《太极推手》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Push hand of taiji | **课程代码** |  |
| **课程性质** |  | **授课对象** |  |
| **学 分** | 2 | **学 时** | 54 |
| **主讲教师** | 董刚强 | **修订日期** | 2021-3-18 |
| **指定教材** | 太极推手 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

本教学大纲是根据体育学院民族传统体育专业的培养目标并结合本专业的实际情况与特点而制定的，是本专业学生《太极推手》课程教学的重要依据。太极推手原是太极拳门类武术的一种训练方法，通过推手练习可以获得一种良好的用劲技巧，为掌握太极拳技击术打下良好的基础，因为一切的技击活动都是一次力量的较量，踢打摔拿无一不是以力制人，格架挡截无不是消化来力转守为攻的。如果能创造一种把积极活动中人体的用力规律和攻守技巧合二为一的练习方法，无疑是为技击术的掌握寻找到了一条捷径，推手运动正式实现这一技击训练思想的练功方法。太极拳通过对意气力合一的训练，使刚和柔两种功法集与一身。练习推手，学会掌握和运用刚劲、柔劲，以刚柔虚实的巧妙变换来破坏对手的身体平衡，懂得劲的运用后，才可以做到知人又知己，才能很快的进入太极拳技击境界。通过《太极推手》课程的学习，使学生能够较系统地学习掌握推手的基本理论知识、基本技术和技能，培养学生具有分析问题和解决问题的能力。使学生掌握太极推手的基本技法并能灵活运用所学知识用于实践，进一步提高对太极拳的理解。通过学习使学生学会一些锻炼身体的方法，提高学生身体素质和防身自卫能力。培养学生从事推手教学、训练工作的能力。使学生掌握锻炼身体的手段和方法，养成终身锻炼的习惯。通过讲授太极推手的历史、文化，与太极拳前辈的爱国、尊师、爱友、学习训练等内容，培养学生热爱祖国、尊敬师长、团结友爱、勤奋学习、吃苦耐劳、坚强意志、恒久毅力等染个品质。

（二）课程目标：

本课程旨在帮助学生能够理解太极推手运动的内涵；熟悉太极推手发展的基本历史；掌握太极推手技术运用的理论基础和学科基本理论；能结合对太极徒手技术实践领域的了解，体验太极推手技术的应用；从而提升其学科认同度，产生相应的研究兴趣，为后续课程学习打下基础。

**课程目标1：**通过对太极推手技术的学习，对推手技术正确的认识，理解太极推手技术变革的重要意义与价值，从而对太极推手学科产生认同感，愿意进一步探究太极推手技术学科研究与实践工作，形成对成为时代技术赋能的职业认同。

**课程目标2**：通过对太极推手历史发展的思考，掌握教育技术学专业的基础知识和基本理论，把握和理解学科性质、学科研究领域和研究方法，了解学科研究现状与未来发展趋势，形成基本的学科素养。

**课程目标3：**通过对太极推手技术支持学习的体验，以及对小组合作、项目学习等学习方式的参与与反思，改善学习策略，提升自主学习能力、合作意识、沟通能力、反思能力。并且能够根据自身的兴趣与能力特征，结合对专业课程知识体系的分析，为自己制定职业发展计划，提升职业规划能力。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 武德实践 | 太极推手历史与文化  太极推手运动概述 | 通过讲授太极推手的历史、文化，与太极拳前辈的爱国、尊师、爱友、学习训练等内容，培养学生热爱祖国、尊敬师长、团结友爱、勤奋学习、吃苦耐劳、坚强意志、恒久毅力等染个品质。 |
| 技术学习 | 平圆推手、立圆推手 | 通过《太极推手》课程的学习，使学生能够较系统地学习掌握推手的基本理论知识、基本技术和技能，培养学生具有分析问题和解决问题的能力。使学生掌握太极推手的基本技法并能灵活运用所学知识用于实践，进一步提高对太极拳的理解。通过学习使学生学会一些锻炼身体的方法，提高学生身体素质和防身自卫能力。 |
| 四正推手、四隅推手 |
| 能力提升 | 太极推手规则 | 通过学习使学生学会一些锻炼身体的方法，提高学生身体素质和防身自卫能力。培养学生从事推手教学、训练工作的能力。使学生掌握锻炼身体的手段和方法，养成终身锻炼的习惯。 |
| 太极推手训练与实战 |

**三、、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 太极推手历史与文化 | 2 |
| 第二章 | 太极推手运动概述 | 2 |
| 第三章 | 平圆双推手 | 4 |
| 第四章 | 立圆推手 | 4 |
| 第五章 | 四正推手 | 4 |
| 第六章 | 四隅推手 | 4 |
| 第七章 | 太极推手规则 | 2 |
| 第八章 | 太极推手训练 | 6 |
| 第九章 | 太极推手实战 | 8 |

**四、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 |  | 太极推手历史与文化 | 学习太极拳与太极推手历史发展关系 | 3 | 太极推手历史发展过程。 |  |
| 2 |  | 太极推手运动概述 | 学习现代太极推手运动的发展历程与发展现状。 | 3 | 古今太极推手技术的异同。 |  |
| 3 |  | 单人平圆双推手 | 学习、掌握太极拳平圆单人双推动作技术要领。巩固与提高太极拳基本技术水平。 | 3 | 练习单人平圆双推手。  要求：每天1小时。 |  |
| 4 |  | 双人平圆双推手 | 复习学习太极拳平圆单人双推动作技术，掌握太极拳平圆双人双推动作技术要领。巩固与提高太极拳基本技术水平。 | 3 | 练习单人、双人平圆双推手。  要求：每天1小时。 |  |
| 5 |  | 单人立圆推手 | 复习平圆推手单人、双人练习技术，巩固与提高太极拳基本技术水平，掌握新太极拳立圆单推动作技术要领。 | 3 | 练习平圆推手、立圆推手。  要求：每天1小时。 |  |
| 6 |  | 双人立圆推手 | 复习平圆推手单人、双人练习技术，掌握新太极拳立圆单推动作技术要领。巩固与提高太极拳基本技术水平。 | 3 | 练习平圆推手、立圆推手。  要求：每天1小时。 |  |
| 7 |  | 单人四正推手 | 复习平圆、立圆推手动作技术。，掌握太极推手：四正练习法与动作技术要领。巩固与提高太极拳基本技术水平。 | 3 | 1. 练习平圆推手、立圆推手。要求：每天30分钟。 2. 练习四正推手。要求：每天30分钟。 |  |
| 8 |  | 双人四正推手 | 复习平圆、立圆推手动作技术。，掌握太极推手：四正练习法与动作技术要领。巩固与提高太极拳基本技术水平。 | 3 | 1、练习平圆推手、立圆推手。要求：每天30分钟。  2、练习四正推手。要求：每天30分钟。 |  |
| 9 |  | 四隅推手 | 复习平圆、立圆、四正推手动作技术。，掌握太极推手：四隅练习法与动作技术要领。巩固与提高太极拳基本技术水平。 | 3 | 1、练习平圆推手、立圆推手、四正推手。要求：每天30分钟。  2、练习四隅推手。要求：每天30分钟。 |  |
| 10 |  | 四隅推手用法 | 复习平圆、立圆、四正推手动作技术。，掌握太极推手：四隅练习法与动作技术要领。巩固与提高太极拳基本技术水平。 | 3 | 1、练习平圆推手、立圆推手、四正推手。要求：每天30分钟。  2、练习四隅推手。要求：每天30分钟。 |  |
| 11 |  | 太极推手规则 | 学习全国大学生太极推手竞赛规则 | 3 | 复习太极推手规则。要求：3人一组，两人做比赛队员，一人做场上裁判，进行裁判规则实践。 |  |
| 12 |  | 太极推手训练 | 复习平圆、立圆、四正、四隅推手动作技术。按照太推手规则进行太极推手实战训练。巩固与提高太极拳基本技术水平。 | 3 | 1、练习平圆推手、立圆推手、四正推手。要求：每天30分钟。  2、练习四隅推手。要求：每天30分钟。 |  |
| 13 |  | 太极推手训练 | 复习平圆、立圆、四正、四隅推手动作技术。按照太推手规则进行太极推手实战训练。巩固与提高太极拳基本技术水平。 | 3 | 练习平圆推手、立圆推手、四正推手、四隅推手。要求：每天30分钟，按照规则竞技推手。 |  |
| 14 |  | 太极推手训练 | 复习平圆、立圆、四正、四隅推手动作技术。按照太推手规则进行太极推手实战训练。巩固与提高太极拳基本技术水平。 | 3 | 练习平圆推手、立圆推手、四正推手、四隅推手。要求：每天30分钟，按照规则竞技推手。 |  |
| 15 |  | 太极推手实战 | 复习平圆、立圆、四正、四隅推手动作技术。按照太推手规则进行太极推手实战比赛训练。巩固与提高太极拳基本技术水平。 | 3 | 练习平圆推手、立圆推手、四正推手、四隅推手。要求：每天30分钟，按照规则竞技推手。 |  |
| 16 |  | 太极推手实战 | 复习平圆、立圆、四正、四隅推手动作技术。按照太推手规则进行太极推手实战比赛训练。巩固与提高太极拳基本技术水平。 | 3 | 练习平圆推手、立圆推手、四正推手、四隅推手。要求：每天30分钟，按照规则竞技推手。 |  |
| 17 |  | 太极推手实战 | 复习平圆、立圆、四正、四隅推手动作技术。按照太推手规则进行太极推手实战比赛训练。巩固与提高太极拳基本技术水平。 | 3 | 练习平圆推手、立圆推手、四正推手、四隅推手。要求：每天30分钟，按照规则竞技推手。 |  |
| 18 |  | 考试 | 检查教学效果 | 3 |  |  |

**五、教材及参考书目**

1．田金龙，太极推手入门，人民体育出版社，1995年。

2．张山，中国太极推手，人民体育出版社，1999年10月

3．邱丕相等，《中国武术教程》（下册），人民体育出版社，2004年1月

4. [张山](http://search.dangdang.com/?key2=%D5%C5%C9%BD&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)，中国太极推手，[人民体育出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%C8%CB%C3%F1%CC%E5%D3%FD%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)，1999年10月

5. [于志钧](http://search.dangdang.com/?key2=%D3%DA%D6%BE%BE%FB&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)，太极推手修炼，[北京体育大学出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%B1%B1%BE%A9%CC%E5%D3%FD%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)，2000年08月

6. [张耀忠](http://search.dangdang.com/?key2=%D5%C5%D2%AB%D6%D2&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank)，[张林](http://search.dangdang.com/?key2=%D5%C5%C1%D6&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank),太极拳推手奥秘[人民体育出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%C8%CB%C3%F1%CC%E5%D3%FD%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00" \t "http://product.dangdang.com/_blank),2011年03月

**六、教学方法** （四号黑体）

**1．讲授讲授法：**在太极拳学中，对示范动作的讲解要做到语言简练，重点突出，目的明确，便于学生记忆动作要领，可运用短歌的形式。注意点：1、讲明动作名称，使学生建立概念意识。2、结合攻防动作，易于学生对动作的理解。3、练习中的讲解时机要恰当，结合口头提示和指导语有助于学生纠正动作和提高动作质量。4、结合示范，运用术语和动作关键词说明动作的发力，以便学生在练习中能正确理解语言提示。指导的关键在于纠正学生动作的角度、形状和发力，多运用在初学阶段的单动作练习中，能及时地纠正学生的错误理解和动作。要做到及时，手口并用。根据解剖学理论，武术中的“型”是静力性工作，武术中的“法”是动力性工作。 “型”指手型、步型、身型；“法”是指手、眼、身、步、腿的使用方法。精炼、准确、恰当的讲解，不但能使学生理解记忆动作。而且更能提高动作质量，从而提高课堂教学效果。

**2．讨论教学法：**因势利导，注意引导学生自己练习，自己根据太极拳的特点来体会太极拳的动作要领，真正的将知识掌握。同学之间相互讨论、研究、切磋、反复练习，依样画葫芦逐步完成。互相学习的方法可以带动其他同学来学练太极拳，提高学生的水平。

**3. 示范教学法：**动作示范易被学生接受，在直观教学中占主导地位，可以使学生了解所有动作的形象、结构、要领和运动路线。正确而优美的示范能提高学生的学习兴趣，激发学生习武的自觉性和积极性。 完整示范法运用于教学的初学阶段和最后的整套练习阶段以及简单易学的动作中。教师在传授武术新动作时，给学生以完整的动作示范多次，使学生对所学的内容有个初步的了解，形成完整的动作映像。因此，教师的完整示范必须正确，以启发学生学习的积极性。当学生基本掌握动作，弄清动作结构、运动方向和路线之后，就应在动作质量上下功夫，力求招势工整、准确，方法清晰。 分解示范法主要运用于新授中学习较难或较复杂动作时。便于学生弄清动作的方向、路线和上、下肢的配合时序，更快、更好地掌握动作。使学生明确动作结构，并掌握动作技术，缩短掌握动作的学习时间，做到事半功倍的效果。

****4.游戏教学法：****主要用于武术基本功、基本动作和对抗的徒手动作的教学。培养学生对武术的兴趣、竞争意识、以及社会适应能力。

**5.纠正错误的方法：**根据教材特点和动作错误的性质，教师可采用以下方法进行纠正。慢速领做：大部分学生对武术的接受能力和协调性较差，由于这方面原因出现记不住动作和错误时.教师就可以用慢速领做带领学生集体进行练习纠正。语言提示：学生因为遗忘动作或对动作反复出现同一个错误时，教师可以用语言提示来纠正学生所做的动作。站桩定型：大部分学生的肌肉本体感觉差，同时对空间方位的认知不确切。教师可以把学生出现错误的动作抽出来，摆好正确的姿势进行“站桩定型”。目标辅助：由于大部分学生对身体的支配能力和自控能力差，有些武术动作做不出来。教师可采用设定标志的方法帮助学生克服缺点和错误。如有的学生踢不起腿来，可要求学生踢腿要过肩，或用手做出一定的高度标志，有了具体目标学生就容易做出动作。正误对比：对于学生反复出现的同一种动作错误，教师自己或请同学做出正确和错误的示范对比，让学生自己分析差异，弄清两者的不同之处。如有的学生做“弹腿”时不绷脚尖，就可以用勾脚尖的“蹬腿”进行。讲示攻防：有些学生的动作不准确是因为不了解动作的攻防含义。对于这类错误，教师可以讲解该动作的攻防含义，并让学生略加体验。

**5. 实战教学法：**学生运用陈式太极的动作，按照太极推手规则，一攻一防，练习太极拳动作攻防格斗方法。

七**、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | **考勤、作业、课堂提问、课堂纪律，课堂练习情况。** | **每节课堂给予每个学生评分** |
| 课程目标2 | **技术演练** | **技术考试考官评分** |
| 课程目标3 | **技术实战** | **实战比赛裁判积分** |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

技术课计分方法：共分两块。一块为平时成绩占30%，以平时考查为主。（包括：作业、平时测试、课堂提问的分析能力等）。一块为期末技术考核成绩占70%，只有每一块成绩及格方能相加构成本课程成绩。

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标 | 30% | 70% | 课程目标达成度={0.3ｘ平时目标成绩+0.5ｘ期末目标成绩}/目标1总分。 |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标** | 动作规范，方法清楚，劲力顺达，节奏分明，手眼身法步协调配合，熟练完成套路。 | 动作规范，方法清楚，劲力较顺达， 手眼身法步能较好配合，能比较熟练地完成套路。 | 动作比较规范，方法比较清楚，能比较熟练地完成套路。 | 动作无大错误，方法基本体现，演练时动作不协调现象，但僵劲不十分突出，基本能独立完成套路。 | 动作不规范，方法不清楚，套路不熟练，遗忘动作，不能独立完成套路。 |