

## 太极拳授课计划

课程名称	太极拳	总学时	36	理论学时	2	考核类型	考查
				实践学时	34		
教材名称	大学生体育与健康	教材主编 出版社	徐世政、张学生主编 教育科学出版社				

周次	理论授课内容	理论学时	实践授课内容	实践学时
1	太极拳理论、武德	1	太极拳桩功、基本功	1
2			1. 基本步法—进步 2. 起势、野马分鬃动作 3. 下肢力量、耐力练习	2
3			1. 白鹤亮翅、搂膝拗步 2. 上肢力量、耐力练习	2
4			1. 基本步法—退步 2. 手挥琵琶、倒卷肱 3. 核心力量练习	2
5			1. 左揽雀尾、右揽雀尾 2. 耐力、柔韧素质练习	
6			1. 复习第 1-8 式动作 2. 分段展示 3. 耐力练习	2
7			1. 单鞭、云手、单鞭 2. 下肢力量、耐力练习	2

8			1. 高探马、右蹬脚 2. 核心力量、耐力练习	2
9			1. 双峰贯耳、转身左蹬脚 2. 上肢力量、耐力练习	2
10			1. 左下势独立、右下势独立 2. 下肢力量、耐力练习	2
11			1. 复习 1-17 式动作 2. 分段展示 3. 素质练习	2
12			1. 左右穿梭、海底针 2. 耐力素质练习	2
13			1. 闪通臂、转身搬拦捶 2. 柔韧素质练习	2
14			1. 如封似闭、十字手、收势 2. 太极推手练习	2
15			1. 复习 9-24 式动作 2. 分组展示	2
16	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	1	1. 太极拳推手练习 2. 素质练习	2
17			1. 复习 24 式太极拳套路 2. 素质练习	2
18			期末考试	2