**运动后的酸痛解决教案（讲座➕拉伸实操）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 16 学时（每课时1小时） |
| **课程介绍**（功能介绍及相关要求、注意事项）课程以讲座➕实操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，肌肉的力线，主要的肌肉功能，训练后疼痛的原因。简单可执行的减少运动后酸痛的方法--拉伸。适合年龄：18岁及以上60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➕瑜伽垫➕凳子 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）通过该讲座及实操能够让市民基本了解主要肌肉的功能及解决酸痛的拉伸方法。 |
| **教学方法**手把手教市民自己怎么拉伸，两人互相怎么拉伸及拉伸的安全角度 |
| **教学内容**具体内容包括：肌肉功能，肌肉起止点，拉伸的动作及安全角度 |
| **其他** |