

安徽中医药高等专科学校《体育选项课》课程大纲 《太极拳》

学时：40 学时

课程类型：理论+实践

适用专业：全校各专业

课程所属系部：公共基础学院

一、大纲制定依据、课程性质和任务

（一）制定依据

本课程标准是依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（教体艺{2002}13号）和《高等学校体育工作基本标准》（教体艺{2014}4号），在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上，特制定本纲要。

（二）课程性质和任务

本课程是全校各专业学生的基本素质类必修课的一门选项课程。通过教学，使学生掌握太极拳锻炼方法，培养以其锻炼身体的习惯，促进学生身心全面发展，为“终身体育”打下良好基础。

二、课程教学目标

（一）知识目标

- 1 学习太极拳相关的传统文化以及武德的内容，增强文化自信；
- 2 熟悉太极拳运动的规律及动作内涵；
- 3 了解太极拳的健身功效和太极养生理念，能运用于实践中。

（二）能力目标

- 1 能运用太极拳进行科学锻炼；
- 2 能运用太极拳练习增强腰背部、上下肢肌肉力量和耐力、柔韧素质
- 3 能通过太极拳练习体会对劲力的控制
- 4 体质水平达到良好以上

(三) 素质目标

- 1 树立“健康第一”思想，培养热爱体育，终身体育锻炼的意识；
- 2 培养学生对太极拳的兴趣，提高学生的文化自信；
- 3 培养学生坚持训练、克服困难的意志品质；
- 4 培养团队合作、不断创新的精神。

三、课程内容设计

(一) 学时安排与分配

部分	内容纲要	学时	总计
理论部分	太极拳的发展历程	4	4
	介绍太极拳流派及其地位、作用等		
	运用太极拳运动进行科学健身与养生的方法。		
	太极拳运动的安全措施与救治方法。		
实践部分	基本功：太极步、太极手型	2	28
	基础内容 太极拳身型要点		
	太极拳运动特点		
	24 式太极拳套路教学	26	
素质	反映学生心肺功能的身体素质练习及考核： 测试内容：男生 1000 米； 女生 800 米	6	6
考试（含机动）	24 式太极拳完整套路演练考试	2	2
合计		40	40

（二）教学内容设计

单元1 太极拳的发展历程。

内容：太极拳从起源到发展的各时期状况与前景。

要求：知道太极拳的形成过程，了解太极拳发展的趋势。

单元2 太极拳各大流派及其地位、作用等。

内容：太极拳流派的差异、地位的特点和流派的作用等。

要求：让学生知悉各大流派的技术特点和主要区别。

单元3 运用太极拳运动进行科学健身与养生的方法。

内容：对太极拳运动进行科学的健身和养生方法的种类。

要求：学生明确了解怎样进行健身对身体健康更有好处及养生的方法。

单元4 太极拳运动的安全措施与救治方法。

内容：太极拳场地、课前热身活动的安全措施和太极拳运动损伤防治概念及运动损伤的现场急救等。

要求：了解太极拳运动的安全措施和掌握运动损伤的现场急救。

单元5 太极拳基础内容。

内容：太极拳基础内容有基本步法、基本手型、基本身型、基本运动特点等等。

要求：熟练太极拳基本功锻炼的方法，为技术训练提供条件。

单元6 简化太极拳（24式）。

内容：太极拳动作轻柔、圆活，处处带有弧形，运动绵绵不断，势势相承，动作具有规范性，姿态飘逸、意识贯注。即运动时的动作柔和、缓慢、圆活、连贯，此拳分为8组，共24个动作，故称“二十四式太极拳”。（具体动作方法和演练视频可参看网络资料、备课笔记和参考资料）

要求：反复练习太极拳，并能熟练的练习太极拳动作，掌握动作的攻防含义。

单元7 素质练习。

内容：上肢力量练习原理和方法、下肢力量练习原理和方法、腰腹肌力量练习原理和方法、耐力素质练习原理和方法。

要求：掌握身体素质练习的一般方法，熟悉锻炼身体的步骤，了解在身体素质练习过程中需要注意的一些问题。

四、教学方法建议

理论课部分以视频演示结合讲解等手段完成，视频可提前发到班级群里让学生预习观看，课后也可以用视频辅助复习。基本技术以实践教学为主，教学过程中建议采用示范法、完整法、分解法、练习法、游戏法和比赛法等教学方法。

五、课程考核方式与成绩评定

本课程为考查课，主要采用学习态度（考勤和课堂表现）、身体素质考核、运动技能考核相结合，综合评定学生成绩。具体内容及标准如下：

评价内容及分值		评定标准	备注
1.学习态度(考勤、课堂表现)	20%	迟到/早退一次扣5分；旷课一次扣10分，旷课5次及以上者体育课为0分。	
2.反映学生心肺功能的身体素质考核 测试内容：男生1000米 女生800米	30%	考核标准参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》	
3.运动技能考核 24式太极拳完整演练	50%	见下文(二)运动技能考核内容与评分标准	

(一) 身体素质考核标准参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》；

(二) 运动技能考核内容与评分标准

评分标准参考最新版武术比赛太极拳评分办法，起评分100分。以演练的完整性、准确度、连贯性、流畅度、平稳性和匀速等因素综合评价演练水平分，单个错误动作酌情扣1-5分，停顿失误按5分/次累计，缺1个动作扣10分，缺2个动作考试成绩为0分，考试成绩=整体演练得分-各类错误扣分。

六、课程资源开发与利用

1. 学生使用教材与讲义

序号	教材名称	主编	出版社	版次
1	大学生体育与健康	王文雯、徐世政、谢先伟	教育科学出版社	2024年4月第4版

2. 参考资料

序号	教材名称	主编	出版社
1	武术（套路）	张山	人民教育出版社

七、课程教学实施条件

（一）教师基本要求

要求任课教师具有体育教育本科学历和高校教师资格，技术基本达到三级运动员水平，掌握太极拳基本理论、技术、技能，并具备一定的武术教学和科研能力。

（二）教学硬件环境要求

要求每班人数 30-40 人，教学场地（或教室）整洁，空气流通，光亮度好，器材整洁、卫生，配备多媒体播放器。