**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）  拉丁舞分为国标拉丁舞和拉丁风情舞(即民间拉丁舞)  国际标准拉丁舞又指体育舞蹈，分为[伦巴](https://baike.so.com/doc/2637420-2784851.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)、[恰恰](https://baike.so.com/doc/6197160-6410422.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)、[牛仔](https://baike.so.com/doc/10037168-10552873.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)、[桑巴](https://baike.so.com/doc/14150-14640.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)和斗牛五支舞;协会分为[世界体育舞蹈联合会](https://baike.so.com/doc/26558937-28429757.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)(WDSF)和世界国际标准舞总会([WDC](https://baike.so.com/doc/5507143-5742889.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank))、中国国际标准舞总会(CBDF)、中国体育舞蹈联合会(CDSF)等协会。  国标拉丁舞是体育竞技舞蹈，[爆发力](https://baike.so.com/doc/1286280-27111950.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)，极强的风格，技巧是它的特点，有很大的[竞技体育](https://baike.so.com/doc/4946167-5167276.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)舞蹈发挥空间，已经入亚运会正式比赛项目，拉丁舞2014年11月12日正式申请进入奥运会，现正在审批阶段，拉丁舞每年最高赛事WDSF协会会在世界各地成员国选择不同地点举行，对于世界上所有参与国际标准舞工作的人士而言，英国的黑池可谓是国际标准舞活动之首。WDC会在固定地点[英国](https://baike.so.com/doc/3764882-3955016.html" \t "https://baike.so.com/doc/_blank)举办黑池舞蹈节，深受欧洲人民喜爱。  适合年龄：65岁以下  场地要求：地板、把杆、镜子 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  推广国际标准舞，通过配送平台让学员掌握拉丁舞（伦巴）的基础知识和基本动作。  1课时：  让学员初步了拉丁舞物种分类；初步了解拉丁舞（伦巴）节奏规律；学习拉丁舞基本姿态。  2-8课时：  学习拉丁舞基本步法，掌握重心的移动；了解步伐和音乐的配合。  9-10课时：  复习上述内容，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" \t "https://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，同时培养学员们优美的姿态、良好的体型。 | | | 课时 | 教 学 内 容 | | 1 | 拉丁舞起源的介绍，学习拉丁舞基本姿态、伦巴音乐规律。 | | 2 | 1、学习原地重心转换；2、学习身体拧转。 | | 3 | 1、复习上节课的内容；2、学习伦巴时间步 | | 4 | 1、复习上节课的内容；2、学习伦巴方形步 | | 5 | 1、复习上节课的内容；2、学习伦巴前进后退步 | | 6 | 1、复习上节课的内容；2、学习伦巴基本步手对手 | | 7 | 1、复习上节课的内容；2、学习伦巴纽约步 | | 8 | 1、复习上节课的内容；2、学习伦巴定点转 | | 9 | 1、复习前面课程内容；2、学习伦巴基本步小组合 | | 10 | 总复习 | |
| **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75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" \t "https://baike.sogou.com/_blank)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** |