


## 《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：30/2/大一 1 学分，大二 0、5 学分				其中实验/实践学时：30		
先修课程：无						
授课时间：1-15 周				授课地点：莞城校区四号楼八楼排练房		
授课对象：2022、2023 级公共选项课学生						
开课学院：教育学院（师范学院）						
任课教师姓名/职称：陈建新/副教授						
答疑时间、地点与方式：随堂答疑						
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（实践测评）						
使用教材：无						
课程简介：通过对太极拳的学习，让学生尝试接触基本的太极拳手型、掌型、步型，太极拳用力和运动特点，使学生初步建立太极拳概念轮廓。通过简单切实的讲解与运用，让学生对中华民族传统体育项目的瑰宝之一太极拳产生浓厚的兴趣，并在练习中培养学生坚持到底、不怕苦不怕累的心理品质，发展学生柔韧、协调、灵活等素质，提高体能，培养终身锻炼的良好习惯。						
课程教学目标：  一、知识目标：通过太极拳的学习，使学生了解太极拳原理、基本技术、历史沿革，掌握和判别正确的练习方法。 二、能力目标：在太极拳学习过程中，学会基本技术，掌握规定套路，提高自学、自练与自评的能力，增强学好太极拳的自信心，同时初步掌握太极拳的搏击技巧。 三、素质目标：通过太极拳活动，激发和培养学生对太极拳理论的认知，增强对民族文化自信、建立终身锻炼的兴趣。						
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）	教学方法
1	太极拳基本知识，课堂要求，太极拳基本技术介绍	陈建新	2	重点：太极拳的起源和发展，太极拳的运动形式、特点、作用。	综合	实训

				<p>难点：太极拳身型、姿势、手型手法、步型步法、腿法、眼法。</p> <p>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。</p>		
2	太极拳基本动作技术教学	陈建新	2	<p>重点：掌握正确的基本功技术。</p> <p>难点：太极拳身型、姿势、手型手法、步型步法、腿法、眼法。</p> <p>课程思政融入点：解读传统哲学思想—太极,引导学生对传统文化和矛盾论学说的兴趣。</p>	综合	实训
3	二十四式简化太极拳动作技术教学（第一组）	陈建新	2	<p>重点：成段动作的技术学习。 难点：动作框架的形成。</p> <p>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，达至高度和谐统一的优美意境。提升对美的追求。</p>	综合	实训
4	二十四式简化太极拳动作技术教学（第二组）	陈建新	2	<p>重点：成段动作的技术学习。 难点：动作框架的形成 课程思政融入点：鼓励学生坚持。</p>	综合	实训

5	二十四式简化太极拳动作技术教学（第三组）	陈建新	2	重点：成段动作的技术学习。 难点：动作框架的形成 课程思政融入点：鼓励学生坚持。	综合	实训
6	二十四式简化太极拳动作技术教学（第四组）	陈建新	2	重点：成段动作的技术学习。 难点：动作框架的形成 课程思政融入点：鼓励学生坚持。	综合	实训
7	二十四式简化太极拳动作技术教学（第五组）	陈建新	2	重点：成段动作的技术学习。 难点：动作框架的形成 课程思政融入点：鼓励学生坚持。	综合	实训
8	二十四式简化太极拳动作技术教学（第六组）	陈建新	2	重点：成段动作的技术学习。 难点：动作框架的形成 课程思政融入点：鼓励学生坚持	综合	实训
9	二十四式简化太极拳动作技术教学（第七组）	陈建新	2	重点：成段动作的技术学习。 难点：动作框架的形成 课程思政融入点：鼓励学生坚持。	综合	实训
10	二十四式简化太极拳动作技术教学（第八组）	陈建新	2	重点：成段动作的技术学习。 难点：动作框架的形成 课程思政融入点：鼓励学生坚持。	综合	实训
11	全套动作连接及节奏（配乐）	陈建新	2	重点：成套动作的连接学习。 难点：节奏、精气神的统一 。 课程思政融入点:中庸之道的把握——立身中正、处世中庸。	综合	实训

12	总复习	陈建新	2	重点：建立锻炼的习惯 难点：正确认识太极拳 课程思政融入点：使学生掌握如何 判断何为真假太极拳。	综合	实训
13	太极拳考核	陈建新	2			
14	身体素质考核	陈建新	2	身体素质考核。		
15	机动	陈建新	2			
合计：			30			
考核方法及标准						
考核形式			评价标准			权重
出勤及课堂表现			缺勤 3 次者不允许参加考核,迟到早退扣 2 分,旷课扣 5 分, 事假扣 1 分。			扣总分
技术考核			<p>(1) 动作规格的分值为 10 分。动作正确、圆活、连贯、协调。太极拳风格突出、舒展大方,周身中正、虚实分明,柔中有刚,熟练完成全套动作,动作流畅、圆润、舒缓,连绵不断。无明显卡顿。凡与规格要求轻微不符者,每出现一次扣 1-2 分;与规格要求显著不符者,每出现一次扣 3-4 分。一个动作出现多种错误时,最多扣分不超过 5 分。</p> <p>(2) 劲力、协调的分值为 10 分。凡运劲顺达,力点准确,连贯圆活、手眼身法步配合协调者,给予满分。凡与要求轻微不符者,扣 1-2 分;显著不符者,扣 3-4 分;严重不符者扣 5 分。</p> <p>(3) 精神、节奏、风格、内容、结构、布局的分值为 10 分。 凡符合精神饱满,节奏分明,风格突出,内容充实,结构合理,变</p>			40%(不及格则总评不及格)

	化多样，布局匀称的要求者，给予满分。凡与要求轻微不符者，扣 1-2 分；显著不符者，扣 3-4 分；严重不符者，扣 5 分。	
身体素质	1、50 米；2、引体向上（男），仰卧起坐（女）	40%
运动世界校园跑	学期目标：男 60km，女 50km	20%
大纲编写时间：2024 年 3 月 1 日		
<div>系（部）审查意见：</div> <div>已审阅，同意执行</div> <div></div> <div>系（部）主任签名：日期： 2024 年 3 月 6 日</div>		