

《体育》课程教学大纲

一、基本信息

编写依据：2018 版本本科人才培养方案

课程名称：体育课（啦啦操）Physical education（cheerleading）

课程编码：109110010

学时学分：32 学时 2 学分

课程类别：通识课程

课程性质：必修

适用专业：所有本科专业

开设学期：第四学期

开课单位：体育课部

二、教学目标

1、通过啦啦操专业选课教学的各个环节，与时俱进的贯彻党的教育方针，引导学生热爱党、热爱社会主义和社会主义体育事业；对学生进行终身体育思想的教育渗透，培养学生良好的体育兴趣与运动能力，使学生具有健康的体魄和高尚的道德情操。

2、通过啦啦操理论课的讲授，使学生掌握啦啦操基础理论知识，较广泛的了解啦啦操的发展历史及现状，初步掌握啦啦操的常用教学方法、竞赛组织与裁判法。

3、通过啦啦操技术课的实践，使学生掌握啦啦操的基本动作技术和基本技能。

4、培养学生理论与实践相结合的能力，使学生具有一定的示范、讲解、提问应答能力，对啦啦操运动比赛具备一定的欣赏能力。

三、课程教学要求

啦啦操教师课前需熟课程教学内容，精心备课；全面了解学生实际情况，合理安排运动负荷和练习密度，并做好课前场地安排和器材借出及摆放的各项准备工作。学生在上课过程中要合理着装，做好身体及心理方面的各项准备，同时根据课程需要携带自备的体育器材。课程将会使用讲解法、示范法、分组教学法、视频引导法等方法 and 手段。

四、教学内容与学时安排

序号	教学内容	学时分配
----	------	------

1	1、啦啦操的概念 2、啦啦操运动的分类 3、啦啦操运动的特点 4、啦啦操运动功能	2
2	1、学校体育的目的和任务 2、啦啦操运动概述及其意义和功能 3、学习啦啦操基本手位和基本步伐	2
3	1、体育在学校教育中的地位与作用 2、啦啦操运动的发展趋势 3、学习啦啦操基本手位和步伐类动作 4、柔韧性练习及上肢力量练习	2
4	1、啦啦操的特点 2、学习基本手臂位练习组合 17-24 节 3、柔韧性练习及下肢力量练习	2
5	1、啦啦操锻炼注意事项 2、学习基本手臂位练习组合 25-32 节 3、柔韧性练习及速度练习	2
6	1、跑、跳、转练习。 2、随堂测验	2
7	1、体育锻炼对心肺功能的影响 2、学习一级花球啦啦操套路中的第 1-2 拍 3、身体素质练习	2
8	1、体育锻炼对身体形态的影响 2、学习一级花球啦啦操 3-4 拍 3、柔韧练习	2
9	1、讲解专项理论 2、学习一级花球啦啦操第 5-6 八拍动作 3、力量素质练习	2
10	1、复习一级花球啦啦操 5—6 八拍动作 2、学习一级花球啦啦操第 7--8 八拍动作 3、随堂测试	2
11	1、复习一级花球啦啦操前八拍动作 2、学习一级花球啦啦操第 9-10 八拍动作 3、身体素质练习。	2
12	1、复习前面所学习的动作。 2、学习一级花球啦啦操第 11-12 八拍动作 3、伸展练习与腰、腹部力量练习	2

13	1、 身体各部位的练习方法 2、 复习一级花球啦啦操第 11-12 八拍动作 3、学习一级花球啦啦操第 13-16 八拍动作	2
14	1、复习一级花球啦啦操第 13-16 八拍动作 2、学习一级花球啦啦操第 17-20 八拍动作	2
15	1、复习一级花球啦啦操 17—20 八拍动作 2、学习一级花球啦啦操 21—22 八拍动作 3、复习啦啦操花球一级规定套路	2
16	1、复习啦啦操花球一级规定套路，并配合音乐练习 2、随堂测试；啦啦操花球一级考试	2

五、测评方式

（一）平时测评方式及权重

1、平时成绩构成：

平时成绩构成	考勤	课堂表现	随堂测验	课外作业
分值	20 分	20 分	30 分	30 分

1.1 考勤（20 分）

考勤由任课教师每次如实记载，每旷课一次扣 6 分、请假一次扣 3 分、迟到一次扣 1 分、早退一次按两次旷课处理，缺勤达到总课时数三分之一及以上者取消考试资格。

考勤规范标志及扣分标准

情况	标志	扣分
旷课	○	-6
病假	⊕	-2
事假	⊖	-3
迟到	⊗	-1
早退	◎	-12
未着运动服	▽	-3

1.2 课堂表现（20 分）

课堂表现主要是指课堂学习态度是否认真、积极，技术、技能学习表现状况。根据学生课堂实际表现评定等级，得分如下：

课堂表现状况	非常认真、积极，进步非常明显	较认真、积极，进步较明显	一般认真、积极，进步程度一般	不够认真、积极，进步不明显	不认真、积极，学习无进步
分值	16-20 分	11-15 分	6-10 分	1-5 分	0 分

1.3 随堂测验（30 分）

随堂测验主要针对所教内容对学生进行随堂检验，测验次数 3 次，每次评分标准如下：

熟练程度	非常熟练	较熟练	熟练	一般	完全不会
分值	9-10 分	7-8 分	5-6 分	1-4 分	0 分

1.4 课外作业（30 分）

引入“步道乐跑”APP 软件作为课外体育活动开展的工具，运动标准如下：

男生	≤29 次	30-34 次	35-39 次	40-44 次	45-49 次	50 次及以上
女生	≤29 次	30-34 次	35-39 次	40-44 次	45-49 次	50 次及以上
分数	0	18 分	21 分	24 分	27 分	30 分

男女生跑步次数 30 次及格，50 次及以上满分，每个月的跑步次数不低于 10 次，低于 10 次系统自动生成 0 分。

单次运动有效标准：

男生：里程达到 2 公里，跑步配速在 3-9min/km 范围内。

女生：里程达到 1.6 公里，跑步配速在 3-9min/km 范围内。

（二）期末测评方式及权重

满分 100 分，按照课程评价方法与标准给学生评分

评价标准：

分值	标准
91—100	能在音乐伴奏下准确、规范地完成整套动作，动作幅度大，有力度，有较好的乐感和表现力。
81—90	能在音乐伴奏下熟练并较规范地完成整套动作，动作幅度较大，有一定表现力。
71—80	能在音乐伴奏下按节拍完成整套动作，动作基本规范。
61—70	能够完成整套动作，有多处失节奏，熟练性不够。
60 以下	不能独立完成整套动作。

（三）总评方式：平时成绩 60%，期末成绩 40%

六、建议教材

- 1、王德平：《大学体育》（AR 版），人民邮电出版社，2017 年。
- 2、毛振明：《大学体育文化与实技教程》，东北大学出版社，2013 年。

编写人：

审核人：

编写时间：