

教案

教学课时安排： 10 学时（每课时 1 小时）
课程介绍 （功能介绍及相关要求、注意事项） 通过规律的力量训练，可以增加肌肉力量，增强体质，改善不良体态，预防骨质疏松。 适合年龄：18 岁以上、70 岁以下 场地要求：符合学员人数活动的空旷场地即可 设施道具：无需道具
教学目的 （预期达到的教学效果） 让学员了解人体基本的肌肉相关知识，学习肌肉的收缩功能，掌握目标肌肉的发力技巧及日常运动。
教学方法 对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调动作要点和注意事项，然后在学员实操环节纠正错误的动作，最后再总结内容加深印象。
教学内容 以徒手训练、身体自重训练、小工具辅助训练为主，进行全身的力量训练，训练结束后再对相应的肌肉进行拉伸放松。 课时 1: 上肢拉的力量训练 课时 2: 下肢前侧肌群的力量训练 课时 3: 上肢推的力量训练 课时 4: 下肢后侧肌群的力量训练 课时 5: 手臂、肩部的力量训练 课时 6: 躯干核心稳定的力量训练 课时 7: 躯干旋转和抗旋转的力量训练 课时 8: 上肢力量的综合训练 课时 9: 下肢力量的综合训练 课时 10: 全身力量的综合训练
其他