**防身自护的合气道（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）合气道起源于古柔术，最初为战场士兵失去武器后的徒手搏斗技术。后被整理成为上层贵族之间内部流传的武术，合气道通过合理的利用物理学作为施展技术的根本原理，通过对人体骨骼和解剖学等的细致划分，在一定环境下，可以作为日常自我保护的应急自护技能，其主张非攻兼爱，以化解危险而不进一步伤害对手为目的，达到爱人爱己、平衡和谐符合现代社会价值观需求，期望练习者达到身心统一健康的目标,练习者在学习过程中亦能很好的开发身体筋骨的柔韧性和延展性，目前已在40多个国家普及，近600万人学习，是一个风靡全球的适合现代人学习的武道运动适合年龄：14岁-65岁场地要求：地垫（地板也可）、镜子等（练功房都可以） 设施要求：着宽松适合活动的衣裤 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）推广合气道项目，通过配送平台让学员掌握合气道项目的基础知识和基本动作。1课时：了解合气道技术特点，学习课程礼仪和安全规范。2-7课时：学习合气道基本技法，应对被人抓握而产生的肢体拉扯，并进行防范应对。8-10课时：学习进阶技法，应对日常可能发生的击打冲突，如何避免和终止。 |
| **教学方法**执教者拥有19年教学经验，技术扎实，教学风趣，曾指导过国内外不同年龄层学员，通过展示、讲解、练习、复盘等方式，并实时互动，全程关注每一个学员，从观察个人自身情况出发，进行针对性指导教学。 |
| **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：既掌握身体协调性为基础，又了解日常个人防护知识和意识，从每个人自身开始，慢慢获得微末的却值得骄傲的个人成就感。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 合气道技法形式展示，相关礼仪说明，基本步法①，基础脱手法② |
| 2 | 复习，基本步法②，基础脱手法②，基本身法 |
| 3 | 复习，相半身单手抓技法① ② ③ |
| 4 | 复习，逆半数单手抓技法① ② ③ |
| 5 | 复习，双手抓技法① ② ③ |
| 6 | 复习，双抓单技法① ② ③ |
| 7 | 复习，后抓手技法① ② ③ |
| 8 | 模拟击打反制技法① ② ③ |
| 9 | 模拟击打反制技法④ ⑤ ⑥ |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |

**教案第一课案例（讲座）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 1 学时（每课时2小时） |
| **课程介绍**（功能介绍及相关要求、注意事项）以现场展示的方式，了解合气道相关技术特点，包括打、摔、固了解礼仪规范，尊重现场指导以及相互练习学员，注重安全练习基本步法：送足、继足、步足身法：半身构、回转、天回技法：被抓手如何挣脱等基础手法适合年龄：14岁及以上65岁以下场地要求：根据学员人数定会场规模即可 设施要求：练功房，木地板（优先考虑有泡沫垫），镜子墙（可选）练习者要求：宽松衣裤 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）通过改课，了解合气道防身健身目的，直观了解个人防护知识，对自身身体适应性有所掌握，了解基础练习方式。 |
| **教学方法**以展示→练习→更正→现场复盘的顺序，进行每一个内容的练习，展示期间进行现场答疑，指导者练习期间依次和每个学生对练讲解，并观察每个学员个人练习情况和能力。 |
| **其他** |