《 太极拳1》专科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | （中文）太极拳1 |
| （英文）Tai chi 1 |
| 课程代码 | 2100057 | 课程学分 | 1 |
| 课程学时  | 32 | 理论学时 | 4 | 实践学时 | 28 |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | 全校专科第2学期 |
| 课程类别与性质 | 公共基础必修课 | 考核方式 | 考查 |
| 选用教材 | 《新编大学体育与健康教程》王慧 刘彬主编 ISBN978-7-5229-0562-4 中国纺织出版社 2023.8 | 是否为马工程教材 | 否 |
| 先修课程 | 体育1 0100023（1） |
| 课程简介 | 武术运动主要是通过身体直接参与各种活动，并且与思维紧密地相结合，因此，练习武术是体力与智力相结合的活动过程。太极拳是中国武术的优秀拳种，堪称中国武术的代表作。它以其深厚的文化内涵，独特的运动形式，健身防身等多种功能深受人们的喜爱。特别是太极拳的健身功能，越来越受到人们的重视。太极拳是把攻防技击动作演化为柔缓均匀的动作，因其与导引术养生方法相似，故有较好的医疗保健价值。 |
| 选课建议与学习要求 | 本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。 |
| 大纲编写人 | 870081974043045227 （签名） | 制/修订时间 | 2023.12 |
| 专业负责人 | C:\Users\user\Documents\WeChat Files\smile_clever\FileStorage\Temp\1710134179860.png （签名） | 审定时间 | 2024.3 |
| 学院负责人 | （签名） | 批准时间 |  |

二、课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握武术基础理论知识，了解武术和中医养生功法的概况，了解太极拳的的运动特点和锻炼方法，以及太极拳的健身功效，提高学生对传统体育养身的认识。 |
| 2 | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 |
| 技能目标 | 3 | 掌握24式太极拳基本动作，提高学生的速度、灵敏、力量、弹跳等方面素质；掌握武术技法，全面提高武术动作质量。 |
| 4 | 具备自主进行科学锻炼的能力，全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 |
| 素养目标(含课程思政目标) | 5 | 培养学生的文化修养和文化自信，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。 |
| 6 | 培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |
| --- |
| **第一单元：**理论部分教学内容：1.课程介绍：课程的教学目标、教学内容、评价方法、基本要求和注意事项； 2.太极拳概述：武术的发展简史；武术和中医养生功法的特点、内容、作用；24式太极拳的健身、技击和文化价值； 3.太极拳简易竞赛规则。预期成果：通过理论部分学习，握基础体育理论知识，了解武术和中医养生功法的概况，掌握太极拳的的运动特点和锻炼方法，以及太极拳的健身功效，了解武术竞赛规则，提高学生对传统体育养身的认识。教学难点：太极拳养生功法运动的功理和作用，以及太极拳的运动特点和健身效果。**第二单元：**太极拳实践教学教学内容：1.武术基本功法； 2.24式太极拳套路；预期成果：1.通过基本功的练习，使学生能够尽快地掌握武术技法，全面提高武术动作质量，避免伤害事故的发生，延长运动寿命，提高专项身体素质，为练习套路打下良好的基础。2.通过24式太极拳教学，提高学生的武术修养，并树立正确的体育锻炼意识，同时在分组练习中提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。教学难点：领悟太极拳的轻柔缓慢，行如流水的风格特点；武术精气神的要求，以及手眼身法步的配合。**第三单元：**体能练习与体质健康测试教学内容：1.短跑 2.中长跑 3.弹跳力 4.柔韧 5.引体向上（女：仰卧起坐）预期成果：全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。同时培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。教学难点：练习中学生兴趣的激发和意志品质的培养。**第四单元：**有氧健身跑教学内容：运动世界校园APP（课外练习）预期成果：使学生具备制定运动计划，自主进行科学锻炼的能力。增强学生心肺功能，培养学生遵纪守法和规则意识。教学难点：预防和监控学生代跑等作弊行为。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 第一单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第二单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第三单元 |  | √ |  | √ |  | √ |
| 第四单元 |  | √ |  | √ |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元 | 讲课 | 考查 | 4 | 0 | 4 |
| 第二单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 20 | 20 |
| 第三单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 第四单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | 4 | 28 | 32 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 根据学校人才培养八大核心素养培养要求和思想政治教育目标，体育类课程要树立“健康第一”的教育理念，注重爱国主义教育和传统文化教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。通过实践活动形成将体育课程教学内容向思想政治教育潜移默化的过渡能力，即将思想政治教育巧妙地融入体育课堂教学，通过改进教学内容使学生切身感受到体育的魅力和自我价值的实现，实现“育体”与“育心”、“育人”的结合，通过体育塑造心灵、健全人格。太极拳是中国土生土长的拳种，具有丰富的中华传统文化内涵。太极身体动作的背后有着阴阳、五行、中医经络等理论的支撑，具有典型的中华传统文化特征。它体现着中国人独有的人生观与宇宙观，反映着中国人的的思维与行为习惯，还透射出中国人的审美观念与健身、养生的实用价值取向。是中国传统文化的璀璨结晶，在高校公共体育课中也是普及度最广的传统体育项目。太极拳既有悠久的历史传统，在当今又有良好的发展规模与影响力，在课程思政方面有着天然的优势。本课程通过介绍太极拳的文化代表性、发展历史及当今发展规模，增进文化认同，提升学生传承中华优秀传统文化的责任感与使命感；在学习太极拳动作的过程中，不止能够强身健体，还能够培养学生和谐的价值观，使学生体悟到个体自身的和谐以及个体与自然、他人、社会的和谐。运动规则和竞赛规则的讲解以及课堂纪律要求，提高了学生规则意识和社会道德修养。课外运动app的练习，提高了学生自主锻炼能力，帮助学生树立终身体育意识。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 40% | 简化二十四式太极拳套路成绩评价 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 20% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |  | 40 |  | 40 |  | 20 | 100 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |