**教案模板案例（技能）**

**教案模板（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） 腰鼓是中国传统[民族乐器](https://baike.so.com/doc/3604612-3789867.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)，它来源于[生活](https://baike.so.com/doc/786035-831673.html%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.so.com/doc/_blank)，又很好地表现了生活。腰鼓是民族棰击膜鸣乐器，历史悠久，发音脆亮，在民间广泛被流传，独具魅力的安塞腰鼓掀起了黄土地上的狂飙，展示出西北黄土高原农民朴素而豪放的性格，张扬出独特的艺术性。适合年龄：18岁-70岁场地要求：地垫（地板也可）、镜子等（练功房都可以） 设施要求：自备道具 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）腰鼓具有体育锻炼的价值，经常进行排舞练习，心血管和呼吸系统都能得到良好的锻炼，改善心肺功能，加速新陈代谢过程，促进消化，消除大脑疲劳和精神紧张，从而达到增强体质，增进健康，延缓衰退，提高人体的活动能力等良好的健身效果。 |
| **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%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：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，同时培养学员们保持礼仪廉耻、克己忍耐、百折不屈的品格。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 1、腰鼓基本动作、姿态、形体；2、腰鼓来源认知 |
| 2 | 复习腰鼓鼓点；起点、此点、流水、单点、花点、乱点、紧三棰等 |
| 3 | 复习；学习新腰鼓第一段 |
| 4 | 复习；学习新腰鼓第二段 |
| 5 | 复习；学习新腰鼓第三段 |
| 6 | 复习；学习新腰鼓第四段 |
| 7 | 复习；学习新腰鼓第五段 |
| 8 | 复习；学习新腰鼓第六段 |
| 9 | 复习前面课程内容 |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |