**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）所谓健身锻炼是一项通过徒手或利用各种器械，运用专门的动作方式和方法进行锻炼，以发达肌肉、增长体力、改善形体和陶冶情操为目的的运动项目。健身运动可以采用各种徒手练习，如各种徒手健美操、韵律操、形体操以及各种自抗力动作。也可以采用各种不同的运动器械进行各种练习，如哑铃、杠铃、壶铃等举重器械，单杠、双杠、绳、杆等体操器械，以及弹簧拉力器、滑轮拉力器、橡筋带和各种特制的综合力量练习架等力量训练器械，还有功率自行车、台阶器、平跑机、划船器等有氧训练器材。训练前先热身然后拉伸，训练后记得放松然后拉伸,如果直接进行中、高强度的训练，身体很容易受伤，因此在正式训练之前做5-10分钟的低强度有氧，让血液循环起来，让肌肉温度提起来，呼吸频率稍微快一些。训练强度循序渐进，高频、大强度、单一的训练，会导致受伤。单一、高频率、高强度的训练 容易导致肌肉、韧带损伤。适合年龄：18岁-60岁场地要求：无设施要求：自备道具 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）推广健身锻炼项目，通过配送平台让学员掌握健身段项目的基础知识和基本动作。1课时：让学员初步了解健身锻炼的好处和简单的动作训练方法。2-8课时：循序渐进的教授学员身体每块肌肉的训练方法和注意事项。9-10课时：复习基本健身锻炼知识，并组织学员进行健身知识问答，检验教学成果。 |
| **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)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：通过这门课程，实现让广大学员达到体育项目共有的锻炼身体、增强体质的目标，同时培养学员们坚持不懈，积极向上的品格。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 1、让学员初步了解健身锻炼的好处。2、简单动作的训练方法 |
| 2 | 腿部训练 |
| 3 | 复习腿部训练，教授胸部训练 |
| 4 | 复习胸部训练，教授背部训练 |
| 5 | 复习背部训练，教授手臂训练 |
| 6 | 复习手臂训练，教授腹部训练 |
| 7 | 复习腹部训练，教授臀部训练 |
| 8 | 复习臀部训练，教授有氧训练 |
| 9 | 复习前面课程内容 |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |

**教案模板案例（讲座）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 1 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（功能介绍及相关要求、注意事项）以课程讲座的形式相对系统地学习和了解健身锻炼的理论，学习健身锻炼的基础方法，营养与健身和体重的关系，健身锻炼的自我评价理论与方法，科学指导自我的健身锻炼。适合年龄：18岁及以上60岁以下场地要求：根据学员人数定会场规模即可 设施要求：多媒体放映 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）通过该讲座能够让市民基本了解健身的意义，学会如何减少健身对身体的不良影响，如果发生不良影响，如何自我治疗等，让其对于如何更加科学的健身有了更深一步的认识。 |
| **教学方法**教师主要运用语言方式，系统地向学生传授科学知识，[传播思想](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=84601774&ss_c=ssc.citiao.link)观念。在课程教授结束前与学生进行相关问题的讨论，进一步加深学生对该讲座课程的认识。 |
| **教学内容**具体内容包括：健身的意义；健身的具体内容；如何科学的健身；不科学、不合理的健身对人体的危害；如何减少健身对身体的不良影响；如果发生不良影响，如何自我治疗等。互动内容：健身的基础动作，健身时注意事项，怎样进行健身，自我治疗健身引起的不适感等 |
| **其他** |

**教案模板（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排：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） |
| **教学目的**（预期达到的教学效果） |
| **教学方法** |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容） |
| **其他** |

**教案模板（讲座）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排：学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（功能介绍及相关要求、注意事项） |
| **教学目的**（预期达到的教学效果） |
| **教学方法** |
| **教学内容/提纲** |
| **其他** |