课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | 啦啦操2 |
| 课程代码 | 2100106 | 课程序号 | 5816、5862 | 课程学分/学时 | 1学分 |
| 授课教师 | 张迎雪 | 教师工号 | 17072 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 啦啦操2选项班 | 班级人数 | 40 | 上课教室 | 体育馆120教室 |
| 答疑安排 | 时间：周一7、8节 地点: 体育馆228办公室 |
| 课程号/课程网站 |  |
| 选用教材 | 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 |
| 参考教材与资料 | 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、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 1. 课前导言；2、体能训练
 | 讲课 | 上网查看相关资料 |
| 2 | 2 | 1. 啦啦操理论知识；
2. 学习啦啦操基本步伐：无冲击力步伐。
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 2 | 1. 配合音乐复习啦啦操无冲击力步伐；

2、学习低冲击力步伐中的踏步类步伐；3、学习街舞啦啦操律动 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 2 | 1、配合音乐复习低冲击力步伐：踏步类步伐；2、学习低冲击力步伐中的点地类步伐；3、学习街舞啦啦操技术技巧：UP-DOWN。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 2 | 1、配合音乐复习踏步类步伐、点地类步伐；2、学习低冲击力步伐中的迈步类步伐；3、学习街舞啦啦操技术技巧：胸部绕环； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 2 | 1、配合音乐复习踏步类、点地类及迈步类步伐及街舞啦啦操技术技巧；2、学习低冲击力步伐中的单脚抬起类；3、啦啦操套路第一个组合动作； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 2 | 1、配合音乐复习低冲击力步伐和街舞啦啦操技术技巧；2、学习高冲击力步伐中的迈步跳起类步伐；3、学习啦啦操套路第二个组合动作；4、800米专项身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 2 | 1. 配合音乐复习低冲击力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、复习啦啦操套路前两个组合动作4、800米专项身体素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 2 | 1. 配合音乐复习低冲击力类步伐、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. 啦啦操套路第三个组合动作；

4、800米测试 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 2 | 1. 配合音乐复习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、复习啦啦操套路前三个组合动作；3、800米补测。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 2 | 1、配合音乐复习高冲击力步伐；2、学习啦啦操套路第四个组合动作；3、800米补测。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 2 | 1、分组练习啦啦操套路组合四个组合动作、纠正动作； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 2 | 1. 巩固练习、分组检查啦啦操套路组合；
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 2 | 1. 啦啦操分组考核
 | 考核 |  |
| 15 | 2 | 1. 啦啦操补考；

2、期末小结； | 考核 |  |
| 16 | 2 | 机动 |  |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 啦啦操成套组合动作评价 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 800米/1000米测试评价 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师： 系主任审核：  日期： 2024.9