**教案模板（剑道）**

|  |  |
| --- | --- |
| 教学课时安排： 10学时（每课时60-90分钟） | |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）  剑道是一项注重礼仪，通过运用刀的原理来理解身体运动的结构和含义，更从精神层面得到品格的提升。剑道的基本训练是使用竹刀，木刀稽古法和剑道形等套路练习使用的是木刀。  场地要求：木质地板，房间净层高高于3.2米。部分区域可协调使用上海市剑道运动协会的俱乐部场地。  练习要求：练习期间需要赤足练习，使用竹刀或者木刀。 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  了解剑道各个器材和服装的名称，能够流畅进行素振动作，熟悉身体发力的原理。气剑体一致的做冲击面练习，残心迅速，气合响亮。熟悉木刀稽古法各个招式的名称。 | |
| **教学方法**  基本动作结合木刀基本法套路练习，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)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**（免费提供竹剑/木刀，如需剑道服，费用自理）   1. 剑道的礼法—站礼，坐礼蹲踞礼，道服的穿着（如需） 2. 复习礼法，学习剑道基本步法，前后左右步法的要领 3. 通过分解法学习三动作挥刀，木刀基本法第一式（4部位基本打击） 4. 两动作打击，掌握小手打击，胴的打击手腕使用的要领 5. 学习一拍子挥剑，木刀基本法第二式（手面连击） 6. 学习弓步打面，掌握五动作冲击面木刀基本法第三式（拨击面） 7. 学习一动作冲击面，打竹刀练习。木刀基本法第四式（退击） 8. 学习跳跃摆振，进一步提高身体协调性，木刀基本法第五式（胴拔击） 9. 学习左右面打击，进一步提高手腕控制力，木刀基本法第六式（小手擦击面） 10. 木刀基本法第七式（出端手），第八式（面返胴），第九式（胴打落面） |
| **其他** |