**形意拳教案**

|  |
| --- |
| 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）形意拳，中国传统拳术之一，由山西人氏姬龙峰创立。上海地区的终南形意拳主要传承人为卫春元先生。2019年6月，“终南形意拳”被列为上海市级非物质文化遗产名录。卫春元先生于上世纪60年代起教拳，七十年代后期后应顾留馨、周元龙、蔡鸿祥老师之邀到上海体育市宫开办武术训练班授徒，本门形意拳因此在社会上得以进一步广泛传播。卫春元先生晚年还接到美国旧金山警察总局邀请函，教授武术，还被世界中国内家拳联盟，十二国武术团体一致推举为联盟总教练。其学生也在全国传统武术及国际武术交流赛中取得较好成绩。拳法内容：站桩、五行拳（劈、崩、钻、炮、横）、五行副拳、五形连环拳，相生相克对练套路适合年龄：65岁以下场地要求：平坦地面，有地垫或练功房更佳 设施要求：自备道具 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）推广形意拳项目，通过配送平台让学员掌握形意拳项目的基础知识和基本动作。1课时：让学员初步了解形意拳历史及基本术语，学会形意拳基本礼仪；学习准备活动及学习形意拳起势动作。2-7课时：学习形意拳崩拳套路打法，包括基本步法和拳法配合，让学员基本掌握拳法套路。8-10课时：复习形意拳崩拳套路，套路组合练习，并组织学员进行内部对抗赛，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)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。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 1、形意拳基本术语、精神、基本礼仪；2、准备活动；3、形意拳起势动作；4、三体式站姿； |
| 2 | 1、复习上节课内容；2、三体式站姿巩固训练；3、学习跳步崩拳套路； |
| 3 | 1、复习上节课内容；2、学习并步崩拳套路； |
| 4 | 1、复习上节课内容；2、学习半步崩拳套路； |
| 5 | 1、复习上节课内容；2、学习开步崩拳套路； |
| 6 | 1、复习上节课内容；2、学习退步崩拳套路； |
| 7 | 1、复习上节课内容；2、学习双崩拳套路； |
| 8 | 1、复习上节课内容；2、学习崩拳收势动作； |
| 9 | 复习巩固前面课程内容，完成六个套路组合练习。 |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |