

## 《太极拳》教学大纲

课程名称：太极拳		课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：Tai Chi		
总学时/周学时/学分：大一总学时 28/周学时 2/学分 1 大二总学时 28/周学时 2/学分 0.5		其中实验/实践学时：大一 28 学时 大二 28 学时
先修课程：无		
授课时间：1-14 周		授课地点：田径场风雨跑道
授课对象：大一大二非社体专业学生		
开课学院：教育学院（师范学院）		
任课教师姓名/职称：陈丹丹/讲师		
答疑时间、地点与方式：随堂、田径场风雨跑道 、线上答疑		
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）实践测评		
使用教材：《二十四式太极拳》李德印 北京体育大学出版社		
教学参考资料：《二十四式太极拳》李德印 北京体育大学出版社		
<b>课程简介：</b> <p>在武术练习中，让学生尝试接触到简单的手型、掌型、步型，手型与手型之间的交换，步型与步型之间的交换，手型与步型之间的交换，使学生初步对武术基本功有个概念轮廓。通过简单的攻防含义的讲解与运用，让学生对武术我们中华民族传统体育项目的瑰宝产生浓厚的兴趣，并在练习中培养学生坚持到底、不怕苦不怕累的意志品质，发展学生柔韧、协调、灵活等素质，提高体能。</p>		
<b>课程教学目标</b>  1、通过武术教材的学习，使学生了解学习武术的意义及健身、健心 的功能。 2、在武术学习过程中，学会基本技术，掌握规定套路，提高自学、 自练与自评的能力，增强学好武术的 自信心。 3、在武术活动中，激发和培养学生对武术学习的兴趣，增强民族自豪感。 4、在习练的过程中训练学生耐心、专注、不放弃的意志品格。		本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)： <input type="checkbox"/> 核心能力 1. <input type="checkbox"/> 核心能力 2. <input type="checkbox"/> 核心能力 3. <input type="checkbox"/> 核心能力 4.

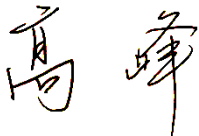
5、通过协调性动作的练习为其它体育项目的学习打下良好的身体素质基础。					<input type="checkbox"/> 核心能力 5. <input type="checkbox"/> 核心能力 6. <input type="checkbox"/> 核心能力 7. <input type="checkbox"/> 核心能力 8.	
实践教学进程表						
周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段
1	太极拳基本知识，课堂要求，太极拳基本技术介绍	陈丹丹	2	重点：太极拳的起源和发展，太极拳的运动形式、特点、作用。 难点：太极拳身型、姿势、手型手法、步型步法、腿法、眼法。 课程思政融入点：引导学生确立正确的学习目标。在动作练习中培养耐心、细致的品格。引导学生的动作意识。	综合	课堂讲授 结合实训
2	太极拳基本动作技术教学	陈丹丹	2	重点：掌握正确的基本功技术。 点：太极拳身型、姿势、手型手法、步型步法、腿法、眼法。 课程思政融入点：太极拳犹如一首柔缓抒情的小夜曲，它柔和平稳、细腻委婉。体会感情的抒发，气息的流畅，形体的自然圆活，达到了高度和谐统一的意境。	综合	实训
3	二十四式简化太极拳动作技术教学	陈丹丹	2	重点：成套动作的技术学习。 难点：动作框架的形成、动作与音乐的完美结合 课程思政融入点：鼓励学生坚持	综合	实训

				练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。		
4	二十四式简化太极拳动作技术教学	陈丹丹	2	重点：成套动作的技术学习。 难点：动作框架的形成、动作与音乐的完美结合 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	实训
5	二十四式简化太极拳动作技术教学	陈丹丹	2	重点：成套动作的技术学习。 难点：动作框架的形成、动作与音乐的完美结合 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	实训
6	二十四式简化太极拳动作技术教学	陈丹丹	2	重点：成套动作的技术学习。 难点：动作框架的形成、动作与	综合	实训

				音乐的完美结合 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。		
7	二十四式简化太极拳动作技术教学	陈丹丹	2	重点：成套动作的技术学习。 难点：动作框架的形成、动作与音乐的完美结合 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	实训
8	二十四式简化太极拳动作技术教学	陈丹丹	2	重点：成套动作的技术学习。 难点：动作框架的形成、动作与音乐的完美结合 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	实训

9	二十四式简化太极拳动作技术教学	陈丹丹	2	重点：成套动作的技术学习。 难点：动作框架的形成、动作与音乐的完美结合 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	实训
10	二十四式简化太极拳动作技术教学	陈丹丹	2	重点：成套动作的技术学习。 难点：动作框架的形成、动作与音乐的完美结合 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	实训
11	二十四式简化太极拳动作技术教学	陈丹丹	2	重点：成套动作的技术学习。 难点：动作框架的形成、动作与音乐的完美结合 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、	综合	实训

				耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。		
12	复习	陈丹丹	2	重点：成套动作的技术学习。 难点：动作框架的形成、动作与音乐的完美结合。 课程思政融入点：鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。	综合	实训
13	考核：太极拳	陈丹丹	2	重点：成套动作表现 难点：对动作细节的把握，体会心静体松，柔缓自然，动静结合。 课程思政融入点：引导学生养成终身运动的习惯、发展健全人格、弘扬体育精神，用所学帮助 身边的人变得更加健康。	综合	实训
14	考核：身体素质	陈丹丹	2	身体素质考试	综合	实训
合计：			28			
考核方法及标准						
考核形式				评价标准		权重
考勤				缺勤 1/3 者不允许参加考核，迟到早退扣 2 分，旷课扣 5 分，事假扣 1 分。		20%
技术评定				游戏教学创编组织能力的考核		30%
身体素质				50 米或立定跳远		30%

运动世界校园跑	学期目标：男 60km，女 50km	20%
大纲编写时间：2020 年 8 月 31 日		
<div>系（部）审查意见：</div> <div>已审阅，同意执行</div> <div>系（部）主任签名：日期： 2020 年 9 月 1 日</div>		