**太极拳 – 新编28式 教案（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 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） 以杨式太极拳为基础，继承吸收陈式、吴式、武式、孙式太极拳中有代表性、难度适中的动作，符合时代的要求，易学易练，是丰富大众普及健身的优秀套路。但相比传统的[太极拳](https://baike.baidu.com/item/%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3)套路来讲，其内容更显[精练](https://baike.baidu.com/item/%E7%B2%BE%E7%BB%83/383114)，动作更显规范，并且也能充分体现太极拳的运动特点。要求和注意事项: [心静体松](https://baike.baidu.com/item/24%E5%BC%8F%E7%AE%80%E5%8C%96%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3/7104683?fr=aladdin#2_1)， [圆活连贯](https://baike.baidu.com/item/24%E5%BC%8F%E7%AE%80%E5%8C%96%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3/7104683?fr=aladdin#2_2)， [虚实分明](https://baike.baidu.com/item/24%E5%BC%8F%E7%AE%80%E5%8C%96%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3/7104683?fr=aladdin#2_3)， [呼吸自然](https://baike.baidu.com/item/24%E5%BC%8F%E7%AE%80%E5%8C%96%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3/7104683?fr=aladdin#2_4) 适合年龄: 各年龄层, 有初级太极拳基础场地要求: 室内场地或平整地面设施要求: 无, 学员需穿着宽松舒适的衣服和鞋子. |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）推太极拳项目，通过配送平台让学员掌握太极项目的基础知识和基本动作。1课时：让学员初步了解学太极拳对人体的好处，了解太极拳的基本步子 并进行基本体能训练。2-9课时：学习新编28式太极拳的基本套路10课时：复习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：1、起式 2、左右平挤, 3. 单鞭 |
| 2 | 学习：4, 白鹤亮翅 5, 左右搂膝拗步 6, 十字拍脚 |
| 3 | 学习：7、进步打捶 8 , 倒卷肱 9, 左右野马分鬃 |
| 4 | 学习：10. 左右穿梭 11, 进步搬拦捶 12, 左蹬脚 |
| 5 | 学习：13, 转身右分脚 14, 双峰贯耳 15, 斜飞式  |
| 6 | 学习：16, 左仆步下式 17, 左金鸡独立 18. 右仆步下式 |
| 7 | 学习：19, 右金鸡独立 20, 践步指裆锤 21, 翻身抽脚  |
| 8 | 学习：22. 玉女穿梭 24, 云手 25, 掩手肱锤 |
| 9 | 学习：26, 揽雀尾 27、十字手 28、 收势 |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |