八式太极拳教学方案

一、八式太极拳课程简介

八式太极拳，也称一段太极拳，是八十年代，中国国家体育总局(原国家体委)武术研究院组织了有关专家人员，共同创编的国际标准的太极拳套路，是国家套路武术比赛中指定套路，也是广大太极拳爱好者的初学套路。套路以杨式太极拳为版本，动作严格规范，左右对称，舒展大方，套路结构严谨，内容充实，继承了传统太极拳连绵不断，轻松柔和，圆活自然的动作特点，充分突出了太极拳意领身随，刚柔相济的技术要求，动作较为简单易学，为初学者入门打好太极基础，有一定的运动量，是广大太极拳爱好者强身健体、修身养性的热门套路之一。

二、课程性质对象和目标

1.课程性质：

太极拳作为中华文明之瑰宝，凝聚了无数先哲的智慧。八式太极拳吸收传统太极拳套路的技术精华，既保持了太极拳的传统性，又有了新的发展，使之传承和进取同存，普及和提高并举。八式太极拳的推出和推广，让太极拳由历代口口相传的传统传承方式，进步为以规范规格规矩的现代文明方式传授，从而有矩可依，有格可定，有范可示。八式太极拳作为广大民众喜闻乐见的强身健体修身养性重要途径和方式，越来越受到广大太极拳爱好者的欢迎和喜爱。

2.课程对象:

八式太极拳适合于各年龄层次，对初学者习练尤为帮助，对有太极拳基础的人群可强调身心的修炼。作为社区学校的教学点，对象偏重于中老年为主，尤为适用。

其对象特点是：理解能力强，逻辑性强，但记忆力减弱，行为能力退化。由于对象经验主义为主，难以克服惯性思维。容易听懂，但记不住。据此，八式太极拳教学课程设置，应以理解记忆为主，口令为主，用生动易懂的口语或事例来加强理解与巩固。按照符合太极拳健身与击技的拳理，引导学员克服学习上的困难，树立坚持学习锻炼的信念。

鉴于授课学员特殊性，在保持套路基本规范不变的前提下，制定与老年人体能相适应的习练要求

3.课程目标：

本课程以修身养性，强身健体，延年益寿为课程目标。以课程对象的特别要求，不多强调形态要求，即只讲规范，不讲漂亮，只求自然，不追夸张。偶理于行，以行合理，从而达到修身养性强身健体延年益寿的课程目标

三、教学计划

课时设置：一学期2单元，每单元5节课，每节课1小时，共10节课。

第一单元：

第1节课学习内容：

介绍太极拳的来历及学习要求；武术抱拳礼、武术“拳掌勾”三种手型、五种步型；

热身活动：（头肩腕腰膝踝，弓马虚歇仆丁）；

新学：八式太极拳动作：敬礼、礼毕、起势、卷肱势。

第2节课学习内容：

热身活动：（头肩腕腰膝、手眼身法步、弓马虚歇仆）；

复习：八式太极拳动作：敬礼、礼毕、起势、卷肱势；

新学：搂膝拗步。

第3节课学习内容：

热身活动：（头肩腕腰膝、手眼身法步、弓马虚歇仆）；

复习：八式太极拳动作：敬礼、礼毕、起势、卷肱势、搂膝拗步；

新学：野马分鬃。

第4节课学习内容：

热身活动：（头肩腕腰膝、手眼身法步、弓马虚歇仆）；

复习：敬礼、礼毕、起势、卷肱势、搂膝拗步、野马分鬃；

新学：云手。

第5节课学习内容：

热身活动：（头肩腕腰膝、手眼身法步、弓马虚歇仆）；

复习：敬礼、礼毕、起势、卷肱势、搂膝拗步、野马分鬃、云手；

新学：金鸡独立。

第6节课学习内容：

热身活动：（头肩腕腰膝、手眼身法步、弓马虚歇仆）；

复习：敬礼、礼毕、起势、卷肱势、搂膝拗步、野马分鬃、云手、金鸡独立；

新学：蹬脚。

第7节课学习内容：

热身活动：（头肩腕腰膝、手眼身法步、弓马虚歇仆）；

复习：八式太极拳动作：敬礼、礼毕、起势、卷肱势、搂膝拗步、野马分鬃、云手、金鸡独立、蹬脚；

新学：揽雀尾。

第8节课学习内容：

热身活动：（头肩腕腰膝、手眼身法步、弓马虚歇仆）；

复习：八式太极拳动作：敬礼、礼毕、起势、卷肱势、搂膝拗步、野马分鬃、云手、金鸡独立、蹬脚、揽雀尾。

新学：十字手。

第9节课学习内容：

热身活动：（头肩腕腰膝、手眼身法步、弓马虚歇仆）；

复习：八式太极拳动作：敬礼、礼毕、起势、卷肱势、搂膝拗步、野马分鬃、云手、金鸡独立、蹬脚、揽雀尾、十字手。

新学：收势。

第10节课学习内容：

总复习、考核、结业、拍照录像留念。

四、教学方法和教学组织

1、教学方法

根据中老年人学员的不同特点：

⑴、分解细化教学，让学员明白每一式、每一动之间的关联及肢体走向；⑵、以规范的太极拳专业用语，编排教拳练拳过程中易记易懂的口令，以口令式教学方式为学员学拳提供最大便利；

⑶、将太极拳理论穿插到每节课中，以理喻形，以行明理；

⑷、令行一致，以规范健康的分动行拳示范，保证示范形态与口令完全一致，为学员学拳提供口令和分动完全一致的表率；

⑸、由浅入深的渐进教学方式，每课新内容教学都以最浅显易懂入手，渐次加深，达到同一节课中可以满足不同层次学员的不同需求；

⑹、每节课开始先简单复习上节内容，从而承上启下引出新课内容，达到温故知新双重效果。

2 教学组织

教学过程中的规范示范，以任课老师示范为准。老师保证在教学过程中注重各方位各角度循环示范；教学过程中及时调整学员队伍排列，让拳架端正，基础较好，行为能力强的学员在队伍内均匀分布；对习练发生困难的学员，以鼓励为主，同时侧重启发式教学。

五、课程考核评价

课程考核：课程分为单元考查，结业考核。

单元考查：每单元复习结束即行考查。考查在习练队伍中集体进行，由考查老师目测检查，成绩分为合格和欠缺，不公布考查结果，仅供教学老师自查教学质量，同时调正下单元教学方案之用。

结业考核：每学期教学结束即行考核。考核以分批列队进行，由考核老师目测检查，成绩分为合格和欠缺，不公布考核结果。有考核老师为学员分析考核情况，点评优劣差异，让学员在老师点评中反思自己。

六、课程适用教材

国家权威武术教材《八式太极拳》人民体育出版社编著、出版。