

教案模板（技能）

教学课时安排： 12 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：少儿不钝、老者不猛、快慢相间、刚柔相济、正心修身、强身健体、祛病延年、陶冶情志、老少皆宜受益终身的一项运动。

教学目的（预期达到的教学效果）

宣扬中华武术精神，强身健体，雄我国威

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，同时培养学员们保持礼仪廉耻、克己忍耐、百折不屈的品格。

课时	教 学 内 容
1	1、太极精神；2、穿太极服；3、立正站姿
2	复习太极武术；1、学习基本步法 2、手法
3	虚领顶劲：即“顶头悬”，要求头正、顶平、项直、颌收、百会穴轻轻上顶

4	气沉丹田：意识引导呼吸，将气徐徐送到腹部脐下，要求联系时“身动、心静、气敛、神舒”。
5	含胸拔背：胸部要求有舒宽感觉
6	松腰敛臀：松腰帮助沉气和下肢的稳固。
7	圆裆松跨。
8	沉肩坠肘
9	舒指坐腕
10	总复习、考核
其他	
