**太极拳（技能）**

|  |  |
| --- | --- |
| 教学课时安排： （每课时1.5小时） | |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）  课程1、八法五步太极拳；  课程2、八式太极拳；  课程3、24式简化太极拳；  课程4、32式太极拳；  课程5、42式太极拳（竞赛套路）；  课程6、杨式40式太极拳（竞赛套路）；  课程7、新编28式太极拳；  课程8、杨式28式太极拳；  课程9、传统杨式85式太极拳；  课程10、传统吴式13式太极拳；  课程11、传统吴式30式太极拳；  课程12、传统吴式108式太极拳。  适合年龄：无限制  场地要求：平整的室内外场地均可 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  提升学员太极拳的技能水平，熟练应用太极拳的步型和步法、手型和手法。掌握太极拳的演练方法。 | |
| **教学方法**  对教学内容进行现场讲解和示范，让学员在了解了动作基本要求后，边学练边讲解边纠错，理论与技能结合，针对学员在学练过程中出现的问题和特点，具体讲解和纠正，实现师生之间有效的互动，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：  通过各门课程，提升学员的技能水平。 |
| **其他** |