## 二十四式太极拳教学简案

**教学课次：1.0 课时：14**

太极拳起源于中国，是综合了历代各家拳法，结合了古代的导引、吐呐术，吸取了古典哲学和传统中医理论而形成的一种内外兼练、柔和、缓慢、轻灵的拳术。在练习的时候讲究用意念引导动作，心静体松，气沉丹田，圆活连贯，并在练习的过程中结合动作协调自己的手眼身步，将吐呐和引导相结合。

24式简化太极拳也叫简化太极拳，是国家体委（现为国家体育总局）于1956年组织太极拳专家汲取杨氏太极拳之精华编串而成的。相比传统的太极拳套路来讲，其内容更显精练，动作更显规范，并且也能充分体现太极拳的运动特点。

**教学内容**（主要教学内容，其中包括讲解技术动作攻防含义等内容）

|  |  |
| --- | --- |
| 第一课时 | 1.太极拳基本技术 2.起势 3.左右野马分鬃 |
| 第二课时 | 1.左右野马分鬃 2.白鹤亮翅 3.左右搂膝拗步 |
| 第三课时 | 1.左右搂膝拗步 2.手挥琵琶 |
| 第四课时 | 1.左倒卷肱 2.右倒卷肱 |
| 第五课时 | 1.左揽雀尾 2.右揽雀尾 |
| 第六课时 | 1.单鞭 2.云手 |
| 第七课时 | 1.单鞭 2.云手 3.高探马 |
| 第八课时 | 1.右蹬脚 2.双峰贯耳 |
| 第九课时 | 1.双峰贯耳 2.转身左蹬脚 |
| 第十课时 | 1.左下势独立 2.右下势独立 |
| 第十一课时 | 1.左穿梭 2.右穿梭 |
| 第十二课时 | 1.海底针 2.闪通臂 |
| 第十三课时 | 1.转身搬拦捶 2.如封似闭 |
| 第十四课时 | 1.十字手 2.收势 3.完整练习 |