**健身抗衰原理教案（讲座）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 1 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，营养与健身和抗衰的关系。怎么通过训练，饮食，睡眠调整生长激素调节身体水分含量，从而达到健身，美容，抗衰的效果。  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 |
| **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，了解每人都是单独的一个个体，一个方法不会适用所有人，根据自身情况调整训练强度，方案和饮食计划。 |
| **教学方法**  教师主要运用讲故事，讲案列方法，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。在课程教授结束前留有15分钟时间解答各自的问题。定制化解决个体问题。 |
| **教学内容**  具体内容包括：激素是身体的语言，分泌很少却作用很大，比如胰岛素，不分泌身体就会消瘦，因为胰岛素是身体唯一的合成激素； |
| **其他** |