**教案模板（讲座）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 1 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（功能介绍及相关要求、注意事项）  过列举健身器材的常见的错误使用方式、使用过程中发生的意外事故，强调安全使用健身器材的重要性，通过文字讲解和视频结合详细介绍健身点器材的科学使用方式。  适合年龄：18岁及以上  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掌握健身点健身器材的使用方法，掌握科学的锻炼方式，减少因不正确使用器材导致的身体损伤，帮助市民建立科学的健身锻炼方式，树立正确的健身理念。 |
| **教学方法**  主要运用语言方式，结合ppt和健身器材的教学视频，系统地向市民介绍每件健身器材的常见错误，如何正确使用健身器材，以及每件健身器材的适用人群，帮助广大市民树立科学健身的理念。在课程教授结束前与市民互动交流，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；不科学、不合理使用健身器材的健身对人体的危害；每一件健身器材的锻炼作用、使用方式方法、适用人群。  互动内容：健身器材的基础动作，健身时注意事项，日常碰到的健身器材使用方式，怎样进行健身 |
| **其他** |