**太极拳教案（技能）**

|  |
| --- |
| 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）简化太极拳是传统拳术之一，属于中华人民共和国成立后推行的简易太极拳套路。由国家体委组织部分专家在传统[杨式太极拳](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=92241&ss_c=ssc.citiao.link" \t "https://baike.sogou.com/_blank)的基础上，按由简入繁、循序渐进、易学易记的原则，去其繁难和重复动作，选取了[二十四式](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=49708996&ss_c=ssc.citiao.link" \t "https://baike.sogou.com/_blank)，编成《简化太极拳》，之后又编创[四十八式太极拳](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=92856&ss_c=ssc.citiao.link" \t "https://baike.sogou.com/_blank)，是简化太极拳的继续和提高。适合年龄：75岁以下场地要求：练功房设施要求：自备运动服装、鞋 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）练习太极很讲究姿势是否正确，要求顶悬，沉肩，抬头挺胸，目视前方，收腹，在练习过程中的腰部旋转，加强了全身肌肉的锻炼，很好的塑造了我们的体形。太极拳是一种轻松柔和、连绵不断的匀速运动，这种运动属于有氧运动，长期打太极拳能使心跳缓慢而有力，提高心脏功能，改善心肌营养，促进血液循环，对防治高血压病，动脉硬化有明显作用。打太极拳要求“虚胸实腹”。“虚胸”能给心脏活动以充分余地，使心肌放松，容量增大，排血量增多;“实腹”有助于下腔静脉血液流回心肌，减少淤血，减轻心脏负担。打太极拳要求放松，能使肌肉组织的毛细血管开房，数量增多，口径加大，保证肌肉供血，有助于机体组织物质交换，保证内环境的稳定。 |
| **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%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%96%B9%E6%B3%95/_blank)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，提高练习效率。 |
| **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：每次活动前准时到达培训地点，做到不迟到、不早退。如遇特殊情况未能参加培训的，应事先向带队教师请假。小组内各成员应做到团结友爱、互帮互助、共同进步。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 1武德：习武的行为规范及抱拳礼 2太极拳基本桩法 |
| 2 | 1.复习站桩姿势，调整呼吸 2.学习太极拳第一式-第三式 |
| 3 | 1.复习站桩姿势，调整呼吸 2.学习太极拳第四式-第六式 |
| 4 | 1.复习站桩姿势，调整呼吸 2.学习太极拳第七式-第九式 |
| 5 | 1. 1.复习站桩姿势，调整呼吸 2.学习太极拳第十式-第十二式
 |
| 6 | 1.复习站桩姿势，调整呼吸 2.学习太极拳第十三式-第十四式 |
| 7 | 1.复习站桩姿势，调整呼吸 2.复习太极拳第一式-第十四式 |
| 8 | 1.复习站桩姿势，调整呼吸 2.学习太极拳第十五式-第十六式 |
| 9 | 1.复习站桩姿势，调整呼吸 2.学习太极拳第十七式-第十八式 |
| 10 | 1.复习站桩姿势，调整呼吸 2.学习太极拳第十九式-第二十式 |
| 11 | 1.复习站桩姿势，调整呼吸 2.学习太极拳第二十一式-第二十二式 |
| 12 | 1.复习站桩姿势，调整呼吸 2.学习太极拳第二十三式-二十四 |
| 13 | 1.复习站桩姿势，调整呼吸 2.复习整套 |
| 14 | 加强整套复习 |
| 15 | 总结、评优 |

 |
| **其他** |