啦啦操课程简介

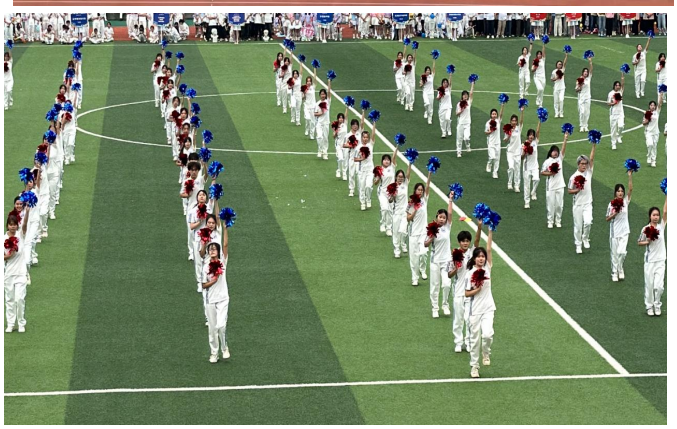
课程概述：

啦啦操的英文名为 “cheerleading”，意为 “引领欢呼”。19 世纪末的美国校园中，啦啦操最初用于凝聚团队力量、提振赛场士气、点燃现场激情。如今，它已从单纯的场边助威形式，发展成为集竞技性、艺术性、教育性与社会性于一体的综合性运动。

2024 年，国际世界运动会协会在年度大会上正式宣布，将啦啦操列为世界运动会（简称 “世运会”）比赛项目。目前，全球已有超 5000 万青少年参与啦啦操运动；在我国，多所高校也广泛开展这项运动，啦啦操教育事业正呈现如火如荼的发展态势。课程选课为一学年，男生女士均可选课。

无论是赛场竞技的热血，还是校园活动的欢乐，啦啦操都在用独特的方式传递正能量。加入我们，一起在跳跃与欢呼中，感受青春的蓬勃力量，书写属于自己的活力篇章!

以下是成都东软学院第十届校运会开幕式啦啦操节目《国潮跃动》现场照片：



教学目标：

技能目标：学生熟练掌握啦啦操 36 个基本手位与套路基础动作，能独立完成 连贯动作组合，具备简单套路编排能力，同时掌握运动防护知识，避免训练损伤。

素养目标：通过团队训练与展演，提升学生肢体表现力、空间协调能力，培养审美素养；引导学生在协作中学会沟通、包容，增强集体荣誉感与责任意识。

精神目标：以啦啦操 “积极向上” 的核心精神为导向，帮助学生释放学业压力，树立自信乐观的心态，将 “拼搏、协作” 的运动精神融入日常学习与生活，实现身心全面发展。

教学任务：

技能教学：分阶段教授 36 个基本手位、托举、跳跃等基础动作，通过分解练习与分组纠错，帮助学生掌握节奏把控；开展套路组合训练，搭配音乐完成连贯展示，同步讲解运动防护要点并组织实操演练。

团队培养：以 8-12 人小组为单位，布置套路编排任务，要求成员分工协作设计队形与动作；组织阶段性展演，引导学生互评改进，在实践中提升沟通与协作能力，强化集体意识。

精神引导：结合训练中的挑战，开展 “拼搏故事分享” 活动；通过赛后复盘，引导学生总结经验、调整心态，将积极乐观的精神融入训练与学习，助力身心协同发展。

课程内容：

第一学期：基本手位教学，系统讲解啦啦操手位（如发力、开臂、握拳位等）的标准姿态与发力要点，通过镜面示范、慢动作分解及一对一纠错，帮助学生精准掌握手位细节；结合口令练习强化肌肉记忆，确保手位动作规范统一。

规定套路学习训练：以基础手位为核心，分段落教授规定啦啦操套路，每学年教授的啦啦操套路不同。先拆解单个动作与衔接逻辑，再搭配音乐进行分段合练；通过小组分层训练（基础组巩固动作、进阶组优化表现力），帮助学生逐步掌握完整套路，最终能流畅完成成套展示。

第二学期：将聚焦自编套路学习训练，在巩固基础手位的前提下，提升动作难度，引入转体、托举等进阶元素。同时，系统教学队形编排逻辑，从静态造型到动态流动变换，解析如何通过队形强化视觉张力。还会融入节奏适配技巧，引导大家结合主题构思创意，在团队协作中打磨动作衔接与情感表达，让自编套路既有技术质感，又具独特风格。

考核要求：

考核要求团队成员需达到以下标准：

动作整齐度：成员间动作协调统一，手位、步伐、身体姿态等细节确保整体呈现整齐划一的视觉效果。

队形编排要求：队形变化需流畅自然，且需覆盖高、中、低三层空间，通过层次化设计增强视觉表现力。

艺术表现力：团队需通过肢体语言、面部表情及节奏把控，充分传递啦啦操热情活力的运动精神，凸显套路的感染力与艺术张力。

考核方法：

采用现场项目展示形式，分单人、集体考核。如第一学期，单人需独立完成基础手位展示；集体以小组为单位展示完整套路，考核手位统一性、队形衔接及整体表现力。

啦啦操教师介绍

程梦雨，女，中共党员，硕士，本硕均毕业于成都体育学院。啦啦操国家二级教练员，健美操国家二级裁判员。体育舞蹈国家二级裁判员、田径国家二级裁判员证书。四川舞蹈家协会会员，擅长体育与艺术融合项目。

获得 2020-2021 全国啦啦操联赛公开青年乙组第一名，2021-2022 全国啦啦操联赛成都站青年组花球第一名，2022-2023 全国啦啦操联赛第一名，参演编排作品获全国学生运动舞蹈大赛第一名，中国人寿杯全国技巧冠军赛暨全国青少年锦标赛第二名，四川农信杯全国技巧啦啦操冠军赛女子双人第三名等奖项。

我坚信，啦啦操是力与美的交响。我将以热情点燃每个学生的潜能，用节奏塑造团队精神，让每一次腾空都充满自信与笑容，在律动中培育健康体魄与坚韧灵魂。