上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100108 | 课程名称 | 啦啦操1 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32学时 |
| 授课教师 | 张迎雪 | 教师邮箱 | 17072@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 啦啦操1选项班 | 上课教室 | 体育馆119、120教室 |
| 答疑时间 |  时间 : 周一7、8节 地点: 体育馆228办公室 电话：15618923976 |
| 主要教材 | 王慧 刘彬主编 《新编大学体育与健康教程》 中国纺织出版社 2023.8 |
| 参考资料 | 1.李育林 李亚楠主编《啦啦操运动》高等教育出版社，2021.102.马鸿韬 《啦啦操运动(第二版)》,高等教育出版社，2017版 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1. 课前导言；2、体能训练
 | 讲课 | 上网查看相关资料 |
| 2 | 1. 啦啦操理论知识；
2. 学习啦啦操基本手位前8个；

3、学习啦啦操基本步伐：无冲击力类步伐 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、配合音乐复习啦啦操基本手位前8个及无冲击力类步伐；2、学习啦啦操基本手位9-16；3、学习低冲击力步伐中的踏步类步伐。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、配合音乐复习基本手位、低冲击力步伐：踏步类步伐；2、学习啦啦操基本手位17-24；3、学习低冲击力步伐中的点地类步伐；4、啦啦操套路组合开场动作。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、配合音乐复习基本手位、踏步类步伐、点地类步伐；2、学习啦啦操基本手位25-32；3、学习低冲击力步伐中的迈步类步伐；4、啦啦操套路第一个组合动作。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、配合音乐复习基本手位、踏步类、点地类及迈步类步伐；2、学习啦啦操基本手位33-36；3、学习低冲击力步伐中的单脚抬起类；4、啦啦操套路第二个组合动作；5、体质测试内容—50米专项素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、配合音乐复习基本手位、低冲击类步伐；2、学习高冲击力步伐中的迈步跳起类步伐；3、复习啦啦操套路前二个组合动作。4、体质测试内容—立定跳远专项身体素质练习及测试50米 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1. 配合音乐复习基本手位、低冲击力类步伐及迈步跳起类步伐；
2. 学习高冲击力步伐中的双脚起跳类步伐；

3、学习啦啦操套路第三个组合动作；4、体质测试内容—仰卧起坐专项身体素质练习及测试立定跳远。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、配合音乐复习基本手位、低冲击力类步伐、迈步跳起类、双脚起跳类步伐；2、学习高冲击力步伐中的单脚起跳类步伐；3、复习啦啦操套路前三个组合动作；4、体质测试内容—800米专项身体素质练习及测试仰卧起坐。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1. 配合音乐复习基本手位、低冲击力类步伐及迈步起跳类、双脚起跳类、单脚起跳类步伐；
2. 学习高冲击力步伐中的后踢腿跑类步伐；

3、学习啦啦操套路第四个组合动作；4、体质测试内容—800米专项身体素质练习及测试坐位体前屈。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、跟音乐复习基本手位、高冲击力类步伐；2、分组复习啦啦操套路四个组合动作；3、800米测试。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1、巩固练习啦啦操套路组合四个组合动作纠正动作；2、体质测试内容专项身体素质练习。3、肺活量测试。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、分组检查啦啦操套路组合；2、身高体重、视力测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1. 啦啦操分组考核
2. 体质测试各项目补测及输录成绩
 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1. 啦啦操补考；

2、期末小结； | 随堂补考 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 机动 |  |  |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比（%） |
| X1 | 啦啦操成套组合动作评价 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20% |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20% |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等；

任课教师： 张迎雪 系主任审核： 日期：2024年2月