上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100106 | 课程名称 | 啦啦操2 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 张迎雪 | 教师邮箱 | 17072@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 啦啦操2选项班 | 上课教室 | 体育馆120教室 |
| 答疑时间 | 周一7、8节 地点: 体育馆228办公室  |
| 主要教材 | 【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】 |
| 参考资料 | 【王洪 《啦啦操教程 》.人民体育出版社,2013版】【马鸿韬 《啦啦操运动(第二版)》,高等教育出版社，2016版】【张卓 《啦啦操基础教材》,民族出版社，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. 体质测试内容—坐位体前屈专项身体素质练习
 | 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八个；

2、学习啦啦操基本手位9-16；3、学习啦啦操基本步伐-开合跳；4、学习街舞啦啦操律动5、体质测试内容—坐位体前屈专项身体素质测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、配合音乐复习基本手位1-16、开合跳；2、学习啦啦操基本手位17-24；3、学习啦啦操基本步伐-弓步跳；4、学习街舞啦啦操技术技巧：UP-DOWN。5、体质测试内容—50米专项身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、配合音乐复习基本手位1-24、开合跳 、弓步跳；2、学习啦啦操基本手位25-32；3、学习啦啦操基本步伐-后踢腿；4、学习街舞啦啦操技术技巧：胸部绕环；5、体质测试内容—50米专项身体素质测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、配合音乐复习基本手位1-32、开合跳、弓步跳、后踢腿和街舞啦啦操技术技巧；2、学习啦啦操基本手位33-36；3、学习啦啦操基本步伐-弹踢腿；4、啦啦操套路第一个组合动作5、体质测试内容—立定跳远专项身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、配合音乐复习36个基本手位、开合跳、弓步跳、后踢腿、弹踢腿和街舞啦啦操技术技巧；2、学习啦啦操基本步伐-吸腿；3、学习啦啦操套路第二个组合动作4、体质测试内容—立定跳远专项身体素质测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1. 配合音乐复习基本手位、开合跳、弓步跳、后踢腿、弹踢腿和吸腿；
2. 学习啦啦操基本步伐-大踢腿；
3. 复习啦啦操套路前两个组合动作
4. 体质测试内容—仰卧起坐专项身体素质练习
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1. 配合音乐复习基本手位、基本步伐；

2、学习啦啦操套路第三个组合动作；3、体质测试内容--仰卧起坐专项身体素质测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1. 配合音乐练习基本手位、基本步伐；

2、复习啦啦操套路前三个组合动作；3、体质测试内容--800米专项身体素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、配合音乐复习基本手位、基本步伐；2、学习啦啦操套路第四个组合动作；3、体质测试内容--800米专项身体素质测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1. 分组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补测。3、肺活量测试。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1. 巩固练习、分组检查啦啦操套路组合；

2、身高体重测试3、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. 800米测试补测
 | 考核 |  |
| 15 | 1. 啦啦操补考；

2、期末小结； | 考核 |  |
| 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 | 国家体质测试评价 | 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：2022.9