**教案（练功十八法）**

|  |
| --- |
| 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）练功十八法：在十节课内完成一套基础的“练功十八法”套路。适合年龄：20至70岁场地要求：60平米以上空地（或健身房） 设施要求：播放音乐 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）“练功十八法”是中国传统的非物质文化遗产，可以推广传统养生健身的练功法。1课时：学习“练功十八法”的由来和理论。2-8课时：学习“练功十八法”的套路动作。9-10课时：巩固学习内容，展示学习的练功套路。 |
| **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，让更多的孩子了解传统武术。并且从中学会坚持刻苦的精神。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 学习“练功十八法”的由来和理论 |
| 2 | 1、基本功练习2、学习“练功十八法”的动作要领。 |
| 3 | 1、基本功练习2、学习“练功十八法”的动作要领。 |
| 4 | 1、基本功练习2、学习“练功十八法”的动作要领。 |
| 5 | 1、基本功练习2、学习“练功十八法”的动作要领。 |
| 6 | 1、基本功练习2、学习“练功十八法”的动作要领。 |
| 7 | 1、基本功练习2、学习“练功十八法”的动作要领。 |
| 8 | 复习；全部“练功十八法”套路动作。 |
| 9 | 复习前面课程内容 |
| 10 | 演练展示“练功十八法” |

 |
| **其他** |