**太极剑 – 42式 教案**

|  |
| --- |
| 教学课时安排：15 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项） 四十二太极剑是原国家体委武术研究院于1992年组织编创的太极剑竞赛套路。全套动作包括起、收势共42个动作，其中包括点、崩、刺、撩、拦、劈等42种主要剑法，5种步型，3种平衡，3种腿法和3个各异的发劲动作。 适合年龄：60岁以下场地要求：无限制 其他：需学员自备太极剑 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）推太极剑项目，通过配送平台让学员掌握太极剑项目的基础知识和基本动作。1课时：让学员初步了解什么是四十二式太极剑，即开始学习42式太极剑的基本套路2-6课时：学习四十二式太极剑的基本套路（上段）7课时：整体复习上半段四十二式太极剑的基本手法与基本步法，检验教学成果，以便继续学习下半段课程。8-13课时：学习四十二式太极剑的基本套路（下段）14课时：复习下半段四十二级太极剑基本套路，待学员能够逐渐熟练再复习上半段套路，并查缺补漏。15课时整体复习四十二式太极剑基本手法与基本步法，检验教学成果。 |
| **教学方法**对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调[关键步骤](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4)和注意事项，使学生边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高学生的学习兴趣和学习效率。 |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容）

|  |
| --- |
| 教 学 要 求 和 内 容 |
| 教学要求：通过这门课程，实现让广大学员达到体育项目共有的锻炼身体、增强体质的目标。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 学习：预备式 1、起式 2、并步点剑 3、弓步削剑 4、提膝劈剑  |
| 2 | 复习；学习：5、左弓步拦 6、左虚步撩 7、右弓步撩  |
| 3 | 复习；学习：8、提膝捧剑 9、蹬脚前刺 10、跳步平刺  |
| 4 | 复习；学习：11、转身下刺 12、弓步平斩 13、弓步崩剑 |
| 5 | 复习；学习：14、歇步压剑 15、进步绞剑 16、提膝上刺  |
| 6 | 复习；学习：17、虚步下截 18、右左平带 19、弓步劈剑  |
| 7 | 复习；学习：20、丁步托剑 21、分脚后点  |
| 8 | 复习、第一段考核 |
| 9 | 复习；学习：22、仆步穿剑 23、蹬脚架剑 24、提膝点剑 25、仆步横扫  |
| 10 | 复习；学习：26、弓步下截 27、弓步下刺 28、右左云抹 29、右弓步劈  |
| 11 | 复习；学习：30、后举腿架剑 31、丁步点剑 32、马步推剑 33、独立上托  |
| 12 | 复习；学习：34、进步挂剑 35、歇步崩剑 36、弓步反刺 37、转身下刺  |
| 13 | 复习；学习：38、提膝提剑 39、行步穿剑 40、摆腿架剑 41、弓步直刺 42、收势  |
| 14 | 总复习 |
| 15 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |