**教案模板案例（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 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）性质：体适能是身体适应生活、活动与环境（例如：温度、气候变化或病毒等因素）的综合能力。体适能分为健康体适能（Health-relatedFitness）、运动体适能（Sport-relatedFitness）和专项运动体适能（Skill-relatedFitness）三大类。体适能课程主要教授与健康体适能有关，改善有氧体适能、肌肉力量和耐力、柔韧性、身体成分作用的体育知识和方法。本课程为长安大学非体育专业大学一年级的公共必修选项课。适合年龄：65岁以下场地要求：地板 草地皆可设施要求：自备道具 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）通过教学，使学生能够较全面地了解体适能的提高方法，掌握体适能训练的基本理论知识和技术、技能1-2课时：理论部分 简介2-15课时：分解动作16-17课时： 考核复习 |
| **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%22%20%5Ct%20%22https%3A//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：使学生了解体育基本知识，并用以自己进行科学的体育锻炼。掌握跑、跳、滚翻各项目基本技术、技能，在原有基础上提高技术水平和运动成绩。掌握速度、耐力、力量、柔软的练习方法。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 理论部分 简介 |
| 2 | 第九套广播体操预备节 |
| 3 | 第九套广播体操伸展运动 |
| 4 | 第九套广播体操扩胸运动 |
| 5 | 第九套广播体操踢腿运动 |
| 6 | 第九套广播体操体侧运动 |
| 7 | 第九套广播体操体转运动 |
| 8 | 第九套广播体操全身运动 |
| 9 | 第九套广播体操跳跃运动 |
| 10 | 第九套广播体操整理运动 |
| 11 | 复习第九套广播体操预备节与前两节 |
| 12 | 复习第九套广播体操第三至六节 |
| 13 | 复习第九套广播体操最后两节 |
| 14 | 复习第九套广播体操 |
| 15 | 第九套广播体操测试 |
| 16 | 坐位体前屈测试 |
| 17 | 期末考核 |

 |
| **其他** |