**中国武术课程教案**

**武术是中华民族的宝贵文化遗产，也是一项优秀的体育项目，我们将在课程中时常向学员们传达习练中国武术的优秀前辈们的勇敢坚韧之精神、热爱祖国热爱集体的优良品质，使学员们对于这种宝贵的品质产生认同感，爱国、修身、正义、助人。**

**武术培训课程计划设计及实施情况**

（2019年 月 日 星期一 天气 气温 C ）

|  |  |
| --- | --- |
| 课程计划教案 | 实施情况 |
| 培训课程任务：  学会弓步、冲拳、正踢腿、五步拳套路动作 | 正常培训人数：  缺勤人数：0 |
| 1. 准备部分（手段、时间）   热身操、侧压腿、竖叉  15分钟 | 活动充分，  完成计划 |
| 1. 基本部分（手段、时间、数量）   教学弓步、冲拳、正踢腿。教练示范，然后教练在前，学生在后跟学，反复做三遍。  学生练习：  弓步10\*4组  冲拳10\*4组  正踢腿6\*4组  教学五步拳套路动作  共1小时；中间休息10分钟 | 学会弓步动作，正踢腿基本正确，能够完成所学动作。五步拳跟着教练练习，前两个动作能够跟着节拍完成。 |
| 1. 结束部分（手段、时间）   体能训练  原地跳 30\*2组  俯卧撑 20\*2组  跑步  15分钟 | 完成 |
| 课后小结（课的评价、体会等）包含：此堂课程中，学员的评价和教练的自评.  教练员签名： | |