**教案模板案例（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）  四十二式太极拳(又名[42式太极拳](https://baike.baidu.com/item/42%E5%BC%8F%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3/7712231" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%9B%9B%E5%8D%81%E4%BA%8C%E5%BC%8F%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3/_blank))，它以杨式太极拳为主，吸收陈式太极拳的发劲动作，吴式太极拳的平圆动作以及孙式太极拳的舒展圆活动作。动作气势舒展大方，动作劲力刚柔并重，动作速度刚柔有变。  适合年龄：60岁以下  场地要求：地板、把杆、镜子等（练功房都可以）  设施要求：无 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  推太极拳项目，通过配送平台让学员掌握太极项目的基础知识和基本动作。  1课时：  让学员初步了解学太极拳对人体的好处，了解太极拳的基本步子 并进行基本体能训练。  2-9课时：  学习四十二式太极拳的基本套路  10课时：  复习基本手法与基本步法，检验教学成果。 | |
| **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" \t "https://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）   |  |  | | --- | --- | | 教 学 要 求 和 内 容 | | | 教学要求：  通过这门课程，实现让广大学员达到体育项目共有的锻炼身体、增强体质的目标。 | | | 课时 | 教 学 内 容 | | 1 | 学习：1、马步 2、站桩 | | 2 | 学习：1. 起势 2. 右揽雀尾 3. 左单鞭 4. 提手5. 白鹤亮翅6. 搂膝拗步 | | 3 | 学习：1、撇身捶 2、 捋挤势3、 进步搬拦捶4 、如封似闭 5、 开合手 | | 4 | 学习：1、 右单鞭2、 肘底捶 3、转身推掌 4、 玉女穿梭 5、 右左蹬脚 | | 5 | 学习：1、. 掩手肱捶 2、 野马分鬃 3、云手 4、 独立打虎5、 右分脚 | | 6 | 学习： 1、 双峰贯耳 2、 左分脚 3、 转身拍脚4、 进步栽捶5、 斜飞势 | | 7 | 学习：1、 单鞭下势 2、 金鸡独立3、 退步穿掌 4、 虚步压掌 5、独立托掌 | | 8 | 学习：1、 马步靠2、 转身大捋 3、 歇步擒打 4、 穿掌下势 5、 上步七星 | | 9 | 学习：1、退步跨虎 2、转身摆莲脚3、 弯弓射虎 4、 左揽雀尾  5、十字手 6、 收势 | | 10 | 总复习、考核 | |
| **其他** |

S