**手杖操教案**

教学课时安排：5 ~6 学时（每课时1.5小时）

课程介绍

手杖健身操以手杖为道具，动作易学，运动量适中，此操以科学的锻练方法，灵活的练习方式，成为深受中老年男性喜爱的优秀项目。

教学目的

推广手杖操项目，通过配送平台，让学员熟练掌握手杖操的基础知识和基本动作，达到即学操又健身的目的。

教学方法

对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解。着重强调关键动作和注意要点。让学员边学边做，理论与动作并重，较好地实现师生互动，提高学员的学习兴趣和学习效果。

教学内容

第1课时：让学员初步了解手杖健身操基础知识，手杖的握法，动作与音乐配合，演练时关注要点等。

第2~5课时：实践课程教学，一边示范一边讲解，强调关键动作和注意要点。纠正误动作，使学员边做边学，理论与实践并重。

第6课时：课程总复习（考核）

其他