



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 公共体育 太极拳

班级 2025 级

课程 体育二

学时 36

任课教师 曾喜佳、连远斌、林桂生、
吴泽丰、钟晓雄

揭阳职业技术学院公共体育教研室

第1周

任务	1. 太极拳源流概述。 2. 学习并使学生基本掌握简化太极拳的基本手型 3. 学习并基本掌握正压腿、正踢腿 4. 身体素质练习，提高学生的下肢力量。 5. 培养学生良好的武德修养			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	队形： ××××××× ××××××× △ 要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。	
准备部分	15分钟	1. 慢跑 2. 柔韧性练习 (1) 压腿 (2) 压肩 (3) 腰部练习 3. 武术操 4×8拍 (1) 手型练习 (2) 开步冲拳 (3) 勾挂蹬腿 (4) 马步双劈拳 (5) 弓步击掌 (6) 歇步冲拳 (7) 蹬腿冲拳 (8) 跳马步冲拳	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	武术操练习时间 8分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

部分	时间	内容	组织教法	备注
基 本 部 分	55 分 钟	1、基本手型讲解示范 2、基本功正踢腿讲解示范 第一种 拳：四指自然并拢卷屈，大拇指第一指节压扣在食指、中指第二指节上，握拳不可太紧，拳面要平。四指并拢，卷，扣。 第二种 掌：五指自然张开，手心凹，虎口呈弧形，四指自然弯曲，大小指合，手掌自然放松。 第三种 勾：五指第一指节自然捏拢，屈腕，指尖向下，腕部自然松垂。	队形： × × × × × × × × × × × × △▽ 四. 身体素质练习的组织教法 1. 学生集体练习 2. 见习生休息	练习 时间 10分 钟
结 束 部 分	5 分 钟	1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见	1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 下蹲屈膝 (4) 松踝 2. 根据上课的情况提出表扬与指出存在的问题 队形： ××××××× ××××××× △	放 松 操 3 分 钟

第 2 周

任务	1. 基本功练习，使学生较好的掌握并逐渐提高完成动作的质量。 2. 学习太极拳基本步型。 3. 学习并使学生基本掌握侧压腿、外摆腿基本功动作 4. 身体素质练习，提高学生的下肢力量。			
	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	队形： ×××××××× ×××××××× △ 要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。	
准备部分	15分钟	1. 慢跑 2. 柔韧性练习 (1) 压腿 (2) 压肩 (3) 腰部活动 3. 武术操 4×8 拍 (1) 手型练习 (2) 开步冲拳 (3) 勾挂蹬腿 (4) 马步双劈拳 (5) 弓步击掌 (6) 歇步冲拳 (7) 蹬腿冲拳 (8) 跳马步冲拳	1. 绕场地慢跑 2. 武术操队形： × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	武术操练习时间 10 分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">55 分 钟</p>	<p>一. 基本功练习</p> <p>1. 正踢腿 2. 侧踢腿 3. 外摆腿</p> <p>要点: 踢腿挺胸、直腰, 快速有力。</p> <p>2. 基本步型讲解示范</p> <p>(第一种 弓步: 前腿屈膝半蹲, 全脚掌着地, 脚尖朝前, 后腿自然伸直, 全脚掌着地, 脚尖内扣 45 度, 脚后跟自然后蹬。动作完成后, 重心落在前腿, 一般是前腿承重 70%, 后腿承重 30%, 膝不过脚尖, 左腿在前为左弓步, 右腿在前为右弓步。注意: 弓步完成后, 后腿不可硬挺, 膝关节自然微屈, 弓步两脚不可踏在一条直线上, 左右距离在 10 到 30 厘米左右, 套路之中, 野马分鬃在左右距离在 30 厘米左右, 一般同肩宽, 搂膝拗步在 20 厘米左右, 闪通臂在 10 厘米左右。</p> <p>第二种 虚步: 后腿屈膝半蹲, 全脚掌着地, 脚尖斜向前, 前腿微屈前伸, 前脚掌或脚跟轻点地面; 重心在后, 左腿在前为左虚步, 右腿在前为右虚步。动作完成后, 两腿不可交叉, 两脚踏在一条线的两侧。</p> <p>第三种 仆步: 一腿全蹲, 全脚掌着地, 大小腿紧靠, 脚尖和膝关节稍外展, 另一腿自然伸直仆于体侧, 全脚掌着地, 脚尖内扣, 腿自然伸直, 动作完成后, 仆腿的脚尖与屈蹲腿的脚跟在一同一条直线上。仆左腿为左仆步, 仆右腿为右仆步。</p> <p>第四种 独立步: 以下势独立为例, 一腿自然屈膝支撑重心站稳, 另一腿屈膝提于体前, 大腿高于水平, 小腿自然下垂, 松踝、松脚, 左腿支撑为左独立步, 右腿支撑为右独立步, 做独立步要注意屈膝松胯, 脚趾抓地; 套路之中左右蹬脚动作也是独立步, 动作要求同前。</p>	<p>一. 基本功练习组织教法</p> <p>1. 教师领做讲解 2. 教师口令指挥学生行进间练习 3. 教师纠正错误动作, 强调动作要领。</p> <p>队形:</p> <pre> × × × × × × × × × × × × </pre> <p style="text-align: center;">←—————→</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>二. 组织教法</p> <p>1. 教师示范并讲解重点动作, 学生练习。 2. 教师口令指挥, 学生集体练习。 3. 学生分组练习, 教师个别辅导; 纠正错误, 强调动作要领</p> <pre> × × × × × × × × × × × × </pre> <p style="text-align: center;">—————→</p> <p style="text-align: center;">△</p>	<p>基 本 功 练 习 时 间 10 分 钟</p> <p>复 习 五 步 拳 时 间 10 分 钟</p> <p>学 习 五 步 拳 时 间 20 分 钟</p>
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">5 分 钟</p>	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 一线全身放松功 2. 根据上课的情况提出表扬与指出存在的问题</p> <p>队形:</p> <pre> ××××××× ××××××× </pre> <p style="text-align: center;">△</p>	<p>放 松 操 时 间 3 分 钟</p>

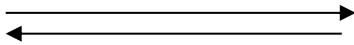
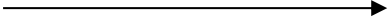
第3周

任务	1. 介绍太极拳的技术风格和特点，学生能基本了解。 2. 复习基本功，学习里合腿动作。使学生掌握并逐渐提高完成动作的质量。 3. 学习太极拳的第一组内容：起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅 4. 学习并使学生基本掌握太极拳基本手法。 5. 身体素质练习，提高学生的柔韧性。 6. 培养学生刻苦耐劳的意志品德			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	队形： ×××××××× ×××××××× △ 集合队伍做到：快、静、齐 安排见习生随堂听课	
准备部分	15分钟	1. 慢跑 2. 柔韧性练习 (1) 压腿 (2) 压肩 (3) 腰部练习 3. 武术操 4×8拍 (1) 手型变换 (2) 插掌接手 (3) 望月平衡 (4) 砸拳侧踢 (5) 劈掌换打 (6) 分掌蹲跳	1. 绕场地慢跑 2. 武术操队形： × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	武术操练习时间10分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">55 分 钟</p>	<p style="text-align: center;">起式</p> <p>太极起式要自然，含胸拔背头 顶悬。</p> <p>屈膝松腰向前看，松肩垂肘气 丹田。</p> <p style="text-align: center;">左右野马分鬃</p> <p>野马分鬃抱球起，一前一按斜 上举。</p> <p>弓步向前似猫行，虚实转换要 清晰。</p> <p style="text-align: center;">白鹤亮翅</p> <p>亮翅展翅娇，左按右挑至眉梢。 右实左虚足尖点，沉肩坠肘要 记牢。</p>	<p>一. 队形:</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>三. 的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师示范动作 2. 教师边示范边讲解动作 3. 教师领做，学生模仿动作。 4. 教师口令指挥学生集体练习 5. 学生分组练习，教师巡视指 导；纠正错误动作，强调动作要 领。 6. 教师讲解动作的攻防含义 <p>队形:</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × ×</p> <p style="text-align: center;">—————→</p> <p style="text-align: center;">△▽</p> <p>重点:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 虚步亮掌：可先教手法（右 砍掌、左穿掌、亮掌）、再结合 步法的完整练习。 	<p>专 项 理 论 10 分 钟</p> <p>学 习 初 级 长 拳 第 三 路 时 间 45 分 钟</p>
--	---	--	--	---

第 4 周

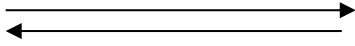
任务	1. 复习基本功，学习使学生掌握并逐渐提高完成动作的质量。 2. 复习前课使学生掌握并逐渐提高完成动作的质量。 3. 学习并基本掌握简化太极拳基本步法 4. 通过身体素质的练习，提高学生的柔韧性。 5. 培养学生拼搏顽强的精神和良好的武德修养 6、学习内容：左右搂膝拗步、手挥琵琶			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	队形： ××××××× ××××××× △ 要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。	
准备部分	15分钟	1. 慢跑 2. 游戏：传球接力比赛（头上、胯下、左右转体） 3. 武术操 4×8 拍 （1）手型变换 （2）插掌接手 （3）望月平衡 （4）砸拳侧踢 （5）劈掌换打 （6）分掌蹲跳	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形 × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	游戏练习时间为 5 分钟 武术操练习时间 8 分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

基 本 部 分	55 分 钟	<p>搂膝拗步</p> <p>搂膝拗步斜中行，一手按膝一手拥。</p> <p>坐腕舒掌朝前打，分清虚实转换灵。</p>	<p>一. 基本功练习组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师领做讲解 2. 教师口令指挥学生行进间练习 3. 教师纠正错误动作, 强调动作要领。 <p>队形:</p> <pre> × × × × × × × × × × × × </pre>  <p>△</p>	基 本 功 练 习 时 间 5 分 钟
		<p>手挥琵琶</p> <p>手挥琵琶抱在胸，左前右后身前迎。</p> <p>右实左虚足跟点，沉肩坠肘要记清。</p>	<p>二. 组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师示范重点动作 2. 教师领做并讲解动作 3. 教师口令指挥, 学生集体练习。 4. 学生分组练习, 教师个别辅导。 <p>队形:</p> <pre> × × × × × × × × × × × × </pre>  <p>△</p> <p>三. 学习太极拳拳的组织教法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师示范动作 2. 教师边示范边讲解动作 3. 教师领做, 学生模仿动作。 4. 教师口令指挥, 学生集体练习。 5. 学生分组练习, 教师巡视指导; 纠正错误动作, 强调动作要领。 6. 教师讲解动作的攻防含义 	复 习 初 级 长 拳 时 间 10 分 钟 学 习 初 级 长 拳 时 间 35 分 钟

部分	时间	内容	组织教法	备注
基 本 部 分	55 分 钟	四. 身体素质 1. 压腿: 正压、侧压、后压 2. 踢腿: 正踢、外摆、里合	队形: × × × × × × × × × × × × △▽ 重点动作: 转身踢腿马步盘肘 要点: 左转身 180° 后轮臂, 两 手臂交替划立圆。	身 体 素 质 时 间 5 分 钟
结 束 部 分	5 分 钟	1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见	1. 放松操 (1) 转体甩臂 (2) 前俯甩臂 (3) 敲打大小腿 2. 根据上课的情况提出表扬与指出存在的问题 队形: ××××××× ××××××× △	放 松 操 时 间 3 分 钟

第5周

任务	1. 复习基本功，使学生掌握并逐渐提高完成动作的质量。 2. 复习简前课：使学生掌握并逐渐提高完成动作的质量。 3. 学习并基本掌握简化太极拳讲解易犯错误、纠正方法 4. 通过身体素质的练习，提高学生的柔韧性。 5. 培养学生拼搏顽强的精神和良好的武德修养 6、学习内容：左右倒卷肱			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	队形： ××××××× ××××××× △ 要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。	
准备部分	15分钟	1. 慢跑 2. 游戏：“石头、剪刀、布”的反应练习，胜者用手或脚攻击对方，输者防守躲避。 3. 武术操 4×8拍 (1) 手型练习 (2) 开步冲拳 (3) 勾挂蹬腿 (4) 马步双劈拳 (5) 弓步击掌 (6) 歇步冲拳 (7) 蹬腿冲拳 (8) 跳马步冲拳	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操 队形： × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	武术操练习 8分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

基 本 部 分	55 分 钟	<p>一. 基本功练习</p> <p>1. 腿法 (1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 弹腿 (4) 外摆腿 (5) 里合腿</p> <p>2. 左右倒卷肱</p> <p>坠身退步倒卷肱，撤步足尖点地行。</p> <p>退步之后成虚步，转腰松胯手前拥。</p>	<p>一. 基本功练习组织教法</p> <p>1. 教师领做并讲解动作要领</p> <p>2. 教师口令指挥，学生行进间练习。</p> <p>3. 教师纠正错误动作，强调动作要领。</p> <p>× × × × × ×</p> <p>× × × × × ×</p>  <p>△</p> <p>二. 复习太极拳第一段动作的组织教法:</p> <p>1. 教师示范重点动作</p> <p>2. 教师领做并讲解动作要领</p> <p>3. 教师口令指挥，学生集体练习</p> <p>4. 学生分组练习，教师个别指导。</p> <p>三. 学习太极拳的组织教法</p> <p>1. 教师示范动作</p> <p>2. 教师边示范边讲解动作</p> <p>3. 教师领做，学生模仿动作。</p> <p>4. 教师口令指挥学生集体练习</p> <p>5. 学生分组练习，教师巡视指导；纠正错误动作，强调动作要领。</p> <p>6. 教师讲解动作的攻防含义</p>	<p>复 习 基 本 功 时 间 5 分 钟</p> <p>复 习 初 级 长 拳 时 间 10 分 钟</p> <p>学 习 初 级 长 拳 时 间 35 分 钟</p>

部分	时间	内容	组织教法	备注
基 本 部 分	55 分 钟	四. 身体素质练习 1. 俯卧撑 30次×2组(男) 15次×2组(女) 2. 推小车 20米×2组(男) 10米×2组(女)	<p>× × × × × ×</p> <p>× × × × × ×</p> <p>—————→</p> <p>△</p> <p>身体素质练习的组织教法 1. 见习的学生休息 2. 集体进行练习。</p>	身 体 素 质 练 习 时 间 5 分 钟
结 束 部 分	5 分 钟	1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见	<p>1. 放松操 (1) 边慢走边抖动身体放松 (2) 一线全身放松功 2. 根据上课的情况提出表扬与指出存在的问题</p> <p>队形:</p> <p>×××××××</p> <p>×××××××</p> <p>△</p>	放 松 操 时 间 3 分 钟

第6周

任务	1. 复习基本功，使学生掌握并逐渐提高完成动作的质量。 2. 复习前课，通过复习使学生逐渐提高完成动作的质量。 3. 学习并基本掌握预备式、起势 4. 身体素质练习。 5. 学习太极拳的第三组内容:左揽雀尾、右揽雀尾			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 体育委员集合整队 2. 师生间互相问好 3. 点名 4. 宣布本次课内容及要求 5. 安排见习生	队形: ××××××× ××××××× △ 要点: 集合队伍做到: 快、静、齐, 安排见习生随堂听课。	
准备部分	15分钟	1. 慢跑 2. 游戏: “贴膏药” 3. 武术操 2×8拍 (1) 手型练习 (2) 开步冲拳 (3) 勾挂蹬腿 (4) 马步双劈拳 (5) 弓步击掌 (6) 歇步冲拳 (7) 蹬腿冲拳 (8) 跳马步冲拳	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操 × × × × × × × × × × △ 要求: 武术基本功与准备活动相结合, 练习时要认真, 动作到位, 幅度由小到大逐渐进行。	游戏 8分钟 武术操 练习 5分钟

部分	时间	内容	组织教法	备注
基 本 部 分	50 分 钟	<p>一、基本功练习</p> <p>1. 腿法</p> <p>(1) 正踢腿 (2) 侧踢腿</p> <p>(3) 弹腿 (4) 外摆腿</p> <p>(5) 里合腿</p> <p>要点：踢腿时要挺胸，直腰，快速有力。</p> <p>二、左揽雀尾</p> <p>棚手前举要撑圆，捋手用劲在掌中。</p> <p>挤手着力在手背，按手劲起在腰功。</p> <p>三、右揽雀尾</p> <p>棚手前举要撑圆，捋手用劲在掌中。</p> <p>挤手着力在手背，按手劲起在腰功。</p>	<p>一、基本功练习组织教法</p> <p>1. 教师领做讲解</p> <p>2. 教师口令指挥学生行进间练习</p> <p>3. 教师纠正错误动作，强调动作要领。</p> <p>× × × × × ×</p> <p>× × × × × ×</p> <p>←—————→</p> <p>△</p> <p>二、复习太极拳拳的组织教法</p> <p>1. 教师示范重点动作</p> <p>2. 教师领做并讲解动作</p> <p>3. 教师口令指挥学生集体练习</p> <p>4. 学生分组练习，教师个别指导。</p>	<p>复习基本功时间10分钟</p> <p>复习初级长拳时间10分钟</p> <p>学习初级长拳时间35分钟</p>
结 束 部 分	5 分 钟	<p>1. 集合队伍</p> <p>2. 放松练习</p> <p>3. 课上小结</p> <p>4. 布置课外作业</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操</p> <p>(1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋</p> <p>(3) 下蹲屈膝 (4) 松踝</p> <p>2. 根据上课的情况提出表扬与指出存在的问题</p> <p>队形：</p> <p>×××××××</p> <p>×××××××</p> <p>△</p>	<p>放松操时间3分钟</p>

第7周

任务	1. 复习基本功，使学生掌握并逐渐提高完成动作的质量。 2. 复习太极拳学习过动作，通过复习使学生逐渐提高完成动作的质量。 3. 学习并基本掌握太极拳左右野马分鬃 4. 身体素质练习， 5、学习内容：单鞭、云手、单鞭。			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 班长集合整队 2. 师生问好 3. 点名 4. 宣布本次课任务及要点 5. 安排见习生	队形： ××××××× ××××××× △ 要点：集合队伍做到：快、静、齐，安排见习生随堂听课。	
准备部分	15分钟	1. 慢跑 2. 柔韧性练习 (1) 压腿 (2) 压肩 (3) 腰部活动 3. 武术操 4×8拍 (1) 手型练习 (2) 开步冲拳 (3) 勾挂蹬腿 (4) 马步双劈拳 (5) 弓步击掌 (6) 歇步冲拳 (7) 蹬腿冲拳 (8) 跳马步冲拳	1. 绕场地慢跑 2. 武术操队形： × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	武术操练习10分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">55 分 钟</p>	<p>一. 基本功练习</p> <p>1. 正踢腿 2. 侧踢腿 3. 外摆腿 4. 里合腿 5. 弹腿 6. 蹬腿</p> <p>单鞭</p> <p>左手推出拉单鞭，右手钩子在后边。</p> <p>弓步足跟先着地，虚实转换记心间。</p> <p>云手</p> <p>云手三进上下翻，一左一右在面前</p> <p>单鞭</p> <p>左步横跨数二次，再拉单鞭又一遍</p>	<p>一. 基本功练习的队形</p> <p>1. 教师领做讲解 2. 教师口令指挥，学生行进间集体练习。 3. 教师纠正错误动作，强调动作要领。</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × —————→ ←————— △</p> <p>三. 复习太极拳拳组织教法</p> <p>1. 教师示范重点动作 2. 教师领做并讲解动作 3. 教师口令指挥学生集体练习 4. 学生分组练习，教师巡视指导，个别辅导；纠正错误动作，强调动作要领。 5. 教师口令指挥，学生再集体练习。</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × —————→ △▽</p>	<p>复 习 基 本 功 5 分 钟</p> <p>基 本 功 时 间 5 分 钟</p> <p>套 路 复 习 时 间 45 分 钟</p>
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">5 分 钟</p>	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操</p> <p>(1) 边慢走边抖动身体放松 (2) 一线全身放松功</p> <p>2. 根据上课的情况提出表扬与指出存在的问题</p> <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>	<p>放 松 操 时 间 3 分 钟</p>

第 8 周

任务	1. 复习基本功，使学生掌握并逐渐提高完成动作的质量。 2. 复习太极拳学习过动作，通过复习使学生逐渐提高完成动作的质量。 3. 学习并基本掌握太极拳白鹤亮翅、左右搂膝拗步 4. 身体素质练习 5. 学习内容:高探马、右蹬腿			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 班长集合整队 2. 师生问好 3. 点名 4. 宣布本次课任务及要点 5. 安排见习生	队形： ××××××× ××××××× △ 集合队伍做到：快、静、齐 安排见习生随堂听课	
准备部分	20分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 踢腿运动 (4) 体侧运动 (5) 体转运动 (6) 腹背运动 (7) 弓步压腿 (8) 仆步压腿 (9) 活动手腕、踝关节 3. 柔韧性练习 (1) 正压腿 (2) 侧压腿 (3) 横叉 (4) 竖叉 4. 基本功练习 (1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 外摆腿 (4) 里合腿	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	柔韧性练习 5分钟 踢腿 5分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

<p>基 本 部 分</p>	<p>50 分 钟</p>	<p>高探马</p> <p>高探马上栏手穿，左拦 右边马上边。</p> <p>足尖点地左虚步，沉肩垂 肘要记全。</p> <p>右蹬脚</p> <p>右蹬脚式腿上功，力发腰 部要记清。</p> <p>左足站立身要稳，右脚提 起向前蹬。</p>		
<p>结 束 部 分</p>	<p>5 分 钟</p>	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 下蹲屈膝 (4) 松踝 2. 根据上课的情况提出表扬与指出存在的问题</p> <p>队形：</p> <p>×××××××× ××××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>	<p>放 松 操 时 间 3 分 钟</p>

第9周

任务	1. 复习基本功，使学生掌握并逐渐提高完成动作的质量。 2. 复习太极拳学习过动作，通过复习使学生逐渐提高完成动作的质量。 3. 学习并基本掌握太极拳手挥琵琶动作 4. 身体素质练习 5. 双峰贯耳、转身左蹬腿			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 班长集合整队 2. 师生问好 3. 点名 4. 宣布本次课任务及要点 5. 安排见习生	队形： ××××××× ××××××× △ 集合队伍做到：快、静、齐 安排见习生随堂听课	
准备部分	20分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 踢腿运动 (4) 体侧运动 (5) 体转运动 (6) 腹背运动 (7) 弓步压腿 (8) 仆步压腿 (9) 活动手腕、踝关节 3. 柔韧性练习 (1) 正压腿 (2) 侧压腿 (3) 横叉 (4) 竖叉 4. 基本功练习 (1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 外摆腿 (4) 里合腿	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	柔韧性练习 5分钟 踢腿 5分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

基 本 部 分	50 分 钟	双峰贯耳 双峰贯耳两笔圆，二拳钳 形在眼前 左蹬脚 提膝弓步向前迈，转身 左脚蹬一番		
结 束 部 分	5 分 钟	1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见	1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 下蹲屈膝 (4) 松踝 2. 根据上课的情况提出表扬与指出存在的问题 队形： ××××××× ××××××× △	放 松 操 时 间 3 分 钟

第 10 周

任务	1. 复习基本功，使学生掌握并逐渐提高完成动作的质量。 2. 复习太极拳学习过动作，通过复习使学生逐渐提高完成动作的质量。 3. 学习并基本掌握太极拳左右倒卷肱动作 4. 身体素质练习 5. 学习内容：左下势独立、右下势独立			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 班长集合整队 2. 师生问好 3. 点名 4. 宣布本次课任务及要点 5. 安排见习生	队形： ××××××× ××××××× △ 集合队伍做到：快、静、齐 安排见习生随堂听课	
准备部分	20分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 踢腿运动 (4) 体侧运动 (5) 体转运动 (6) 腹背运动 (7) 弓步压腿 (8) 仆步压腿 (9) 活动手腕、踝关节 3. 柔韧性练习 (1) 正压腿 (2) 侧压腿 (3) 横叉 (4) 竖叉 4. 基本功练习 (1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 外摆腿 (4) 里合腿	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	柔韧性练习 5分钟 踢腿 5分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

<p>基 本 部 分</p>	<p>50 分 钟</p>	<p>左下势独立 下式独立随峰连，一钩 一掌往前穿</p> <p>右下势独立 下式独立随峰连，一钩 一掌往前穿</p>		
<p>结 束 部 分</p>	<p>5 分 钟</p>	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 下蹲屈膝 (4) 松踝 2. 根据上课的情况提出表扬与指出存在的问题 队形： ×××××××× ×××××××× △</p>	<p>放 松 操 时 间 3 分 钟</p>

第 11 周

任务	1. 复习基本功，使学生掌握并逐渐提高完成动作的质量。 2. 复习太极拳学习过动作，通过复习使学生逐渐提高完成动作的质量。 3. 学习并基本掌握太极拳左右揽雀尾动作 4. 身体素质练习 5、学习内容：左右穿梭、海底针、闪通臂			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 班长集合整队 2. 师生问好 3. 点名 4. 宣布本次课任务及要点 5. 安排见习生	队形： ××××××× ××××××× △ 集合队伍做到：快、静、齐 安排见习生随堂听课	
准备部分	20分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 踢腿运动 (4) 体侧运动 (5) 体转运动 (6) 腹背运动 (7) 弓步压腿 (8) 仆步压腿 (9) 活动手腕、踝关节 3. 柔韧性练习 (1) 正压腿 (2) 侧压腿 (3) 横叉 (4) 竖叉 4. 基本功练习 (1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 外摆腿 (4) 里合腿	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	柔韧性练习 5分钟 踢腿 5分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

<p>基 本 部 分</p>	<p>50 分 钟</p>	<p>左右穿梭 摇化单臂向上送，一托一 推手上功。 弓步向前两斜角，左右穿 梭一般同</p> <p>海底针 海底金针手下插，左按右 插顶勿斜。 左虚右实足尖点，气沉丹 田松腰胯</p> <p>闪通臂 闪通臂上托架功，右架左 推向前拥。 提膝弓步向前迈，松跨松 腰记心中</p>		
<p>结 束 部 分</p>	<p>5 分 钟</p>	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 下蹲屈膝 (4) 松踝 2. 根据上课的情况提出表扬与指 出存在的问题 队形： ××××××× ××××××× △</p>	<p>放 松 操 时 间 3 分 钟</p>

第 12 周

任务	1. 复习基本功，使学生掌握并逐渐提高完成动作的质量。 2. 复习太极拳学习过动作，通过复习使学生逐渐提高完成动作的质量。 3. 学习并基本掌握太极拳单鞭动作 4. 身体素质练习 5、学习内容：转身搬拦捶、如封似闭			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 班长集合整队 2. 师生问好 3. 点名 4. 宣布本次课任务及要点 5. 安排见习生	队形： ××××××× ××××××× △ 集合队伍做到：快、静、齐 安排见习生随堂听课	
准备部分	20分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8 拍 (1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 踢腿运动 (4) 体侧运动 (5) 体转运动 (6) 腹背运动 (7) 弓步压腿 (8) 仆步压腿 (9) 活动手腕、踝关节 3. 柔韧性练习 (1) 正压腿 (2) 侧压腿 (3) 横叉 (4) 竖叉 4. 基本功练习 (1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 外摆腿 (4) 里合腿	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	柔韧性练习 5分钟 踢腿 5分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

<p>基 本 部 分</p>	<p>50 分 钟</p>	<p>转身搬拦捶</p> <p>转身搬拦捶向前，右搬左拦莫等闲。</p> <p>右脚外撇左脚进，弓步捶打护肘间</p> <p>如封似闭</p> <p>如封似闭护正中，前后仰俯不可行。</p> <p>向后下按足尖跷，向前双手朝前拥。</p>		
<p>结 束 部 分</p>	<p>5 分 钟</p>	<p>1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见</p>	<p>1. 放松操 （1）松肩甩手 （2）转腰松髋 （3）下蹲屈膝 （4）松踝 2. 根据上课的情况提出表扬与指出存在的问题 队形： ×××××××× ×××××××× △</p>	<p>放 松 操 时 间 3 分 钟</p>

第 13 周

任务	1. 复习基本功，使学生掌握并逐渐提高完成动作的质量。 2. 复习太极拳学习过动作，通过复习使学生逐渐提高完成动作的质量。 3. 学习并基本掌握太极拳第云手、单鞭动作 4. 身体素质练习 5. 学习十字手、收势			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 班长集合整队 2. 师生问好 3. 点名 4. 宣布本次课任务及要点 5. 安排见习生	队形： ××××××× ××××××× △ 集合队伍做到：快、静、齐 安排见习生随堂听课	
准备部分	20分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 踢腿运动 (4) 体侧运动 (5) 体转运动 (6) 腹背运动 (7) 弓步压腿 (8) 仆步压腿 (9) 活动手腕、踝关节 3. 柔韧性练习 (1) 正压腿 (2) 侧压腿 (3) 横叉 (4) 竖叉 4. 基本功练习 (1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 外摆腿 (4) 里合腿	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	柔韧性练习 5分钟 踢腿 5分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

基 本 部 分	50 分 钟	<p>十字手</p> <p>十字手法变无穷，两臂环抱交在胸。</p> <p>右脚要向左脚靠，松腰垂肘腰要松。</p> <p>收势</p> <p>收势下按不可匆，太极合手式完成。</p> <p>伏九寒暑勤习练，日就天</p> <p style="text-align: center;">常见奇功。</p>	全套配乐练习	
结 束 部 分	5 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松操 <ol style="list-style-type: none"> (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 下蹲屈膝 (4) 松踝 2. 根据上课的情况提出表扬与指出存在的问题 <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">×××××××× ××××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>	放 松 操 时 间 3 分 钟


第 14 周

任务	1、全套复习 2、身体素质练习			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 班长集合整队 2. 师生问好 3. 点名 4. 宣布本次课任务及要点 5. 安排见习生	队形： ××××××× ××××××× △ 集合队伍做到：快、静、齐 安排见习生随堂听课	
准备部分	20分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 踢腿运动 (4) 体侧运动 (5) 体转运动 (6) 腹背运动 (7) 弓步压腿 (8) 仆步压腿 (9) 活动手腕、踝关节 3. 柔韧性练习 (1) 正压腿 (2) 侧压腿 (3) 横叉 (4) 竖叉 4. 基本功练习 (1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 外摆腿 (4) 里合腿	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	柔韧性练习 5分钟 踢腿 5分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

基 本 部 分	50 分 钟		全套配乐练习	
结 束 部 分	5 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松操 <ol style="list-style-type: none"> (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 下蹲屈膝 (4) 松踝 2. 根据上课的情况提出表扬与指出存在的问题 队形： <div style="text-align: center; margin: 5px 0;"> ×××××××× ×××××××× </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">△</div> 	放 松 操 时 间 3 分 钟

第 15 周

任务	1、学习定步单推手 2、素质练习			
部分	时间	内容	组织教法	备注
开始部分	5分钟	1. 班长集合整队 2. 师生问好 3. 点名 4. 宣布本次课任务及要点 5. 安排见习生	队形： ××××××× ××××××× △ 集合队伍做到：快、静、齐 安排见习生随堂听课	
准备部分	20分钟	1. 慢跑 2. 徒手操 4×8拍 (1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 踢腿运动 (4) 体侧运动 (5) 体转运动 (6) 腹背运动 (7) 弓步压腿 (8) 仆步压腿 (9) 活动手腕、踝关节 3. 柔韧性练习 (1) 正压腿 (2) 侧压腿 (3) 横叉 (4) 竖叉 4. 基本功练习 (1) 正踢腿 (2) 侧踢腿 (3) 外摆腿 (4) 里合腿	1. 绕场地慢跑 2. 徒手操队形： × × × × × × × × × × △ 要求：武术基本功与准备活动相结合，练习时要认真，动作到位，幅度由小到大逐渐进行。	柔韧性练习 5分钟 踢腿 5分钟
部分	时间	内容	组织教法	备注

<p>基 本 部 分</p>	<p>50 分 钟</p>		<p>讲解、示范、学生跟练，分组练习，指出易犯错误及改正方法，集体练习。</p> <p>推手时，两人面对面站立，双脚分开与肩同宽。搭手时，要注意放松身体，保持中正安舒的状态，在推手过程中，要始终保持沉肩坠肘的姿势。沉肩可以使自己的肩膀放松，坠肘则可以保证自己的手臂始终处于放松状态。推手中的动作要由腰胯带动，而不是靠手臂的力量去完成。通过腰胯的转动，可以调整自己的重心和平衡，同时也可以增加对手的不稳定性。招式运用：在推手中，要善于运用太极拳的招式和技巧。例如，引进落空、借力打力、以柔克刚等技巧。</p>	
<p>结 束 部 分</p>	<p>5 分 钟</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合队伍 2. 放松练习 3. 课上小结 4. 布置课外作业 5. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松操 <ol style="list-style-type: none"> (1) 松肩甩手 (2) 转腰松髋 (3) 下蹲屈膝 (4) 松踝 2. 根据上课的情况提出表扬与指出存在的问题 <p>队形：</p> <p style="text-align: center;">××××××× ×××××××</p> <p style="text-align: center;">△</p>	<p>放 松 操 时 间 3 分 钟</p>

第 16 周

任 务	考试
--------	----

第 17 周

任 务	考试
--------	----

第 18 周

任 务	机动
--------	----