**教案模板（技能）**

|  |  |
| --- | --- |
| 教学课时安排： 2 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）  从适宜人群、健身功效、锻炼方法等方面对健身点的每个健身器材进行讲解，例举示范错误使用方式、使用过程中发生的意外事故，并示范正确的使用健身器材方法，邀请参与人员逐一使用联系。并介绍可能发生的事故，强调安全使用健身器材的重要性。  适合年龄：18岁及以上  场地要求：健身点健身器材  设施要求：利用健身点现场设施，器材数量多、器材新的点为宜 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  通过现场讲解能够让市民更加直观地学习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。  1课时：学习了解每个健身器材的适用人群、使用功效、使用方法及注意事项，改正错误的姿势或方法，并进行练习。  2课时：巩固正确的锻炼方式；扩展日常生活中锻炼的注意事项，如锻炼时间、生活作息、锻炼的要点等方面，更好的进行科学健身指导。 | |
| **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，与市民边做边学，理论与技能并重，较好地实现互动，提高市民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：  通过这门课程，实现让广大市民学习并掌握科学使用健身点健身器材的方法，树立科学的健身理念，帮助更多市民改正错误方法，科学健身。  1、上肢牵引器。具体使用方法:双手握手柄，多方向的交替牵引。有上肢关节病症及偏瘫患者应以健康的手臂缓慢地牵引患肢被动地做多方向上举锻炼。运动速度控制在每分钟4—6次（每次10-15秒）。  2、漫步器。具体使用方法:双手扶前面横杠，双脚踩在踏脚板上，上身做前倾，膝关节一定不能弯，作前后交叉迈步，用肌肉控制来回速度每分钟10-15次（每次4-6秒）使得髋关节附着的每一块肌肉都锻炼，速度不宜太快。  3、太极云手。具体使用方法:面对双盘，两腿左右开立成马步，双脚分开，使全身所有的劲通过躯干传递到手上．双手五指张开，同掌心一起贴在圆盘边沿处，然后双臂作左右、内外方向转动圆盘，同时，双腿作左右弓步运动。手在圆盘边沿转动圆盘每分钟转10-12圈(每圈5-6秒)。  4、健骑器。具体使用方法:双手拉动手柄，双脚踩踏脚板，做收放运动，身体伸直和垂直方向成30度角，运动速度控制在每分钟15—20次（每次3-4秒）。  5、晃板。具体使用方法:双手扶横杆，双脚在晃板上做左右弓步并不断地晃动，或者在晃板纵面，双手扶左(右)横杠，做直弓步前后晃动。晃动时必须上体保持正直，完全靠膝部屈伸稳定晃板。 每分钟晃动20—25次（每次2.4-3秒）。   1. 搁腿杠。具体使用方法:单腿将足跟部搁于横杠上，腿伸直，然后用手轻压膝部，并以上体正面向前弯曲，尽量使头部靠近腿。也可以做侧体运动，单腿横搁在横杠上进行压腿动作，上体侧向弯曲。每次压腿多次，然后对另一腿进行同样的锻炼。（每次搁腿不超过2分钟）。 2. 跑步器。具体使用方法:上、下肢配合作跑步动作，一般需持续15--30分钟，方能达到有氧运动锻炼的效果。开始时每次跑10--1 5分钟，逐渐增加到每次跑25分钟左右。每次跑步的速度应该是慢—快—慢。 3. 太极推手。具体使用方法:两人面对，模仿太极推手运动，双腿前后站成弓步，两人双手间隔握推手柄，以前弓步及后坐动作，配合上肢的推转动作。同时，眼神、颈、腰应随之转动。   9、扭腰器。具体使用方法:双手握扶手，肩部与腰部以下作反向扭动。上身保持固定，腰部以下来回转动。练习3-5分钟。  日常锻炼注意事项：  晨练不易太早，应先饮水  饭后不宜立即运动，应在饭后2小时进行运动  运动场所应选择在安静、空气新鲜的地方  锻炼时注意天气变化，夏季防中暑，冬季防感冒  中老年人应以“练”为主，防止受伤  应避免快速和变化过猛的动作  运动后注意“三忌”：骤然降温、暴饮暴食、体温烘衣。  必须坚持锻炼，持之以恒 |
| **其他** |