|  |  |
| --- | --- |
| 教学课时安排： 10 学时（每课时1小时） | |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）  所谓跆拳道，跆，意为以脚踢、摔撞；拳，以拳头打击；道，是一种艺术方法。跆拳道是一种利用拳和脚的艺术方法。以腿为主，以手为辅，主要在于腿法的运用。跆拳道攻击方法中起主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占3/4，因为腿的长度和力量是人体最长最大的，其次才是手。腿的技法有很多种形式，可高可低、可近可远、可左可右、可直可屈、可转可旋，威胁力极大，是实用制敌的有效方法。  适合年龄：35岁以下  场地要求：地垫（地板也可）、把杆、镜子等（练功房都可以）  设施要求：自备道具 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  推广跆拳道项目，通过配送平台让学员掌握跆拳道项目的基础知识和基本动作。  1课时：  让学员初步了解跆拳道基本术语，学会跆拳道最基本礼仪和道服穿着以及道带的系法；学习跆拳道立正姿势。记住跆拳道精神、基本礼仪，并进行基本体能训练。  2-8课时：  学习跆拳道腿法基本步法及基本腿法，掌握步法和腿法之间的联系；了解步伐和腿法组合在跆拳道实战中的运用。  9-10课时：  复习基本腿法与基本步法，并组织学员进行内部对抗赛，检验教学成果。 | |
| **教学方法**  对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调[关键步骤](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%96%B9%E6%B3%95/_blank)和注意事项，使学生边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高学生的学习兴趣和学习效率。 | |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容）   |  |  | | --- | --- | | 教 学 要 求 和 内 容 | | | 教学要求：  通过这门课程，实现让广大学员达到体育项目共有的锻炼身体、增强体质的目标，同时培养学员们保持礼仪廉耻、克己忍耐、百折不屈的品格。 | | | 课时 | 教 学 内 容 | | 1 | 1、跆拳道基本术语、精神、基本礼仪；2、道服的穿着和道带系法；3、立正站姿 | | 2 | 复习跆拳道礼仪；1、学习基本步法：换步、弹跳步、上步；2、学习跆拳道基本腿法：直腿踢、前踢、正踹 | | 3 | 复习；1、学习基本步法：前滑步、后滑步、弓步；2、学习基本腿法：里合腿、外摆腿、下劈腿 | | 4 | 复习；1、学习步法：马步、后弓步（三七步）、前跃步；2、学习腿法：横踢、双飞踢 | | 5 | 复习；学习正压腿、品势站姿 | | 6 | 复习；1、学习前跃步、后跃步、弓步高架；2、学习品势中格挡 | | 7 | 复习；1、单手刀、捶拳、掌击；2、学习步法加腿法组合：前滑步前脚横踢 | | 8 | 复习；1、学习步法加腿法组合：前跃步+后脚横踢、前跃步+后脚前踢；2、学习品势上格挡 | | 9 | 复习前面课程内容 | | 10 | 总复习、考核 | |
| **其他** |

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 1 学时（每课时1小时） |
| **课程介绍**（功能介绍及相关要求、注意事项）  以课程讲座的形式相对系统地学习和了解健身锻炼的理论，学习健身锻炼的基础方法，营养与健身和体重的关系，健身锻炼的自我评价理论与方法，科学指导自我的健身锻炼。  适合年龄：18岁及以上75岁以下  场地要求：根据学员人数定会场规模即可  设施要求：多媒体放映 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  通过该讲座能够让市民基本了解健身的意义，学会如何减少健身对身体的不良影响，如果发生不良影响，如何自我治疗等，让其对于如何更加科学的健身有了更深一步的认识。 |
| **教学方法**  教师主要运用语言方式，系统地向学生传授科学知识，[传播思想](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=84601774&ss_c=ssc.citiao.link" \t "https://baike.sogou.com/_blank)观念。在课程教授结束前与学生进行相关问题的讨论，进一步加深学生对该讲座课程的认识。 |
| **教学内容**  具体内容包括：健身的意义；健身的具体内容；如何科学的健身；不科学、不合理的健身对人体的危害；如何减少健身对身体的不良影响；如果发生不良影响，如何自我治疗等。  互动内容：健身的基础动作，健身时注意事项，怎样进行健身，自我治疗健身  引起的不适感等 |
| **其他** |