**教案模板案例（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 4 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）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：无限制场地要求：空旷区域（如操场，练舞房等） 设施要求：无 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）通过本次课的学练，使绝大部分的学生能参与到体育中去。 ⒉运动技能目标：通过本次课的学练，使大部分的学生能掌握第九套广播体操的预备节 和第一、二节。 ⒊身体健康目标：通过本次课的学练，发展学生的灵敏、协调和弹跳、 以及节奏感和自我控制能力。 ⒋心理健康目标：通过游戏提高在快速奔跑中越过障碍的能力，培养勇敢、果断和克 服困难的精神。 ⒌社会适应目标：通过本次课的学练，增强学生的相互交往和合作意识。 |
| **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)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 | 第一节：伸展运动第二节：扩胸运动 |
| 2 | 第三节：踢腿运动第四节：体侧运动 |
| 3 | 第五节，体转运动第六节，全身运动 |
| 4 | 第七节：跳跃运动第八节：整理运动 |

 |
| **其他** |