**龙身蛇形太极拳教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 教学课时安排： 12 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）  龙身蛇形太极拳被评为上海市非物质文化遗产项目，其最终形成使失传多年的全佑老架得以恢复和发扬，还融入形意拳、心意六合拳，结合陈式老架、杨式小架、吴式、常式太极拳特点，以太极阴阳为基础、以运动医学理论为指导、以强身健体为目标、以攻防相结合的演练方式、以弘扬中华传统武术为精神，去除不符合运动医学、有损器官关节之动作，存各式之精华，具有良好的强身健体功能和极强的艺术观赏性及超强的技击性。  龙身蛇形太极拳有三种练习方法：基本架、柔软架、劲架。基本架拳架威严、端正、棱角分明；柔软架具备龙身蛇形的柔美、大方、圆活、轻灵；劲架除具有龙身蛇形之柔美，还兼有心意拳之力量和速度。适合年龄：75岁以下  场地要求：无  设施要求：无 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  推广太极拳项目，通过配送平台让学员掌握太极拳项目的基础知识和基本动作。  1课时：  让学员初步了解太极拳基本术语，学会武术最基本礼仪，记住太极精神；学习太极拳的立正姿势；学习太极拳的马步、弓步、套步，并进行热身拉伸训练。  2-11课时：  学习龙身蛇形太极拳的套路动作，掌握正确的动作练习方法，并配合呼吸练习；了解动作名称与动作的联系及其运用。  12课时：  加入音乐，跟着音乐复习动作要领，并进行整套套路演练，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，强调动作要领和注意事项，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。重复训练法、渗透训练法等相结合。 | |
| **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：  通过对龙身蛇形太极拳的学习，实现广大学员达到体育项目共有的锻炼身体、增强体质的目，同时通过相互交流学习，可以达到意练心智，拳淬体魄的太极拳效果。 | | | 课时 | 教 学 内 容 | | 1 | 1.课程介绍，太极阴阳理论知识讲解；2.太极拳立正站姿；3.马步、弓步、套步 | | 2 | 1.预备式、2.起势、3.手挥琵琶、4.玉女穿梭 、5.揽雀尾、6.单鞭 | | 3 | 7.上步挤、8.提手上势、9.白鹤亮翅、10.左搂膝拗步、11.搬拦捶12.如封似闭 | | 4 | 13.抱虎归山、14.十字手、15.斜飞势、16.野马分鬃、17.肘底看捶 | | 5 | 18.倒撵猴19.斜搂膝拗步、20.手挥琵琶、21.海底针、22.闪通背 | | 6 | 23.翻身撇身捶、24.龙盘、25.单鞭、26.高探马、27.左披身 | | 7 | 28.右踢腿、30.转身左蹬腿、31.栽捶、32.双峰贯耳、33.蛇形下势 | | 8 | 34.左金鸡独立、35.右金鸡独立、36.转身扑面掌、37.单摆莲 | | 9 | 38.指裆捶、39.搂膝拗步、40.上步挤、41.龙形下势、42.跨虎势 | | 10 | 43.转身双摆莲、44.弯弓射虎 、45.挫捶、46.上步挤、47.云手 | | 11 | 47.单鞭、48.高探马、49.上步挤、50.收势 | | 12 | 1.加入音乐，跟着音乐复习动作要领；2.整套套路演练考核 | |
| **其他** |