**教案（木兰拳28式）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**木兰拳是一项武舞相融，刚柔相继的群众性的健身活动。其特点是造型优美、动作舒展大方、继承传统、时代感强。木兰拳已归属于武术范畴，动作大起大落，刚柔相济，以音乐为灵魂，具有强烈的音韵和身韵特征，更接近于舞蹈，是一项很好的健身养身运动。由于木兰拳集太极拳基本功，武术技击基本功，体操基本功和舞台造型基本功于一体，不仅动作优美流畅，造型典雅大方，而且富于浓郁的时代气息，经常练习，可以收到祛病强身，延年益寿，陶冶情操的功效，特别对形体的健美具有更加明显的作用。适合各种人群。 |
| **教学目的**木兰拳课程的目标是让学员了解到木兰拳吸取了民间健身拳操各流派的精华，继承了太极拳的传统，又融合了民间艺术的特色。能使学员通过木兰拳的训练，不仅得到强身健美的外在需求，又能营造了一种轻松愉悦的良好境界，而且能给人一种植根于中国传统文化审美感受，提高学员的素质涵养。 |
| **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，使学员边学边练，师生互动，提高学生的学习兴趣和学习效率，并能达到熟能生巧的效果。 |
| **教学内容**

|  |  |
| --- | --- |
| 课时 | 教学内容 |
| 1 | 手型、步型、手法、步法 |
| 2 | 复习；学习1-4式：舒雁展翅到凤凰出巢 |
| 3 | 复习；学习5-8式：彩袖翻飞到丹凤朝阳 |
| 4 | 复习；学习9-12式：鹞子翻身到孔雀开屏 |
| 5 | 复习；学习13-14式：嫦娥奔月到左右踩莲 |
| 6 | 复习；学习15-17式：雁落平沙到左右摇肩 |
| 7 | 复习；学习18-20式：金蝉脱壳到风扫梅花 |
| 8 | 复习；学习21-24式：飞燕扑蝶到黄莺落架 |
| 9 | 复习；学习25-28式：猛虎听声到请拳收势 |
| 10 | 总复习；分组表演。 |

 |
| **其他** |