



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

太极拳课程标准

(2025-2026 学年第二学期)

专业： 公共体育

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

课程名称：《太极拳》选项课

课程类别：公共课

开课单位：体育教研室

开课对象：大学普通专业一年级第二学期

学 时：36 学时，其中理论课 2 学时，实践课 34 学时。

选定教材：《大学体育与健康信息化教程》自编教材

一. 课程简介：

太极拳是中国武术中最具健身养生价值的运动项目。本课依据在校大学生的学习和生活特点，“以人为本”，为我校本科学生开设太极拳选修课程。在教学太极拳的主要基本功、基本动作、24 式简化太极拳套路的同时，介绍内容深邃的太极拳技理常识和太极拳文化，以及适应现代社会生活的健身理念。让太极拳融入大学生活。缓解和消除现代生活节奏带来的身心疲劳；为今后大学生走向社会之后，深入学习太极拳奠定基础；让太极拳为大学生的健康服务。

二课程目标

本教学大纲是依据教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和参照国家体育总局武术运动管理中心颁布的《武术段位制》制定的。通过太极拳基本技术和 24 式简化太极拳套路，以及太极拳基本知识的教学，达到以下几方面的课程目标：

（一）使学生熟练掌握太极拳的主要基本功和基本动作，并能比较准确地进行独立练习。为今后进一步学习太极拳打下基础。

（二）使学生掌握 24 式简化太极拳的套路，达到能比较熟练地、独立配乐练习全套动作。

为今后运用太极拳锻炼身体奠定基础。

（三）通过学习太极拳的基本术语、技术要点、技术体系、特色理论等基本知识，使学生了解我国传统文化的特点和诱导学生对此产生兴趣，激发学生民族自豪感和对祖国的热爱。

（四）通过本课的教学和课堂管理，促使学生学会根据自己的实际情况来选择和运用太极拳的方法进行自我调整身心，主动缓解压力、达到减轻身心疲劳的目的。帮助学生养成经常锻炼身体的习惯。

三、课程内容与主要参考教材

（一）课程内容

1、理论部分

太极拳基本知识：太极拳古今发展概况，太极拳基本技法要求，太极特色理论和文化等。

2、实践性教学内容

（1）太极拳基本功和基本动作

(2) 24 式简化太极拳

(二) 学时安排

教学内容	编号	授课内容	学时分配
理论	1	太极拳基本知识	2
技术	2	太极拳基本功和基本动作	8
技术	3	24 式简化太极拳	24
考试		技术考试	2
合计			36

(三) 主要参考教材

中国武术段位制《初段位技术教程》《武术理论教程》，国家体委武术研究院、国家体委武术管理中心审定，北京体育大学出版社 1998 年 3 月。

四、考核

本课满分为 100 分。平时考核和理论作业，各占总分中的 10 分；24 式简化太极拳的全套动作考核为 80 分。

(一) 课程考核方式和评价结构比例

1、平时考核（占 10%）

任课教师依据学生的出勤情况、学习态度、在学习中的交往与合作精神等进行评价。

2、期末考核。

(1) 理论作业（占 10%）

(2) 24 式简化太极拳的全套动作考核（占 80%）。任课教师依据评分标准和学生当场考试的表现进行评价。

(二) 评分标准（满分为 10 分）

1、优（9 分以上）姿势正确、套路熟练、劲力顺达、能有手眼配合。

2、良（8——8.9 分）姿势较正确、套路熟练、劲力较顺、能有手眼配合。

3、中（7——7.9 分）姿势基本正确（手型、手法、错误不超过两次）、套路不够熟练（遗忘不超过两次）、劲力较顺、能有手眼配合。

4、及格（6——6.9 分）姿势基本正确（步型、手型错误不超过三次）、套路不熟悉（遗忘虽不超过三次，但还能独立完成）。

5、不及格（6 分以下）姿势不正确，不能独立完成套路。

注：凡套路动作不能完成者不予评分，可重做一次；凡考试不及格者，也可重做一次，重做扣 0.5 分。

五、执行大纲的措施和要求

（一）任课教师要认真备课，教法及教学手段要多样化，课堂上精讲多练，重点放在学生动作技能的培养和提高，上好每一节课。

（二）将太极拳理论知识与技术教学有机结合，将太极拳理论知识贯彻到每次技术课教学之中，使学生在潜移默化中提高其理论水平。

（三）给学生布置课外练习作业，把课堂教学和课外锻炼有机的结合起来。