

啦啦操教学大纲 啦啦操教学计划方案(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

啦啦操教学大纲篇一

校园足球啦啦操活动实施方案

为适应素质教育的需要，更好地贯彻省市教育局的文件精神，开展中小学“校园啦啦操”活动，把足球和啦啦操有机结合起来，以班为单位活动，保证每天一小时的体育活动时间，为有计划、有组织开展校园足球啦啦操活动，经学校领导班子研究决定，特制定活动实施方案。

一 活动时间

1为保证校园足球啦啦操的活动质量，组织学生以班单位（推选部分代表也可）轮流为每周的足球比赛表演助阵，并由在场师生量化评分评优。

2每学期组织同年级组的啦啦操比赛，表扬优秀，激励更好。

啦啦操教学大纲篇二

啦啦操运动作为我校的重点特色项目，不仅是我校大课间重点推行的展示内容，也是我校体育工作开展的重点。啦啦操队伍的建设是我校啦啦操项目文化建设的基础，也是我校啦啦操特色建设水平的最直接体现。为了更好的促进队伍的整

体建设和队员的全面发展，提升校啦啦操队的竞技水平，现制定本年度啦啦操工作计划：

一、训练目标：

1、丰富学生的课余生活，培养学生的啦啦操学习兴趣，带动我校学生对啦啦操运动更深入的了解。

2、提高啦啦操队伍水平，促进啦啦操梯队建设，使我校啦啦操运动员具备参加各类国家、省市级比赛基本素养，提升我校在该项目上的优势和知名度。

3、为我校各种大型活动、演出及展示提供支持。

4、促进我校啦啦操活动的深入开展，推动校本教材的研发，提升体育教师队伍专业水平。

二、训练准备：

1、选拔队员：

9月1日-7日进行新队员选拔，选拔范围为一—三年级各班学生（一年级为主）。选拔队员总人数约为25名（男女混合）。

要求：（1）身体匀称、模仿能力强、学习意识较好；

（2）道德品质高尚，能吃苦，具有时间观念和集体主义荣誉感。

2、训练时间和地点：

时间：每周三下午15:50—17:20 低年级、中高年级

每周五下午15:50—17:20 中高年级

地点：体育中心

3、参训教练：

黄剑、王凤清、邱涛 三. 训练计划

1、啦啦操规定无级别套路一（全国啦啦操规定套路第二套）：

这个内容为新生入门以及正式入队内容，教师会通过两周时间进行基本功训练，两周的操化动作教学，一个月后进行基础考核，成绩达到**b**以及**b**以上的同学将进入套路二的学习（一个月）

2、啦啦操自编无级别套路二：

这套动作也相对简单，老师会通过三周的时间进行操化的教学，一周的时间进行动作纠正，一周时间队形编排，两周时间进行赛前集训，这套操主要针对低年级运动员，以及每年的常规比赛，目的是锻炼新队员。（一个半月）

3、啦啦操自编一级动作套路：

本套动作相对前面套路动作偏快，涉及难度，更具有观赏性和技术性，本套动作教学用时约一个月，队形编排一周，强化动作两周，赛前集训两周。（两个月多一点）

4、啦啦操自编二级动作套路：

本套动作主要为了更好的提升我校啦啦操竞技水平，提高运动员能力。

5、啦啦操基础训练（融入以上操化内容）：（1）基本姿态的训练（2）协调性训练（3）节奏训练（4）表情训练（5）力量训练。

6、拓展训练：

四、训练管理：

1、队员应按时到达指定训练地点，训练时要精力集中，保证训练时间，不能随意缺勤。经常不训练或不遵守训练时间的队员，会提出批评，必要时更换队员。

2、队员应遵守训练安排，当时间冲突时需要及时调整，保证训练质量，如确实无法调剂应当跟教练提前请假。

3、啦啦操训练内容广泛，尤其是基本素质训练中，队员严格按照教练要求进行练习，避免意外伤害事故。

4、队员课后需多看啦啦操视频资料，增加啦啦操理论学习，通过教练讲解，拓宽队员视野和训练兴趣，并提高队员团队意识和互帮互助精神。

5、定期向领导汇报啦啦操训练情况。

6、校啦啦操队将积极配合学校德育处、体卫艺处开展相关活动，输送人才，为我校德育工作的发展贡献力量。

五、活动安排：

1、十月份进行队长选拔、召开新人家长会

2、十月中旬进行南京博物馆参观（南京市朝天宫4号，暂定10月18号）

3、十月底进行雨外小啦啦操队员能力测试（10月31日）

4、十一月份进行比赛动员大会（11月7日）

5、十一月份赛前集训

7、一月份进行啦啦操队员评优申报以及年度总结（暂定1月5日）

六、其他事宜，将另作说明。

雨花外国语小学啦啦操队

2014年9月

啦啦操教学大纲篇三

本课以《体育与健康》课程标准的基本理念为指导，从学生的实际出发，把课程内容与个性发展相结合，积极探寻真正促进学生身心健康的体育课程教学模式，让学生在快乐的氛围中精神得到陶冶，身体得到锻炼，技能得到发展。在教学过程中，通过直观模仿、合作探究等的教学形式，培养学生的学习兴趣；在啦啦操创编中，通过师生、同学之间的互相合作与学习，培养学生丰富想象力和创新合作精神，激发其主动参与意识，提高学生的审美能力和表现力。

二、对象与教材 对象：三至六年级学生

教材：全国啦啦操规定套路、创编

三、教学目标

认知目标：掌握啦啦操基本知识、动作特点及动作技能，体会动作技术。

技能目标：掌握本组合动作，在完成动作的基础上创编队形，增强协调性，培养良好的身体姿态。

情感目标：激发学生本站啦啦操的兴趣，敢于充分展示自己，培养学生自主学习能力，培养自信和团结协作的精神。

四、重点难点

重点：花球啦啦操组合动作 难点：啦啦操动作队形创编

五、学情分析

啦啦操第一次出现在课堂上，以它独特的魅力及其健身锻炼价值，深受女生的青睐。本课的授课对象为三至六年级学生，选用的啦啦操动作组合，旨在提高学生对啦啦操技能的掌握，啦啦操队形创编有利于扩展啦啦操知识，培养学生审美能力，充分发挥学生的创造力和想象力。通过小组练习，发挥学生团体协作的精神，充分体现学生个性，使学生在轻松愉快的教学氛围中学习，体验啦啦操学习对其带来的乐趣，为终身体育奠定基础。

六、教材分析

啦啦操是健美操的一个分支，其本身代表热情、活力、张扬、时尚。在欧美相当盛行，国内近几年也开始风靡并成为大型正规比赛的项目之一。啦啦操的表现形式较为自由，一般使用花球等道具。节拍鲜明，动作简单，实施起来比较简单，最主要的是啦啦操能培养学生团结协作、奋发向上、自信热情、张扬热烈、朝气蓬勃的精神力量，对学生有种特殊的魅力。本课以全国啦啦操规定套路动作和队形创编为教学内容，它既能发展学生的审美能力，又有良好的综合健身作用，能够培养学生的团结协作、积极进取和拼搏精神。

七、教学过程 1. 热身部分：

老师口令指挥进行原地队列的练习，为啦啦操队形创编提供素材；由老师带领大家做啦啦操专项准备活动，将健美操步伐与啦啦操手位结合起来，让学生在充分热身的过程中，能够巩固啦啦操基本手位。

2. 学习基本步伐、基本手型：

教师带领学生进行基本步伐内容的学习，教师提出复习要求，并且口令提示、集体纠错，旨在提高学生的表现力和感染力。

3. 学习动作：

教师完整示范，动作采用先徒手教学，后拿花球练习，使学生建立正确的动作概念，教师运用领做法、递加法、完整法、分解法、节奏变换法等教学方法，使学生逐步学习组合动作，并且结合音乐巩固练习，从而提高学生的学习效益，加强学生动作的优美性和力度，增强学生的节奏感。

4. 分组练习：
以4—6人为单位分组练习，让学生在自学自练的过程中逐渐发现问题。组长发挥作用，带领组员相互学习，相互促进，发扬团结协作的精神，教师个别指导，使基础不同的学生在原有的基础上，都可以有不同程度的提高，教师检验学生的自学成果，并带领学生跟随音乐练习，提高动作的规范性。

5. 创编队形：
学生在熟练掌握花球动作的基础上，将啦啦操创编理论知识与本节课所学的新知识相结合，以小组的形式，组长带领组员，积极参与队形的创编练习，让学生能够真正的把理论知识运用到实践中去，使啦啦操组合富有特色，更加充满生气、丰富多彩，从而激发学生的学习兴趣，开拓学生的创编思维，给学生一个自由发展的空间，借以培养学生创新意识和团队协作精神。

6. 成果展示：
由小组长组织本成员展示所学动作及所创编队形，并开展互评、师评。对在学习当中出现的不足及时引导进行反思或提出合理的解释，总之鼓励学生创新。

7. 放松练习：
教师在音乐的伴奏下，带领学生做舒展柔美的瑜伽放松，使学生能够充分的拉伸身体和自我身心调整。

八、教学效果预计

预计整堂课的练习密度约为45—55%，练习密度中等，平均心率130~145次/分。

郑州经济技术开发区锦程小学

孙贝林

啦啦操教学大纲篇四

天津市北辰区南仓中学

张岩

一、教学理念：

本课以学生发展为本，确定健康第一的指导思想，在积极完善以“动”为主的课程目标体系的同时，利用视频音响及ipad等多媒体手段，以探究课程为主，着重培养学生的创新精神，实践能力和个性特长，以人人参与合作探究学习的方式。在教学过程中采用引导，自主学习、合作学习等教学方法。设计上，采用啦啦操的形式让学生体验青春美感；通过啦啦操队形变换的学练，培养学生主体参与能力；通过小组创编活动，培养学生勇于探索、公平竞争和合作创新的意识。同时，适时渗透姿态美、对称美及和谐美等民族审美特质教育。二、学情分析：

本课授课对象为正处于青春期的女生，尤其是新疆女生聪明，善于思考，有较好的音乐素质，对身体的姿态及神态美有着较强的追求，而啦啦操运动的特点正让她们有培养的可能和展示的机会。三、教材分析：

啦啦操是现代中学生喜闻乐见的运动项目。在校本教材中是

有一定的位置。啦啦操是集音乐、体操、舞蹈于一体，具有鲜明时代气息的运动项目。它不仅能有效地发展人体的柔韧、灵敏、协调素质，还能陶冶人们的身心。发展技能的同时，又在欢快的气氛中娱乐身心，增强体质，从而不断提高学生的体育兴趣和爱好，发展个性，促进学生身心健康，逐步树立终身体育的意识。

四、教学目标：

1、运动参加目标：激发学生对啦啦操运动的热爱，加强对健身运动的了解，培养学生积极参加体育锻炼的意识。

2、运动技能目标：80%以上的学生能基本掌握各动作方法，并能在音乐的伴奏下完成成套动作，动作到位舒展、有韵律感。

3、身体健康目标：发展学生灵敏柔韧等身体素质，提高身体器官的调节功能，促进身体发育。

4、心理健康与社会适应目标：培养学生审美情趣，塑造良好体形，体验获得成功的乐趣，提高自尊自信心。提高学生团结互助的协作精神，和积极向上的竞争意识，提高分析解决问题的能力。

五、教学流程：1、引情激趣阶段：上课伊始，通过队列队形练习，提高学生的注意力。通过动感音乐[nobody]的伴奏下进行热身操的练习，活动身体，调动学习热情，提高兴趣，激发情绪。2、主动学练阶段：

1、学练的一个重点是啦啦操第五组合动作。教师带领学生集体复习巩固啦啦操1至4组合动作后，第五组合1至2八拍的动作由教师示范，讲解，并带领大家集体学练。第五组合3至4八拍反方向动作由学生前后两人一组尝试学习。教师口令提示学生练习第五组合动作，及时纠错，跟音乐集体练习第一至五组合动作。

2、分组学练，学练的另一个重点是啦啦操练习队形变换。学生观看视频，打开思路，开阔眼界。教师强调啦啦操编排的原则及方法，教师分发ipad的视频资料供学生参考。由小组长带领各组在啦啦操练习中进行形变换的分组学练。教师在巡回指导中提出建设性建议。3、合作创编阶段：在分组学练的过程中激发学生的灵感，提示啦啦操以及啦啦操练习队形的创编方法及原则。各学习小组集思广益，努力改编啦啦操组合动作，积极设计啦啦操练习队形的变换形式。4、分组展示阶段：提示各小组积极实践，小组啦啦操新组合及练习队形的特色变换形式参与交流展示。各组在展示中努力表现出啦啦操的动作美和练习队形的变换美，进行自评互评出本节课的啦啦宝贝，教师通过小组展示视频做总结、评价。

5、调整放松阶段：集体舞蹈放松操14步的形式，在舒缓的音乐声中，组织学生在轻快的优美的音乐中身心得到放松。引领学生总结课堂的学习成效，交流学习体会，体验身体感受，在和谐的气氛中结束本课学习。

六、教学特色：

1、在热身活动中，通过展示表演的形式，使学生在复习巩固原有知识之余，增强了表演意识，激发了学生对本节课新知识学习的热情。2、通过教师分解教学的方式，学生主动模仿，进行递加式学习，并自学反方向动作，逐步掌握知识。既培养了学生自主创新的能力，也对自学能力有了积极的认识，更激发了学生对体育课的热情。3、创编环节就是为学生搭建的一个检验并展示所学知识成果的舞台。在创编过程中，学生发挥并利用创造力，编排出各具特色的造型和队形。使学生在展示个性的同时，团结协作精神也得到了培养。4、利用了ipad□视频音响等现代化教学手段，使学生学习起来更加直观、生动。同时通过课后观看在博客将同学们的小组展示录像，有利于所有学生的相互学习，提高动作。

难点：在队形创编中，对所学知识的运用 八、场地器材：

篮球场、啦啦球36对、录音机、口哨一支、ipad四部、视频设备一套、音响设备一套、九、安全措施：

1. 在练习过程中应适时提醒学生分散开练习，以免互相碰撞。
2. 在练习过程中将场地中的障碍物放到安全的地方。

啦啦操教学大纲篇五

一、指导思想

本课以《体育与健康》课程标准的基本理念为指导，从学生的实际出发，把课程内容与个性发展相结合，积极探寻真正促进学生身心健康的体育课程教学模式，让学生在快乐的氛围中精神得到陶冶，身体得到锻炼，技能得到发展。在教学过程中，通过直观模仿、合作探究等的教学形式，培养学生的学习兴趣；在啦啦操创编中，通过师生、同学之间的互相合作与学习，培养学生丰富想象力和创新合作精神，激发其主动参与意识，提高学生的审美能力和表现力。

二、对象与教材 对象：三至六年级学生

教材：全国啦啦操规定套路、创编

三、教学目标

认知目标：掌握啦啦操基本知识、动作特点及动作技能，体会动作技术。

技能目标：掌握本组合动作，在完成动作的基础上创编队形，增强协调性，培养良好的身体姿态。

情感目标：激发学生本站啦啦操的兴趣，敢于充分展示自己，培养学生自主学习能力，培养自信和团结协作的精神。

四、重点难点

重点：花球啦啦操组合动作 难点：啦啦操动作队形创编

五、学情分析

啦啦操第一次出现在课堂上，以它独特的魅力及其健身锻炼价值，深受女生的青睐。本课的授课对象为三至六年级学生，选用的啦啦操动作组合，旨在提高学生对啦啦操技能的掌握，啦啦操队形创编有利于扩展啦啦操知识，培养学生审美能力，充分发挥学生的创造力和想象力。通过小组练习，发挥学生团体协作的精神，充分体现学生个性，使学生在轻松愉快的教学氛围中学习，体验啦啦操学习对其带来的乐趣，为终身体育奠定基础。

六、教材分析

啦啦操是健美操的一个分支，其本身代表热情、活力、张扬、时尚。在欧美相当盛行，国内近几年也开始风靡并成为大型正规比赛的项目之一。啦啦操的表现形式较为自由，一般使用花球等道具。节拍鲜明，动作简单，实施起来比较简单，最主要的是啦啦操能培养学生团结协作、奋发向上、自信热情、张扬热烈、朝气蓬勃的精神力量，对学生有种特殊的魅力。本课以全国啦啦操规定套路动作和队形创编为教学内容，它既能发展学生的审美能力，又有良好的综合健身作用，能够培养学生的团结协作、积极进取和拼搏精神。

七、教学过程 1. 热身部分：

老师口令指挥进行原地队列的练习，为啦啦操队形创编提供素材；由老师带领大家做啦啦操专项准备活动，将健美操步伐与啦啦操手位结合起来，让学生在充分热身的过程中，能够巩固啦啦操基本手位。

2. 学习基本步伐、基本手型：

教师带领学生进行基本步伐内容的学习，教师提出复习要求，并且口令提示、集体纠错，旨在提高学生的表现力和感染力。

3. 学习动作：

教师完整示范，动作采用先徒手教学，后拿花球练习，使学生建立正确的动作概念，教师运用领做法、递加法、完整法、分解法、节奏变换法等教学方法，使学生逐步学习组合动作，并且结合音乐巩固练习，从而提高学生的学习效益，加强学生动作的优美性和力度，增强学生的节奏感。

4. 分组练习：
以4—6人为单位分组练习，让学生在自学自练的过程中逐渐发现问题。组长发挥作用，带领组员相互学习，相互促进，发扬团结协作的精神，教师个别指导，使基础不同的学生在原有的基础上，都可以有不同程度的提高，教师检验学生的自学成果，并带领学生跟随音乐练习，提高动作的规范性。

5. 创编队形：
学生在熟练掌握花球动作的基础上，将啦啦操创编理论知识与本节课所学的新知识相结合，以小组的形式，组长带领组员，积极参与队形的创编练习，让学生能够真正的把理论知识运用到实践中去，使啦啦操组合富有特色，更加充满生气、丰富多彩，从而激发学生的学习兴趣，开拓学生的创编思维，给学生一个自由发展的空间，借以培养学生创新意识和团队协作精神。

6. 成果展示：
由小组长组织本成员展示所学动作及所创编队形，并开展互评、师评。对在学习当中出现的不足及时引导进行反思或提出合理的解释，总之鼓励学生创新。

7. 放松练习：
教师在音乐的伴奏下，带领学生做舒展柔美的瑜伽放松，使学生能够充分的拉伸身体和自我身心调整。

八、教学效果预计

预计整堂课的练习密度约为45—55%，练习密度中等，平均心率130~145次/分。

郑州经济技术开发区锦程小学

孙贝林