**《大学体育与健康》课程——太极拳教学大纲**

**一、 教师信息**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教师姓名** | **职称** | **办公室** | **电话** | **电子邮箱** |
| **杨文芳** | **副教授** | **老体育馆103** | **13386268188** | **1960234542@qq.com** |
| **王旭东** | **讲师** | **新体育馆101** | **15921210134** | **wangxudong@shnu.edu.cn** |
| **梁琪** | **讲师** | **老体育馆103** | **15216604175** | **Liangqi920104@shnu.edu.cn** |

**二、课程基本信息**

课程名称（中文）：大学体育与健康

课程名称（英文）：University Sports and Health

课程类别：☑通识必修课 □通识选修课 □大类平台课

□专业必修课 □专业方向课 □专业拓展课

□实践性环节

特殊课程类型：

周学时：2 线上学时：2 线下面授学时：126 总学时：128

学分：8

先修课程：无

授课对象：在校本科生

大纲制定日期：2025.6.20

**三、课程简介**

大学体育与健康——太极拳，国家非物质文化遗产。是以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，结合易学的阴阳五行之变化，中医经络学，古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的中国传统拳术。

通过课程可使学生掌握太极拳运动的基本知识、技能与方法，理解太极拳的文化特点，培养学生对太极拳运动的兴趣，并具备通过太极拳运动进行自我锻炼的能力，养成终身锻炼的习惯，同时形成良好的心理素质，培养团队合作的意识和终身体育锻炼的意识，提高社会适应能力。

本课程主要教授太极拳的理论知识以及太极拳八法五步与二十四式太极拳的基本动作和技法运用，达到基本的太极拳运动技能水平。

**四、课程⽬标**

大学体育与健康是大学生以[身体练习](https://baike.baidu.com/item/%E8%BA%AB%E4%BD%93%E7%BB%83%E4%B9%A0" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程。其课程目标如下：

（一）运动参与目标：积极参与各种[体育活动](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E6%B4%BB%E5%8A%A8" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成[终身体育](https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%88%E8%BA%AB%E4%BD%93%E8%82%B2" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的[体育文化](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E6%96%87%E5%8C%96" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)欣赏能力。

（二）社会适应目标：养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉；表现出良好的[体育道德](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E9%81%93%E5%BE%B7" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

（三）基本知识与运动技能目标：掌握体育基本理论知识和专项运动技能，积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，学生在专项上达到一定的水准，部分学生在该运动项目上达到国家等级运动员水平；掌握常见运动创伤的处置方法。

课程目标与毕业要求指标点高支撑的对应关系表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 毕业要求 | 分解指标点 | 课程目标 |
| 综合育人 | 能够运用运动相关理论解释健身育人的价值和途径。  能够设计健身方案、组织和策划班级体育活动，初步获得体育育人的能力和经验。 | 运动参与 |
| 沟通合作 | 善于团队合作，在团队任务中具有良好的合作与协调能力。  善于团队合作，在团队任务中具有良好的合作与协调能力。 | 社会适应 |
| 学科素养 | 掌握课外、校园体育活动组织与管理的知识与方法。  掌握1-2项专项运动技能，能做会讲；具备良好的身体素质，胜任学校体育活动的指导。 | 基本知识和运动技能 |

**五、课程内容与进度安排**

**(一)课程内容**

第一部分：理论部分

1、太极拳的起源、发展、流派特点以及健身价值。

2、太极拳八法五步与二十四式太极拳的技法特点与练习方法与要求。

第二部分：实践部分

1、基本技术

（1） 手型：拳、掌、勾

（2） 步型：弓步、虚步、仆步

步法：太极步、撤步、侧行步

（3）桩功练习:无极桩、升降桩、活步桩、单腿桩

（4）太极拳套路：

1、太极拳八法五步

2、二十四式太极拳

（5）身体素质：力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等。

第三部分：能力培养部分

（1）培养自我锻炼与欣赏太极拳运动的能力以及看书看视频自我学习的能力。

（2）培养相互纠正、相互传授技术、相互交流经验的学习方法。

（3）培养长期锻炼的习惯，使之成为终身锻炼的运动项目之一。

**(⼆)教学进度 1 、3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学  周次 | 授课内容 | 授课形式 | 课外学习要求 |
| 1 | 1、简述本学期教学内容、要求注意事项  2、简介太极拳运动的发展史、特点及健身价值。  3、学习太极拳的手型、步型  4、学习桩功、步法 | 随堂教学与练习 | 查阅书籍、期刊和网络有关资料 |
| 2 | 1、桩功练习  2、太极步练习  3、学习太极拳八法五步：起势、左掤势、右捋势、左挤势、双按势 | 随堂教学与练习 | 半蹲跳15个×3组 |
| 3 | 1、桩功练习  2、太极步练习  3、复习起势、左掤势、右捋势、左挤势、双按势  4、学习右采势、左挒势、左肘势、右靠势 | 随堂教学与练习 | 正压腿30次×4组 |
| 4 | 1、桩功练习  2、复习起势-右靠势  3、学习右掤势、左捋势、右挤势、双按势 | 随堂教学与练习 | 加速跑50米×3组 |
| 5 | 1. 步法练习 2. 复习起势-左靠势 3. 学习进步左右掤势 | 随堂教学与练习 | 复习太极拳，尝试看视频自学。 |
| 6 | 1、步法练习  2、复习起势-进步左右掤势  3、**体质测试：立定跳远** | 随堂练习与测试 | 耐力跑2000米 |
| 7 | 1、步法练习  2、复习起势-进步左右掤势  3、**体质测试：50米** | 随堂练习与测试 | 多级跳10个×5组 |
| 8 | 1、桩功练习  2、复习起势-进步左右掤势  3、学习退步左右捋势 | 随堂教学与练习 | 男：引体向上6个×3组  女：仰卧起坐50个×3组 |
| 9 | 1、桩功练习  2、步法练习  3、复习起势-退步左右捋势  4、学习左移步左挤势、左移步双按势、右移步右挤势、右移步双按势 | 随堂教学与练习 | 复习太极拳，尝试看书或视频自学。 |
| 10 | 1、桩功练习  2、步法练习  3、复习起势-右移步双按势  4、学习退步左右采势、进步左右挒势 | 随堂教学与练习 | 耐力跑3000米 |
| 11 | 1、桩功练习  2、步法练习  3、复习起势-进步左右挒势  4、学习右移步右肘势、右移步右靠势、左移步左肘势、左移步左靠势 | 随堂教学与练习 | 纵跳60个×6组 |
| 12 | 1、桩功练习  2、步法练习  3、复习起势-左移步左靠势  4、学习中定左右独立势、十字手、收势 | 随堂教学与练习 | 耐力跑3000米 |
| 13 | 1、桩功练习  2、步法练习  3、复习太极拳八法五步整套动作 | 随堂练习 | 俯卧撑10个×3组 |
| 14 | 总复习太极拳八法五步（配乐） | 随堂练习 | 坐位体前屈1min×3组 |
| 15 | **考试：太极拳八法五步（配乐）** | 随堂测验 | 耐力跑2000米 |
| 16 | 学期总结与各测试项目补测 | 随堂测验 | 加速跑100米×6组 |

**(⼆)教学进度 2 、4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学  周次 | 授课内容 | 授课形式 | 课外学习要求 |
| 1 | 1、简述本学期教学内容、要求注意事项  2、简介太极拳运动的发展史、特点及健身价值。  3、学习太极拳的手型、步型  4、学习桩功、步法 | 随堂教学与练习 | 查阅书籍、期刊和网络有关资料 |
| 2 | 1、桩功练习  2、太极步练习  3、学习二十四式太极拳1-3式动作 | 随堂教学与练习 | 半蹲跳15个×3组 |
| 3 | 1、桩功练习  2、太极步练习  3、复习二十四式太极拳1-3式动作  4、学习二十四式太极拳4-5式动作 | 随堂教学与练习 | 正压腿30次×4组 |
| 4 | 1、桩功练习  2、学习步法：撤步  3、复习二十四式太极拳1-5式动作  4、学习二十四式太极拳第6式动作 | 随堂教学与练习 | 加速跑50米×3组 |
| 5 | 1、步法练习  2、复习二十四式太极拳1-6式动作  3、学习二十四式太极拳7-8式动作 | 随堂教学与练习 | 复习1-8式动作，尝试看视频自学9-11式动作 |
| 6 | 1、步法练习  2、复习二十四式太极拳1-8式动作  3、**体质测试：800米、1000米** | 随堂练习与测试 | 耐力跑2000米 |
| 7 | 1、步法练习  2、复习二十四式太极拳1-8式动作  3、**体质测试：仰卧起坐、引体向上** | 随堂练习与测试 | 多级跳10个×5组 |
| 8 | 1、桩功练习  2、学习步法：侧行步  3、复习二十四式太极拳1-8式动作  4、学习二十四式太极拳9-11式动作 | 随堂教学与练习 | 男：引体向上6个×3组  女：仰卧起坐50个×3组 |
| 9 | 1、桩功练习  2、步法练习  3、复习二十四式太极拳1-11式动作  4、学习二十四式太极拳12-15式动作 | 随堂教学与练习 | 复习1-15式动作，尝试看书或视频自学16-17式动作 |
| 10 | 1、桩功练习  2、步法练习  3、复习二十四式太极拳1-15式动作  4、学习二十四式太极拳16-17式动作 | 随堂教学与练习 | 耐力跑3000米 |
| 11 | 1、桩功练习  2、步法练习  3、复习二十四式太极拳1-17式动作  4、学习二十四式太极拳18-20式动作 | 随堂教学与练习 | 纵跳60个×6组 |
| 12 | 1、桩功练习  2、步法练习  3、复习二十四式太极拳1-20式动作  4、学习二十四式太极拳21-24式动作 | 随堂教学与练习 | 耐力跑3000米 |
| 13 | 1、桩功练习  2、步法练习  3、复习二十四式太极拳整套动作 | 随堂练习 | 俯卧撑10个×3组 |
| 14 | 总复习二十四式太极拳 | 随堂练习 | 坐位体前屈1min×3组 |
| 15 | **考试：二十四式太极拳** | 随堂测验 | 耐力跑2000米 |
| 16 | 学期总结与各测试项目补测 | 随堂测验 | 加速跑100米×6组 |

**注:1、进度1、3为体育1、3教学进度;进度2、4为体育2、4教学进度。**

**2、第⼀学期为体育 1 课程，第二学期为体育 2 课程，第三学期为体育 3 课程，第四学期为体育 4 课程。**

**六、修读要求**

（一）学习目标的解释

本课程有关知识与技术的教学，基本按“了解、理解、掌握”三个层次要求。

了解：指对本运动项目的基本技术、基础理论要“知道是什么”，有较清楚的记忆，并能正确表述。

理解：指对本运动项目的基本理论、技术、规则、练习方法、锻炼价值有较系统地领会与体验，“知道为什么”，对有关问题能够比较全面阐述。

掌握：指对本运动项目的有关技术动作既能完成，又能准确地进行理论解释。

（二）课外活动的要求

1、结合网络与教材，对课堂教学中的内容进行复习与练习，拓展学习视野。

2、课外活动除了专项技术与理论知识学习，每学期还要进行20次及以上的耐力跑练习，每次跑步距离为男女生不少于2公里。

（三）其他要求

1、上课必须身穿运动服、运动鞋。

2、不得无故缺课，不得迟到早退，缺课超过一学期总课时的1/3将取消本学期的考试资格。

**七、教学方法**

(一)通过多媒体和传统教学相结合，阐述课程的基本理论与技术，丰富学生课程与教学的基本知识结构。

(二)通过教师动作示范以及技术视频或图像，促进学生知识整合，培养学生的反思能⼒。

(三)通过小组合作与教学比赛，树立育人意识，发展学生团结合作能⼒，以及设计活动能⼒。

(四)通过组织比赛与观摩高水平比赛，提⾼学生的体育活动组织能力，强化知识应用与创新意识。

(五)通过身体素质与专项素质练习，培养学生吃苦耐劳的顽强意志，塑造完美体型与气质，打造新时期师范生的阳光、向上的形象。

**八、学习评价方案**

本课程考核共分为三部分：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 期末成绩类别 | 分项 | 分值 | 合计 | 占比 | 总评 |
| 考勤成绩100分 | 课堂考勤 | 100 | 100 | 10% | 100 |
| 平时成绩100分 | 课堂表现 | 40 | 100 | 30% |
| 体锻打卡 | 60 |
| 期末成绩100分 | 2项素质 | 40 | 100 | 60% |
| 2个专项技能 | 60 |

**（一）期末成绩（100分）**

**1、专项考核（60分）**

考核内容：太极拳八法五步与二十四式太极拳完整套路演示（按照实际教学进度安排考试内容）

考核方法：4个学生一组，排成一横排，同时演练二十四式太极拳整套套路。

考试采用一次性考试，独立完成，严格按照考试标准客观的给予评分。

评分标准与得分（见表1）

表1 太极拳八法五步与二十四式太极拳评分标准与分值

|  |  |
| --- | --- |
| 分值 | 考试标准 |
| 54—60 | 套路熟练 姿态大方 动作规范 精神饱满 手眼相随 刚柔相济 |
| 48—53 | 套路较熟练 动作较规范 精神饱满 用力较好 |
| 42—47 | 套路较熟练 姿势较正确 |
| 36—41 | 能基本完成套路 姿势基本正确 |
| 36分以下 | 不能独立完成套路 |

**2、身体素质考核（40分）**

1）第一学期期末身体素质测试项目为50米与立定跳远，各20分。

2）第二学期期末身体素质测试项目为女800与仰卧起坐或男1000米与引体向上，各占20分。

表2 体育1、3期末身体素质评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目与得分 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 男:50米 | 6.7 | 6.9 | 7.1 | 8.1 | 9.1 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 |
| 男:立定跳远 | 265 | 255 | 245 | 225 | 215 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 |
| 女:50米 | 7.5 | 8.00 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 10.7 | 10.9 | 11.1 | 11.3 |
| 女:立定跳远 | 200 | 190 | 180 | 165 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |

表3 体育2、4期末身体素质评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目与得分 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 男:1000米 | 3.25 | 3.45 | 4.00 | 4.15 | 4.30 | 4.35 | 4.40 | 4.45 | 4.50 | 5.10 |
| 女:800米 | 3.25 | 3.45 | 4.00 | 4.15 | 4.30 | 4.35 | 4.40 | 4.45 | 4.50 | 5.10 |
| 男:引体向上 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 女:仰卧起坐 | 55 | 50 | 45 | 35 | 25 | 22 | 18 | 16 | 14 | 10 |

**（二）考勤成绩（100分）**

考勤成绩根据学生课堂出勤情况给分。

1、旷课，1次，扣10分，旷课3次及以上，考勤成绩记0分；

2、迟到或早退，1次，扣5分；

3、迟到或早退，累计2次，合记一次旷课；

4、凡请假累计3次及以上，扣10分；

5、一学期累计缺课1/3（包括：旷课、病假、事假、公假），取消期末考试资格，期末成绩为0分，且不予补考。

**（三）平时成绩（100分）**

平时成绩由课堂表现（40分）和课外体锻打卡（60分）构成。

1、课堂表现（40分）

扣分参考：（最终解释权归任课教师）

（1）课堂上穿非运动服以外服装，1次扣2分；

（2）上课态度不认真，1次扣1分；

（3）运动参与不积极，1次扣1分。

2、课外体锻打卡（60分）

一、二年级学生必须参加课外体锻打卡，每学期课外体锻考勤的全勤次数为20次（一次3分），如考勤次数低于6次以下（包括6次），课外体锻考勤成绩计为0分。

**九、课程资源**

**(一)教材**

（1）《太极拳竞赛套路全书》 武冬等编著 北京体育大学出版社 2002年7月第一版第三次印刷

（2）《太极拳功法与练习》 易鹏编著 高等教育出版社 2017年12月第一版第一次印刷

**(二)网络资源**

1、君果信息. 上海师范大学公共体育慕课 2018. 上海师范大学网络教务处系统

2、微信公众号《太极课堂》、《太极拳视频教学》、《太极国学》