**特 色 课 教 学 计 划**

 2022 年 9 月 10 日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程** | 塑身减肥 | **总学时（周）** | **16** |
| **系部** | 基础部 | **学生人数** | **26** |
| **任课教师** | 夏小桐 |
| **所需备品** | 瑜伽垫，毛巾，水 |
| **课程分析** | 通过健身操及瑜伽的学习，增强体魄，达到舒压，减肥，塑身三合一的功效，调动学生运动的兴趣。 |
| **学期总目标** | 做出基本健身及瑜伽动作 |
| **验收形式****与效果** | 健身操展示 |
| **教学内容及课时分配（含实训）** |
| **周** | **时 间** | **教学内容** |
| **3** | 9月 3 日至 9月 4日 | 健身的基本原理及准备热身运动 |
| **4** | 9月10日至 9月11日 | 舒压操的学习（一） |
| **5** | 9月17日至9月18日 | 舒压操的学习（二） |
| **6** | 9月 24日至9月25日 | 舒压操的学习（三） |
| **7** | 10月1 日至10月2 日 | 十一假期 |
| **8** | 10月8日至10月9日 | 舒压操的学习（四） |
| **9** | 10月15日至10月16日 | 基本健身动作（一） |
| **10** | 10月22日至10月23日 | 基本健身动作（二） |
| **11** | 10月29日至10月30日 | 基本健身动作（三） |
| **12** | 11月 5日至11月6日 | 基本健身动作（四） |
| **13** | 11月12日至11月13日 | 健身操（一） |
| **14** | 11月19日至11月20 日 | 健身操（二） |
| **15** | 11月26日至11月27日 | 健身操（三） |
| **16** | 12月 3日至12月 4日 | 健身操（四） |
| **17** | 12月10 日至12月11日 | 综合训练 |
| **18** | 12月 17日至12月18日 | 综合训练 |