

# 《大学体育 3 太极拳》课程教学大纲（非 OBE 模式）

## 一、课程基本信息

### 1. 课程名称

太极拳/ Taji boxing

### 2. 课程代码

17208003

### 3. 课程类别

公共基础课程

### 4. 课程性质

必修

### 5. 学时 / 学分

32/1

### 6. 先修课程

大学体育 1、大学体育 2

### 7. 后续课程

大学体育 4

### 8. 适用专业

本科各专业

## 二、本课程的任务和教学目标

### 1. 课程的主要任务

（1）本课程通过系统的课程设计，包括目标的设计、内容的设计、实施方案的设计和课程评价的设计，旨在提高学生的健康水平（身体健康、心理健康和社会适应能力的提高），是实践性很强的体育选项课程。

（2）通过太极拳选项课教学，向学生介绍太极拳运动概述、理论基础、技术原则与特点和太极拳比赛规则与裁判法，以及 24 式简化太极拳的特点等理论知识，传授 24 式太极拳技术动作及练习方法。

（3）让学生熟练掌握终身锻炼的体育项目的知识、技术和技能；培养学生

吃苦耐劳、顽强意志，提高竞争与合作意识；陶冶体育文化情操，把体育作为自身学习、锻炼、休闲和交流的手段之一。

## 2. 课程的目标

**技能目标：**通过太极拳专项课程教学能够达到的，培养学生对太极拳运动的兴趣，鼓励学生积极参与该项运动，爱好太极拳运动，具有较高的太极拳演练能力；对太极拳的健身价值有较高的认识，培养学生的演练水平。

**健康目标：**通过太极拳专项课程教学能够达到的，发展学生的个性、磨练学生的意志、增强学生适应社会的能力；培养学生测试与评价健康的能力，掌握提高身体素质、发展体能的知识与方法，能合理选择和搭配健康营养食品；养成良好的行为习惯和健康的生活方式，改善学生心理状况、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，适度调节自身的情绪，体验运动快乐和成功的感受。

**思政目标：**通过太极拳专项课程教学能够达到的，培养学生高尚的道德情操，激发爱国主义和集体主义情感，使学生成为符合新时代发展要求的高素质人才。

## 三、课程的教学内容与学时分配

序号	知识单元/章节	知识点	教学要求	学时分配	教学方式
1	理论部分	1、武术的礼仪。 2、太极拳运动概述。 3、太极拳的起源与特点及发展现状。 4、太极拳的理论基础（拳理、哲理、医理）。 5 太极拳的技术原则、特点。	能够了解武术礼仪。 能够了解太极拳如何形成及其特点。	1	讲授 讨论 互动
2		1、太极拳比赛规则与裁判法介绍。 2、太极拳的锻炼价值。 3、太极拳的流派。 4、简化 24 式太极拳的特点。	能够了解太极拳的分类。 能够了解简化 24 式太极拳的特点， 太极拳竞赛规则与裁判法。 掌握自我锻炼的能力。	1	讲授 讨论 互动
3		太极拳基本功 1、身型 2、太极桩功（无极桩，开合桩，升降桩） 3、手型 手法 眼法 4、步型 步法 腿法 重点：体松心静。 难点：动作协调一致。	能够了解心静体松的基本要求。 掌握太极拳基本功。	4	讲授 讨论 互动

4	实践部分	<b>1—4 式套路动作</b> 1、起势 2、左右野马分鬃 3、白鹤亮翅 4、左右搂膝拗步 重点：上体不可前俯后仰，胸部必须宽松舒展，松腰松胯。 难点：身体转动时要以腰为轴。	学习太极拳起势、野马分鬃、白鹤亮翅、左右搂膝拗步技术动作。 掌握前进时脚步变化和身体重心移动的配合技术。	2	讲授 讨论 互动
5		<b>5—8 式套路动作</b> 1、手挥琵琶 2、左右倒卷肱 3、左揽雀尾 4、右揽雀尾 重点：身体平稳自然，沉肩垂肘，棚出时，两臂前后保持弧形。 难点：分手、松腰、弓腿三者必须协调一致。	能够了解太极拳连贯特点。 学会太极拳手挥琵琶、左右倒卷肱、左揽雀尾、右揽雀尾技术动作。 掌握退步时脚步变化和身体重心移动的配合技术。	2	讲授 讨论 互动
6		<b>9—12 式套路动作</b> 1、单鞭 2、云手 3、单鞭 4、高探马 重点：身体转动要以腰为轴，松腰、松胯，身体重心不可忽高忽低。 难点：云手时手、眼、身法、步的协调。	能够了解太极拳自然呼吸法。 学会太极拳单鞭、云手、单鞭、高探马技术动作。 侧行步云手做到手、眼、身法、步的协调。	3	讲授 讨论 互动
7		<b>13—16 式套路动作</b> 1、右蹬脚 2、双峰贯耳 3、转身左蹬脚 4、左下势独立 重点：蹬脚时支撑腿微屈，蹬出脚尖回勾，劲使在脚跟。 难点：蹬腿的单腿支撑、下势到独立势的衔接时控制身体的平衡。	学会太极拳右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚、左下势独立技术动作。 掌握太极拳步法变化过程中以及单腿支撑时对身体重心的控制方法。	3	讲授 讨论 互动
8		<b>17—20 式套路动作</b> 1、右下势独立 2、左右穿梭 3、海底针 4、闪通臂 重点：右下势独立时，上体要挺直，独立的腿要微屈，左腿提起时，脚尖自然下垂。 难点：下势接独立式的重心转移及步法的变化与手部攻防动作的协调配合。	学会右下势独立、左右穿梭、海底针、闪通臂技术动作。 掌握部分所学技术动作的攻防含义，练习过程中做到有攻有防，虚实结合。	3	讲授 讨论 互动

9		<b>21—24 式套路动作</b> 1、转身搬拦捶 2、如封似闭 3、十字手 4、收势 重点：右拳不要握太紧，右拳回收时，前臂要慢慢内旋划弧，然后再外旋停于右腰旁，拳心向上。 难点：搬拦捶手型及步法的变换、重心的转移。	学会转身搬拦捶、如封似闭、十字手、收势技术动作。 学生理解太极拳技术轻松柔和、连贯均匀、圆活自然、协调完整的特点。	3	讲授 讨论 互动
10		素质练习与体质测试 1、耐力、力量、速度、灵敏、柔韧 重点：柔韧、下肢力量。 难点：正确的练习方法及动作。	掌握并学会如何正确的练习太极拳专项素质柔韧及下肢力量。 了解并掌握力量、速度、耐力、柔韧、灵敏练习方法。 完成学生体质测试。	6	讲授 测试
11	其他	技能考试	组织考试，鼓励学生提高成绩。	2	考试
12		素质考试	组织考试，鼓励学生顽强拼搏。	2	考试
合计				32	

#### 四、课程教学方式

采用讲解、示范、多媒体视频等教学方法给学生以直观的教学，同时采用课内教学和课外自主学习结合方法，来提高学生自学能力，补充课堂教学的不足，在教学过程中穿插小组表演、比赛等教学手段来提高教学效果，激发学生学习的积极性。

#### 五、课程的考核环节及评分标准

##### 1. 课程考核环节描述

本课程的考核方式为考查。课程的考核以学生能力培养目标的达成为主要目的，以考查学生运动技能的掌握和身体素质的提升为重要内容，包括平时考核和期末考核两部分，平时考核包括课堂考勤、平时作业、线上学习三个环节，期末考核包括技能考试和素质考试两个环节。课程总评成绩由平时成绩和期末成绩两部分加权而成，平时成绩、期末成绩及总评成绩均为百分制，在总评成绩中，平时成绩和期末成绩所占的权重分别为 $\lambda_1$ 、 $\lambda_2$ ，其中 $\lambda_1$ 、 $\lambda_2$ 分别定为 0.4 和 0.6。

## 2. 各考核环节所占分值比例及考核细则

课程成绩构成及比例		考核环节		分值	考核/评价细则
平时成绩	平时成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 $\lambda_1$ $\lambda_1=0.4$	课堂考勤		30	考查学生课堂出勤率；课堂考勤记录 15 次，每次满分 2 分，请假、迟到计 1 分，早退、旷课计 0 分。
		平时作业		40	主要考核学生对所学知识点的复习、理解和掌握程度，促进学生平时锻炼身体的习惯；平时作业记录 8 次，每次满分 5 分，良好计 4 分，合格计 3 分，不合格计 0~2 分。
		线上学习		30	主要考核学生线上学习的掌握程度；成绩以百分计，按其在平时成绩中所占的分值比例计入平时总评成绩。线上学习优秀计 26~30 分，良好计 20~25 分，合格计 15~19 分，不合格计 0~14 分。
期末成绩	期末成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 $\lambda_2$ $\lambda_2=0.6$	技能考试	24 式全套动作	50	主要考核学生太极拳的掌握程度；从动作完成质量，准确性、熟练性、协调性、表现力、节奏感评分。（评分标准见附表 1）
		素质考试	男生 1000m/女生 800m	50	主要考核学生耐力素质；按照《国家学生体质健康标准》项目标准评分。

附表 1： 24 式太极拳全套动作评分标准

全套动作 评分依据	得分	评分标准		
		准确性 熟练性	协调性 表现力	节奏感
动作完成 质量好	90~100	动作准确 熟练	协调优美 表现力强	节奏感强
质量较好 稍有错误	80~89	动作基本准确 熟练	较协调优美 有一定表现力	节奏感较好
能完成 有明显错误	70~79	动作不够熟练 有显著错误	不够协调 表现力一般	不明显 失去节奏
能完成 有严重错误	60~69	动作熟练差 有严重错误	协调性差 表现力差	明显失去节奏
经提示勉强完成 有严重错误	40~59	成套动作姿势严重错误 动作勉强完成	不协调 无表现力	成套动作 大部分失去节奏
经提示仍不能完成	20	成套动作姿势严重错误 不能完成动作	不协调 无表现力	成套动作 无节奏
完全不会套路动作	0	无套路动作	无	无

