**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）让学员初步了解广播体操在社区推广的意义，认识到广播体操的健身和健心作用。通过学习预备姿势、伸展运动、扩胸运动，提高市民群众的身体协调性，发展市民群众的身体灵敏素质。促进身体全面匀称的发展，培养优美的身体姿势和体型，提高市民群众的思想素质，培养大家良好的道德情操和勇敢、果断、顽强的心里品质。适合年龄：60岁以下场地要求：地垫（地板也可）、镜子等（练功房和操房都可以） 设施要求：自备运动服 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）推广第九套广播体操项目，通过配送平台让学员掌握广播体操项目的基础知识和基本动作。1课时：让学员初步了解广播体操的基本动作要领，学会广播操最基本站姿，学习广播体操的开始的各种手部动作姿势。记住广播体操的精气神。2课时：学习广播体操基本动作及力度，掌握每节操的动作；了解各部位的发力点和动作要领。3课时：反复熟悉每节操的基本动作和力度，并组织学员进行练习，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： 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)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** |