

太极剑教案模板（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）

太极剑是太极拳运动的一个重要内容，兼有太极拳和剑术两种风格特点。太极剑也是太极中的短兵器之一

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）

- 1、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。
- 2、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”。
- 3、含胸拔背：胸部要求有舒宽感觉
- 4、松腰敛臀：送药帮助沉气和下肢的稳固。
- 5、圆裆松跨。
- 6、沉肩坠肘。
- 7、舒指坐腕。

--

其他
