**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）学习中华武术木兰拳是一种武术健身功法，它既有健身强体的价值，又有表演观赏的价值，它吸引了无数的爱好木兰拳的群体，以健身治病友目的体弱群体，为了普及和推动木兰拳，让学员走出家门，走向学员展示自己的舞台。 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）通过配送平台让学员老有所乐、老有所为、情趣得到提高，生活变得更加完美，更重要的是精神享受。通过学习木兰拳，让学员乐中学，学中乐、互帮互学，不断提高教学质量，逐步滿足不同层次的学员精神文化需求，锻炼身体，增强体质。 |
| **教学方法**在实施教学内容时，因人施教，机动灵活，根据大多数学员的接受能力和需求，决定讲课内容的深浅和多少，合理撑握复习和讲新课的时问比例，形成当堂讲课的内容，当堂消化的良性循环，减轻学员的学习压力，提高她的学习兴趣，在讲课中可采取一些生活中的语言和动作做比喻，这样学员会理解得更快一些。 |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容）1课时：东方欲晓 踩莲展翅彩虹飘荡2课时：巧坐金莲 左右摇肩乘风破浪3一10课时：凤凰出剿 飞龙迎风紫雁侧翼 怀中抱月斜身照影 西施浣纱丹凤朝阳 蝴蝶穿花鹞子翻身 月影纱窗紫雁侧翼 百鸟朝凤童子送茶 紫雁侧翼百鸟朝凤 童子送茶彩虹飘荡 上步抱球落花流水 孔雀开屏请拳收势 |
| **其他** |