**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** |