



第四届上海社区教学评比活动

闵行区参赛课程



课程名称《太极功夫扇》

任教教师：许小萍

闵行区老年大学

目录

- 1 概述导入
- 2 教学示范
- 3 互动演练
- 4 总结思考



概述导入

- 背诵武德篇
- 太极功夫扇介绍
- 示范视频观看

武德篇

武德高	武旨正
武纪严	武风良
武礼谦	武志坚
武学勤	武技精
武仪端	武境美



太极功夫扇

北京老年体协为支持北京申办2008年奥运会，大力开展老年的体育锻炼而创编。

吸取中华传统武术精华，把太极拳的动作和不同风格的武术动作共熔一炉，将扇子挥舞与太极运动技巧灵活结合。



太极功夫扇

中老年朋友陶冶情操、强身健体的首选
内容丰富新颖，载歌载“武”，易学易练
扇子的挥舞和太极的运动技巧灵活结合
武术动作与中国功夫及歌曲旋律巧妙融合
揉合了不同流派的太极拳、太极剑动作以及快
速有力的长拳、南拳、京剧舞蹈动作等等



太极功夫扇



太极功夫扇基础知识

主要步型

弓步

虚步

马步

仆步

丁步

歇步

平行步

独立步

主要步法

上步

退步

扣步

摆步

碾步

横跨步

跳步

主要腿法

分脚

蹬脚

拍脚

主要平衡

提膝平衡

拧身平衡

太极功夫扇对身体各部位姿势的要求

- 一. 头颈：“顶头悬” “虚领顶劲”
- 二. 胸背：“畅胸舒背”
- 三. 腰臀：“腰为车轴，主宰于腰” “尾闾中正神贯顶”
- 四. 上肢：“沉肩垂肘” “翻肘不贴肋”
- 五. 下肢：“根于足，发于腿，主宰于腰” “迈步如猫行”
- 六. 精神：“内固精神，外示安逸”



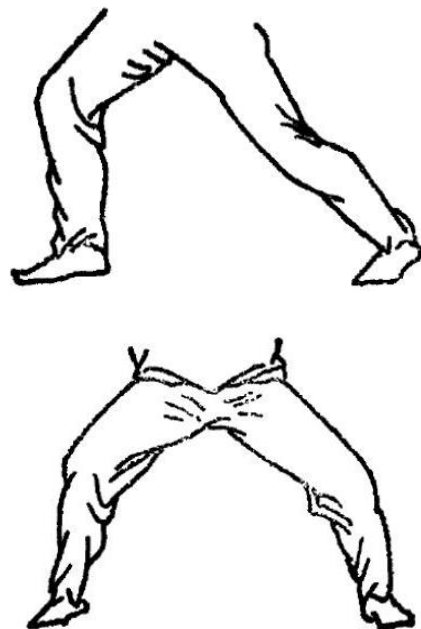
教学示范



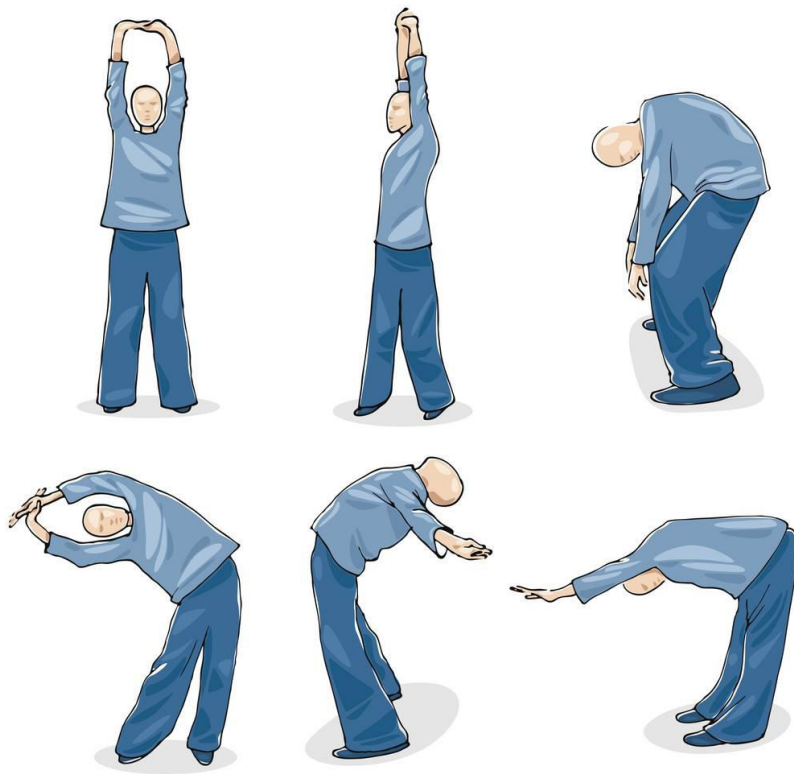
- 练前热身
- 连贯动作示范
- 分解动作讲解

太极护膝规则

- 一. 习练正确的步型（弓步、马步）
- 二. 量力而行，选择高、中、低姿势
- 三. 适当的运动量和强度
- 四. 练前热身和练后整理
- 五. 注意膝部保暖

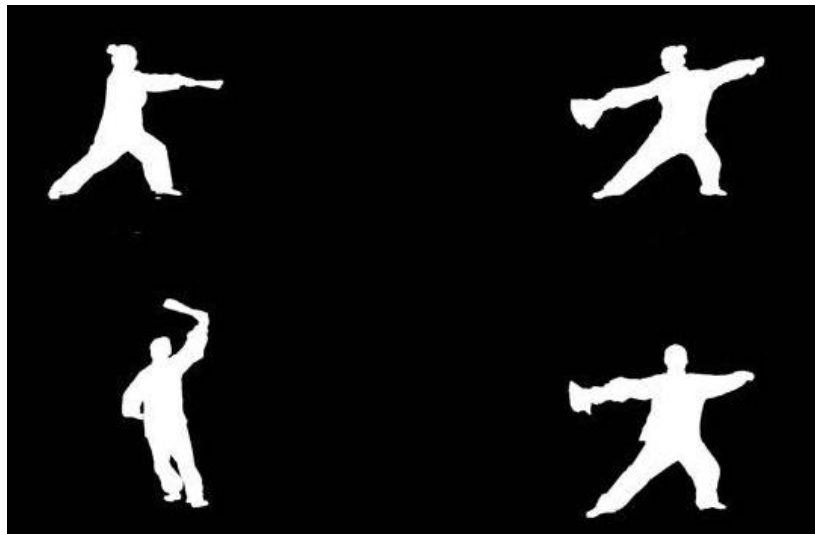


练前热身



太极功夫扇学习要领

- 一. 身正步稳 方法清晰
- 二. 舒松柔和 轻缓均匀
- 三. 动作连贯 转换圆活
- 四. 身械协调 风格突出
- 五. 虚实分明 刚柔相济
- 六. 连绵不断 劲力完整
- 七. 意念集中 以意导动



第四段连贯动作示范

开立步抱扇→收脚抱手→弓步分手→扣脚穿手→并步开扇→上步绕臂→
撇脚上步刺扇→右脚后撤用力踏地同时左脚提起→弓步推扇→后坐绕臂
→戳脚开扇→盖步按扇→扣脚转身击扇→腕花撤步藏扇→提脚举扇→反
穿对拉→马步端扇

第四段分解动作示范

第27式：弓步削扇（野马分鬃） - （卧似一张弓）

注意：为避免膝关节损伤，弓步前膝不能超过脚尖

第28式：并步亮扇（雏燕凌空） - （站似一棵松）

重点：立身中正，夹臂转头

第29式：进步刺扇（黄蜂入洞） - （不动不摇坐如钟）

注意：为避免膝关节损伤，弓步前膝不能超过脚尖

第30式：震脚推扇（猛虎捕食） - （走路一阵风）

重点：重心后坐，右脚用力踏地同时左脚提起

第四段分解动作示范

第31式：戳脚撩扇（螳螂捕蝉） - （南拳和北腿）

重点：戳、撩同时完成，坐腿立腰

第32式：盖步按扇（勒马回头） - (少年武当功)

重点：转腰带扇

第33式：翻身藏扇（鹞子翻身） - （太极八卦连环掌）

重点：腕花撤步，重心靠前

第34式：马步亮扇（坐马观花） - （中华有神功）

重点：马步：膝盖对脚尖，扇面45°



互动演练

- 单式练习
- 组合练习
- 整段练习
- 两人对练

单式练习

按照标准示范，练习每个分解动作

要求：姿势正确



组合练习

按照标准示范，练习连贯动作

要求：连贯、平稳



整段练习

按照标准示范，练习整段动作

要求：流畅，刚柔并济



两人对练

学员两两组合，甲做乙看，乙做甲看，互相纠错

对练过程，老师给予相应的指导

要求：掌握正确的动作，能够发现问题



总结思考

- 课程总结
- 课后练习

课程总结

学练太极功夫扇分为三个阶段：

第一阶段，打基础。正确地掌握每一个姿势和动作，清晰地理解套路中的步型、步法，手型、手法，身法和腿法以及功夫扇的使用方法等基本要求。做到运动路线清楚，姿势准确，步法稳定，动作舒展、和顺，功夫扇的用法合理、规范。

第二阶段，巩固提高。注意掌握动作的变化规律和风格特点，使动作连贯，身械协调，柔和细腻，圆活自然。

第三阶段，熟练和再提高。着重练习劲力的运用和意念、呼吸与动作的自然结合，使动作轻灵沉稳、开合有致，周身完整、内外合一。

课程总结

太极功夫扇具有独特的运动特点和演练风格，只有掌握了它的动作要领和运动规律，练习时充分体现出这种风格特点，才能在技术上不断提高，更好地收到增强体质、理解它独到的技击方法、领悟它的精髓和神韵、要做到这一点，则需要经历一个由浅入深、由易到难、不断提高的过程。希望通过了解中华传统文化，同时掌握健身养生方法。

课后练习

课后，班长将今日课上所学动作示范视频发至班级微信群

1. 个人按照视频标准动作进行个人练习至熟练
2. 个人拍摄练习视频，两人对练组合互相发送纠错
3. 疑难问题发送至微信群，老师给予讲解回复



闵行区社区学院推荐



2019年5月