**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）花样跳绳可以锻炼跳绳者的协调性、速度、耐力、弹跳力等，可以有效促进青少年的生长发育，同时不需要很严格的场地要求，便于开展花样跳绳活动 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）推广花样跳绳项目，通过配送平台让学员掌握花样跳绳项目的基础知识和基本动作。1课时：介绍花样跳绳项目，让学员初步了解这项运动、类别以及对体质发展的优势。2-8课时：学习花样跳绳的基础动作9-10课时：根据所学动作进行创编，完成一套动作。 |
| **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%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%96%B9%E6%B3%95/_blank)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，同时培养学员们团结合作、勇于创新。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 1、学会调节绳子长短 2、学会正确的握绳姿势 3、纠正基本跳动作 |
| 2 | 1、学习花样跳绳基本步伐：开合、弓步等 2、学习简单缠绕动作 |
| 3 | 复习：基本步伐和缠绕动作； 学习单长绳动作 |
| 4 | 学习单长绳带绳动作 |
| 5 | 复习个人绳、单长绳动作；学习两人一绳动作 |
| 6 | 学习个人绳大众二级动作，练习双摇跳 |
| 7 | 学习：1、大众三级动作 2、交互绳 |
| 8 | 复习交互绳；学习大众四级动作 |
| 9 | 学习车轮跳，根据所学动作整合创编 |
| 10 | 复习成套动作 |

 |
| **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讲解运动与营养的关系、运动健身的指导适合年龄：12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，青少年的健身运动意识以及运动保护、运动营养等，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" \t "https://baike.sogou.com/_blank)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：运动与营养的关系，人体必需的营养素，运动对青少年体质发展的好处。互动内容：一些常见的运动损伤处理。 |
| **其他** |