



揭阳职业技术学院

艺术与体育

课程标准

专业：_____

班级： 2025 级

课程： 公共体育（太极拳）

学时： 68

任课教师： 钟晓雄、林桂生、吴泽丰、连远斌、曾喜佳、邓耀明

适用的专业范围及层次： 全日制专科大一（第一、二学期）

课内学时数：68

学分：4

考核方式：考试

编制人：钟晓雄、林桂生、吴泽丰、林秋生、邓耀明、曾喜佳、连远斌

一. 课程简介

太极拳课程是以教授太极拳相关知识与技能为主的课程。课程内容通常涵盖太极拳的基本理论，像其起源、发展脉络、文化内涵、养生原理等。在技法方面，会系统传授太极拳的各类招式，如起势、野马分鬃、白鹤亮翅等，从手型、步型、身法到整体的动作衔接，逐步教学，帮助学生掌握规范动作。练习过程注重呼吸配合、动静结合，既锻炼肢体协调性，也培养内在精气神。通过长期学习，能增强体质提高身体柔韧性与平衡力，还可修身养性，缓解压力，适合不同年龄段、不同健身需求的人群参与。

二. 课程性质

太极拳课程具有多重性质：

健身性：通过一系列缓慢、舒展的动作，配合呼吸调节，能有效增强身体素质，提升身体的柔韧性、协调性与平衡力，起到锻炼身体各部位机能的作用。

文化性：承载着深厚的中华优秀传统文化内涵，蕴含着道家、儒家等思想理念，反映出中国人对自然、生活等方面的独特认知，是传承文化的重要载体。

艺术性：动作行云流水、刚柔相济，富有韵律美和节奏感，兼具观赏性，展现出独特的东方武术艺术魅力。

教育性：有助于培养学员的耐心、专注力，锻炼意志力，同时传授传统武术知识，起到传承技艺、涵养品德等教育作用。

《太极拳》课程标准是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神和揭阳职业技术学院教学计划人才培养方案对公共必修课程的基本要求，以及篮球选项的教育、教学规律而制定的。本课程是面向我校非体育专业大一学生开设的公共体育课程（体育一/体育二）的选项之一，开课时间为一学年，共计68学时（其中第一学期32学时，第二学期36学时）

三、课程教学目标

1, 知识与技能目标：让学员了解太极拳的起源、发展、文化内涵等理论知识，熟练掌握太极拳的基本手型、步型、身法及各招式动作，能完整、流畅地演练太极拳套路。

2, 身体发展目标：通过练习增强学员身体的柔韧性、协调性、平衡力，提升心肺功能，促进新陈代谢，有效改善身体素质，达到强身健体的效果。

3, 心理健康目标：帮助学员在练习过程中放松身心，缓解压力与焦虑情绪，培养专注、耐心、沉稳的良好心态，提升心理调适能力。

4社会适应目标：提供交流互动平台，使学员能积极参与集体练习等活动，增进人际交往，培养团队合作意识与合作能力，更好地融入社会生活。

四、课程教学要求

1态度方面：保持积极认真的学习态度，尊重太极拳的传统文化，按时上课，不随意缺勤，课堂上专注听讲、练习。

2 学习过程方面：课前做好热身准备，课中仔细观察教师示范，按要求规范练习动作，课后积极复习巩固，逐步提升自身对太极拳的掌握程度，并且注重与同学相互交流、共同进步。

3 、发展学生的基本素质、专项素质、增强身体素质；

4、有意识地将爱国主义、集体主义、奋斗精神等思政元素融入课程内容和教学活动之中。

五、课程内容和学时分配

一、理论部分（共 8学时）

	内容	课时
（一）、太极拳概论：	1、太极拳起源与发展	2
	2 、文化内涵与养生原理	2
（二）、基本规则与注意事项	1 、说明练习时的着装、场地要求	2
	2 、呼吸配合、动作规范等基本规则和安全注意点。	2

二. 实践部分（共 60 学时）

内容	课时
	<p>1 、太极拳基本技法</p> <p>基本手型、步型学习（3学时）：教授诸如掌、拳、勾等手型，弓步、马步、虚步等步型，反复练习确保动作标准。</p> <p>太极推手基础：简单介绍太极推手的基本原理、手法和步法，让学生体验互动对抗中的用力技巧。</p> <p>太极拳在养生保健、表演等方面拓展：讲解太极拳在日常生活养生中的具体运用，或是编排简单表演套路以提升观赏性。</p>

(一)、太极拳技术部分	身法要点掌握：着重讲解含胸拔背、松腰敛臀、圆裆松胯等身法要求，配合简单动作体会身法运用。	6
	单个招式动作分解：将如野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步等常用招式进行逐个分解教学，让学生熟悉动作细节	6
	2太极拳套路组合与连贯练习 招式组合衔接：把学过的单个招式按顺序组合起来，训练动作之间的连贯性、协调性，注重呼吸与动作配合。	6
	4完整套路演练：反复练习完整的太极拳套路，不断纠正动作、调整节奏，达到熟练、流畅的程度。	4
	太极推手基础：简单介绍太极推手的基本原理、手法和步法，让学生体验互动对抗中的用力技巧。 - 太极拳在养生保健、表演等方面拓展：讲解太极拳在日常生活养生中的具体运用，或是编排简单表演套路以提升观赏性。	4
	一、营造氛围方面使其在练习时更易进入身心放松的状态。	4
(二)、太极拳与音乐节奏	2、辅助节奏把握方面搭配节奏平稳、韵律恰当	6
	3、提升练习兴趣方面增添趣味性	4
	4、音乐选择要点节奏平稳	2
	(三)、教学比赛	6
(四)素质练习及考核	6	

六、考试内容、方法与评分标准

（一）体育一

考试内容

- 太极拳套路演练：完整展示所学的一套太极拳套路，简化二十四式太极拳等，要求动作顺序正确、招式完整。
- 基本技法展示：包含手型（如掌、拳、勾）、步型（像弓步、马步、虚步）以及身法（含胸拔背、松腰敛臀等）的单独展示，体现对基本元素掌握的规范性。

考试方法

- 现场演练：学生在规定场地内，面对考官依次进行太极拳套路及基本技法的展示，单人完成，一般会有时间限制，要在合理时长内完成整套动作。
- 分组考核（可选）：若考生数量较多，可分组进行，每组结束后考官统一打分，同一组内可相互观摩借鉴，保证考核公平公正。

评分标准：

一、动作规范（50分）

- 手型、步型准确（20分）：手型、步型符合太极拳标准要求，形状到位，发力合理，出现明显错误酌情扣分，一处错误扣2 - 5分不等。
- 身法运用得当（15分）：能正确体现如含胸拔背、松腰敛臀等身法要求，整体姿态端正、协调，身法不合理之处每处扣3 - 5分。
- 动作完整性（15分）：套路中无遗漏招式，动作连贯自然，每少一个招式扣5分，衔接不流畅酌情扣2 - 3分。

二、节奏把握（20分）

- 呼吸配合（10分）：呼吸与动作能较好配合，遵循起吸落呼、开吸合呼等基本规律，明显不协调的情况每次扣2 - 3分。
- 动作速度（10分）：整套动作速度均匀，不出现忽快忽慢现象，节奏紊乱情况较严重的扣5 - 10分，轻微紊乱扣2 - 4分。

三、神韵表现（20分）

- 刚柔相济（10分）：动作能体现出太极拳特有的刚柔特点，发力与放松转换自然，若过于僵硬或绵软无力酌情扣2 - 5分。
- 意境展现（10分）：通过动作能传达出太极拳蕴含的宁静、悠远等意境，神情、姿态与之契合，表现欠佳的扣3 - 8分。

四整体印象（10分）

- 着装得体、精神饱满、态度认真，有不符合要求的情况酌情扣1
- 5分

七、推荐教材及参考书

连远斌，张乐为主编，《大学体育与健康信息化教程》，北京理工大学出版社，2018.11

八、教学建议

原则上教师应该遵照课程标准的要求，以及所确定的基本内容完成教学任务，但对教学内容的顺序安排，教学时数的分配方面，可根据实际情况灵活处理。

2024年9月10日