上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100057 | 课程名称 | 太极1  |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 徐海凤 | 教师邮箱 | 270760074@qq.com |
| 上课班级 | 太极1选项班 | 上课教室 | 体育馆119 |
| 答疑时间 | 时间 : 周五12:00—12:40 体育馆146 电话：15821616553 |
| 主要教材 | 林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版 |
| 参考资料 | 《中医药院校体育与健康统编教程》，全国中医药院校传统保健体育教研会组编，北京体育大学出版社.2015年《国家学生体质健康标准解读》，中华人民共和国教育部、国家体育总局、《国家学生体质健康标准解读》编委会编著，人民教育出版社，2007年《实用运动医务监督》，王琳，王安利著，北京体育大学出版社，2009年 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1. 开学导言；2、介绍学习内容及考核标准；
 | 讲 课 | 课外锻炼与复习 |
| 2 | 1. 讲解太极拳的主要动作名称；

2、学习太极的基本功：学习手型、手法、步型、步法、腿法；  | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、基本动作：学习基本步法；2、学习太极：1—2式动作；3、身体素质练习。4、测试身高体重 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、基本动作：学习掌法；2、学习太极：3—4式动作； 3、身体素质练习。4、测试肺活量 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、观看太极教学视频；2、学习太极：5—6式动作；3、身体素质练习4、测试坐位体前屈 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1. 基本动作：学习弓步贯拳、腾空飞脚；
2. 学习太极：7—8动作；
3. 身体素质练习。
4. 测试仰卧起坐
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、讲解武术简易裁判法；2、学习太极：9—10式动作；3、身体素质练习。4、测试立定跳远 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、基本动作：学习金鸡独立；2、学习太极：11—12动作；3、身体素质练习。4、测试50米 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1. 复习基本动作；
2. 学习太极：13—14式动作；
3. 太极1-14式动作考核；
4. 身体素质练习
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1. 学习太极：15-16式动作；
2. 太极1-16式完整练习；
3. 身体素质练习。
 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 1、学习太极：17-18式动作；2、身体素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 1. 学习太极：19-20式动作；
2. 太极1-20式完整练习；

3、身体素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 1、分解学习太极对练动作；2、学习太极：21-22式动作；2、身体素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 1、学习太极：23-24式动作；2、太极整套练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 1、太极教学比赛 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 16 | 1、补考2、机动 | 补缺、补差 | 课外锻炼与复习 |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 武术专项考核 | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 学生体质健康测试评价 | 20% |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20% |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等。

任课教师：徐海凤 系主任审核： 日期：2023年2月