

省级一流本科课程申报课程教学日历（2020）



课程名称：陕北秧歌

课程负责人：刘奋山

申报学校（盖章）

申报类型：线下一流课程

序号	日期	周次	讲次	学时（分钟）	教学内容（要点）	授课地点	学生人数	教学形式
1	2020.8.31	—	—	100	重点向学生降价陕北秧歌的历史渊源、基本特点、风格流派、发展脉络、传承创新等方面的理论知识	操场	35人	课堂

2	2020.09.07	二	二	100	<p>一、简述陕北秧歌锻炼的价值与意义、常用专业术语、名称、制作方法、器材规格等</p> <p>二、讲解示范秧歌动律：跑、跳、扭、转、闪、摇、跃等</p>	操场	35 人	课堂
3	2020.09.14	三	三	100	<p>学习第一套陕北秧歌广播操、《第一套陕北秧歌广播操》共分 9 节，36 个八拍，本次课学习前 5 节。</p>	操场	35 人	课堂

4	2020.09.21	四	四	100	一、复习《第一套陕北秧歌广播操》前5节。 二、学习《第一套陕北秧歌广播操》后四节	操场	35人	课堂
5	2020.09.28	五	五	100	学习拓展的基本操——秧歌操，第一节秧歌摆头操 第二节秧歌摆手操 第三节秧歌十字步伐操 第四节秧歌扭腰送髋操	操场	35人	课堂

6	2020.10.12	七	六	100	<p>陕北大秧歌基本手势与步伐，</p> <p>(一) 基本手势：双摆手、单摆手、双执手、单执手、大摆手、左右大执手、打腰鼓手</p> <p>(二) 基本步伐：平步、平步扭、十字步、前进跳跃步、马步横移、丰收步、插秧步</p>	操场	35 人	课堂
7	2020.10.19	八	七	100	<p>能动作规格：秧歌操第一节</p> <p>平步、平步扭、双摆手、单摆手、单执手、双执手</p>	操场	35 人	课堂

8	2020.10.26	九	八	100	技能动作规格： 十字步、行进间 十字步队形变 换 体能练习：发展 灵敏素质的游 戏	操场	35 人	课堂
9	2020.11.02	十	九	100	技能动作规格： 马步横移、双跳 马步双执手 体能练习：游戏	操场	35 人	课堂

10	2020.11.09	十一	十	100	技能动作规格： 秧歌操第四节 插秧步、插秧 步与十字步组 合 体能练习：折返 跑	操场	35 人	课堂
11	2020.11.16	十二	十一	100	技能动作规格： 秧歌操第五节 十字步拜四方 体能练习：速 度、耐力练习	操场	35 人	课堂

12	2020.11.23	十三	十二	100	技能动作规格： 秧歌操-第六节 双跳十字步拜 四方、左右大摆 手、左右大执 手、打腰鼓手 体能练习：速 度、耐力练习	操场	35 人	课堂
13	2020.11.30	十四	十三	100	技能动作规格： 秧歌操第七节 扭跑交流步、前 后伸臂摆（左右 交流、前后交 流、对角线交 流、自我交流） 体能练习：速 度、耐力练习	操场	35 人	课堂

14	2020.12.07	十五	十四	100	技能动作规格： 秧歌操第八节 小缠腰、小缠腰 拜四方 体能练习：速 度、耐力练习	操场	35 人	课堂
15	2020.12.14	十六	十五	100	技能动作规格： 秧歌操第九节 整理运动 十字步与马步、 弓步、小跳 步.....等组合拓 展 体能练习：速 度、耐力练习	操场	35 人	课堂

16	2020.12.21	十七	十六	100	技能动作规格： 一、第一套秧歌 操整套操 二、陕北大秧歌 ---枣园秧歌（自 编）	操场	35 人	课堂
17	2020.12.28	十八	十七	100	陕北大秧歌集 体表演（自编）	操场	35 人	课堂
18	2021.01.04	十九	十八	100	机动	操场	35 人	课堂