

孙氏太极拳教案模板（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）

孙氏太极拳是一种传统拳术。太极拳虽然名之为拳，但实际上，尤其是近几十年来。它一直在向功的方向转化。从创举初始的强调技击效应，到近代的强调健身和养生，近年来，大多数人习练的各式太极拳，称之为太极拳功，其实更为合理。

教学目的（预期达到的教学效果）

弘扬中华武术精神，强身健体

教学方法：互动教学、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学习效率。

教学内容（具体到每课时教学内容）

- 一、揽扎衣的防身用法
- 二、开合手的防身用法
- 三、白鹤亮翅的防身用法

四、单鞭的防身用法

五、手挥琵琶的防身用法

六、进步搬拦捶的防身用法

七、肘底看捶的防身用法

八、如封似闭和抱虎推山的防身用法

九、搂膝拗步的防身用法

等等

其他