**中国木兰拳教案（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 学时（每课时1小时） |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）木兰拳将[太极拳](https://baike.baidu.com/item/%E5%A4%AA%E6%9E%81%E6%8B%B3/84009%22%20%5Ct%20%22/home/user/Documents%5C%5Cx/_blank)基本功，[气功](https://baike.baidu.com/item/%E6%B0%94%E5%8A%9F/277547%22%20%5Ct%20%22/home/user/Documents%5C%5Cx/_blank)要领，武术[技击](https://baike.baidu.com/item/%E6%8A%80%E5%87%BB/907589%22%20%5Ct%20%22/home/user/Documents%5C%5Cx/_blank)基本功，体操基本功及舞台艺术造型有机结合，以吐纳之道和阴阳二气合理运动为理论依据，动静结合，在动的过程中，让思想随着优雅的音乐意守拳路而自然入静，从而达到防病、治病，延年益寿的目的。实践证明，它对腰腿痛、关节痛、心脏病及失眠等病症有积极的治疗效力和预防作用，对减肥以及对中老年妇女的体形健美更有显著功效。适合年龄：80岁以下场地要求：室外、室内、练功房皆可设施要求：自备道具（根据不同套路需要不同道具） |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）推广木兰拳项目，通过配送平台让学员掌握木兰拳项目的基础知识和规定套路基本动作，达到强身健体，愉悦身心的效果。1课时：让学员初步了解木兰拳的功效、介绍套路，并介绍本次课时学习的套路。进行基础动作起始式的学习。2-8课时：学习木兰拳本次课时学习套路的全部动作，循序渐进教学。每次课时学习3-4个动作，并会在每次课程最开始复习之前课时的动作。9-10课时：完成套路全部动作的教学，并组织学员互相套路演示和评价，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[关键步骤](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%96%B9%E6%B3%95/_blank)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体育项目共有的锻炼身体、增强体质的目标，同时培养学员们保持礼仪廉耻、克己忍耐、百折不屈的品格。以下教学内容以国家体育总局编制的木兰拳规定套路《二十八式》为例。其他套路的课程教学内容和节奏大抵相同。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 1、介绍木兰拳功效；2、木兰拳的穿着服装和道具要求；3、起始站姿 |
| 2 | 学习木兰拳规定套路《二十八式》1-4式 |
| 3 | 复习；学习木兰拳规定套路《二十八式》5-8式 |
| 4 | 复习；学习木兰拳规定套路《二十八式》9-12式 |
| 5 | 复习；学习木兰拳规定套路《二十八式》13-16式 |
| 6 | 复习；学习木兰拳规定套路《二十八式》17-20式 |
| 7 | 复习；学习木兰拳规定套路《二十八式》21-24式 |
| 8 | 复习；学习木兰拳规定套路《二十八式》25-28式 |
| 9 | 复习前面课程内容 |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |