【24太极拳教案】

第一节课 ：了解24式简化太极拳的基本概念（24式太极拳是以杨氏太极拳为蓝本，适合竞赛以及全民健身普及的简单易学的太极拳）。介绍太极拳的拳法、步法。

第二节课：熟练太极猫步的走法，进步搂拗步、退歩倒卷肱，侧移步云手等。

第三课：开始学习1至3式。

第四节课：学习4至7式。

第五节课：学习8至11式。

第六节课：学习12至14式。

第七节课：学习15至17式。

第八节课：学习18至20式。

第九节课：学习21至24式。

第十节课：复习1至8式。

第十一节课：复习9至14式。

第十二节课：复习15至20式

第十三节课：复习21至24式

第十四节课：考试