

踏板操教学纲要

一、教学目的的任务

(一) 初级

1、掌握踏板操基本步伐和基本动作，学会利用踏板做各种简单的有氧运动；

2、通过踏板操基本组合的学习，培养学生的协调能力和灵敏度，修正身体形态，展现优美的姿态。

(二) 中级

1、在掌握踏板操基本组合的基础上，进一步学习踏板操基本步伐的一些变化动作，掌握用不同的舞蹈动作编排有氧踏板操成套动作；

2、通过踏板操的学习，能主动地进行健身活动，增强体育意识和养成良好的习惯；

3、经过有氧踏板操成套动作的学习，使身体各部位得到全面均衡的发展，练就完美的身体曲线。

二、教学时数分配

学 时 内 容	初 级		中 级	
	学 时	%	学 时	%
理 论	2	5.6	2	5.6
基 本 步 伐	4	11.2	6	16.7
基 本 动 作	2	5.6		
基本组合动作	16	44.4		
成套组合动作			16	44.4
身 体 素 质	6	16.7	6	16.7
体 育 欣 赏	2	5.6	2	5.6
游 泳	4	11.1	4	11.1
考 核	2	5.6	2	5.6
机 动	2	5.6	2	5.6
总 学 时	36	100	36	100

注：逢每学年第一学期，游泳时数改为体育欣赏。

三、教学内容

内 容	初 级	中 级
理 论	1.教学目的任务和要求 2.专项体育理论	1.教学目的任务和要求 2.专项体育理论
基 本 步 法	1.基本动作 1) 上板 2) 下板 3) 过板 2.基本步伐 1) 健美操基本步伐 (1) 踏步 (2) 单并步 (3) 2次并步 (4) V字步 (5) 前前后后 (6) 侧点步 (7) 前点步 (8) 后点步 (9) 侧跨一步后屈 (10) 侧跨一步抬膝 2) 踏板操基本步伐 (1) 基本步 (2) V字步 (3) 上板点 (4) 下板点 (5) 板侧蹲 (6) 过板 (7) 抬膝 (8) 后屈腿 (9) 侧抬腿 (10) 前踢 (11) 基本步伐的一些变化	1 踏板操基本步伐 1) 转身步 2) 后直腿踢 3) 连续3次抬膝 4) 连续3次侧抬腿 5) 连续3次后屈腿 6) 连续3次前踢腿 7) 连续3次不同的抬腿、侧抬、后屈腿 8) L步 9) 2次板侧蹲 10) 侧抬腿过板 11) 基本步伐的方向变化。
成 套 组 合	基本步伐的组合 1) 单人动作的组合：1—6 组合 2) 双人动作的组合：1—2 组合	在基本步伐组的基础上,运用不同的舞蹈动作编排而成的成套组合——踏板操。
身 体 素 质	1.一般素质: 耐力: 800米、12分钟跑等 速度: 100米、50米和跑的专门练习等 力量: 立定跳远、双臂屈伸、仰卧起坐、实心球等 2.专项素质: 柔韧: 坐位体前屈、转肩、踢腿 力量: 俯卧撑 耐力: 台阶练习 平衡: 单腿站立平衡	

四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”(P6-P10)

(一) 运动技能考核(占总成绩 30%)

1、考核内容

级 别	考 核 内 容	考 核 方 法
初 级	1、规定动作 踏板操的基本步伐。 2、创编动作 踏板操基本步伐的组合。	1、规定动作——每组 8 人，在 规定音乐的伴奏下，进行踏板 操基本步伐的考核。 2、创编动作——每组 6 人，在 自选音乐的伴奏下，进行踏板 操基本步伐组合的考核。
中 级	1、规定动作 踏板操的基本步伐。 2、创编动作 踏板操成套动作。	1、规定动作——每组 8 人，在 规定音乐的伴奏下，进行踏板 操基本步伐的考核。 2、创编动作——每组 6 人，在 自选音乐的伴奏下，进行踏板 操成套动作的考核。

2、评分标准

(初 级)

	基本步伐	创编成套动作
优 秀	1、动作完成准确，流畅连贯。 2、动作与音乐合拍。 3、突出动作力度和幅度。 4、表现热情、奔放、有激情。	1、创编动作合理，设计的动作 符合自身的技术水平。 2、动作完成准确，流畅连贯。 3、动作与音乐合拍。 4、突出动作力度和度。 5、表现热情、奔放、有激情。
良 好	1、动作完成准确。 2、动作与音乐合拍。 3、表现热情、奔放、有激情。 4、团队协作合理。	1、创编动作合理。 2、动作完成准确。 3、动作与音乐合拍。 4 突出动作幅度。 5、表现热情、奔放、有激情。

第二部分 各类课程教学纲要 踏 板 操

及 格	<ol style="list-style-type: none"> 1、动作基本准确完成。 2、动作与音乐合拍。 3、团队协作合理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、创编动作基本合理。 2、动作完成基本准确。 3、动作与音乐合拍。 4、表现热情，团队协作合理。
不 及 格	<ol style="list-style-type: none"> 1、动作不熟练。 2、未能合拍音乐。 3、团队不协作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、创编动作基本合理。 2、动作不熟练。 3、未能合拍音乐。 4、团队不协作。

(中 级)

	基本步伐	创编成套动作
优 秀	<ol style="list-style-type: none"> 1、动作完成准确，流畅连贯。 2、动作与音乐合拍。 3、突出动作力度和幅度。 4、表现热情、奔放、有激情。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、创编动作合理，设计的动作符合自身的技术水平。 2、动作完成准确，流畅连贯。 3、动作与音乐合拍。 4、突出动作力度和度。 5、表现热情、奔放、有激情。
良 好	<ol style="list-style-type: none"> 1、动作完成准确。 2、动作与音乐合拍。 3、表现热情、奔放、有激情。 4、团队协作合理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、创编动作合理。 2、动作完成准确。 3、动作与音乐合拍。 4 突出动作幅度。 5、表现热情、奔放、有激情。
及 格	<ol style="list-style-type: none"> 1、动作基本准确完成。 2、动作与音乐合拍。 3、团队协作合理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、创编动作基本合理。 2、动作完成基本准确。 3、动作与音乐合拍。 4、表现热情，团队协作合理。
不 及 格	<ol style="list-style-type: none"> 1、动作不熟练。 2、未能合拍音乐。 3、团队不协作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、创编动作基本合理。 2、动作不熟练。 3、未能合拍音乐。 4、团队不协作。

(二) 专项素质考核内容和评分标准 (初、中级)

	站位体前屈	转 肩	前踢腿	俯卧撑
优秀	两手掌心触地	两手握绳或棒 70 厘米	前踢 135 度高	12 次/分钟
及格	两手手指触地	两手握绳或棒 90 厘米	前踢 90 度高	4 次/分钟