**杨氏太极拳教案（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）  **传统杨式太极拳筑基十三式**。由感恩太极大学堂校长杨大卫创编，套路是悟拳的载体，传统杨式太极拳筑基十三式，是为方便学员练好学好传统杨氏八十五势太极拳的基础入门套路，筑基顾名思义，是打地基的过程，十三式可以简单理解为十三个招式，亦可理解为太极拳筑基功法中的八门五步十三势。十三势者，掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠；前进、后退、左顾、右盼、中定也。 十三势为太极拳之别名，是构成一切太极拳的基础劲法和运动态势。故而，筑基十三式，通过传统杨式太极拳八十五式中重复最多的几个动作，如揽雀尾、单鞭、搂膝拗步、倒撵猴、云手、野马分鬃等为载体，反复练习基础筑基的核心劲法和身法。劲力通达全身之后，练习其他套路或全套八十五式方能体会变化之妙。  适合年龄：初级入门学员、集体表演者、年龄偏大者、专注基本功练习者  场地要求：普通练功房，最好有把杆、镜子等。  设施要求：自备道具 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  推广筑基十三式项目，通过配送平台让学员掌握杨式太极拳的基础知识和基本动作。  1课时：  让学员初步了解太极拳的基本知识及学好太极拳入门的基本方法与途径，学会太极拳的最基本礼仪、基本步伐，介绍练好太极拳应注意的常识。  2-8课时：  学习会十三个单势招式的动作，了解其基本的动作规格，劲力运转，攻防含义，容易出现的问题。  9-10课时：  复习十三式，达到连贯习练的目的，组织个人展示学习成果。 | |
| **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)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对传统八十五式有一个基本的了解，为进一步学练统传八十五式打下一个良好的基础。 | | | 课时 | 教 学 内 容 | | 1 | 1、太极拳基本知识基本礼仪；2、筑基十三式介绍；3、练好太极拳方法与路径。4、太极拳的蹬撑步与太极步学练。 | | 2 | 搂膝拗步 | | 3 | 倒撵猴 | | 4 | 云手 | | 5 | 野马分鬃 | | 6 | （1）太极起势（2） 揽雀尾 | | 7 | （3）单鞭；（4）提手上势；（5）白鹤亮翅；（6） 搂膝拗步（复习）  （7）  手挥琵琶 | | 8 | （8）  倒撵猴（复习）（9）斜飞势（10）云手（复习）（11）野马分鬃 （复习）（12）揽雀尾（复习）（13）太极收势 | | 9 | 全套练习 | | 10 | 集体演练、个人展示、相交学习成效小结 | |
| **其他**  学习传统杨氏太极拳主要有：热身功法、基本功、85式拳架、51式太极剑、86式凤凰剑、十三刀、推手、桩功等组成：过去年轻习练者师父常从基本功及单势入手，现代初学太极拳者通常从架开始学习，从拳架中体悟太极之精髓及奇妙。要学好八十五式拳架，以笔者多年习练的经验，必须循序渐进，分为初、中、高三个阶段，入门快见效大，分别为1、杨式太极拳筑基十三式；2、传统杨式25式；3、传统杨式85式。本次课程为初级入门课：杨式太极拳筑基十三式。 |