**教案模板案例（技能）**

|  |  |
| --- | --- |
| 教学课时安排：4 学时（每课时45分钟） | |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）  与传统太极拳比较，8式太极拳，将招式进行了提炼，去除了各种重复动作，也去掉了一些难度较大的动作，比较适合一般人群，尤其是老年人锻炼身体、提高身体素质有很大帮助。 | |
| **教学目的**  太极拳是讲究天人合一、形神合一养生术，太极拳的动静结合，动中求静，使太极拳更符合运动适度的健身原则；同时太极拳独特的心静用意，使心更易入静，正常发挥其调控人体身心健康的功能。 | |
| **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起势； 2右左卷肱势 3、左右揉膝拗步 | | 2 | 4左右野马分鬃 5左右云手 6左右金鸡独立 | | 3 | 复习1--6； 7右左蹬脚 8右左揽雀尾 9十字手 10 收势 | | 4 | 复习前面课程内容 考核 | |
| **其他** |