**【啦啦操2】**

**【Cheerleading2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100106】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【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】

辅助教材： 【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】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

现代啦啦操是以团队的形式出现,技巧啦啦操结合Dance（舞蹈）、Cheer（口号）、Partner Stunts（舞伴特技,是指托举的难度动作）、Tumbling（技巧）、Basket Toss（轿子抛）、Pyramid（[叠罗汉](https://baike.baidu.com/item/%E5%8F%A0%E7%BD%97%E6%B1%89)）、Jump（跳跃）等动作技术，配合音乐、服装、队型变化及标示物品（如彩球、口号板、喇叭与旗帜）等要素，遵守比赛规则中对性别、人数、时间限制、安全规则等规定进行比赛的运动，称之为[竞技啦啦队](https://baike.baidu.com/item/%E7%AB%9E%E6%8A%80%E5%95%A6%E5%95%A6%E9%98%9F)，亦可称为啦啦队。竞技啦啦队分为[技巧啦啦队](https://baike.baidu.com/item/%E6%8A%80%E5%B7%A7%E5%95%A6%E5%95%A6%E9%98%9F)和舞蹈啦啦队。其中技巧啦啦队包括Mixed（男女混合组）、All-Female（全女子组）和 Partner stunts（舞伴特技）；舞蹈啦啦队又包括Pom(花球)、High kick(高踢腿)、Jazz(爵士)和Prop(道具)四个组别。 代表世界啦啦操最高水平的全美啦啦操队锦标赛参赛标准：队伍人数要在6-32人之间，分四个组别进行比赛，分别是业余组、中学组、大学组和全明星组。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期学习成果 | 课程目标（细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握啦啦操成套组合动作，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲解、示范，学生练习 | 啦啦操成套组合动作评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、啦啦操的概述

2、啦啦操的技术特点与编排

**基本要求：**通过啦啦操理论学习，使学生了解啦啦操的起源、发展、分类及意义，更好地区分啦啦操与健美操等舞蹈，学习啦啦操技术特点，掌握简单的编排方法，学会欣赏啦啦操。

**教学难点：**啦啦操编排技巧

1. **实践部分（30学时）**

1、形体训练：身体姿态与动作( 2学时 )

（1）基本姿态；（2）基本手位；（3）脚的基本位置；(4)压腿；（5）擦地练习；（6）蹲；（7）划圈；（8）踢腿。

2、啦啦操基本技术( 4学时 )

（1）基础练习：包括颈、肩、髋、腰、胸、肩部等关节的扭动和绕环等基础动作练习

（2）基本步伐：踏步、V字步、走步、一字步、交叉步、并步、侧点步等等

（3）基本手位：啦啦操32个手位。

**基本要求：**通过基本技术的练习，使学生能够尽快地掌握啦啦操的基本技术，全面提高动作协调性，培养学生良好的身体姿态及动作节奏感，韵律感。

**教学难点：**柔韧性、节奏感的培养

3、啦啦操成套动作练习（12学时）

**基本要求：**熟练掌握套路技术，要求动作舒展，舞姿优美，节奏感强，富有动感，在欢快音乐的伴奏下步伐轻盈、有活力。

**教学难点：**啦啦操的动作节奏感和韵律感的掌握

4、体能练习（8学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**提高学生锻炼的积极性，培养学生兴趣爱好

5、有氧健身跑（课外练习）

 运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程考核由X1、X2、X3和X4组成，分别占40%、20%、20%和20%。

**“X1”的评价方式：（满分100分，占总成绩40%）**

（1）考核内容：啦啦操成套组合动作

（2）评分标准：

啦啦操技评成绩评分标准一览表（表3）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 100-90分 | 整套动作熟练。完成动作协调、有力度、姿态舒展、技术正确，动作和音乐融合，有表现力和感染力，队形变化自然流畅。 |
| 89-80分 | 整套动作较熟练，完成动作较协调、有力度、姿态舒展、技术正确。有一定表现力，队形变化较流畅。 |
| 79-70分 | 能熟练完成动作，节奏感与音乐合拍，动作协调清晰。队形变化比较自然。动作比较规范，方法比较清楚，能无遗忘地完成套路。 |
| 69-60分 | 整套动作基本正确，动作独立完成，与音乐基本协调，队形变化与音乐的配合不够自然。动作无大错误，方法基本体现，演练时虽出现短暂遗忘、动作不协调现象，但僵劲不十分突出，基本能独立完成套路。（遗忘不超过两次） |
| 60分以下 | 动作不规范，与音乐配合不协调，组合动作不熟练，不能独立完成整套动作。 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20%**）

 每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20%）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20%**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：体育教学部 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8.