**减肥人群的健身方法教案（讲座）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 4 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）以课程讲座的形式相对系统地学习能量守恒定律，减肥的能量守恒原理。人体主要消耗能量的运动，减肥和心率、运动轻度、运动模式、运动时间的关系。适合年龄：18岁及以上55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减肥用对方法很简单，增加市民健康的轻松去减肥。 |
| **教学方法**教师主要运用语言方式，动作演示，举例子。系统地向学生传授科学知识，纠正市民减肥过程中的危险动作及方法，从而达到健康轻松科学的减肥。 |
| **教学内容**具体内容包括：糖蛋脂饮食和减肥的关系。不同运动项目和减肥之间的关系。减肥的健身计划的制定。 |
| **其他** |