**42式太极拳教案**

|  |
| --- |
| 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） 42式太极拳竞赛套路是以杨式太极拳为基调，吸收了陈、吴、孙式太极拳的动作，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，有一定难度、强度和运动量。场地要求：无限制 设施要求：无 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）推太极拳项目，通过配送平台让学员掌握太极项目的基础知识和基本动作。1课时：让学员初步了解学太极拳对人体的好处，了解太极拳的基本步子并进行基本体能训练。2-9课时：学习四十二式太极拳的基本套路10课时：复习基本手法与基本步法，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。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 了解42式太极拳的基本信息学习：1、马步 2、站桩 |
| 2 | 复习；学习：1. 起势 2. 右揽雀尾 3. 左单鞭 4. 提手5. 白鹤亮翅6. 搂膝拗步 |
| 3 | 复习；学习：1、撇身捶 2、 捋挤势3、 进步搬拦捶4 、如封似闭 5、 开合手 |
| 4 | 复习；学习：1、 右单鞭2、 肘底捶 3、转身推掌 4、 玉女穿梭 5、 右左蹬脚 |
| 5 | 复习；学习：1、. 掩手肱捶 2、 野马分鬃 3、云手 4、 独立打虎5、 右分脚 |
| 6 | 复习；学习： 1、 双峰贯耳 2、 左分脚 3、 转身拍脚4、 进步栽捶5、 斜飞势 |
| 7 | 复习；学习：1、 单鞭下势 2、 金鸡独立3、 退步穿掌 4、 虚步压掌 5、独立托掌 |
| 8 | 复习；学习：1、 马步靠2、 转身大捋 3、 歇步擒打 4、 穿掌下势 5、 上步七星 |
| 9 | 复习；学习：1、退步跨虎 2、转身摆莲脚3、 弯弓射虎 4、 左揽雀尾5、十字手 6、 收势 |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |

S