**【太极拳 1】**

**【Taiji 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100057】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**

教 材【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：

1、《中医药院校体育与健康统编教程》，全国中医药院校传统保健体育教研会组编，北京体育大学出版社.2015年

2、《国家学生体质健康标准解读》，中华人民共和国教育部、国家体育总局、《国家学生体质健康标准解读》编委会编著，人民教育出版社，2007年

3、《中国武术教程》（下册），全国体育院校教材委员会审定，中国武术教程编委会编著，人民体育出版社，2004年

**课程网站网址：**<https://elearning.gench.edu.cn:8443/webapps/portal/> execute/tabs/

tabAction?tab\_tab\_group\_id=\_1\_1

二、课程简介

武术运动主要是通过身体直接参与各种活动，并且与思维紧密地相结合，因此，练习武术是体力与智力相结合的活动过程。太极拳是中国武术的优秀拳种，堪称中国武术的代表作。它以其深厚的文化内涵，独特的运动形式，健身防身等多种功能深受人们的喜爱。特别是太极拳的健身功能，越来越受到人们的重视。太极拳是把攻防技击动作演化为柔缓均匀的动作，因其与导引术养生方法相似，故有较好的医疗保健价值。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握简化24式太极拳整套动作，提高运动能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 简化二十四式太极拳套路成绩评价 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项。以及武术的概念，武术比赛的规则裁判法的要点和难点。

2、理论知识

（1）、武术的发展简史。

（2）、武术和中医养生功法的特点、内容、作用。

（3）、24式太极拳的健身、技击和文化的价值。

（4）、武术简易竞赛规则。

**基本要求：**掌握基础体育理论知识，了解武术和中医养生功法的概况，掌握太极拳的的运动特点和锻炼方法，以及太极拳的健身功效，了解武术竞赛规则，提高学生对传统体育养身的认识。

**教学难点：**太极拳养生功法运动的功理和作用，以及太极拳的运动特点和健身效果。

**（二）实践部分（30学时）**

1、武术基本功(4学时)

（1）、腿法：直摆性腿法（正踢腿，侧踢腿，里合腿，外摆腿）、屈伸性腿法（弹腿，蹬腿，踹腿）、扫转性腿法（前扫，后扫）。

（2）、跳跃动作：腾空飞脚，旋风脚。

（3）、平衡：提膝平衡，燕式平衡。

（4）、手型与步型：拳，掌，勾；弓步，仆步，马步，虚步，歇步。

**教学要求：**通过基本功的练习，使学生能够尽快地掌握武术技法，全面提高武术动作质量，避免伤害事故的发生，延长运动寿命，提高专项身体素质，为练习套路打下良好的基础。

**教学难点：**领悟太极拳的轻柔缓慢，行如流水的风格特点，练习中对弓架质量完成的规范程度。

2、24式太极拳套路：（16学时）

（1）起势:(2A) 左野马分鬃 (2B) 右野马分鬃 (2C) 左野马分鬃 (3) 白鹤亮翅  
(4A) 左搂膝抝步 (4B) 右搂膝抝步 (4C)左搂膝抝步(5) [手挥琵琶](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%89%8B%E6%8C%A5%E7%90%B5%E7%90%B6&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s)(6A) 左倒卷肱

(6B) 右倒卷肱 (6C) 左倒卷肱 (6D) 右倒卷肱 (7) 左揽雀尾 (8) 右揽雀尾  
(9) 单鞭(10A) 云手一 (10B) 云手二 (10C) 云手三 (11) 单鞭   
(12) 高探马(13) 右蹬脚 (14) [双峰贯耳](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%8F%8C%E5%B3%B0%E8%B4%AF%E8%80%B3&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s)(15) 转身左蹬脚 (16) [左下势独立](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%B7%A6%E4%B8%8B%E5%8A%BF%E7%8B%AC%E7%AB%8B&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s)  
(17) [右下势独立](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%8F%B3%E4%B8%8B%E5%8A%BF%E7%8B%AC%E7%AB%8B&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s) (18A) 左穿梭 (18B) 右穿梭 (19) 海底针 (20) 闪通背   
(21) [转身搬拦捶](https://www.baidu.com/s?wd=%E8%BD%AC%E8%BA%AB%E6%90%AC%E6%8B%A6%E6%8D%B6&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1dBuWTYPhf1uhcYPyuWmvm40ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPjcsPWcsPH0s) (22) 如封似闭 (23) 十字手 (24) 收势:

3、身体素质（课后练习）

专项身体素质

⑴专项柔韧练习

⑵专项力量练习

⑶专项速度练习

一般身体素质

1. 速度：100M、50M
2. 耐力：1000M
3. 弹跳：立定跳远
4. 力量：引体向上、实心球、哑铃练习

**教学要求：**通过身体素质练习，使学生在速度、灵敏、力量、弹跳等方面素质不断提高，促进专项技术的掌握，增强学生体质健康。

**教学难点：** 武术精气神的要求，以及手眼身法步的配合。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生一学期完成20次（男生2000米/每次、女生1500米/每次），配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生在跑步中作弊与学生练习的持续性。

5、体能练习（6学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**监控及预防学生在跑步中作弊与学生练习的持续性。

6、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 简化二十四式太极拳套路成绩评价 | 40 |
| X2 | 检查服装、考勤、课堂练习的积极性 | 20 |
| X3 | 国家体质健康测试标准 | 20 |
| X4 | 运动世界校园APP健身跑 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式：**简化二十四式太极拳**（40 %）**

（1）评价方法：套路演练考核（根据技术动作完成的情况给予评分）

（2）评分标准：

二十四式式太极拳考核成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 完 成 情 况 |
| 40—35分 | 姿势正确，方法清楚，动作熟练，劲力充足，套路熟练 |
| 34—30分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作较熟练，劲力较充足，套路熟练 |
| 29—25分 | 姿势较正确，方法较清楚，动作不熟练，有1处遗忘 |
| 24分及以下 | 经提示1次，仍不能独立完成套路  套路生疏，有3—4处遗忘，提示1次，姿势、方法不清 |

**“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分20分）

每次课进行考勤，迟到一次扣1分，早退一次扣2分，旷课一次扣3分；上课玩手机每次扣1分；未按要求穿着运动服上课每次扣1分；未按规定完成练习扣1-3分。

**“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分20分）

根据《国家学生体质健康标准》测试标准，对学生测试的总成绩按20%计分

**“X4”的评价方式：**课外练习：“运动世界校园”APP完成评价（满分20分）

一学期要求20次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，男生每次跑2公里，女生每次跑1.5公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每个学生1学期必须完成至少12次，12次以下不予计分。

撰写人： 赵龙龙 主任审核签名： 林恬 审核时间:2018.3