

《普通体育 II（啦啦操）》教学大纲

课程中文名称		普通体育 II（啦啦操）									
课程英文名称		General Sports I (Cheer Leading)									
课程编号	10111002	课程性质			通识课		适合层次		本科		
先修课程		普通体育 I					后继课程		体育专选 I		
学分	1.0	总学时	30	理论	30	实验		上机		课外	
适用专业		全校各专业									
大纲制定人			余梦娇			制定日期			2024 年 1 月 11 日		
大纲审核人			肖鹤			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通过学习掌握运动技能，提升学生基本身体素质，增强学生之间团队意识，培养良好的自我锻炼习惯，继而促进学生终身体育意识的形成，具有较高的锻炼价值及教育意义。

本课程教学目标如下：

课程目标 1：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，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；。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和团队协作竞争意识，达到《高等学校体育工作基本标准》要求，为后续体育课程内容学习打好基础。

课程目标 2：通过理论学习使学生了解啦啦操运动基础理论，掌握啦啦操运动分类，不同风格项目特点及简单竞赛表演知识。通过实践练习使学生掌握花球啦啦操的基本的技术能力及成套动作内容。通过啦啦操课堂的过程学习，使学生掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。培养学生体育锻炼的兴趣，掌握基本体育运动常识及方法，具有一定的运动损伤的预防及处理能力。

课程目标 3：在目标 1、目标 2 完成的基础之上和过程中，通过课堂分组练习及教学比赛培养学生组织协调能力，通过体育教育及体育活动培养大学生的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

支撑的毕业要求（一级指标）	课程目标
毕业要求（12）具有自主学习和终身学生的意识，有不断学生和适应发展的能力。	1、2
毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个体、团队成员及负责的角色	3

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1	身体素质 9 学时	集中与分解练习
2	啦啦操成套动作技术 15 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 2 学时；考核 4 学时	课堂提问、讨论、作业
合计	30 学时（理论）	

三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
啦啦操运动理论	啦啦操运动概述及赏析；	了解啦啦操运动基础知识，视频赏析啦啦操国际级比赛。（支撑课程目标 1）	2	2
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	明确 1 分钟跳绳锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方（支撑课程目标 2）	9	1
啦啦操成套动作学习	啦啦操成套动作学习	1、啦啦操成套动作学习。（支撑课程目标 1） 2、分组进行练习和展示。（支撑课程目标 3）	15	2、3
考核	1、啦啦操成套动作； 2、身体素质（1 分钟跳绳）	1、分组进行啦啦操成套动作考核。（支撑课程目标 1、3） 2、身体素质。（支撑课程目标 2）	4	1、2、3

四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法

（一）课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
过程考核	对分组练习学习内容的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的团队精神进行考核。	30%	1、2、3
专项技能	啦啦操成套动作学习情况	40%	2
身体素质	身体素质练习情况 1 分钟跳绳	30%	1

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) 期末考试 70% : 根据课程教学目标, 重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解和应用情况, 使学生掌握啦啦操运动的基础知识和基本技术, 使学生能独立完成啦啦操成套动作的展示; 同时使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高; 在形态机能方面达到较为理想的标准和要求, 为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) 过程考核 30%: 过程考核主要考察学生相互学习、共同学习的意识, 使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力, 形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

(二) 课程目标达成度评价方法

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) *40%+考核成绩总分 B (满分 100 分) *30%+过程考核 C (满分 30 分)

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 2	期末考试 2: 啦啦操成套动作	100	A	$\frac{0.4 * A}{0.4 * 100}$
课程目标 1	期末考试 1: 1 分钟跳绳	100	B	$\frac{0.3 * B}{0.3 * 100}$
课程目标 3	作业	10	C ₁	$\frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$
	平时课堂表现	20	C ₂	

注: 1) 考核题目 100%支撑课程目标;

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

(三) 专项技能考核方法与标准

考核内容: 啦啦操成套动作《校园啦啦操示范套路》大学组花球。

考核方法: 以小组形式 (3-6 人) 为一组, 在音乐的伴奏下, 完成啦啦操成套动作及队形的展示。

表 6 专项技能评分标准

得分	评定标准
90—100	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	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。

得分	评定标准
70—79	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	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。
0—59	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）身体素质考核方法与评分标准

考核内容：1 分钟跳绳

考核方法：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。

表 7 身体素质考试评分标准

占比 30% 分数	分值	成绩（次）	成绩（次）	分值	占比 30% 分数
30	100	185	133	63	18.9
29.7	99	184	132	62	18.6
29.4	98	183	131	61	18.3
29.1	97	182	130	60	18
28.8	96	181	129	59	17.7
28.5	95	180	128	58	17.4
28.2	94	178	127	57	17.1
27.9	93	176	126	56	16.8
27.6	92	174	125	55	16.5
27.3	91	172	124	54	16.2
27	90	170	123	53	15.9
26.7	89	168	122	52	15.6
26.4	88	166	121	51	15.3
26.1	87	164	120	50	15
25.8	86	162	118	49	14.7
25.5	85	160	116	48	14.4
25.2	84	159	114	47	14.1
24.9	83	158	112	46	13.8
24.6	82	157	110	45	13.5
24.3	81	156	108	44	13.2
24	80	155	106	43	12.9
23.7	79	154	104	42	12.6
23.4	78	153	102	41	12.3

23.1	77	152	100	40	12
22.8	76	151	99	39	11.7
22.5	75	150	98	38	11.4
22.2	74	148	97	37	11.1
21.9	73	146	96	36	10.8
21.6	72	144	95	35	10.5
21.3	71	142	94	34	10.2
21	70	140	93	33	9.9
20.7	69	139	92	32	9.6
20.4	68	138	91	31	9.3
20.1	67	137	90	30	9
19.8	66	136	80	20	6
19.5	65	135	70	10	3
19.2	64	134			

五、课程有关说明

(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、教学过程以学生自主练习、分组练习为主，教师的指导帮助为辅。教师有意识的创设学习环境，运用教学策略，使学生积极主动的进行身体活动。在教学过程中采用理论和实践相结合、传统教法与现在技术相结合、课内练习和课外提高相结合的方法，全面促进学生意义学习，有效完成教学目标。

(二) 过程性考核评分标准（总分 30 分）

1、平时课堂表现评分（20 分）

学生上课迟到一次者（以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场），在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，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。

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⊗，早退打⊙，事病假打○。

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。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 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—10 分。

平时表现符号表示：违反课常规、不主动锻炼性评、严重违规等行为评价打 C1—C10。

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。

2、作业评分（10 分）

按要求完成作业每次作业给予 3-4 分，没有完成作业不给分，在成绩记录。

表 8 作业内容及评价方式

训练项目	内容及要求	分数	支撑课程目标
作业 1	概述啦啦操的分类及特点，浅谈你感兴趣的啦啦操类型	3	2
作业 2	学生分组完成 5 个队形图	4	2、3
作业 3	学生分组练习跳绳接力（500 个）	3	1、3

六、教材及参考资料

【使用教材】

- [1] 杨巧静.《啦啦操运动教程》，人民体育出版社，2020
- [2] 《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

【参考书目】

- [3] 杨放.《啦啦操运动理论与实践》.广西师范大学出版社，2012
- [4] 王洪.《啦啦操教程》.人民体育出版社，2013