

# 《体育 1 (太极拳)》课程教学大纲

|       |   |      |          |        |      |
|-------|---|------|----------|--------|------|
| 课程英文名 | General physical education course(Physical Education 1) |      |          |        |      |
| 课程代码  | T1301011  | 课程类别 | 通识公共课    | 课程性质   | 通识必修 |
| 学 分   | 1   |      | 总学时数     | 32     |      |
| 开课学院  | 体育教学部   |      | 开课基层教学组织 | 体育教学中心 |      |
| 面向专业  | 本科所有专业  |      | 开课学期     | 第 1 学期 |      |

## 一、课程目标

太极拳，作为国家非物质文化遗产，蕴含了中华民族辩证的理论思维，有利于学生学习和掌握中国传统哲学中的太极、阴阳辩证理念。其运动形式，有利于学生身心健康以及相互间的和谐共处。通过学习简化二十四式的学习，增强学生体质，增进健康，根据学生的生理，心理特点，全面提高学生的身体素质，使学生的身心得到全面发展，激发学生积极参与各种体育活动，养成终身体育意识和良好的锻炼习惯，为终身体育奠定良好的基础。掌握 2 项以上健身运动的基本方法和技能，能科学地进行体育锻炼，培养学生勇敢顽强、机智果断、坚毅不拔、勇于克服困难和团结互助、热爱集体、遵守纪律等优良品质。

表 1 课程目标

| 序号 | 课程目标  |
|----|---|
| 1  | 运动参与目标（积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯；基本形成终身体育的意识，具有一定的体育文化欣赏能力等）   |
| 2  | 运动技能目标（熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学进行体育锻炼，提高自己的运动能力等）   |
| 3  | 身体健康目标（能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法等）   |
| 4  | 课程目标 4：育德目标——尊重传统，注重传承；树立正确的人生观和价值观，提升自信心；学会自我心理调节，自我挑战，锤炼意志品质；提高学生的沟通表达能力，增强团队协作，培养学生形成健全的人格及乐观向上的精神，树立正确健康的人生观、价值观。 |

## 二、课程目标与教学内容和方法的对应关系

该课程详细教学内容和方法如下所述。

### 1、太极拳理论知识；阳光长跑引导

主要内容：太极拳的历史来源、健身功效以及理论知识；以及阳光长跑相关问题的说明、指导与引导

**教学方法及要求：**讲授、练习；通过讲解领会传统武术文化精神内涵，正确进行阳光长跑。

**重点难点：**通过教学使学生了解太极拳基本理论知识，了解太极拳的文化内涵。

**思政目标：**通过课程内容的学习，学习中国传统哲学的辩证理论精髓，引导大学生培养正确的思维方式和价值观。

## 2.太极拳基本功和基本动作

**主要内容：**学会基本功和基本动作的内容

- (1) 手型、手法：拳、掌、勾
- (2) 步型、步法：弓步、马步、虚步、仆步
- (3) 肩臂练习：压肩、单臂绕环、双臂绕环
- (4) 腰部练习：前俯腰、甩腰、下腰
- (5) 腿部练习：压腿、劈腿、踢腿、扫腿
- (6) 平衡练习：提膝平衡

**教学方法与要求：**讲授、示范；通过讲解示范让学生掌握太极基本功和基本动作，为学习太极拳奠定基础。

**重点难点：**武术太极基本功学习，练习过程中身体素质及韧带的拉伸。

**思政目标：**通过太极拳基本功和基本动作学习，培养学生注重基本功的锻炼，夯实基础的重要性。

## 3.套路学习:二十四式简化太极拳

**主要内容：**起势、野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步、手挥琵琶、倒卷肱、左揽雀尾、右揽雀尾、单鞭、云手、单鞭、高探马、右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚、左下势独立、右下势独立、左穿梭、右穿梭、海底针、闪通背、转身搬拦锤、如封似闭、十字手、收势。

**教学方法与要求：**讲授、示范，通过讲解示范让学生完成套路学习内容，领会太极拳内外兼修、柔和、缓慢、刚柔相济的内涵。

**重点：**二十四式简化太极拳基本拳法、步伐的变换交替，**难点：**太极精气神合一

**思政目标：**通过拳法和套路之间的转化及阴阳辩证关系，让学生理解太极拳的养身哲学的内涵。

## 4.身体素质练习

**主要内容：**

- (1) 耐力：定时跑、1000米、800米
- (2) 力量：引体向上、仰卧起坐、俯卧撑、立卧撑
- (3) 速度：跑的专门练习、加速跑、50米跑
- (4) 跳跃：单足跳、多级跳、蛙跳、纵跳摸高、连续跳
- (5) 柔韧：体前屈、坐位体前屈

**教学方法与要求：**讲授、示范；学生自我锻炼提升基本身体素质

**重点难点：**身体素质的全面提升，培养学生的吃苦耐劳的精神，使学生的身心得到全面发展。

## 5、课外阳光长跑（体育课内外一体化）

校园阳光长跑分为春季畅跑和冬季乐跑，旨在引导学生提高运动意识，培养运动习惯，促进身心健康，实现社会适应。长跑依据学生性别、耐力及 BMI 水平进行分层分类，分组调控强度，速度从 1.6-2.3m/s 不等。女生达到 1500 米，男生 2000 米，速度达到分组要求，计 1 次有效次数。

《新生普修》课程目标与教学内容和方式的对应关系如下表。

表 2 课程目标与教学内容、教学方法的对应关系

| 教学内容                                | 教学方法     | 课程目标 |     |     |     |
|-------------------------------------|----------|------|-----|-----|-----|
|                                     |          | (1)  | (2) | (3) | (4) |
| 1、太极拳的历史来源、健身功效以及理论知识；学习传统文化，阳光长跑引导 | 讲授       | ●    |     | ●   |     |
| 2、太极拳基本功和基本动作                       | 讲授、示范、练习 |      | ●   |     |     |
| 3、套路学习:二十四式简化太极拳                    | 讲授、示范、练习 |      | ●   | ●   |     |
| 4、专项及身体素质练习                         | 讲授、示范、练习 |      |     | ●   | ●   |

### 三、实践环节及要求

#### 1、二十四式简化太极拳套路与基本功

#### 2、身体素质

身体素质包括耐力、速度、柔韧、力量、灵敏五方面素质。在实践过程中要求学生通过各种身体练习方法，发展运动能力，提高学生各方面素质。

#### 3、校园阳光长跑

校园阳光长跑分为春季畅跑和冬季乐跑，旨在引导学生提高运动意识，培养运动习惯，促进身心健康，实现社会适应。长跑依据学生性别、耐力及 BMI 水平进行分层分类，分组调控强度，速度从 1.6-2.3m/s 不等。女生达到 1500 米，男生 2000 米，速度达到分组要求，计 1 次有效次数。为培养习惯，30 天内按天数计算成绩，当达到 30 天后，按次数计分，以鼓励学生积极参与健身运动。

### 四、与其它课程的联系

先修课程：无

后续课程：其他体育选项课程

关联课程：武术、形体等课程

### 五、学时分配

第一学期的体育课为普修课，总学时数 32 学时/16 周。专项与身体素质练习相结合。

表 3 学时分配表

| 教学内容 | 讲课 | 实验 | 实践 | 上机 | 自学 | 习题 | 讨论 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|
|      |    |    |    |    |    |    |    |