**教案（太极剑）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**太极剑是属于太极拳门派中的剑术，具有太极拳和剑术两者的风格特点。太极剑作为太极拳系列的组成部分，在古代剑术的基础上，改造发展而成。"四十二式"太极剑具有独特的风格特点，动作柔和、舒缓，美观大方，体静神舒，内外合一。易学易练，运动量适中，祛病延年，健体强身。适合各种人群。 |
| **教学目的**木兰剑课程的目标是让学员了解到木兰剑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。能使学员通过木兰剑的训练，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。学员学好太极剑，不仅可以强身健体，还能参加各种活动，各种表演，展示自我，营造和谐的社区，和谐的社会环境。 |
| **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**太极剑与一般剑不同，动作既细腻又舒展大方，既潇洒、飘逸、优美又不失沉稳，既有技击、健身的价值又有欣赏价值。在演练太极剑的过程中，要重视每个动作的手、眼、身、法、步的要求，具体在演练中要分初级阶段和提高阶段预备式 两脚并立，面向[正南](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%AD%A3%E5%8D%97&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)，身体正直，眼睛平视，头颈正直， 两臂垂侧，左手持剑，剑尖向上，右手剑指，手心向内。 起势（[三环套月](https://www.baidu.com/s?wd=%E4%B8%89%E7%8E%AF%E5%A5%97%E6%9C%88&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)） ①左脚开步；②两臂前举；③转体摆臂；④弓步前指；⑤坐盘展臂；⑥弓步接剑。 要点：弓步时两脚的横向距离保持在30厘米左右。 1、并步点剑（蜻蜓点水） 要点：点剑时，要以拇指、无名指和小指着力。 2、独立反刺（大魁星式） ①撤步抽剑；要点：右脚后撤时，脚前掌先着地，脚尖外撇60°为宜。②收脚挑剑； ③提膝反刺。要点：左膝要尽量上提，小腿和脚掌微向里扣护裆。左膝要正向前方，与左肘上下相对， 3、仆步横扫（燕子抄水） ①撤步劈剑；②仆步扫剑。 4、向右平带（右拦扫） ①收脚收剑；②上步送剑；要点：上步的方向与中线成30°左右③弓步带剑。 5、向左平带（左拦扫） ①收脚收剑；②上步送剑；③弓步左带。 6、独立抡劈（探海势） ①转体抡剑；②上步举剑；③独立劈剑。 7、退步回抽（[怀中抱月](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%80%80%E4%B8%AD%E6%8A%B1%E6%9C%88&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)） ①退步提剑；②虚步抽剑。 8、独立上刺（宿鸟投林） ①转体垫步；②提膝上刺。 9、虚步下截（乌龙摆尾） ① 转体摆剑； ②虚步下截。要点：右虚步的方向是东偏北约30°；转头目视的方向是东偏南45°；两脚的横向距离不超过10厘米。 10、左弓步刺（青龙出水） ①退步提剑；要点：剑尖指向左前方约30° ②转体撤剑；③收脚收剑； ④弓步平刺。要点：弓步的方向为东偏北约30°；两脚的横向距离约为30厘米。 11、转身斜带（风卷荷叶） ①扣脚收剑；②提交转体；③弓步右带。要点：弓步的方向为西偏北约30° 12、缩身斜带（狮子摇头） ①提脚收剑；②撤步送剑；③丁步左带。 13、提膝捧剑（虎抱头） ①虚步分剑；②提膝捧剑。 14、跳步平刺（野马跳涧） ①落脚收剑；②捧剑前刺；③跳步分剑；④弓步平刺。 15、左虚步撩（小魁星式） ①收脚绕剑；②垫步绕剑；③虚步左撩。 16、右弓步撩（海底捞月） ①转体绕剑；②垫步绕剑；③弓步右撩。 17、转身回抽（射雁式） ①转体收剑；②弓步劈剑；要点：弓步方向和劈剑方向为东偏南约30° ③后坐抽剑；④虚步前指。要点：虚步的方向和剑指所指的方向为东偏南约30° 18、并步平刺（白猿献果） ①转体移步；②并步平刺。 19、左弓步拦（迎风掸尘） ①转体绕剑；②上步绕剑；③弓步拦剑。要点：弓步的方向为东偏北约30° 20、右弓步拦（迎风掸尘） ①撤脚绕剑；②收脚绕剑；③弓步拦剑。要点：弓步的方向为东偏南约30° 21、左弓步拦（迎风掸尘） ①撤脚绕剑；②收脚绕剑；③弓步拦剑。 22、进步反刺（顺水推舟） ①上步收剑；②转身后刺；③弓步反刺。 23、反身回劈（流星赶月） ①转体收剑；②提脚举剑；③弓步劈剑。要点：弓步的方向为西偏北约30° 24、虚步点剑（天马行空） ①落指收脚；②转体举剑；③虚步点剑。 25、独立[平托](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%B9%B3%E6%89%98&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)（挑帘式） ①插步绕剑；②提膝托剑。 26、弓步挂劈（[左车轮](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%B7%A6%E8%BD%A6%E8%BD%AE&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)剑） ①转体挂剑；②弓步劈剑。 27、虚步抡劈（右车轮剑） ①转体抡剑；②上步举剑；③虚步劈剑。 28、撤步反击（大鹏展翅） ①提脚合剑； ②撤步击剑。要点：撤步和击剑的方向为东北方。 29、进步平刺（[黄蜂入洞](https://www.baidu.com/s?wd=%E9%BB%84%E8%9C%82%E5%85%A5%E6%B4%9E&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)） ①提脚横剑；②垫步收剑；③弓步平刺。 30、丁步回抽（[怀中抱月](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%80%80%E4%B8%AD%E6%8A%B1%E6%9C%88&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)） 31、旋转平抹（风扫梅花） ①摆步横剑；②扣步抹剑；要点：两脚尖相对成八字形 ③虚步分剑。 32、弓步直刺（指南针） 要点：左脚提起收至右脚内侧后再向前迈出；左剑指先收至腰间，再附于右腕一齐将剑刺出。 收势 ①后坐接剑；②跟步收势；③并步还原。

|  |  |
| --- | --- |
| 课时 | 教学内容 |
| 1 | 学习基本剑法，包括刺点剑、劈剑、挂剑、撩剑、云剑、抹剑、带剑等。 |
| 2-9课时 | 复习；学习太极剑32式分解教学 |
| 10 | 总复习；分组表演。 |

 |
| **其他** |