

## 教案模板（技能）

<p>教学课时安排：        学时（每课时 1-1.5 小时）</p>
<p><b>课程介绍</b>（项目功能及相关要求）</p> <p>总课时 9 课时</p> <p>每次课程时间 1 小时</p> <p>讲解拉丁舞基本舞步、套路及编排</p>
<p><b>教学目的</b>（预期达到的教学效果）</p> <p>学会拉丁舞基本步及套路</p>
<p><b>教学方法</b></p> <p>小班化教学</p>
<p><b>教学内容</b>（具体到每课时教学内容）</p> <p>一、讲解拉丁舞排舞主要动作规格和风格特点</p> <p>二、教授拉丁舞基本舞步</p> <p>三、教授恰恰、伦巴、桑巴、斗牛和牛仔舞套路</p>
<p><b>其他</b></p>

## 教案模板（讲座）

教学课时安排：           学时（每课时 1-1.5 小时）

课程介绍（功能介绍及相关要求）

教学目的（预期达到的教学效果）

教学方法

教学内容/提纲

其他

## 教案模板案例（技能）

教学课时安排： 10 学时（每课时 1-1.5 小时）

### 课程介绍（项目功能及相关要求）

所谓跆拳道，跆拳道，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

## 教案模板案例（讲座）

教学课时安排： 1 学时

### 课程介绍（功能介绍及相关要求）

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