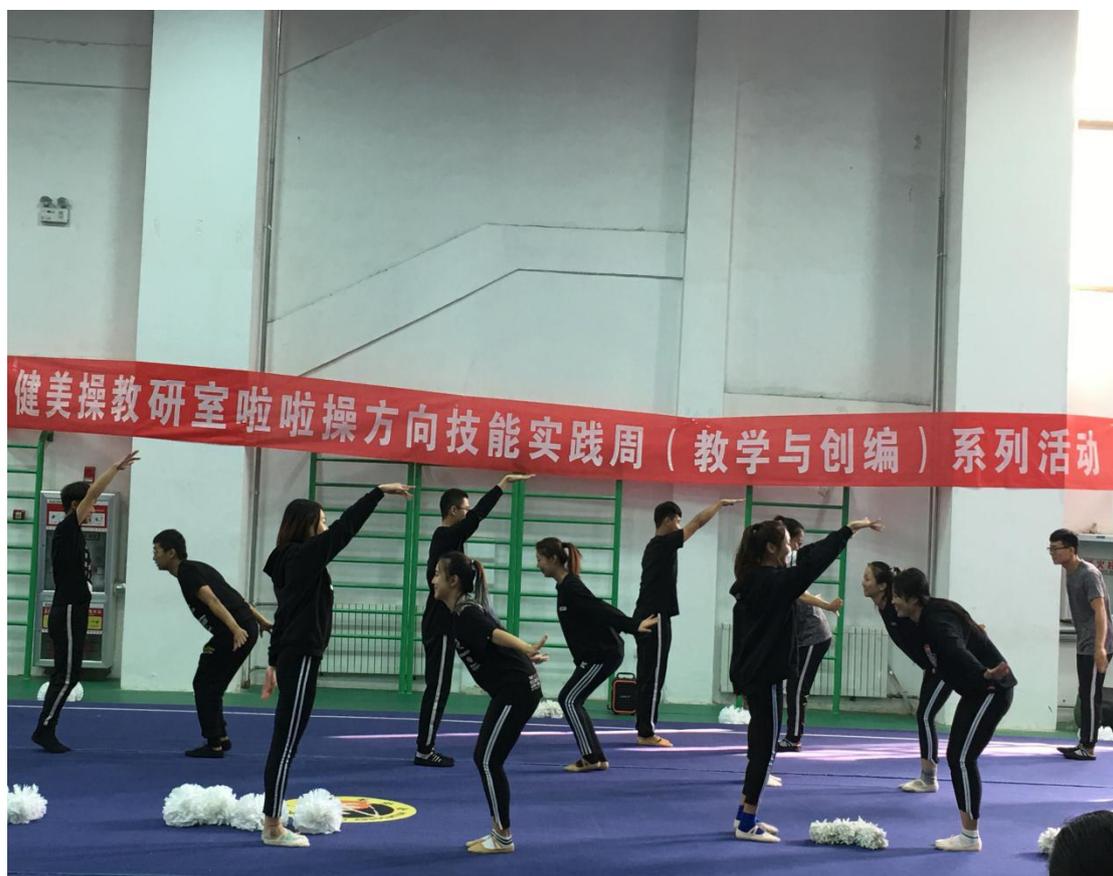


2018-2019 学期啦啦操方向技能周时间安排表

| 2018-2019-1健美操教研室技能周时间安排表 | | | | | | | |
|---------------------------|--------|----------------------|---------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|
| 活动时间 | 年级专业 | 上午(8:30-11:50)计划学时:4 | 下午(1:30-5:00)计划学时:4 | 上午(8:30-11:50)计划学时:4 | 下午(1:30-5:00)计划学时:4 | 上午(8:30-11:50)计划学时:4 | 下午(1:30-5:00)计划学时:4 |
| | | 2016级啦啦操 | | 2017级啦啦操 | | 2018级啦啦操 | |
| 周一 | 活动名称 | 团队文化建设 | 团队文化建设 | 团队文化建设 | 团队文化建设 | 团队文化建设 | 团队文化建设 |
| | 活动负责人 | 刘爱梅 | 刘爱梅 | 曲高峰 | 高峰 | 贾洪涛 | 贾洪涛 |
| | 活动地点 | 武术馆 | 武术馆 | 理论教室(小) | 艺术馆 | 武术馆 | 武术馆 |
| | 活动主要内容 | 团队游戏 | 团队游戏 | 团队文化建设理论学习、团队文化设计 | 团队游戏、团队技能PK | 团队文化设计 | 团队文化设计 |
| 周二 | 活动名称 | 教学拓展与实践 | 教学拓展与实践 | 啦啦操基本功素质大赛赛前训练 | 啦啦操基本功素质大赛 | 啦啦操基本功素质大赛赛前训练 | 啦啦操基本功素质大赛 |
| | 活动负责人 | 刘爱梅 | 刘爱梅 | 贾红涛 | 高峰 | 贾红涛 | 贾洪涛 |
| | 活动地点 | 武术馆 | 武术馆 | 艺术馆 | 艺术馆 | 武术馆 | 武术馆 |
| | 活动主要内容 | 校园啦啦操成套编排 | 校园啦啦操成套编排 | 学生基本素质测试与提高 | 学生基本素质测试与提高 | 学生基本素质测试与提高 | 学生基本素质测试与提高 |
| 周三 | 活动名称 | 教学拓展与实践 | 教学拓展与实践 | 2017年全国啦啦操锦标赛作品赏析 | 对分课堂、翻转课堂 | 团队文化建设 | 团队文化建设 |
| | 活动负责人 | 曲亚、刘爱梅 | 曲亚、刘爱梅 | 高峰 | 高峰、贾红涛 | 贾洪涛 | 贾洪涛 |
| | 活动地点 | 理论教室(小) | 理论教室(小) | 理论教室(小) | 报告厅 | 武术馆 | 武术馆 |
| | 活动主要内容 | 校园啦啦操成套教学编排 | 校园啦啦操成套教学实习 | 以录像形式引导学生学习规则与成套动作 | 老师分享、学生学习对分课堂、翻转课堂学习成果, | 团队游戏 | 团队体能训练 |
| 周四 | 活动名称 | 全国啦啦操锦标赛作品赏析 | 全国啦啦操锦标赛作品赏析 | 赛前训练 | 赛前训练 | 全国啦啦操锦标赛作品赏析 | 全国啦啦操锦标赛作品赏析 |
| | 活动负责人 | 刘爱梅 | 刘爱梅 | 贾红涛 | 高峰 | 贾洪涛 | 贾洪涛 |
| | 活动地点 | 理论教室 | 理论教室 | 艺术馆 | 艺术馆 | 理论教室 | 理论教室 |
| | 活动主要内容 | 以录像形式引导学生学习规则与成套动作 | 以录像形式引导学生学习规则与成套动作 | 首届啦啦操赛前创编与训练 | 首届啦啦操成套模拟比赛 | 以录像形式引导学生学习规则与成套动作 | 以录像形式引导学生学习规则与成套动作 |
| 周五 | 活动名称 | 专业快闪 | 团队建设 | 山东体育学院首届啦啦操比赛 | 毕业设计交流与学习 | 专业快闪 | 团队建设 |
| | 活动负责人 | 刘爱梅 | 刘爱梅 | 高峰 | 全体教师 | 贾洪涛 | 贾洪涛 |
| | 活动地点 | 高新万达 | 武术馆 | 艺术馆 | 理论教室(小) | 高新万达 | 团队建设 |
| | 活动主要内容 | 宣传啦啦操校园文化 | 集体拓展 | (花球、街舞、爵士)舞蹈啦啦操自选动作比赛(双人、小集体) | 学生汇报毕业设计、教师进行点评 | 宣传啦啦操校园文化 | 集体拓展 |

花球啦啦操教学与创编



街舞啦啦操教学与创编



爵士啦啦操教学与创编



2019-2020 学期啦啦操方向技能周时间安排表

| 2019-2020-2学期健美操教研室专业技能周时间安排表 | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|---------------------|--|--|--|--|------------------|
| 活动时间 年级专业 | 上午(开始时间8:00-结束时间11:30)计划学时: 4 | | | | 下午(开始时间13:30-结束时间17:00)计划学时: 4 | | | | |
| | 2017年级 | 2018年级 | 2019年级舞蹈啦啦 | 2019年级技巧啦啦 | 2017年级 | 2018年级 | 2019级舞蹈啦啦 | 2019年级技巧啦啦 | |
| 周一 | 活动名称 | 长江商学院讲区《疫情下的危与机》梁博军 | 长江商学院讲区《疫情下的危与机》梁博军 | 长江商学院讲区《疫情下的危与机》梁博军 | 技巧啦啦队裁判法学习 | 1. 基础队形操-肩颈、骨盆压力释放 2. 如何用手机拍摄短视频 | 啦啦队队形练习 | 啦啦队队形练习 | 专项裁判训练组合展示 |
| | 活动负责人 | 高瑜、曲磊 | 刘爱梅 | 曹洪涛 | 徐军 | 高瑜、曲磊 | 刘爱梅 | 曹洪涛 | 徐军 |
| | 活动地点 | 钉钉 | qq课堂 | qq课堂 | 钉钉 | 钉钉 | qq课堂 | qq课堂 | 钉钉 |
| 活动主要内容 | 了解当下中国经济的发展和海外市场 | 了解当下中国经济的发展和海外市场 | 了解当下中国经济的发展和海外市场 | 学习技巧啦啦队比赛规则 | 体能恢复, 缓解居家久坐活动带来的各种不适症; 学习用较短的时间, 较少的时间拍摄出高质量的短视频 | 压、抬、腿、扭的探索与练习 | 压、抬、腿、扭的探索与练习 | 根据专项动作编排编制训练组合 | |
| 周二 | 活动名称 | 学术类《如何撰写研究内容》社为心 | 线上练习 | 线上练习 | 技巧啦啦队裁判法学习 | (含说唱的编排) | 基本队位及组合视频学习编排 | 基本队位及组合视频学习编排 | 专项裁判训练组合展示 |
| | 活动负责人 | 高瑜、曲磊 | 刘爱梅 | 曹洪涛 | 徐军 | 高瑜、曲磊 | 刘爱梅 | 曹洪涛 | 徐军 |
| | 活动地点 | 钉钉 | qq课堂 | qq课堂 | 钉钉 | 钉钉 | qq课堂 | qq课堂 | 钉钉 |
| 活动主要内容 | 学习具体方法, 拓宽研究思路, 为论文撰写完成做好准备 | 腿部姿态控制 肩肘腕立摆及前川 | 腿部姿态控制 肩肘腕立摆及前川 | 学习技巧啦啦队比赛规则 | 摆脱不敢说话的原由改善社交恐惧症, 锻炼口才为即将开始的实习打下基础 | 基本队位巩固, 组合学习与编排, 提高技术规范 | 基本队位巩固, 组合学习与编排, 提高技术规范 | 根据专项动作编排编制训练组合 | |
| 周三 | 活动名称 | 《遇见·预见》-李锐静 | 啦啦队队形编排 | 啦啦队队形编排 | 技巧啦啦队口号学习 | 基础队形操-腰腿臂腿练习 | 啦啦队队形编排 | 啦啦队队形编排 | 技巧啦啦队口号展示 |
| | 活动负责人 | 高瑜、曲磊 | 刘爱梅 | 曹洪涛 | 祝文明、徐军 | 高瑜、曲磊 | 刘爱梅 | 曹洪涛 | 祝文明、徐军 |
| | 活动地点 | 钉钉 | qq课堂 | qq课堂 | 钉钉 | 钉钉 | qq课堂 | qq课堂 | 钉钉 |
| 活动主要内容 | 通过讲区了解什么样的行业是好行业, 什么样的企业是好企业, 未来我们应如何择业, 就业 | 通过对创编思路的梳理, 素材搜集, 动作的编排, 音乐的选配, 锻炼学生创新能力, 提升专业技能 | 通过对创编思路的梳理, 素材搜集, 动作的编排, 音乐的选配, 锻炼学生创新能力, 提升专业技能 | 学习技巧啦啦队口号创编及应用 | 通过练习, 增强身体免疫力和抵抗力, 帮助家人一起练习和保障健康, 制定菜谱! | 通过对创编思路的梳理, 素材搜集, 动作的编排, 音乐的选配, 锻炼学生创新能力, 提升专业技能 | 通过对创编思路的梳理, 素材搜集, 动作的编排, 音乐的选配, 锻炼学生创新能力, 提升专业技能 | 通过对创编思路的梳理, 素材搜集, 动作的编排, 音乐的选配, 锻炼学生创新能力, 提升专业技能 | 学生展示自己创编的技巧啦啦队口号 |
| 周四 | 活动名称 | 室内实用啦啦队编排 | 模仿教学 | 模仿教学 | 啦啦队36基本队位学习 | 室内实用啦啦队编排 | 自编队形编排 | 自编队形编排 | 啦啦队36基本队位学习 |
| | 活动负责人 | 高瑜、曲磊 | 刘爱梅 | 曹洪涛 | 祝文明、徐军 | 高瑜、曲磊 | 刘爱梅 | 曹洪涛 | 祝文明、徐军 |
| | 活动地点 | 钉钉 | qq课堂 | qq课堂 | 钉钉 | 钉钉 | qq课堂 | qq课堂 | 钉钉 |
| 活动主要内容 | 创编一套可以居家练习的啦啦队队形编排, 通过对创编思路的梳理, 素材搜集, 动作的编排, 音乐的选配, 锻炼学生创新能力, 提升专业技能 | 选择一个技巧动作, 转体转腕 则步转(原地或上一步), 进行新编排动作教学讲解 | 选择一个技巧动作, 转体转腕 则步转(原地或上一步), 进行新编排动作教学讲解 | 学习啦啦队36基本队位以及动作要领 | 创编一套可以居家练习的啦啦队队形编排, 通过对创编思路的梳理, 素材搜集, 动作的编排, 音乐的选配, 锻炼学生创新能力, 提升专业技能 | 通过对站立动作, 基础上动作的组合配合, 完成队形编排 | 通过对站立动作, 基础上动作的组合配合, 完成队形编排 | 学习啦啦队36基本队位以及动作要领 | |
| 周五 | 活动名称 | 诗歌朗诵, 诗歌朗诵, 啦啦队舞蹈(不放声) | (啦啦队舞蹈入门到精通) | (啦啦队舞蹈入门到精通) | 啦啦队36基本队位展示 | 啦啦队 | | | |
| | 活动负责人 | 宋睿、罗宇宇、魏霞 | 刘爱梅 | 曹洪涛 | 祝文明、徐军 | 张超、高瑜、曲磊、刘爱梅、曹洪涛、祝文明、 | | | |
| | 活动地点 | 钉钉视频 | qq课堂 | qq课堂 | 钉钉 | 同接直播 | | | |
| 活动主要内容 | 用诗歌的形式表达疫情决心和坚强精神, 以舞蹈的形式表达对疫情保持良好身体状态 | 通过啦啦队舞蹈的学习, 理清思路, 高效学习, 帮助同学们思考与创新, 巧用啦啦队舞蹈, 增加一项生活新技能 | 通过啦啦队舞蹈的学习, 理清思路, 高效学习, 帮助同学们思考与创新, 巧用啦啦队舞蹈, 增加一项生活新技能 | 展示所学习啦啦队36基本队位动作 | 活动主要内容: 讲解啦啦队, 如何通过不同的器械, 建立增强核心力量, 从而改善不良体态, 强化肌肉系统, 提高身体机能。 | | | | |

团队文化建设



啦啦操之星争霸赛



走进瑜伽，感受瑜伽体式及理疗



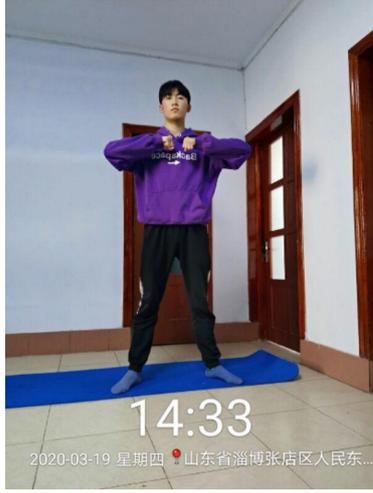
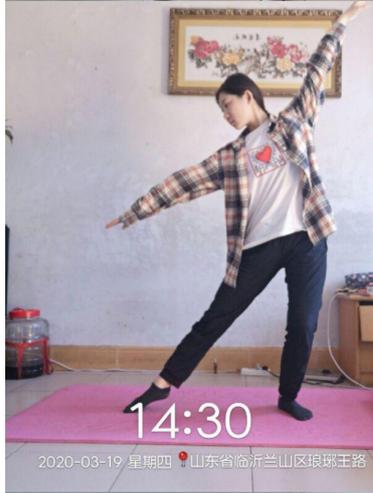
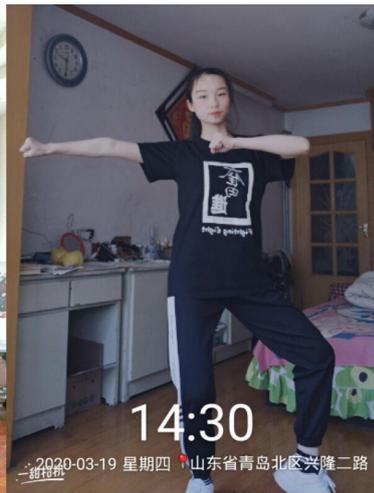
景山小学教学社会实践



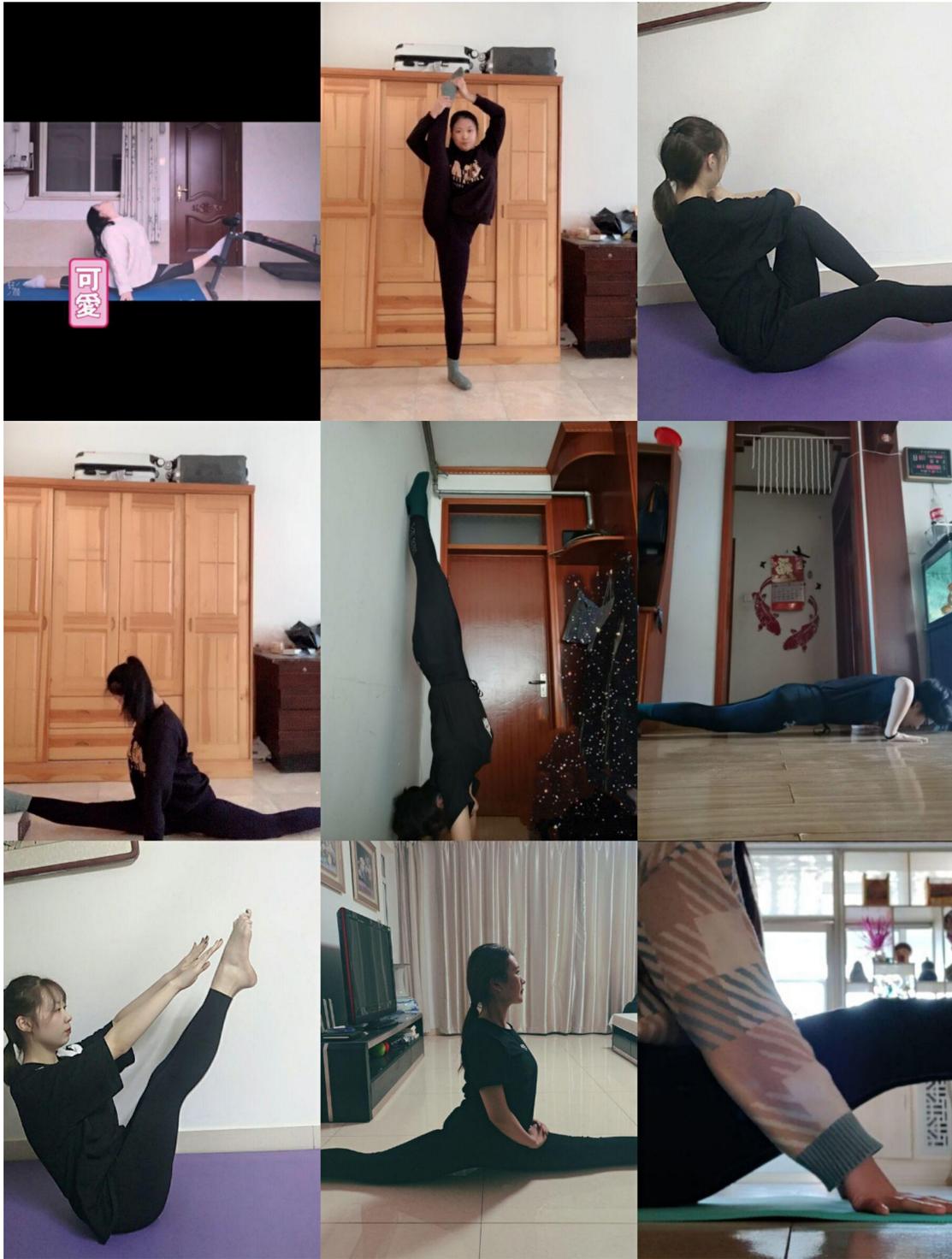
疫情期间啦啦操方向技能周时间安排表

| 时间 | 内容 | 负责人 | 地点 |
|----|----|-------------|----------|
| 周一 | 上午 | 《疫情下的危与机》讲座 | 刘爱梅, 曹洪涛 |
| | 下午 | 居家柔韧素质练习 | 刘爱梅, 曹洪涛 |
| 周二 | 上午 | 垫上练习 | 刘爱梅, 曹洪涛 |
| | 下午 | 基本手位复习及组合编排 | 刘爱梅, 曹洪涛 |
| 周三 | 上午 | 居家啦啦操创编 | 刘爱梅, 曹洪涛 |
| | 下午 | 居家啦啦操创编 | 刘爱梅, 曹洪涛 |
| 周四 | 上午 | 模拟教学 | 刘爱梅, 曹洪涛 |
| | 下午 | 自编形体操 | 刘爱梅, 曹洪涛 |
| 周五 | 上午 | 《思维导图入门到精髓》 | 刘爱梅, 曹洪涛 |
| | 下午 | 普拉提 | 刘爱梅, 曹洪涛 |

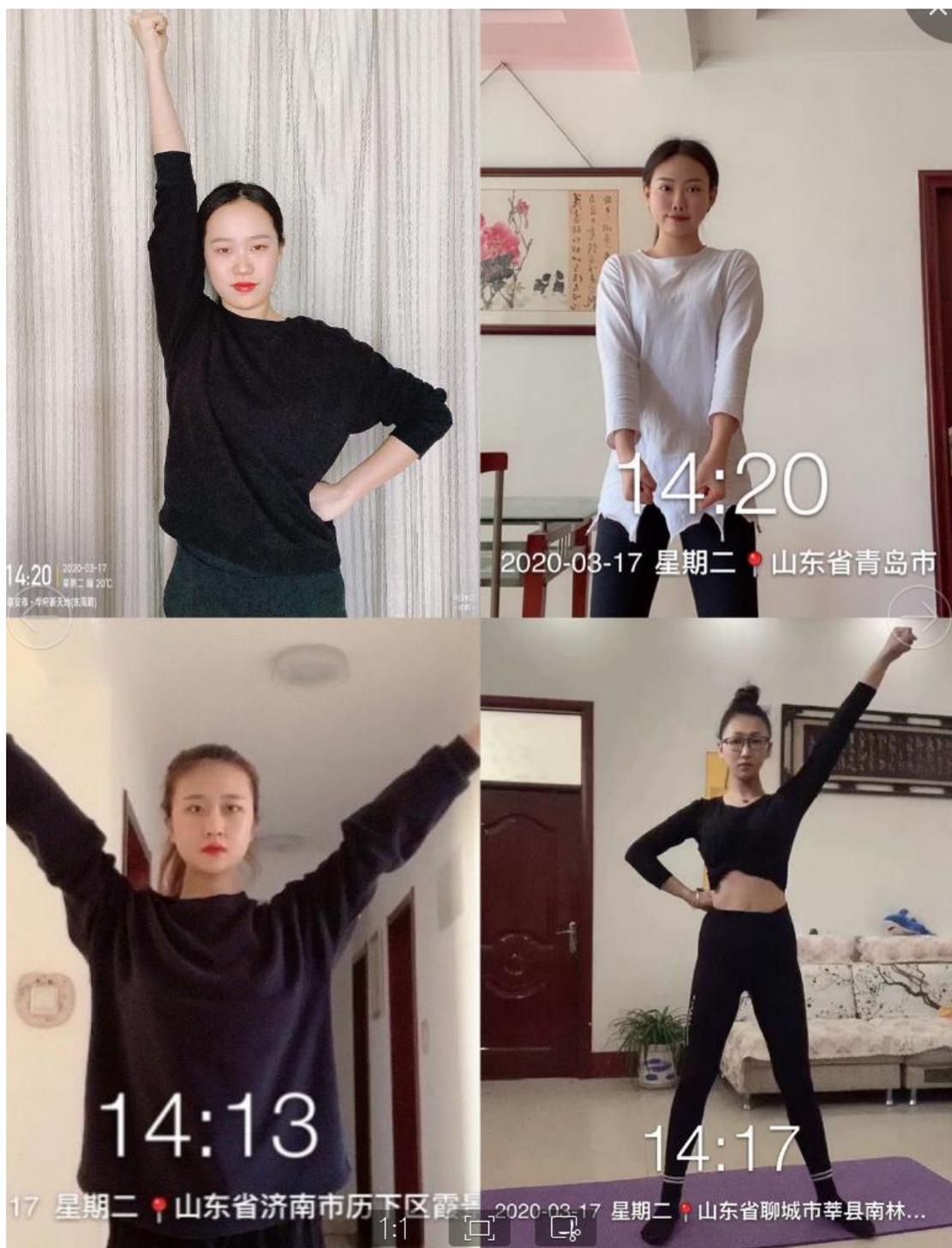
疫情期间居家啦啦操的创编



疫情期间激活身体肌肉、体能恢复训练



花球基本手位的复习和组合编排的训练



疫情期间居家技术动作的模拟教学

动作名称：下腰（下桥）

动作过程：下腰是两腿分开站立与肩同宽，两臂向上举起，挺胸，上体后仰，直至头朝下，两臂穿掌地，整个身体呈拱桥状，掌掌面贴于垫面，与垫面的距离尽可能地靠近。

教学名称：

- ①先进行准备活动，重点为腰部柔韧性
- ②从完整下腰动作过程
- ③讲解动作要领，以及需要注意的地方
- ④进行相关的练习

纠错手段：

下腰时肩呈屈膝，腰背平，头正，脚尖头向前下腰时头背肩腰腿

动作要领：

- ①下腰时，腰部要放松，向前下腰时，胸部自然下垂，起立时，后肩用力抬起。
- ②向后下腰时，重心在支撑腿上，脚腕、膝盖、髋部，上体向后下压，起立时，腰肌用力，后肩背挺直，胸背向上挺起，腰背不能向前挺。

教学方法：

- ①建议刚开始学习时可以在床上进行练习或者在地上铺一块瑜伽垫
- ②先练习跪下腰，也就是先跪在地上，让身体弯下去，慢慢用手把身体支撑起整个身体。
- ③练习的差不多，就可以进行站立的下腰练习，可以找人辅助也可以自己面对镜子下腰，用手肘撑着垫，慢慢下腰。
- ④下一步进行腰部肌肉的拉伸。

2020-03-19 星期四 山东省潍坊市奎文区富华路1号

技巧名称：手倒立

过程：

- ① 身体直立，两臂向前上举。
- ② 体前屈，两手向前撑地。
- ③ 一脚蹬地，另腿后摆，到正上方时，蹬地腿向前摆动腿并拢。
- ④ 双手距离大约与肩宽相同，顶肩立腰，脚尖向上顶。

纠错手段：

（注意）：

- ① 腰要伸直，这是很重要的，会影响到动作美观性，另一方面，要是腰没伸直的活，身体将会失去平衡点而落地或直接摔下来，易受伤。
- ② 双脚向前弯曲的时候不要太快加猛烈，不然整个身体会向前倾倒。

动作要求：

- ① 遵循步骤，不能操之过急。
- ② 不能独立完成的应结伴练习，做动作时加以保护。

教学方法：

- ① 准备活动：拉伸。
- ② 告知同学 ~~练习~~ 遵循动作过程。

2020-03-19 星期四 山东省青岛市

笔记

1. 动作名称：跨跳

2. 动作过程：以右腿跨跳为例，节奏步或助跑2-3步，右腿向前一步跨地跳起，同时右腿伸直向前上方摆动跨出，左腿随即向前摆起，空中右腿向前，左腿伸直（稍直），头正头平，同时左臂前举，右臂侧举，接着左腿向前跨，左腿先落地，迅速过渡到全脚掌着地，并站稳。跨跳在空中可以变换各种姿势，比如简单的如前腿屈，右腿直一展跳。姿态优美，面部向前。（教学片法）

3. 教学步骤：首先看腿有力，摆腿动作在起跳水平面，在空中快速完成展腿用腿，使身体腾空最大幅度，跨跳跨跳动作要靠近。

4. 纠错手段：不能起跳跨跳跑得太远，头不要低着头，向前腿右腿要伸直，手臂不能松，要放在指定位置。

5. 动作要领：身体挺直，腿、脚、膝盖合成一条直线在空中，起跳高度要高，这样两条腿才能有更好的开度。

二、保护与帮助的意义

1. 技术类动作 保护方法 ①可以有相互的保护，当有一名同学因动作不熟练或意外受伤时，可以由另外几名同学保护在止不熟练的同学在安全区 ②自我保护 更早日一些自我保护的方法 ③可以互换的用手号保护，比如一名同学由于操作不当将事故发生危险时，老师及时喊出，避免事故发生。
2. 技术类动作帮助的方法 ①可以通过观看视频，让学生在右一个对动作的初步记忆，在观看有组进行，增强感知能力，如朋友练习，就可在练习中。
3. 动作技能形成而发，就是 学生对于动作的感知。

2020-03-19 星期四 山东省淄博市张店区北京路口

跨跳

1. 动作名称：前滚翻 扶膝（前滚翻时腿屈，屈膝）

2. 动作过程：一蹲二撑三低头四蹬地五推手看着垫面腿屈屈膝，身体向前滚动。

教学步骤：1. 教师讲解前滚翻动作要领并做正确示范 2. 让学生上前做示范，教师对动作要领进行帮助。3. 学生自由练习，教师巡视。4. 学生展示，教师评价。

纠错手段：

| | |
|----------|-------------------|
| ① 团身不紧 | 纠正方法：团身滚动，团身滚动成蹲立 |
| ② 腿未蹬直 | 做前滚翻时能立，体会腿蹬直过程 |
| ③ 最后低头垫上 | 前滚翻时手动作抱头，小腿弯曲 |
| ④ 未顶垫子 | 低头后眼看垫 |
| ⑤ 碰垫 | 限其头、肩、背、膝、手不着垫 |

动作要求：

由蹲撑开始，两腿蹬直，同时屈臂，低头，含胸，提臀，以头的手部在两手支点前着地，头颈部随着腰臀向前滚动，当滚至肩背看垫时迅速收腿屈膝，上体紧靠大腿用身拍垫成蹲立。

教学步骤：

1. 首先学习 掌握仰卧时垫上向前滚动的动作再学习团身前滚翻动作。
2. 为了体会动作要领，可将垫板放在下面，或将垫子铺在斜坡大约10-15度的坡上，由高处向低处滚翻。
3. 比较 熟悉地掌握前滚翻的动作后，可将垫板前滚翻或前滚翻蹲立后帮助垫上的球滚，以提高学习积极性及动作的速度。

辅助练习：两人一组，由两人合作完成团身前滚翻。

2020-03-19 星期四 山东省淄博市张店区世纪路

疫情期间居家学习思维导图的了解和训练

思维导图入门到精通

1. 基础知识

是什么? 特点 作用 画法

(1) 什么是思维导图 按照人的思维方式, 按实际的方式, 最自然呈现, 向一种图形化的表达形式就是思维导图.

(2) 特点: 1. 树状结构 2. 颜色丰富 3. 图形呈现 4. 内容简洁

记忆特征: 1. 树状结构 2. 颜色丰富 3. 图形呈现 4. 内容简洁

(思维导图特征符合记忆特点) *

2. 思维导图作用

使用场景: 1. 内容记录 2. 信息传达 3. 问题解决 4. 思考过程记录

思维导图怎么画

工具: 1. 纸笔 2. 软件 (百度脑图, XMind, Mindnode)

原则: 一子一分支

3. 手绘思维导图

优点: 1. 效率高 2. 容易修改 3. 成本低 4. 自由性 5. 动手性

缺点: 1. 速度慢 2. 容易错 3. 难修改 4. 难重用

上手要点: 1. 画线规范 2. 控制间距 3. 清晰度

如何应用: 1. 自动铅笔 2. 手机应用 3. 清楚至上

工具准备: 1. 空白纸张 2. 自动铅笔 3. 橡皮擦 4. 发毛圆珠笔

思维导图构成: 1. 中心图 2. 节点图 3. 常用文字 4. 线条 5. 色彩

及时 认真 规范

思维导图学习: 思维导图从入门到精通

第一课 基础知识

是什么? 特点 作用 画法

职业流图

特点: 1. 树状结构 2. 颜色丰富 3. 图形呈现 4. 内容简洁

记忆: 1. 树状结构 2. 颜色丰富 3. 图形呈现 4. 内容简洁

作用: 1. 内容记录 2. 信息传达 3. 问题解决 4. 思考过程

画法: 1. 工具 2. 软件 (百度脑图, XMind, Mindnode)

原则: 一子一分支

3. 手绘思维导图

优点: 1. 效率高 2. 容易修改 3. 成本低 4. 自由性 5. 动手性

缺点: 1. 速度慢 2. 容易错 3. 难修改 4. 难重用

上手要点: 1. 画线规范 2. 控制间距 3. 清晰度

如何应用: 1. 自动铅笔 2. 手机应用 3. 清楚至上

工具准备: 1. 空白纸张 2. 自动铅笔 3. 橡皮擦 4. 发毛圆珠笔

思维导图构成: 1. 中心图 2. 节点图 3. 常用文字 4. 线条 5. 色彩

思维导图

又叫心智图, 是表达放射性思维的有效图形思维

有效, 是一种革命性的思维工具, 思维导图运用图文

题的关系用相互隶属与相关的层级图表现出来, 把

色等建立记忆链接, 阅读, 思维的规律, 协助人们

息交互平衡发展, 从而开启人类大脑的无限潜能。

思维的强大功能。思维导图是一种放射性思考具体

20.03.20

35:26

(3) 图形呈现 (4) 重

刻一水印相机有感 (3) 图形敏感 (4) 重

图作用

思维导图

1. 基础知识

提升的 图形化表达

特点: 1. 树状结构 2. 颜色丰富 3. 图形呈现 4. 内容简洁

作用: 1. 内容记录 2. 信息传达 3. 问题解决 4. 思考过程

画法: 1. 工具 2. 软件 (百度脑图, XMind, Mindnode)

原则: 一子一分支

3. 手绘思维导图

优点: 1. 效率高 2. 容易修改 3. 成本低 4. 自由性 5. 动手性

缺点: 1. 速度慢 2. 容易错 3. 难修改 4. 难重用

上手要点: 1. 画线规范 2. 控制间距 3. 清晰度

如何应用: 1. 自动铅笔 2. 手机应用 3. 清楚至上

工具准备: 1. 空白纸张 2. 自动铅笔 3. 橡皮擦 4. 发毛圆珠笔

思维导图构成: 1. 中心图 2. 节点图 3. 常用文字 4. 线条 5. 色彩

2. 用思维导图做记录, 列大纲

总结归纳: 特点, 归纳法

阅读笔记: 特点, 归纳法

会议记录: 内容记录, 突出重点

列大纲: 1. 确定主题 2. 拆分结构 3. 按点罗列 4. 按点串联 5. 按图写稿 6. 补充信息 (思路整理+修改)

3. 用思维导图做问题解决和洞察

问题解决: 例子: 1. 提出问题 2. 分析问题 3. 解决问题 4. 总结反思

广度思维: 能力: 1. 信息搜集 2. 知识积累 3. 以点及面 4. 抽象+类

深度思维: 1. 提出问题 2. 分析问题 3. 变化思维

36

20-03-20 思维导图 山东青利职业培训