**太极功夫扇教案（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）太极功夫扇是北京老年体协为支持北京申办2008年奥运会，大力开展老年的体育锻炼而创编的。该套路一经推出，立即引起广大群众的强烈反响。太极功夫扇吸取中华传统武术精华，把太极拳的动作和不同风格的武术动作共熔一炉，将扇子挥舞与太极运动技巧灵活结合。  适合年龄: 60岁以下 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, 自备一把太极扇 |
| **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扇项目的基础知识和基本动作。1课时：让学员初步了解学功夫扇对人体的好处，了解功夫扇的基本步子 并进行基本体能训练。2-9课时：学习太极功夫扇的基本套路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预备式2. 开步抱扇 （起 势 ）3. 侧[弓步](https://baike.baidu.com/item/%E5%BC%93%E6%AD%A5/9911581)举扇（斜 飞 式）4. 虚步亮扇 （[白鹤亮翅](https://baike.baidu.com/item/%E7%99%BD%E9%B9%A4%E4%BA%AE%E7%BF%85)）5. 进步刺扇 （黄蜂入洞 ）6. 转身下刺扇（哪吒探海） |
| 2 | 学习：1、独立撩扇 （金鸡独立 ）2、翻身劈扇 （[力劈华山](https://baike.baidu.com/item/%E5%8A%9B%E5%8A%88%E5%8D%8E%E5%B1%B1)）3、身抡压扇（灵猫捕蝶）4、[马步](https://baike.baidu.com/item/%E9%A9%AC%E6%AD%A5/3311922)亮扇 （坐马观花 ）5、弓步削扇 （[野马分鬃](https://baike.baidu.com/item/%E9%87%8E%E9%A9%AC%E5%88%86%E9%AC%83)）6、并步亮扇 （雏燕凌空 ） |
| 3 | 学习：1、进步刺扇 （[黄蜂入洞](https://baike.baidu.com/item/%E9%BB%84%E8%9C%82%E5%85%A5%E6%B4%9E/4602221) ）2、[震脚](https://baike.baidu.com/item/%E9%9C%87%E8%84%9A/12737261)推扇 （猛虎捕食 ）3、戳脚撩扇 （螳螂捕蝉 ）4、盖步按扇 （勒马回头 ）5、翻身藏扇 （[鹞子翻身](https://baike.baidu.com/item/%E9%B9%9E%E5%AD%90%E7%BF%BB%E8%BA%AB)）6、马步亮扇 （坐马观花 ） |
| 4 | 学习：1、[马步](https://baike.baidu.com/item/%E9%A9%AC%E6%AD%A5/3311922)推扇 （举鼎推山 ）2、转身刺扇 （神龙回首 ）3、叉步反撩扇（挥鞭策马）4、点步挑扇 （立马扬鞭 ）5、[歇步](https://baike.baidu.com/item/%E6%AD%87%E6%AD%A5/10669528)抱扇 （怀中抱月 ）6、并步贯扇 （迎风撩衣 ） |
| 5 | 学习：1、云手劈扇 （[翻花舞袖](https://baike.baidu.com/item/%E7%BF%BB%E8%8A%B1%E8%88%9E%E8%A2%96/12731721) ）2、歇步亮扇 （霸王扬旗 ）3、开步抱扇 （抱扇过门 ）4、[弓步](https://baike.baidu.com/item/%E5%BC%93%E6%AD%A5/9911581)削扇 （[野马分鬃](https://baike.baidu.com/item/%E9%87%8E%E9%A9%AC%E5%88%86%E9%AC%83/5436153) ）5、并步亮扇 （雏燕凌空 ）6、进步刺扇 （[黄蜂入洞](https://baike.baidu.com/item/%E9%BB%84%E8%9C%82%E5%85%A5%E6%B4%9E/4602221) ） |
| 6 | 学习：1、[震脚](https://baike.baidu.com/item/%E9%9C%87%E8%84%9A/12737261)推扇 （猛虎捕食 ）2、戳脚撩扇 （螳螂捕蝉 ）3、盖步按扇 （勒马回头 ）4、翻身藏扇 （鹞子翻身 ）5、[马步](https://baike.baidu.com/item/%E9%A9%AC%E6%AD%A5/3311922)亮扇 （坐马观花 ）6、马步顶扇 （顺 鸾 肘 ） |
| 7 | 学习：1马步抖扇 （裹 鞭 炮 ）2、[虚步](https://baike.baidu.com/item/%E8%99%9A%E6%AD%A5/5898280)拨扇 （前 招 势 ）3、震脚拍扇 （双 震 脚 ）4、蹬脚推扇 （[龙虎](https://baike.baidu.com/item/%E9%BE%99%E8%99%8E)相交 ）5、望月亮扇 （玉女穿梭 ）6、云扇合抱 （天女散花 ） |
| 8 | 学习：1、歇步亮扇 （霸王扬旗 ）2、托扇行步 （行步过门 ）3、虚步捧扇 （七 星 手 ）4、[弓步](https://baike.baidu.com/item/%E5%BC%93%E6%AD%A5/9911581)捧扇 （揽 扎 衣 ）5、后捋前挤扇（捋 挤 式）6、并步背扇 （[苏秦背剑](https://baike.baidu.com/item/%E8%8B%8F%E7%A7%A6%E8%83%8C%E5%89%91)） |
| 9 | 学习：1、弓步戳扇 （[搂膝拗步](https://baike.baidu.com/item/%E6%90%82%E8%86%9D%E6%8B%97%E6%AD%A5/5436305) ）2、[仆步](https://baike.baidu.com/item/%E4%BB%86%E6%AD%A5/10669671)穿扇 （[单鞭](https://baike.baidu.com/item/%E5%8D%95%E9%9E%AD/5439532)下势 ）3、弓步架扇 （挽弓射虎 ）4、虚步亮扇 （[白鹤亮翅](https://baike.baidu.com/item/%E7%99%BD%E9%B9%A4%E4%BA%AE%E7%BF%85/7096008) ）5、抱扇还原 （收 势） |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| 其他 |