形成较强的动力定型而导致完整练习时技术不连贯；④ 分解法的最终目的还是让学生掌握完整的动作，因此运用分解法时应注意与完整法的合理配合，使二者相互促进，相得益彰。

(二) 重复练习法

重复练习法是指在相对固定的条件下，不改变动作的结构，按照动作要领反复练习。这种方法在单个动作和成套动作练习中均可采用。重复练习法还可以分为连续重复练习法和间歇重复练习法。

1. 连续重复练习法

连续重复练习法是指练习之间没有间歇，连续不断地做相同的一个动作或成套动作。如连续做几个前滚翻，连续做若干个挂臂撑屈伸上，或做完一套动作后不休息马上又连续做一套动作。体操教学中，一般是在复习课或技术较简单动作的学习时采用此方法。运用连续重复练习法不仅可以促进动作技能的巩固和提高，还可以发展学生的专项素质，增强学生体质。

2. 间歇重复练习法

间歇重复练习法是指在重复练习的过程中有相对固定的间歇时间，间断性地反复进行一个动作或一套动作的练习。此种方法有利于对动作的技术进行精雕细刻，在动作学习的第一阶段，一般采用间歇重复练习法。

连续重复练习法和间歇重复练习法各有长处，也都有一定的局限性。在体操教学中，我们应当根据教学的不同阶段、不同动作的特点以及学生的实际情

况加以选择和搭配。

运用重复练习法时应注意以下几点：①运用此法时应注意防止错误动作的重复，一旦出现错误动作应立即给予纠正，甚至暂停练习，否则错误动作一旦定型就很难改正过来；②在初学阶段一般不采用连续重复练习法，以免影响正确技术的掌握；③运用连续重复练习法时，应按学生的实际能力确定连续练习的次数，连续做的次数过多，不仅影响动作技能的巩固，还可能危害学生身体健康，甚至可能出现伤害事故。

（三）变换练习法

变换练习法是指在不改变动作性质的前提下，合理地改变动作时间和空间要素或外部条件，以达到提高体操学习效果的练习方法。运用变换练习法，可使动作变得相对容易，有利于初学者由易到难、循序渐进地学习动作技术；也可以使动作变得相对较难，促使学生在掌握动作的基础上进一步提高动作质量。运用变换法还可以使练习的手段灵活多样，增加练习的新鲜感，激发学生练习的兴趣和积极性。体操的变换练习法主要包括改变动作时间、改变动作空间和改变动作外部条件三类。

1. 改变动作时间

任何一个体操动作都有自己的时间特征。改变动作时间，就是根据教学需要，打破常规的时间特征，人为地延长或缩短动作完成的时间，使动作更容易或更难。延长动作时间，实际上就是以比通常更慢的速度来完成动作。对于有些体操动作，延长时间则会增加其完成的难度，促进学生提高完成动作的能力。如放慢一些慢用力动作的完成速度，延长一些平衡动作的时间，可以提高控制身体的能力，促进肌肉力量的增加。缩短动作的时间，实际上就是以快于正常的速度来完成动作。对于某些慢用力动作，稍微加快完成速度，可使动作更容易完成。比如在初学单杠骑撑后腿摆越转 180° 成支撑时，动作可稍快些，因为缓慢做身体不容易控制平衡。

2. 改变动作空间的方法

动作的空间是指动作完成过程中所占据的三维空间的范围，它与场地器械的高度、宽度、长度、角度、性能有关。改变动作的空间即指调整动作空间因素，以改变动作的难易程度，提高练习效果的方法。常用的改变空间的方法有调整器械的高度、调整器械的宽度、调整器械的角度、增加器械的弹性和改变动作开始或结束时的位置等。

（1）调整器械的高度。调整器械高度一般是指降低器械的高度以降低完成动作的难度。在可行的情况下降低器械的高度，可减少练习时的害怕心理，提高练习者的信心，以便学生集中注意力做练习。如初学双杠的肩倒立、倒立

等动作，可先在倒立架上练习；初学山羊、跳箱、跳马分腿腾越时，可先在允许范围内适当降低山羊、跳箱、跳马的高度，待初步掌握技术后再升到正常的高度；学习高单杠上的一些短半径回环动作，可先在低单杠上练习；学习平衡木上的一些动作可先在地面上画线练习，或在无腿平衡木上练习。

(2) 调整器械的宽度。体操器械的宽度一般是可以调整的，或者可以利用特殊的器械加大练习时的面积，而使动作更容易完成。如初学纵箱前滚翻时，可利用跳桌来加大练习时的宽度，消除学生的害怕心理；初学双杠肩倒立时，可以调整其两杠的距离以减少学生的害怕心理。

(3) 调整器械的角度。正常情况下，练习的场地和器械都是处于水平面状态的，为使动作的难度减小或者加大，可以将场地器械调整为有一定角度的斜面。如设置一个斜面来练习滚翻类动作，从上往下做，动作就变得更简单了，而从下往上做，动作就变得更难了。又如在初学纵马分腿腾越时，可把跳马调整为近低远高的斜面，这不但可以减少学生练习时的害怕心理，还有利于学生做好顶肩推手动作。

(4) 调整器械长度。如在学习纵马分腿腾越之前，可以先学双山羊分腿腾越，两羊之间距可视学生练习的进展调整，采用这种办法可减轻学生因纵马之长而产生的害怕心理。又如在初学双杠前摆向外转体 90° 动作时，可以在杠端系一橡皮筋，虚拟杠的延长部分，让学生在杠端面向外练习此动作，防止因动作失控而打杠受伤。

(5) 调整器械的弹性。在练习过程中，可以借用助跳板或其他特殊材料，增加或减小器械的弹性，从而使动作更容易完成。如在学习鱼跃前滚翻时，可利用助跳板提高跳起的高度，以体会该动作腾空阶段的空中感觉，提高学生练习的兴趣，但要注意落地点应增铺海绵垫。又如，在学习双杠支撑后摆转体 180° 成分腿坐时，可在杠上包一小海绵片，以减轻腿落杠时的疼痛感。

(6) 改变动作开始或结束时的位置。此方法主要运用于技巧动作的学习。技巧练习通常是在平面上进行的，人为地改变其开始姿势与结束姿势的相对高度，可使动作的难易程度发生变化。如学习鱼跃前滚翻时，可先在叠起的高垫上由上往下做，体会两手远撑与撑地后缓冲前滚的技术。又如在学头手翻时，可从叠起的高垫上由高往低处做，可使学生体会推手腾空后的身体感觉；反过来也可以从低处往高处做，以此加大动作难度，促进动作质量的提高。

3. 改变动作外部条件

从体操动作技术结构角度看，以上两类变换练习法主要是改变动作的内部因素及其相互关系，改变动作外部条件则指附加某些完成动作的条件以促进动作顺利地完，如外部的助力和附加某些帮助动作完成的辅助器械，实际上是

指体操练习中的各种帮助的方法。体操教学离不开外部的帮助,关于具体的帮助方法详见保护与帮助这一章的内容。



四、游戏与比赛法

(一) 游戏法

游戏法是指在体操教学中,结合教学的需要,采用游戏的形式组织学生练习的方法。游戏法的特点是趣味性、模仿性、竞赛性和创造性。通过游戏可使一些枯燥的体操练习变得妙趣横生,达到活跃课堂气氛,调动全体学生积极参与活动的目的,还可以培养学生的团队精神和良好的心理素质。游戏一般安排在课的准备部分或结束部分进行,以游戏的方式达到活动身体、集中注意力或放松的目的。

丰富的体操内容可供我们创编出各种各样受学生喜欢的游戏,如可利用吊绳、横绳、爬竿、肋木、云梯等器械,组合成“过河”、“探险”等游戏;可以把双人操练习变为各种互顶、互拉、互相破坏对方平衡的游戏;可以利用短绳、长绳、体操棒、实心球等轻器械练习组合成游戏;可将某些发展身体素质的练习演变成游戏,如“抬木头”、“推小车”、“爬倒立”比赛等;还可以将学过的体操动作组合成游戏,如做完前滚翻后接跑过体操凳、侧手翻后接力跑等,还可以将不同的器械组合成游戏。

在体操教学中,教师可发挥自己的创造性,针对所要完成的教学任务,创编出有特色的游戏。但在游戏的创编与实践中的要注意以下几个方面:

(1) 游戏创编要有明确的目的性。要根据教学任务,注意选择有助于基本教材学习的一些辅助性练习作为游戏内容,不应为游戏而游戏。

(2) 应制定游戏规则。凡游戏就必须有规则,创编时应制定好规则,规则应简单明了。游戏进行前必须讲明规则与要求,游戏中应监督学生执行规则,游戏一结束就应当立即宣布结果,并马上兑现奖惩办法,如罚输的一方集体做俯卧撑。

(3) 要注意游戏的安全性。首先对游戏内容的选用一般应是学生已掌握的较简单的动作;其次应考虑游戏的路线、方向、距离应合理,防止游戏中互相碰撞;再次是使用器械时应事先检查它们的安全性。

(4) 游戏要有创新性。游戏有创新才能引起学生的兴趣,过多地重复某一种游戏,将失去新鲜感和趣味性。

(二) 比赛法

比赛法是指以比赛的形式组织教学的一种方法,它的主要特点是竞争性和趣味性。运用比赛法,可使学生情绪高涨,促进学生最大限度地挖掘身心潜

能，超常规地发挥技术水平，并培养学生的集体主义精神和顽强拼搏的意志品质。

体操教学中运用比赛法的形式是多种多样的，可以是游戏比赛，也可以是教学比赛、测验比赛等；可以是个人与个人比赛、小组与小组比赛，还可以是班级与班级的比赛。根据不同阶段教学任务的不同，体操教学比赛可分为比完成率、比动作质量和比完成次数等三种形式。

1. 比完成率

体操动作有一定的难度，一般都要经过多次练习才能掌握。体操动作从不会做到初步会做，需要付出一定的努力和忍耐，否则就难以突破这一关。比如，在学习单杠挂膝摆动上（或后倒摆膝上）这个动作时，常会遇到挂膝腿膝后部与杠发生摩擦产生疼痛感这一问题，疼痛感会使一部分学生不愿意全力以赴，造成他们经过多次练习仍完不成动作。为了解决这一问题，就可采用比完成率的形式进行教学比赛。比赛的办法是把学生分成人数均等的若干组，每组同时上一位学生做同一个动作，只要动作完成了就得1分，完不成不得分，每位学生都得做，最后看哪一组得分最多为胜方。用此法进行比赛，可激发学生练习的热情，充分调动他们的潜力，大大提高动作的成功率，达到预想不到的练习效果。

2. 比动作质量

体操教学的目的不仅仅只是让学生学会动作，还要求学生做好动作。教学中往往总有一部分学生只满足于会做动作，对动作质量不在乎。因此，在学习的第二阶段，可采取比动作质量的形式，促进学生纠正错误动作，提高动作质量。比动作质量一般采用评分的办法，通常可采用10分制评分。为了便于计分，教学比赛中还可采取低分值评分法，如1分制、2分制、3分制……评分。具体做法是根据不同教学阶段的不同要求设定分制，如在初学前滚翻时要求学生要做到方向正、团身紧这两个要求，比赛时就按2分制进行评分，这两个要求都做到了得2分，只做到一个则只得1分，两个要求都做不到得0分。分组比赛时可以把全组学生的得分累加起来，比较哪一组得分最高。运用这种简便的评分办法可突出教学的重点，使学生更加明确自己应努力的目标，通过比赛达到提高动作质量的目的。

3. 比动作数量

体操教学中比数量的目的，主要是为了发展体操专项素质。比赛的内容一般都是学生已掌握的、技术较简单的动作，比如，比靠倒立的时间，比双杠的支撑摆动臂屈伸、挂臂撑屈伸上的次数，或者比单杠的慢翻上成支撑的次数等。比赛内容的选择要针对学生素质存在的薄弱环节，但切忌选择有危险性