

《啦啦操》教学大纲

课程编号	160011	课程性质		公共基础课		适合层次		一年级专、本科			
先修课程	普通体育课				后继课程		其他体育专项				
学分	1.0	总学时	30	理论		实验		上机		课外	
适用专业		学校各专业									
大纲制定人		余梦娇			制定日期						
大纲审核人					审核日期						

一、课程教学目标与任务

啦啦操是一项在音乐的衬托下，通过运动员完成啦啦操特殊运动技巧并结合舞蹈动作，体现团队意识与集体主义精神，折射青春活力、朝气蓬勃的精神面貌，并追求最高团队荣誉感的一项具有竞技性、观赏性、表演性等独特魅力的体育运动。课程设置以致力于提高学生身心健康水平为基本出发点，在课程教学内容设置上掌握运动技能，提升学生基本身体素质，增强学生之间团队意识，具有较高的锻炼价值及教育意义。

1、通过啦啦操课程的学习，使学生对啦啦操课程有一个整体了解，培养学生力量、速度、灵敏素质的身体技能，增强体质，磨炼学生自觉性、自信、坚韧、自制以及勇敢顽强和主动独立的精神，达到身心结合教育的目的。

2、啦啦操运动的学习，丰富学生校园文化生活、通过课堂组织练习，使学生养成集体协作习惯，发扬集体主义与团结协作、进取与奋斗的精神，

3、通过 1 分钟跳绳专项素质练习，提高反应、速度素质，强化心肺功能。通过基本身体素质的各种练习方法，改善学生身体机能，全面提高身体素质和健康水平，培养顽强拼搏精神和优良的意志品质，为后续体育课程内容学习打好基础。

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径		
	教学环节学时	组织环节内容	教学内容
1	理论讲授 2 学时	自主复习	啦啦操运动概述、教学常规、锻炼价值及方法、基本手位介绍
2	讲授 18 学时	集中与分解练习	《校园啦啦操示范套路》大学组花球（第三套）
3	讲授 6 学时	集中与分解练习	身体素质： 1 分钟跳绳
4	考核 4 学时	分组与单独考核	考核： 1、 1 分钟跳绳 2、《校园啦啦操示范套路》大

			学组花球（第三套）
合计	30		

三、理论教学要求

课程内容（单元）	知识点	教学要求	支撑课程教学目标
啦啦操体育理论	啦啦操运动概述、教学常规、学习锻炼方法。	掌握基本体育运动常识，学习啦啦操运动方法和基本知识。	掌握必备体育理论知识与方法。
《校园啦啦操示范套路》大学组花球（第三套）	整套动作学习与衔接。	了解啦啦操锻炼价值，学习并掌握啦啦操全套动作。	熟练掌握啦啦操健身方法和技能，培养终身体育锻炼意识。
身体素质	速度、耐力素质。	明确1分钟跳绳锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方。	提高学生的身体素质，改善学生身体机能，达到教育部体育基本工作标准要求。

四、课程考核方式和教学目标达成度评价

本课程学生总评成绩=平时成绩总分 A（满分 20 分）+专项技能成绩 B（满分 50 分）+专项速度、耐力素质成绩 C（满分 30 分）

课程目标	考核方式	目标值	平均值	达成度计算公式
1	平时成绩	20	A	$\frac{A}{20}$
2	专项技能成绩（《校园啦啦操示范套路》大学组花球（第三套）	50	B	$\frac{B}{50}$
3	专项速度、耐力素质成绩 1 分钟跳绳	30	C	$\frac{C}{30}$

五、其他有关说明

（一）课程要求

1、修本课程的学生必须肢体健全、身体健康、遵守课堂教学常规，具备从事一般体育运动所要求的身体素质。

2、本课程重点是《校园啦啦操示范套路》大学组花球，1 分钟跳绳身体素质练习；难点：啦啦操的步伐、手型、身型以及动作技术的连接；身体素质锻炼理念的接受和课余自我锻炼习惯的形成。

3、处理重、难点的教学方法是教师示范，个别指导。教师要在教学过程中采用多种教学方法提高学生身体素质，加强相互之间的交流和安全保护和帮助措施。

（二）平时成绩评分标准与加分标准

1、平时成绩评分标准

平时成绩总分为 20 分。分为考勤评分和平时表现评分两部分。

学生上课迟到一次者，在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到或早退 20 分钟者以上者以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除 2 分。不认真参与锻炼、自由散漫、态度不端正，经提示后依然不改者，在总分中扣除 2 分。态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除 4——20 分。

每学期平时成绩总分 20 分扣完、缺课 1/3(包括旷课和请假)、无故旷课 4 次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报知教务处处理。

考勤符号表示：旷课打 x，迟到打 x 加 O，早退打 ⊙，事病假打 ○。

平时表现符号表示：违反课常规要求评价打 A，不主动锻炼性评价打 B，严重违规性评价打 C4——C20。

2、学生加分标准

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

凡学校体育运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在总成绩中加 10 分。

(三) 专项技能评定方法与标准

1、考核方法：每 3—4 人一组进行考试，听音乐将成套动作完整做一遍。

2、考核标准：

分数	评分标准
90—100 分	1. 动作准确、舒展，连接自然、流畅，动作的转换和方向的变化干净利落、角度准确； 2. 表现力好，动作有激情；节奏感强，动作充分表现音乐情绪； 3. 动作轻松，有弹性，张弛有度。
80—89 分	1. 动作准确、流畅； 2. 表现力较好，节奏感较强； 3. 2-8 拍成套未配合音乐节奏、或动作比较松弛或比较紧张。
70—79 分	1. 停顿超过 1 次，每次超过 4 拍； 2. 改变动作性质（4 拍以上）超过 1 次； 3. 1/5 成套未配合音乐节奏
60—69 分	1. 停顿超过 2 次，每次超过 4 拍或停顿超过 1 次，每次超过 8 拍； 2. 改变动作性质（4 拍以上）超过 2 次； 3. 1/3 成套未配合音乐节奏。
60 分以下	1. 停顿超过 4 次，每次超过 4 拍或停顿超过 2 次，每次超过 8 拍； 2. 改变动作性质（4 拍以上）超过 4 次； 3. 1/2 成套未配合音乐节奏。

（四）跳绳方法及考试标准

一、课程项目身体素质动作及要求

1 分钟跳绳动作标准：两人一组，一人测试，一人记数。考试者将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环(一周圈)，计为一次。听到结束信号后停止，在规定的一分钟时间内，记录学生跳绳的次数。

二、评分标准：一年级体育成绩查询表

男、女 1 分钟跳绳（30%）

分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)	分值	成绩(次)
100	185	81	156	62	132	43	106
99	184	80	155	61	131	42	104
98	183	79	154	60	130	41	102
97	182	78	153	59	129	40	100
96	181	77	152	58	128	39	99
95	180	76	151	57	127	38	98
94	178	75	150	56	126	37	97
93	176	74	148	55	125	36	96
92	174	73	146	54	124	35	95
91	172	72	144	53	123	34	94
90	170	71	142	52	122	33	93
89	168	70	140	51	121	32	92
88	166	69	139	50	120	31	91
87	164	68	138	49	118	30	90
86	162	67	137	48	116	20	80
85	160	66	136	47	114	10	70
84	159	65	135	46	112		
83	158	64	134	45	110		
82	157	63	133	44	108		

六、建议使用教材以及参考书目：

- [1] 马鸿韬. 啦啦操运动. 北京: 高等教育出版社, 2009
- [2] 杨放. 啦啦操运动理论与实践. 广西师范大学出版社, 2012
- [3] 王洪. 啦啦操教程. 人民体育出版社, 2013
- [4] 《校园啦啦操示范套路》大学组花球(第三套). 国家体育总局体操运动管理中心, 2020