**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  上海市社区规定套路具有健身性和审美性  适合年龄：18岁以上75岁以下的健康人群  场地要求：地垫（地板也可）、把杆、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）  推广规定套路，通过配送平台让学员掌握规定套路的基础知识和基本动作。  1课时：  让学员初步了解规定套路的风格特点道具的正确使用方法  2-8课时：  学完全部的舞蹈动作  9-10课时：  复习并纠正动作，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、跆拳道基本术语、精神、基本礼仪；2、道服的穿着和道带系法；3、立正站姿 | | 2 | 复习跆拳道礼仪；1、学习基本步法：换步、弹跳步、上步；2、学习跆拳道基本腿法：直腿踢、前踢、正踹 | | 3 | 复习；1、学习基本步法：前滑步、后滑步、弓步；2、学习基本腿法：里合腿、外摆腿、下劈腿 | | 4 | 复习；1、学习步法：马步、后弓步（三七步）、前跃步；2、学习腿法：横踢、双飞踢 | | 5 | 复习；学习正压腿、品势站姿 | | 6 | 复习；1、学习前跃步、后跃步、弓步高架；2、学习品势中格挡 | | 7 | 复习；1、单手刀、捶拳、掌击；2、学习步法加腿法组合：前滑步前脚横踢 | | 8 | 复习；1、学习步法加腿法组合：前跃步+后脚横踢、前跃步+后脚前踢；2、学习品势上格挡 | | 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： 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** |
| **其他** |

**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 | |
| **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** |