**太极拳课程教学大纲**

**（本科生）**

**前言**

本大纲为在校本科生太极拳课教学指导性文件。本课程通过目的通过太极拳选项课教学，使学生能够较好地掌握二十四式简化太极拳的全套动作及配乐完成全套动作的演练。通过课堂身体素质的练习，促进学生身体的全面发展，提高学生身体素质。通过太极拳理论学习，了解太极拳运动的发展历史，了解中华民族的优秀传统文化，培养学生强烈的民族自豪感。通过太极拳裁判法的学习提高学生欣赏太极拳竞技比赛的水平，在太极拳学习的过程中，培养学生不怕苦、不怕累，顽强拼搏和团队协作的精神。

第一周

一、教学目的

1.认知：了解太极拳课程教学内容

2.能力：恢复体力

3.思政教育：提出课堂礼仪要求，强化学生对中华优秀传统文化的认同和坚持

二、教学内容

1.介绍本课程学期内容安排、要求

2.讲解太极拳基础理论

3.学习太极拳基本手型与基本步型、步法

4.体力恢复

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、集体练习法

第二周

一、教学目的

1.认知：进一步激发学生学习太极拳的乐趣，使每个学生都乐于打太极拳，积极参与体育活动

2.能力：通过本次课学习，使学生基本掌握太极拳1-3式技术动作

3.思政教育：培养学生武术的兴趣和自强不息的武术精神

二、教学内容

1.复习上节课所学内容

2.学习太极拳起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法

第三周

一、教学目的

1.认知：通过教学，利用所学的技术动作的文化内涵，引导学生积极参与到太极拳的运动中来

2.能力：通过本次课学习，使学生基本掌握太极拳4-6式技术动作

3.思政教育：培养学生对传统文化的正确理解，陶冶学生的情操，促进学生心理健康的提高

二、教学内容

1.复习太极拳1-3式

2.学习左右搂膝拗步、手挥琵笆、左右倒卷肱；

3.耐力素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第四周

一、教学目的

1.认知：进一步激发学生学习太极拳的乐趣，使每个学生都乐于打太极拳，积极参与体育活动

2.能力：通过本次课学习，使80%的学生基本掌握太极拳7-9式技术动作，90%同学能依据技术动作要领熟练掌握太极拳1-6式

3.思政教育：强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养，引领健康生活方式形成。

二、教学内容

1.复习太极拳1—6式

2.学习左揽雀尾、右揽雀尾、单鞭

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第五周

一、教学目的

1.认知：加强学生对太极拳（云手）动作的理解；全面学习掌握太极拳动作特点和太极拳动作对肢体的要求。

2.能力：通过本次课学习，使学生基本掌握太极拳10-12式技术动作

3.思政教育：培养学生观察、想象、思考能力

二、教学内容

1.复习太极拳1-9式

2.学习云手、单鞭、高探马

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第六周

一、教学目的

1.认知：加强学生对太极拳（右、左蹬脚）动作的理解；全面学习掌握太极拳动作特点和太极拳动作对肢体的要求

2.能力：通过本次课学习，使学生基本掌握太极拳13-15式技术动作，大部分同学能依据技术动作要领熟练掌握太极拳1-12式

3.思政教育：培养学生积极进取、刻苦钻研的学练态度

二、教学内容

1.复习太极拳1-12式

2.学习右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚

3.速度素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第七周

一、教学目的

1.认知：加强学生对太极拳（右、左下势独立）动作的理解；全面学习掌握太极拳动作特点和太极拳动作对肢体的要求

2.能力：通过本次课学习，使学生基本掌握太极拳16-17式技术动作

3.思政教育：培养学生的组织性和集体主义精神

二、教学内容

1.复习太极拳1-15式

2.学习左、右下势独立

3.柔韧素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第八周

一、教学目的

1.认知：加强学生对太极拳（海底针）动作的理解；全面学习掌握太极拳动作特点和太极拳动作对肢体的要求

2.能力：通过本次课学习，使学生基本掌握太极拳18-20式技术动作，大部分同学能依据技术动作要领及配乐熟练掌握太极拳1-17式

3.思政教育：培养学生相互学习，团结协作精神

二、教学内容

1.复习太极拳1-17式

2.学习左右穿梭、海底针、闪通臂

3.柔韧素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第九周

一、教学目的

1.认知：加强学生对太极拳（转身搬拦锤、如封似闭）动作的理解；全面学习掌握太极拳动作特点和太极拳动作对肢体的要求

2.能力：通过本次课学习，使学生基本掌握太极拳21-24式技术动作

3.思政教育：培养学生武术的兴趣和自强不息的武术精神

二、教学内容

1.复习太极拳1-20式

2.学习转身搬拦锤、如封似闭、十字手、收势

3.耐力素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第十周

一、教学目的

1.认知：全面学习掌握太极拳动作特点和太极拳动作对肢体的要求

2.能力：通过本次课练习，使学生基本掌握太极拳全套技术动作，部分同学能依据技术动作要领及配乐熟练掌握全套太极拳

3.思政教育：强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养，引领健康生活方式形成

二、教学内容

1.复习太极拳全套动作（配乐） 练习

2.速度素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法

第十一周

一、教学目的

1.认知：全面学习掌握太极拳动作特点和太极拳动作对肢体的要求

2.能力：通过本次课练习，使学生基本掌握太极拳全套技术动作，部分同学能依据技术动作要领及配乐熟练掌握全套太极拳

3.思政教育：强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养，引领健康生活方式形成

二、教学内容

1.复习太极拳全套动作（配乐） 练习

2.速度素质练习

三、教学学时安排

2学时

1. 教学方法

讲解法、示范法、分组练习法

第十二周

一、教学目的

1.认知：全面学习掌握太极拳动作特点和太极拳动作对肢体的要求

2.能力：通过本次课练习，使学生基本掌握太极拳全套技术动作，部分同学能依据技术动作要领及配乐熟练掌握全套太极拳

3.思政教育：强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养，引领健康生活方式形成

二、教学内容

1.复习太极拳全套动作（配乐） 练习

2.耐力素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第十三周

一、教学目的

1.认知：全面学习掌握太极拳动作特点和太极拳动作对肢体的要求

2.能力：通过本次课练习，使学生基本掌握太极拳全套技术动作，部分同学能依据技术动作要领及配乐熟练掌握全套太极拳

3.思政教育：强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养，引领健康生活方式形成

二、教学内容

1.复习太极拳全套动作（配乐） 练习

2.速度素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、集体练习法、分组练习法

第十四周

一、教学目的

1.认知：全面学习掌握太极拳动作特点和太极拳动作对肢体的要求

2.能力：通过本次课学习，使的学生熟练掌握太极拳全套技术动作，大部分同学能依据技术动作要领及配乐熟练掌握全套太极拳

3.思政教育：培养学生的家国情怀——为国争光的责任担当

二、教学内容

1.综合复习

2.耐力素质练习

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

示范法、分组练习法

第十五周

一、教学目的

1.认知：使学生了解考试的目的、标准和要求等，引导学生诚信考试，追求卓越

2.能力：通过考试，了解学生对本学期24式简化太极拳动作的掌握程度

3.思政教育：培养学生有追求、有自信、有态度、有韧劲的考风

二、教学内容

1.复习

2.考试

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

分组练习法

第十六周

一、教学目的

1.认知：使学生了解考试的目的、标准和要求等，引导学生诚信考试，追求卓越。

2.能力：通过考试，学生能配乐完整演练太极拳全套动作

3.思政教育：培养学生诚信正义的道德规范

二、教学内容

1.复习

2.考试

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

分组练习法、指导法

第十七周

一、教学目的

1.认知：使学生了解考试的目的、标准和要求等，引导学生诚信考试，追求卓越。

2.掌握太极拳的演练方法、太极拳部分动作在实战中的简单运用

3.思政教育：通过太极拳教学，了解中华民族的优秀传统文化，培养学生强烈的民族自豪感二、教学内容

1.考试

2.太极拳部分动作实战中运用

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法、示范法、分组练习法、

第十八周

一、教学目的

通过对太极拳裁判法的介绍，使学生能够具备欣赏太极拳比赛的能力

二、教学内容

太极拳裁判法介绍

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法