《健美操专项》（三）课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Majored in AerobicsⅢ | **课程代码** | PEED0089 |
| **课程性质** | 专业必修课 | **授课对象** | 体育教育 |
| **学 分** | 2.0 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 陈瑞琴、史得丽、张庆如 | **修订日期** | 2022.4 |
| **指定教材** | [1]李育林主编《啦啦操运动》，2021年6月  [2]陈瑞琴主编《健美操、啦啦操运动教程》2022年6月 | | |

**二、课程目标**（四号黑体）

（一）**总体目标：**（小四号黑体）

作为体育学科中的一门主干课程，本课程旨在通过健美操主修的教学，使学生在原有普修的基础上提高其啦啦操的基本理论知识、基本技术和基本技能，掌握规范的啦啦操基本技术动作，掌握包括动作要领、规格、教学步骤与教学方法等，达到会做、会讲、会教、会编，能够胜任中小学啦啦操教学与训练工作以及指导他人进行健身，从而培养学生终身体育锻炼的习惯；提高学生的协调性、柔韧性、灵活性及力量等身体素质，使身体得到全面发展，塑造健美体形，培养正确体态，同时进行美育教育，提高学生的认识美、鉴赏美、表现美以及创造美的能力；培养学生认真学习、刻苦操练的态度以及自学能力和自控能力，具有一定的社会责任感；培养学生良好的心理素质、服从集体，听从指挥，遵守纪律的良好作风及团结互助集体合作精神，具有集体荣誉感，提高道德修养，适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力。

（二）课程目标：

（课程目标规定某一阶段的学生通过课程学习以后，在发展德、智、体、美、劳等方面期望实现的程度，它是确定课程内容、教学目标和教学方法的基础）。

**课程目标1：**通过理论授课，使学生较全面地、系统地掌握啦啦操基本理论知识，提高专业理论素养。

1.1掌握中小学啦啦操（健美操）教案的设计与编写方法，培养学生教案的编写能力。

1.2了解健美操主修学习任务，正确认识学习目标，端正学习态度，热爱自己的专业；了解啦啦操概述，正确使用啦啦操术语，提高学生的语言表达能力。

1.3掌握啦啦操创编的方法与步骤，培养学生创新能力。

1.4了解啦啦操（健美操）科学研究的基本程序，掌握啦啦操（健美操）科学研究的方法，具备科研研究和撰写论文的能力。

**课程目标2：**通过技术课教学，使学生较全面、系统掌握啦啦操基本技术，技能，全面发展学生身体素质，养成终身体育锻炼的习惯，具备适应终身发展和社会发展需要的必备能力。

2.1提高啦啦操基本技术、基本技能，掌握动作要领、规格、教学步骤与教学方法等，达到会做、会讲、会教、会编，能够胜任中小学啦啦操教学、训练和社会健身指导。

2.2提高学生的协调性、柔韧性、灵活性及力量等身体素质，使身体得到全面发展，塑造健美体形，培养正确体态。

2.3培养学生的韵律感、节奏感和表现力，同时进行美育教育，提高学生的认识美、鉴赏美、表现美以及创造美的能力。

2.4培养学生认真学习、刻苦操练的态度以及自学能力和自控能力，具有一定的社会责任感。

2.5培养学生良好的心理素质、服从集体，听从指挥，遵守纪律的良好作风及团结互助集体合作精神，具有集体荣誉感，提高道德修养，适应终身发展和社会发展需要的必备的品格。

**课程目标3：**通过教学实践，使学生的教学能力、团结合作能力和沟通能力等各方面能力得到培养与提高，从而促进学生的全面发展，具备适应终身发展和社会发展需要的品格和关键能力。

3.1通过套路教学实践，使学生的示范能力、运用教法能力和编排能力、教学组织能力等实践能力和创造能力得到培养和提高。

3.2通过技术动作的教学实践,注重培养学生的自学能力、分析问题和解决问题的能力，初步具备反思能力和批判性思维，不断探究教学中出现的问题。

3.3培养团结合作能力和沟通能力，具备适应终身发展和社会发展需要的品格和关键能力。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程**  **子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** | |
| **总指标** | **分解指标** |
| 课程目标1 | 1.1 | 理论：啦啦操概述  啦啦操术语 | 毕业要求1（师德规范） | * 1. 能在工作岗位践行社会主义核心价值观，具备我国现阶段社会主义政治认同、思想认同和情感认同   2. 树立正确的世界观、人生观和价值观   3. 以立德树人为教师的根本任务，严格遵守职业道德规范，成为1-4“四有”老师 |
| 毕业要求2（教育情怀） | 2-1认同体育教师工作的意义,深刻认识教师的言传身教对于引领和塑造学生人生观、生命观和价值观的重要作用 |
| 3学科素养 | 3-3熟练掌握健美操学科知识体系的基本知识、了解国内外相关前言知识。 |
| 1.2 | 理论：中小学啦啦操（健美操）教案设计与编写 | 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握健美操学科知识体系的基本知识、基本技能，熟练掌握中小学健美操的教学方法和学生学习方法 |
| 1.3 | 理论：啦啦操运动科学研究概述  啦啦操创编 | 7学会反思 | 7-3能根据理论知识，用批判性思维方式审视问题和事务，逐渐培养创新能力，具备创编健美操组合与套路的能力 |
| 1.4 | 理论：啦啦操（健美操）身体素质训练与中小学运动队的组建与管理 | 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握健美操音乐的选取与剪辑方法。 |
| 1.5 | 理论：啦啦操规则介绍 | 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握健美操身体素质训练的方法，了解中小学健美操技术动作的训练手段。 |
| 课程目标2 | 2.1  /  2.5 | 啦啦操基本技术 | 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握体健美操基本技术和基本技能。 |
| 4教学能力 | 4-3能根据学校特色运动项目，不断提升自己的业务水平，适应学校健美操教学和训练工作开展的要求 |
| 5.学会反思 | 7-1 树立牢固终身学习的思想，不断探索学校体育教学的基本规律，了解国内外学校教育的动态和发展趋势 |
| 8.沟通合作 | 8-2 在学习中学会与教师、同学之间的沟通交流，具有较强合作能力和团队协作精神，具有一定的组织能力。 |
| 2.1  /  2.5 | 舞蹈啦啦操基本技术及套路 | 1.师德  规范 | 1-2 树立正确的世界观、人生观和价值观  1-3 以立德树人为教师的根本任务，严格遵守职业道德规范，成为“四有”老师 |
| 2教育情怀 | 2-3 富有爱心，尊重学生，注重学生品质教育的培养，学习行为的养成，鼓励创新思维，成为学生的引路人。 |
| 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握健美操的基本知识、基本技术、基本技能，熟练掌握中小学教学要求。 |
| 4.教学能力 | 4-3能根据学校特色运动项目，不断提升自己的业务水平，适应学校健美操教学和训练工作开展的要求 |
| 6学会反思 | 7-1 树立牢固终身学习的思想，不断探索学校体育教学的基本规律，了解国内外学校教育的动态和发展趋势，具有分析问题和解决问题的能力。 |
| 8沟通合作 | 8-2 在学习中学会与教师、同学之间的沟通交流，具有较强合作能力和团队协作精神，具有一定的组织能力。 |
| 2.1  /  2.5 | 技巧啦啦操基本技术及套路 | 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握健美操的基本知识、基本技术、基本技能，熟练掌握中小学教学要求。 |
| 4.教学能力 | 4-3能根据学校特色运动项目，不断提升自己的业务水平，适应学校健美操教学和训练工作开展的要求 |
| 6学会反思 | 7-1 树立牢固终身学习的思想，不断探索学校体育教学的基本规律，了解国内外学校教育的动态和发展趋势，具有分析问题和解决问题的能力。 |
| 8沟通合作 | 8-2 在学习中学会与教师、同学之间的沟通交流，具有较强合作能力和团队协作精神，具有一定的组织能力。 |
| 2.1  /  2.5 |  | 1.师德  规范 | 1-2 树立正确的世界观、人生观和价值观  1-3 以立德树人为教师的根本任务，严格遵守职业道德规范，成为“四有”老师 |
| 2教育情怀 | 2-3 富有爱心，尊重学生，注重学生品质教育的培养，学习行为的养成，鼓励创新思维，成为学生的引路人。 |
| 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握健美操的基本知识、基本技术、基本技能，熟练掌握中小学教学示范套路。 |
| 4.教学能力 | 4-3能根据学校特色运动项目，不断提升自己的业务水平，适应学校健美操教学和训练工作开展的要求 |
| 7学会反思 | 7-3能根据教学要求，能用批判性思维方式审视出现的错误动作，逐渐培养创新能力，具备初步解决现实问题的能力 |
| 8沟通合作 | 8-2 在学习中学会与教师、同学之间的沟通交流，具有较强合作能力和团队协作精神，具有一定的组织能力。 |
| 课  程  目  标3 | 3.1  /  3.2 | 啦啦操教学实践 | 2教育情怀 | 2-3 富有爱心，尊重学生，注重学生品质教育的培养，学习行为的养成，鼓励创新思维，成为学生的引路人 |
| 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握中小学健美操动作，做到会教、会做、会讲、会编，胜任中小学健美操教学和训练。 |
| 4.教学能力 | 4-3能根据学校特色运动项目，不断提升自己的业务水平，适应学校健美操教学和训练工作开展的要求 |
| 7学会反思 | 7-1 树立牢固终身学习的思想，不断探索学校体育教学的基本规律，通过复习纠正错误动作，提高学习动作的质量。 |
| 8沟通合作 | 8-2 在日常工作中具有较强合作能力和团队协作精神，具有一定的组织能力。 |
| 3.1  /  3.2 | 自编表演套路创编 | 2教育情怀 | 2-3 富有爱心，尊重学生，注重学生品质教育的培养，学习行为的养成，鼓励创新思维，成为学生的引路人 |
| 3学科素养 | 3-3 具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握中小学健美操动作，做到会教、会做、会讲、会编，胜任中小学健美操教学和训练。 |
| 4.教学能力 | 4-3能根据学校特色运动项目，不断提升自己的业务水平，适应学校健美操教学和训练工作开展的要求 |
| 7学会反思 | 7-1 树立牢固终身学习的思想，不断探索学校体育教学的基本规律，通过复习纠正错误动作，提高学习动作的质量。 |
| 8沟通合作 | 8-2 在日常工作中具有较强合作能力和团队协作精神，具有一定的组织能力。 |

**三、教学内容**

理论部分

第一章 啦啦操概述

1.教学目标：掌握啦啦操的概念、分类和特点，了解啦啦操发展简史。

2.教学重难点：

教学重点：掌握啦啦操的概念、分类和特点。

教学难点：啦啦操发展简史。

3.教学内容:

第一节 啦啦操的起源、发展及概念

一、啦啦操的起源与发展

二、啦啦操的概念

第二节啦啦操的分类

一、舞蹈啦啦操

二、技巧啦啦操

第三节啦啦操的特点

一啦啦操的技术特点

二、啦啦操的文化特点

4.教学方法 :

（1）讲授法：相关概念与方法。

（2）自主学习：根据网络等自媒体手段了解啦啦操的发展简况。

5.教学评价

回答以下思考题

（1）简述啦啦操的定义。

（2）简述啦啦操的特点。

（3）啦啦操项目可以分为几类？

（4）简述啦啦操的项目特征。

（5）了解啦啦操的起源与发展。

第二章 啦啦操术语

1.教学目标

（1）了解啦啦操术语的概念、内容

（2）正确运用啦啦操术语。

2.教学重难点

教学重点：啦啦操术语的概念及内容

教学难点：正确运用啦啦操术语

3.教学内容

第一节啦啦操术语的概述

第二节啦啦操术语的内容

第三节啦啦操术语的运用

第四节啦啦操中、英文常用术语。

4.教学方法

（1）讲授法：讲授相关概念

（2）小组研讨法：以小组为单位，将所学的啦啦操动作用术语讲述动作命长。

5.教学评价

回答以下思考题

（1）简述啦啦操术语的概念。

（2）啦啦操术语的特性是什么？

（3）简述啦啦操36个手位动作名称。

（4）啦啦操动作术语的构成分为哪几部分？

（5）简述啦啦操动作术语记写方法。

（6）简述啦啦操动作的记写要求。

第三章 啦啦操创编

1.教学目标

（1）了解啦啦操创编的目的与功能

（2）了解啦啦操创编的指导思想

（3）掌握啦啦操创编的方法与步骤

2.教学重难点

教学重点：啦啦操创编的方法与步骤

教学难点：啦啦操套路的创编

3.教学内容

第一节啦啦操创编的目的与功能

第二节啦啦操创编的指导思想

第三节啦啦操创编的方法与步骤

4.教学方法

（1）讲授法：讲授相关理论知识

（2）录像法：通过观看啦啦操比赛套路，丰富学生创编素材

（3）自主学习法：查阅相关资料，收集更多的内容。

5.教学评价

回答以下思考题

（1）舞蹈啦啦操创编的原则是什么？

（2）舞蹈啦啦操成套动作创编的具体要求是什么？

（3）简述啦啦操撞边的方法与步骤。

（4）了解啦啦操创编的指导思想。

第四章 中小学啦啦操教案的设计与编写

1.教学目标

（1）了解中小学啦啦操教案设计的原则。

（2）掌握啦啦操教案设计与编写方法

1（3）提高学生编写啦啦操课程教案的能力。

2.教学重难点

教学重点是中小学啦啦操教案设计原则与方法。

教学难点是啦啦操教学课程的设计与编写。

3.教学内容

第一节中小学啦啦操教案设计的原则

第二节中小学啦啦操教案包括的内容

第三节中小学啦啦操教案撰写方法

4.教学方法

（1）讲授法：讲授中小学啦啦操教案设计的方法与内容

（2）案列分析法:用某位中学教师的啦啦操教案进行分析

（3）自主学习法：自己查阅相关文献，了解中小学生心理、生理特点。

5.教学评价

（1）简述中小学啦啦操教学原则

（2）简述中小学啦啦操教学方法

（3）简述中小学啦啦操教案包括哪几部分。

（4）请设计1份中学啦啦操新授课教案

（5）请设计1份小学啦啦操综合课教案

第五章中小学生 啦啦操（健美操）身体素质训练

1.教学目标

（1）了解身体素质的意义、任务和基本内容

（2）熟知身体素质训练的原则、内容、方法和手段。

（3）掌握并灵活运用身体素质训练的方法和手段。

2.教学重难点

教学重点：啦啦操（健美操）身体素质训练的基本内容、目的、意义，

教学难点：选择合理、科学的身体素质训练方法

3.教学内容

第一节啦啦操（健美操）身体素质训练概述

第二节力量素质训练

第三节速度素质训练

第四节耐力素质训练

第五节柔韧素质训练

第六节和灵敏素质训练

4.教学方法

（1）讲授法：介绍（啦啦操）健美操身体素质训练方法

（2）自主学习法：根据教师介绍方法，学生自身体验

5.教学评价

思考回答下列问题

（1）简述啦啦操（健美操）身体素质训练的基本内容

（2）简述啦啦操（健美操）身体素质训练的目的和意义

（3）如何提高啦啦操（健美操）运动员专项有氧耐力素质训练/

（4）什么是速度素质？为什么要训练速度素质？

（5）健美操运动员柔韧素质主要体现在哪几个部位？柔韧素质的基本手段主要是什么？

第六章 啦啦操规则介绍

1.教学目标

（1） 了解啦啦操经竞赛的意义、特点以及啦啦操比赛程序

（2）基本了解啦啦操裁判工作

（3）能够在小型的啦啦操比赛中进行执裁

2.教学重难点

教学重点：了解啦啦操裁判工作

教学难点：啦啦操比赛中执裁能力。

3.教学内容

第一节总则

第二节技巧啦啦操规则介绍

第三节舞蹈啦啦操规则介绍

第四节竞赛组织与裁判法

4.教学方法

（1）讲授法：介绍啦啦操（健美操）科学研究的意义、内容和方法。

（2）录像法：观摩比赛视频

（2）案列法：根据某个成套动作，学生模仿评分。

5.教学评价

完成以下思考题

（1.简述啦啦操比赛的意义。

（2）简述啦啦操比赛的特点。

（3）啦啦操比赛的种类有哪些？

（4）啦啦操比赛规程包括哪些内容？

（5）啦啦操比赛项目有哪些？

（6）简述小型啦啦操比赛机构的组成。

（7）啦啦操裁判组包括哪些裁判？

（8）啦啦操比赛裁判长的职责是什么？

第七章 啦啦操（健美操）运动科学研究概述

1.教学目标

（1）了解啦啦操（健美操）科学研究的意义、内容和基本程序。

（2）掌握啦啦操（健美操）科学研究的基本方法。

2.教学重难点

教学重点：啦啦操（健美操）科学研究的基本方法

教学难点：如何进行啦啦操（健美操）科学研究

3.教学内容

第一节啦啦操（健美操）科学研究的发展及研究综述

第二节啦啦操（健美操）运动的一般原理

第三节啦啦操（健美操）科学研究的意义

第四节啦啦操（健美操）科学研究的基本方法

第五节啦啦操（健美操）科学研究的基本程序

4.教学方法

（1）讲授法：介绍啦啦操（健美操）科学研究的意义、内容和方法。

（2）自主学习法：根据教师布置的要求，学生进行科研选题。

5.教学评价

思考回答下列问题

（1）了解啦啦操运动一般的理论研究

（2）简述啦啦操科学研究的意义。

（3）简述啦啦操科学研究的内容有哪些？

（4）啦啦操科学研究常用的基本方法有哪些？

（5）简述啦啦操科学研究的基本程序

第八章 啦啦操基本技术

1.教学目标

（1）基本掌握啦啦操手臂、下肢技术动作

（2）熟练掌握啦啦操36个基本手位

2.教学重点难点

教学重点：啦啦操36个基本手位的规范性、正确性

教学难点：啦啦操36个手位配合躯干、脚步动作的完成。

3.教学内容

第一节 啦啦操基本站姿、躯干动作

第二节啦啦操下肢步伐动作

第三节啦啦操36个基本手位

4.教学方法

采用讲解法、示范法、带领法、提示法、完整与分解法、练习法、合作学习法、探究法。

**第九章 舞蹈 啦啦操**

**1.教学目标**

（1）熟练掌握花球啦啦操1-2套

（2）熟练掌握街舞啦啦操1-2套

（3）熟练掌握爵士啦啦操1-2套

2.教学重点难点

教学重点：成套动作的规范性、正确性

教学难点：成套动作的熟练性，流畅性，具有一定的表现力。

3.教学内容

第一节 花球啦啦操基本动作及套路

第二节街舞啦啦操基本动作及套路

第三节爵士啦啦操基本动作及套路

第四节成套动作的教学

4.教学方法

采用讲解法、示范法、带领法、提示法、完整与分解法、练习法、合作学习法、探究法等。

5.教学评价

（1）独立展示一套花球啦啦操作为技术考试内容。

（2）独立展示一套街舞啦啦操，作为平时成绩。

（3）独立展示一套爵士啦啦操，作为平时成绩。

**第十章 技巧啦啦操**

教学目标

（1）了解技巧啦啦操难度等级。

（2）掌握髋位的托举动作要领与规格。

（3）了解一套技巧啦啦操套路。

2.教学重点难点

教学重点：技巧啦啦操常用托举技术动作的规格。

教学难点：技巧啦啦操托举动作的熟练完成

**3.教学内容**

第一节技巧啦啦操翻腾类难度：向前地面滚翻、侧手翻

第二节技巧啦啦操托举类难度：髋位、肩位托举类

第三节技巧啦啦操抛接类难度：介绍看视频，观摩运动队

第四节技巧啦啦操 金字塔类难度：两层高为主

第五节技巧啦啦操小套路

4.教学方法

采用讲解法、分解完整法、练习法、带领法、录像观察法、纠正错误法、提示法、小组合作法以及探究法等。

5.教学评价

（1）小组展示托举动作

（2）小组设计简单托举动作并进行展示作为平时成绩

**第十一章 自编表演套路创编**

1.教学目标

（1）学生掌握自编套路的方法

（2）完成1套自编套路

2.教学重点难点

教学重点：科学、合理创编自编套路的

教学难点：熟练完成自编套路，具有较好的表现力。

3.教学内容

第一节 自编套路的开始造型与结束造型的编排

第二节自编套路2-3个不同分割元素的

第三节自编套路音乐的选配

第四节确定自编套路

4.教学方法

（1）自学为主：学生根据要求自行创编

（2）研讨法：根据创编的自编套路进行展示，互相指出优缺点。

（3）练习法：反复练习自己编排的成套动作。

教学评价

（1）完成1套自编套路，并进行现场展示，作为技术考试成绩的一部分。

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 理  论  部  分 | 第一章 | 啦啦操概述 | 1 |
| 第二章 | 啦啦操术语 | 1 |
| 第三章 | 啦啦操创编 | 2 |
| 第四章 | 中小学啦啦操（健美  操）教案设计与编写 | 2 |
| 第五章 | 中小学啦啦操啦啦操（健美操）身体素质的训练 | 2 |
| 第六章 | 啦啦操规则介绍 | 2 |
| 第七章 | 啦啦操（健美操）科学研究概述 | 2 |
| 技  术  \  技  能  部  分 | 第八章 | 啦啦操基本技术 | 4 |
| 第九章 | 舞蹈啦啦操基本技术与成套教学（教学实践） | 28 |
| 第十章 | 技巧啦啦操基本技术及成套 | 6 |
| 第十一章 | 自编表演套路创编 | 16 |
| 其他 | 1 | 技术、技能、理论  考核 | 4 |
| 2 | 机动 | 2 |
| 合 计 | | | 72 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 |  | 第一章  第八章 | 啦操概述  啦啦操基本技术 | 4 | 基本了解啦啦操起源与发展  初步掌握啦啦操基本技术 |  |
| 2-8 |  | 第九章  第九章 | 啦啦操基本技术  舞蹈啦啦操基本技术及成套 | 28 | 熟练掌握舞蹈啦啦操基本技术与成套 |  |
| 9 |  | 第九章  第十章 | 舞蹈啦啦操基本技术及成套  技巧啦啦操基本技术 | 4 | 熟练掌握舞蹈啦啦操成套；初步了解技巧啦啦操托举动作 | 根据需要理论内容可以往后安排 |
| 10-13 |  | 第十章  第十一章 | 技巧啦啦操基本技术  自编表演套路创编 | 16 | 完成表演套路的创编 |  |
| 14-16 |  | 第二章  第三章  第四章  第五章  第六章  第七章 | 啦啦操术  语  啦啦操创  编  中小学啦  啦操教案  设计中小  学啦  啦操（健  美操）  身体素质的训练  啦啦操  规则介  啦啦操  （健美  操）科学  研究概述 | 12 | 基本掌握啦啦操术语  基本掌握中小学啦啦操创编方法  掌握中小学啦啦操（健美操）身体素质的训练方法  基本了解啦啦操规则，  基本掌握啦啦操（健美操）科学研究方法与步骤 | 可以根据需要可以在前面进行教学 |
| 17 |  |  | 技术、技能考试复习、理论考试 | 4 | 熟练掌握技术、技能考试动作 |  |
| 18 |  | 其他 | 技术、技能、 | 2 | 通过考试了解学生学习情况 |  |
| 机动 | 2 |  |  |

**六、教材及参考书目**

**教材**

[1]李育林主编《啦啦操运动》，2021年6月

[2]陈瑞琴主编《健美操、啦啦操运动教程》2022年6月

**参考书目**

[1]匡小红主编《健美操》第2版，高等教育出版社，2019年9月

[2]王洪主编《啦啦操教程》人民体育出版社，2013年1月

[3]许波主编《啦啦操教程》陕西人民出版社。2015年8月

[4]张卓主编《啦啦操基础教材》，[M]民族出版社，2017年12月

[5]马鸿韬主编《啦啦操运动》，[M]高等教育出版社，2009年1月

[6]全国啦啦操规定套路一套图解动作描述，国家体育总局体操运动管理中心审定2010.12.15

[7]步建军著《踏板操运动教程》，宁夏人民教育出版社，2018年7月

[8]2021版《竞技健美操竞赛规则》国家体育总觉体育运动管理中心2021年

[9]2021版《啦啦操竞赛规则》国家体育总觉体育运动管理中心、全国啦啦操委员会审定2021年

**七、教学方法**

（一）理论课

1．以课堂讲授为主，使学生基本掌握啦啦操理论知识

课堂讲授主要是教师根据学院培养方案、教学大纲制定的内容，通过课堂讲授、讨论、多媒体教学方式，系统地向学生传授啦啦操的基本理论知识、教学训练理论、创编原则与方法以及竞赛组织与裁判评分方法等。

2.以课堂讨论为辅，培养学生多方面能力

讨论课是在教师指导下，以小组为单位，围绕某一中心问题各抒己见，通过讨论或辩论活动获得知识或巩固知识的一种教学形式。讨论课可以深化学生对理论知识的理解；有助于培养合作精神,集思广益、相互启发、取长补短；培养学生分析问题、解决问题的能力;训练学生的逻辑思维及语言表达能力。

3.以理论考核作为学生理论成绩的评定

理论考核以每个新周期的《FIG竞技健美操规则》为主要内容，其次也会涉及一些花球舞蹈啦啦操的裁判知识，培养学生健美操、啦啦操的裁判能力。所采取的考核方式为闭卷考试。

（二）技术课

1.新授课

以学习新教材为主的课。主要任务是使学生学习和初步掌握啦啦操的新授内容。新授课中广泛采用讲解法、示范法、带领法、提示法、完整与分解法、练习法、合作学习法等。在新授课教学时应注意以下几点:①教师要遵循教学规律，善于正确运用讲解、示范以及练习过程中的各种教法措施等，使学生正确地感知动作，建立正确的肌肉感觉，形成正确的概念。②对于多关节、多部位的复合性动作，通常采用分解法和带领法，使学生更加清楚地了解和掌握身体部位、动作方向、动作路线、身体姿势等变化。③教授新动作后，应进行反复练习，使学生承受一定的负荷，但负荷量不宜过大，应侧重于动作技能的掌握。④教授新动作时，一般先采用口令节拍指挥练习，由慢速到正常速度，待动作基本掌握后，再配合音乐进行练习。⑤教师应对新授动作可能出现的错误制定预防措施，一旦出现错误， 要有针对性地进行纠正。

2.复习课：指以复习已经学习过的教材某些内容为主的课，主要任务是在教师的安排和指导下，复习并逐步提高动作的规格和质量。在复习课教学时应注意以下几点:①教师应根据新授课学生掌握动作的情况，提出复习课的目标要求，采取相应措施，达到要求。②在集体指导的基础上加强区别对待。在进行练习时，对于基础差的同学要加强指导，帮助他们改进动作，树立信心；基础好的同学要注意适当提高要求。③可采用分组教学的形式进行练习，可分组轮换，也可“一助一”地进行练习，这样易调动学生的练习积极性，提高学生分析动作和纠正错误的能力，同时还有利于教师实施个别指导，检查学生掌握动作的情况。④复习课上要注意精讲多练，增大练习的密度，以强化动作的熟练程度，提高动作规格和提高机体的有氧代谢功能。⑤在课中可采用用一个同学或我一组同学进行表演、相互观摩、评比，以激发学生的练习积极性，进一步提高和改进动作技能。

3.综合课

指既要复习已学过的内容，又要学习新内容的课。它是啦啦操教学中常用的一种课的形

式。在综合课教学时应注意以下几点:①应科学合理地安排新旧教材的教学顺序。②在复习

旧教材时，教师应通过提问、讨论、默想默练等手段引导学生对上次课所学内容，如完成动

作的方法、动作的规格、技术要点、动作之间的连接等进行回忆和复习，使教师了解学生对

上次课所学内容的掌握情况，为进一步教学做好准备。③在复习旧教材时，应进一步强化动

作的技术要点及规格，对复习中出现的动作方向、路线或姿势等错误，教师应采用慢动作领

做或固定姿势等方法加以纠正。④根据新旧内容的教学任务、特点和难易程度，合理分配教

学时间、确定运动负荷。一般新授内容的时间多于复习时间，复习时的运动负荷大于学习的

运动负荷。

4.舞蹈啦啦操的教学

①分解教学

首先将整套舞蹈啦啦操化整为零，分成若干小节、部分或 段落进行教学，然后将每一小节、 部分或段落串连在一起，形成完整的舞蹈啦啦操套路。运用分解教学时，每一节的教授时间不宜过长，以免影响整套操的连接和对风格的理解。

②分节教学

按照分解的每一节舞蹈啦啦操进行教学。每节舞蹈啦啦操的教学应讲究教学方法。教学要有顺序，通常是从下至上进行教学，即首先进行下肢动作的教学，当下胶动作基本掌握后再进行上肢手臂动作教学，最后将上下肢动作结合起来。在教学的过程中应多运用正确的示范和简练的语言进行讲解，反复强调啦啦操的技术特点，以加深学生对舞蹈啦啦操正确技术的理解。当学会一小节动作时应及时配合音乐练习，使学生了解该套舞蹈啦啦操的音乐节奏、旋律，有助于提高学生的学习兴趣和加深动作的记忆。

③完整教学

将学会的每节舞蹈啦啦操串连在 一起组成整套动作。运用完整教学时，可将整套操分成几个部分或段落，先进行部分或段落的组合，当部分或段落组合熟练后再进行整套动作的组合。在进行成套动作教学时，可以暂时不加入难度动作，当成套动作熟练、体能充沛时再适时地加人难度动作；另外，在完整教学初期成套动作不要练习过多，避免体能跟不上而影响动作完成使技术变形。

④带领法：是教师或优秀学生带领全体学生进行练习的一种方法。常用于学习简单动作或热身练习，由教师或骨干学员带领学生进行简单易学，活动身体的动作，也可贯穿在整堂课中。采用此教学法应注意以下几点:A、带领法时，教师应以一丝不苟的态度带领学生完成，同时要求学生眼看、耳听、心想、体动。B根据练习者对动作的掌握情况，教师应灵活选用镜面或背面动作。当初学或掌握动作较慢时可运用背面带领的形式，便于学生模仿，尽快投入到练习中去；当练习较熟练时可采用镜面带领练习的形式，便于教师及时观察练习场内所有学生掌握动作情况，并有针对性地提出要求和调整教学节奏以及对学生完成动作进行督促。

⑤示范法：是教师或指定优秀学生以准确的动作示范向学生演示动作形象、结构、要领和方法，使学生获得清晰、具体的动人形象，有利于激发学习兴趣，更真切地模仿动作，更快建立正确的动作概念。是教学中最常用的一种直观方法。采用此教法时应注意以下几点:A示范的要求：.示范是动作的典范;教师在做示范时应力求做到正确、熟练，还要轻快、优美。这样的示范可以激发学生的练习兴趣，引导学生自觉积极地进行模仿，起到了鼓舞和动员的作用。B、示范要有目的性。要根据教学的具体任务确定示范方法。并配合必要的语言提示，让学生随着教师的思路看得更清楚，从而加强示范的效果；示范的方法：领做示范。在初学单个动作和组合动作时。教师带领是必不可少的 教学方法。教师在前边领着做，学生在后边模仿跟着一起做。 领做具有示范和提示的双重作用；示范的速度。应根据动作的难易与学生水平而定。对比较简单或容易接受的动作，可按常规速度完整示范，对初学者或较复杂的动作，可慢速示范，或先分解，再完整的示范；正误对比示范。教师在采用正误对比示范时，即示范正确动作，又演示动作的正确与错误，并且进行对比分析，让学生知道错在哪里，并及时进行正确动作强化。它是啦啦操教学中不可缺少的教学方法。

⑥鼓励激情法：是用直观的教学手段，鼓励练习者树立信心，坚持完成动 作，激发学生学习情绪的一种方法。 常用于练习过程中锻炼者信心不足、怕困难、不敢于表现，缺乏激情等情况时采用。教学时应注意以下几点:A.教师语言应简短、充满信任;面对不协调使人发笑的动作时，应在纠正的同时给予肯定，鼓励和激发学习的情绪，帮助练习者树立信心。B.教师必须在口头鼓励的同时，以身示范带领学生一同完成动作，用教师特有的表演能力，激发学生的学习欲望和表现欲望。

⑦重复法:是指按照动作的正确技术、结构、要领进行连续反复练习的方法。在啦啦操教学中，可单个动作重复，也可组合动作重复。这种方法有利于掌握和巩固动作技术，有利于指导观察，帮助学生改进动作技术，并对锻炼身体、发展体能、培养意志品质等都有较好作用。采用此教法时应注意以下几点:A.在初学动作阶段重复时，应避免负荷过大，过早出现疲劳，影响对动作的掌握和改进。可减慢动作速度，降低练习要求来保证动作的质量。B.要防止错误动作重复，教师一旦发现应立即给予纠正。因为错误动作一旦形成很难改正。C.练习时要安排好适宜的重复次数。即能保证动作质量，又能达到一定运动负荷。

**八、考核方式及评定方法**

（一）考核内容与形式

平时成绩（10%）：是学习态度包括学生出勤情况、课堂表现，平时考查，随堂打分。

理论成绩（20%）；啦啦操裁判。形式：闭卷。

技术总成绩（70%）：

①技术成绩及（30%）：根据所学舞蹈啦啦操成套中择一套规定套路进行创编队形，主修班为一组（约8-12人），在完成成套动作过程中需创编8个不同几何图形。

②技能成绩（40%）：自编表演套路1套。

考试形式：由体操教学小组负责考核，学生现场展示。

**备注：**其中技术+技能作为期末技术总成绩公式：技术总成绩=技术成绩（30%）+技能成绩（40%）。

**（二）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 根据试卷卷面分数  90分-100分 | 根据试卷卷面分数  80分-89分 | 根据试卷卷面分数70分-79分 | 根据试卷卷面分数60分-69分 | 根据试卷卷面分数＜60分 |
| **课程**  **目标2** | 90分以上：整套动作熟练、准确、姿态优美、有力度、幅度大，动作协调，节奏好，有较强的表现力。  编排元素丰富，内容新颖，音乐选择合理，负荷动作特点。 | 80-89分：整套动作熟练、准确、姿态优美，个别动作的力度、幅度不够，但完成动作节奏较好，协调，有一定的表现力。  编排元素较丰富，内容较新颖，音乐选择较合理，较符合动作的特点。 | 70分-79分整套动作基本熟练、准确，部分动作姿态欠佳，力度、幅度稍差，个别动作失去节奏，但动作基本协调，表现力一般。  编排元素一般，内容不够新颖音乐选择基本合理，基本符合动作特点。 | 60分-69分整套动作明显不熟练，姿态、幅度、力度差，部分动作失去节奏，动作不够协调，表现力差。  编排元素欠缺，内容缺乏新颖，音乐选择缺乏合理性，但基本符合动作特点。 | ＜60分整套动作明显不熟练，姿态、幅度、力度差，较多动作失去节奏，动作不协调。  编排元素单一，内容陈旧，音乐选择缺乏合理性，不符合动作特点。 |
| **课程**  **目标3** | 90分以上：  整套动作技术准确、规范、熟练，发力方向清晰，姿态完美控制有力度、幅度大，动作协调，节奏好，体现出很好的一致性，有较强的表现力。 | 80-89分：  整套动作动作技术准确、规范、熟练，发力方向清晰，姿态完美控制，但有个别动作力度、幅度不够，但完成动作协调，节奏较好，体现出较好的一致性，有一定的表现力。 | 70-79分：  整套动作动作技术基本准确、规范、熟练，但部分动作姿态欠佳，力度、幅度稍差，个别动作失去节奏，但动作基本协调，表现力一般，个别动作缺乏一致性，表现力一般。 | 60-69分：  整套动作技术明显不准确、不规范、部分动作不熟练，动作姿态差、幅度、力度差，部分动作失去节奏，动作不够协调，表现力差，个别动作缺乏一致性。 | 60分以下：  整套动作技术明显不准确、不规范、不熟练，动作姿态差、幅度、力度差，较多动作失去节奏，动作不够协调，表现力差，一致性差。 |