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 | 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、课堂常规讲解使学生明确本学期体育课程组成部分及各部分要求和注意事项。  2、啦啦操课程简介及考核内容介绍，了解本学期课外练习内容及考核方法。 | 讲 课 | 课外查阅相关资料 |
| 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—坐位体前屈专项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—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； | 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：2023年2月

