《武术段位制·杨式太极拳》课程教学大纲（三号黑体）

**一、课程基本信息**（四号黑体）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Wshu Duan Wei·Yang StyleTaichi | **课程代码** | WTCS1066 |
| **课程性质** | 专业选修课 | **授课对象** | 武术与民族传统体育 |
| **学 分** | 1.0 | **学 时** | 36 |
| **主讲教师** | 杨敢峰 | **修订日期** | 2021年3月21日 |
| **指定教材** | 国家体育总局武术研究院组编著，《杨式太极拳》（中国武术段位制系列教程）高等教育出版社，2009. | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

《武术段位制·杨式太极拳》是武术与民族传统体育专业基础课程，本课程是为了拓宽武术与民族传统体育专业学生的知识面，更好地理解、掌握武术段位制·杨式太极拳的技术与理论，并通过基础技术的教学让学生较为系统的掌握太极拳基础技术、基础理论，为后续课程学习打下坚实的基础。同时学会武术段位制·杨式太极拳的教学训练手段与方法，并能够胜任太极拳的基础教学、健身指导与传播推广工作。

（二）课程目标：

**目标1：**

培养德、智、体、美、劳全面发展，使之具有高度的社会责任感以及良好的专业素质和文化素养。

**目标2**

系统掌握武术与民族传统体育学的基本理论、基本技能和基本方法

**目标3**

能够较好地从事武术与民族传统体育方面的理论与技术教学、指导和训练工作，并能够运用体育学、教育学等相关知识指导工作。

**目标4**

在武术与民族传统体育学的相关领域具有就业竞争力，能力突出者能进入研究生阶段的学习，并在一定程度上具备从事相关研究的科研能力。

**目标5**

具有与时俱进的思维和不断学习的动力，通过不断学习提高自己的综合力，成为具有创新精神、创业意识和创业能力、服务社会应用性较强的专门人才。

（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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **分解指标项** | **课程目标** | **对应关系说明** |
| **毕业要求1：民族传统体育学知识：能够将民族传统体育学的基础理论和专业知识有机结合解决相关教学、训练以及组织管理等问题。** | 1-1熟悉体育教育训练学方面的基础理论，熟练掌握除本专业以外的三项以上运动项目基本理论和基本技能 | **目标1**  **目标2** | 1、通过杨式太极拳的教学，结合社会主义核心价值观，为学生树立正确的世界观、人生观和价值观。  2、通过教师自我高尚的人格修养让学生深刻认识教师的言传身教对于引领和塑造学生人生观、生命观和价值观的重要作用。  3、通过将杨式太极拳的文化底蕴介绍给学生，培养学生的人文底蕴和坚持不懈的科学探索精神。 |
| 1-2能够系统地掌握民族传统体育学相关理论以及运动技能 |
| 1-3能够独立进行武术、舞龙舞狮等为代表的民族传统体育的相关教学、训练以及组织管理等问题 |
| 1-4了解民族传统体育学的发展动态和相关的前沿理论 |
| **毕业要求2：问题分析：能够应用民族传统体育学的基本原理和技术，识别和表达并通过文献研究分析武术等相关专业问题。** | 2-1能够通过文献研究寻求武术教学、训练和管理的解决方案 | **目标3**  **目标4** | 1. 通过对本门课的学习，使学生能够更加全面地了解杨式太极拳的发展历程。 2. 通过课程的学习，帮助学生运用理论知识分析杨式太极拳现状及具体的学与教问题，提升其批判性思维与分析问题、解决问题的能力。 3. 通过对本门课的学习，能够对专业课程体系有清晰的认识，从而帮助学生进行更好的专业学习规划 |
| 2-2 能够根据所学科学知识的基本原理识别和判断相关教学、训练的存在问题 |
| 2-3能够正确表述一个民族传统体育学的问题解决方案并分析其合理性 |
| **毕业要求3：编排/创新解决方案：能够针对社会特定需求，选择合适的民族传统体育训练、教学等目标内容，或者具备编排、创新新内容的能力。** | 3-1能够分析社会需求并确立特定的服务目标，具有敏锐的观察力和创新意识，具备从事民族传统体育学相关研究的能力 | **目标3**  **目标4** | 1. 通过杨式太极拳套路的学习使学生掌握一定的杨式太极拳套路创编方法，培养学生的创新思维。 |
| 3-2能够根据目标选取适当的教学、训练、管理内容并确定执行计划以及解决方案，具有良好的创新能力 |
| 3-3能够在武术训练、教学以及组织问题、社会、环境等外界约束的情况下进行可行性评价 |
| 3-4能够针对存在问题和方案提出优化的措施 |
| **毕业要求4：研究：掌握以武术为代表的民族传统体育学相关技术中的评定与分析技能，分析与解释数据并通过武术运动等得到合理有效的结论。** | 4-1掌握武术运动等运动分析的方法并理解其适用范围 | **目标4** | 1. 通过段位制杨式太极拳1-3段的学习，帮助学生思考如何运用教学设计，分析和解决教学过程中的实际问题，从而获得基础的教学体验，形成基本的教学能力。 2. 通过理论知识的学习与小论文的撰写，提升学生的学术表达能力，并初步形成研究意思，掌握基本研究技能。 |
| 4-2能基于武术运动等的专业理论设计针对特定需求进行编排创新的可行实验方案 |
| 4-3能够选用武术运动等的力学、安全、保健以及康复等评定技术安全开展实验并正确采集数据 |
| **毕业要求5：职业能力：能够利用所学的民族传统体育学相关专业知识为社会服务。** | 5-1具有一定的体育教育学和训练学理论知识和专业技术，并具有为学校服务的意识和精神，可以从事武术相关教师工作 | **目标2**  **目标3** | 1、通过对杨式太极拳的攻防含义的讲解与实践，使学生熟练掌握体育与健康学科知识体系的基本知识、基本技能，熟练掌握中小学体育的教学方法和学生学习方法并能够胜任太极拳的基础教学、健身指导与传播推广工作  2、强化杨式太极拳的熟练程度，培养自己对武术认知的广度与深度，从而不断提升自己的业务水平，适应学校体育工作开展特色课程的要求。  3、将线上与线下的武术教学结合起来，充分利用信息化时代的工具，从而更好的给学生进行教学。  。 |
| 5-2具有较强的专业技术和训练能力，能够胜任相关的武术教练工作 |
| 5-3 具有较强的保安理论知识以及实战技能和格斗能力，可以从事相关的保安工作 |
| 5-4 具有较强的体育组织赛事以及管理能力，胜任体育局以及相关职能部门的工作 |
| 5-5 具有良好的沟通以及外语表达能力，兼有开阔的国际化视野和良好的科研能力，从事理论研究以及国际化工作 |
| **毕业要求6：可持续性发展能力：能够熟悉和理解民族传统体育学专业领域的发展方向并能清楚认知对社会和环境的影响力** | 6-1清楚熟悉民族传统体育学的发展方向和前沿动态，了解相关领域的杰出作品和领导人物，具有人文社会科学素养和社会责任感 |  | 1、通过本课程的学习，清楚杨式太极拳的发展方向和前沿动态，了解相关领域的杰出作品和领导人物；了解杨式太极拳在社会中的影响力，为杨式太极拳的可持续性发展提供良好建议 |
| 6-2能够对以武术为代表的民族传统体育在社会中的社会影响有良好的认知力并为了武术的可持续性发展提供良好建议 |
| **毕业要求7：个人和团队：能够在从事武术运动、舞龙舞狮等运动的技术教学、表演、理论研究和开发的团队中承担个体、团队成员以及负责人的角色。** | 7-1具有团队合作精神或意识 | **目标5** | 1、通过杨式太极拳的个人演练与集体演练，使学生明白团队项目与个人项目的差异，从而培养学生的团结协作能力与领导力。 |
| 7-2能够在以武术为代表的相关民族传统体育运动中团队中承担相应任务并力争担任重要角色 |
| **毕业要求8：沟通能力：能够就民族传统体育学相关理论与技术研究中的问题与领域同行及社会公众进行书面和口头的沟通和交流。并具备一定的国际视野，能够在跨文化背景下进行沟通和交流。** | 8-1能够在相关场合就专业理论做出流畅的理论阐释和书面表达以及遇到相关问题时作出解释的能力 | **目标5** | 1、通过杨式太极拳的探究学习增强学生的沟通交流能力，提升学生的自学与相互学习的能力。  2.通过杨式太极拳文化的学习，提升学生的理性判断能力，提升学生的批判性思维，增强学生解决问题的能力 |
| 8-2了解民族传统体育学的学科发展趋势并能与业界同行及社会公众进行有效沟通 |
| 8-3在特定场合具有一定的外语专业应用能力和传播能力 |
| **毕业要求9：终身学习：具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。** | 9-1具有自主学习并适应发展的能力 | **目标5** | 1.通过杨式太极拳内容的学习，使学生养成终身锻炼、终身习武的习惯，并能够结合国内外武道的发展动态和改革趋势为杨式太极拳的发展提供思路。 |

**三、教学内容**

**第一章 杨式太极拳概念**

1.教学目标

（1）了解杨式太极拳的历史沿革。

（2）熟练掌握杨式太极拳的基本技法。

2.教学重难点

重点：学习杨式太极拳基本技法，熟练掌握杨式太极拳的基本动作及其攻防含义，对杨式太极拳基本动作形成清晰的理解，并能用自己的语言加以阐述。

难点：（1）要求上下肢体协调配合

（2）重心移动平稳

(3)手型步型的正确到位

（4）动作路线的清晰明确

（5）手眼身法步的协调配合

（6）动作贯串以至于相连

3.教学内容

第一节杨式太极拳的历史沿革

第二节杨式太极拳的基本技法

1. 左右野马分鬃
2. 左右搂膝拗步
3. 云手
4. 倒卷肱
5. 揽雀尾

4、教学方法

（1）讲授法：围绕课程的基础技法，如“左右搂膝拗步”、“左右野马分鬃”、“云手”、“倒卷肱”、“揽雀尾”等技法进行讲解。

（2）示范法：通过完整示范、分解示范促使学生能直面了解所学动作的形象、结构、要领和方法，是学生通过直观的感性认识获得动作概貌的主要手段，从而形成初步概念。

（3）练习法：在教师的指导下巩固技术，运用技法，为后续课程打下坚实的基础。

（4）多媒体教学法（线上线下混合式）

5.教学评价

（1）学习过程的评价（学习态度、参与程度、认知情况、提高程度、意志品质）

（2）学习效果的评价（动作规格60%，动作方法20%、劲力协调10%、动作神韵10%）

（3）分组展示课上所学动作

**第二章 杨式太极拳一段**

1.教学目标

（1）学习杨式太极拳一段单练、对打套路掌握其运动技术为自主锻炼提供基本的方式方法

2.教学重难点

重点：学习杨式太极拳一段、对打套路；熟练掌握杨式太极拳单人套路及双人套路，并清楚其动作名称及攻防含义，对段位制杨式太极拳初段套路动作形成清晰的理解，并能用自己的语言加以阐述。

难点：单练：（1）要求上下肢体协调配合

（2）重心移动平稳

（3）手型步型的正确到位

（4）动作路线的清晰明确

（5）手眼身法步的协调配合

（6）动作贯串以至于相连

对打：（1）动作紧凑、配合默契

（2）动作路线的清晰明确

（3）手眼身法步的协调配合

（4）动作贯串以至于相连

3.教学内容

第一节

（1）单鞭起势

（2）右捋按势

（3）左捋按势

（4）右进步搬拦捶

（5）左进步搬拦捶

第二节

1. 退步双穿左按掌
2. 退步双穿右按掌
3. 如封似闭
4. 十字手收势

4、教学方法：（1）指导法（讲解、示范）（2）多媒体教学法（线上线下混合式）（3）练习法

5、教学评价：（1）学习过程的评价（学习态度、参与程度、认知情况、提高程度、意志品质）

（2）学习效果的评价（动作规格60%，动作方法20%、劲力协调10%、动作神韵10%）

（3）分组展示课上所学内容

**第三章 杨式太极拳二段**

1.教学目标

（1）学习杨式太极拳二段单练、对打套路，掌握其运动技术为自主锻炼提供基本的方式方法

2.教学重难点

重点：学习杨式太极拳二段、对打套路；熟练掌握杨式太极拳单人套路及双人套路，并清楚其动作名称及攻防含义，对段位制杨式太极拳二段套路动作形成清晰的理解，并能用自己的语言加以阐述。

难点：单练：（1）要求上下肢体协调配合

（2）重心移动平稳

（3）手型步型的正确到位

（4）动作路线的清晰明确

（5）手眼身法步的协调配合

（6）动作贯串以至于相连

对打： （1）动作紧凑、配合默契

（2）动作路线的清晰明确

（3）手眼身法步的协调配合

（4）动作贯串以至于相连

3.教学内容

第一节

（1）单鞭起势

（2）右双手捋按势

（3）左双手捋按势

（4）右云手

（5）左云手

（6）左搂膝拗步

（7）右玉女穿梭

第二节

1. 右分脚
2. 转身左分脚
3. 转身右蹬腿
4. 右穿掌
5. 如封似闭
6. 十字手收势

4、教学方法：（1）指导法（讲解、示范）（2）多媒体教学法（线上线下混合式）（3）练习法

5、教学评价：

（1）学习过程的评价（学习态度、参与程度、认知情况、提高程度、意志品质）

（2）学习效果的评价（动作规格60%，动作方法20%、劲力协调10%、动作神韵10%）

（3）分组展示课上所学内容

**第四章 杨式太极拳三段**

1.教学目标

（1）学习杨式太极拳三段单练、对打套路，掌握其运动技术为自主锻炼提供基本的方式方法

2.教学重难点

重点：学习杨式太极拳三段、对打套路；熟练掌握杨式太极拳单人套路及双人套路，并清楚其动作名称及攻防含义，对段位制杨式太极拳三段套路动作形成清晰的理解，并能用自己的语言加以阐述。

难点：单练：（1）要求上下肢体协调配合

（2）重心移动平稳

（3）手型步型的正确到位

（4）动作路线的清晰明确

（5）手眼身法步的协调配合

（6）动作贯串以至于相连

对打： （1）动作紧凑、配合默契

（2）动作路线的清晰明确

（3）手眼身法步的协调配合

（4）动作贯串以至于相连

3.教学内容

第一节

1. 单鞭起势
2. 右揽雀尾
3. 左揽雀尾
4. 提手上势
5. 海底针
6. 闪通背

第二节

1. 左金鸡独立
2. 转身摆莲
3. 弯弓射虎
4. 右野马分鬃
5. 海底针
6. 白蛇吐信

第三节

1. 退步右穿掌
2. 指裆捶
3. 退步捋
4. 如封似闭
5. 十字手收势

4、教学方法：（1）指导法（讲解、示范）（2）多媒体教学法（线上线下混合式）（3）练习法

5、教学评价：

（1）学习过程的评价（学习态度、参与程度、认知情况、提高程度、意志品质）

（2）学习效果的评价（动作规格60%，动作方法20%、劲力协调10%、动作神韵10%）

（3）分组展示课上所学内容

**第五章 杨式太极拳理论**

1.教学目标

（1）通过讲授，让学生明白什么是太极和太极拳、什么是拳理拳法，掌握拳理拳法的关系，知道为什么要学习拳理拳法。

（2）了解太极拳的传统理论有哪些。

2.教学重难点

重点：（1）什么是太极和太极拳

（2）什么是拳理拳法，掌握拳理拳法的关系

（3）学习太极拳的传统理论

难点：什么是拳理拳法，掌握拳理拳法的关系

3.教学内容

第一节 什么是太极和太极拳

第二节 什么是拳理拳法

第三节 拳理拳法的关系

第四节 为什么要学习拳理拳法

第五节 太极拳的传统理论有哪些

4、教学方法：（1）指导法（讲解、示范）（2）多媒体教学法（线上线下混合式）（3）练习法（4）任务驱动法

5、教学评价：

（1）学习过程的评价（学习态度、参与程度、认知情况、提高程度、意志品质）

（2）学习效果的评价（分组上台展示有关杨式太极拳的PPT 30%；完成“我对杨式太极拳的理解”小论文50%；学习态度20%）

**四、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 |
| 机动 | 预习 | 2 |
| 杨式太极拳基本动作 | 掌握基本技术 | 2 |
| 杨式太极拳基本动作  杨式太极拳一段（一） | 掌握一段基本技术 | 2 |
| 杨式太极拳一段（二）  杨式太极拳一段（三） | 掌握一段基本技术 | 2 |
| 杨式太极拳一段（三）  杨式太极拳二段（一） | 掌握一段、二段基本技术 | 2 |
| 杨式太极拳二段（二）  杨式太极拳二段（三） | 掌握二段基本技术 | 2 |
| 杨式太极拳二段（三）  杨式太极拳二段（四） | 掌握二段基本技术 | 2 |
| 杨式太极拳三段（一）  杨式太极拳三段（二） | 掌握三段基本技术 | 2 |
| 杨式太极拳三段（二）  杨式太极拳三段（三） | 掌握三段基本技术 | 2 |
| 杨式太极拳三段（三）  杨式太极拳三段（四） | 掌握三段基本技术 | 2 |
| 杨式太极拳三段（四） | 掌握三段基本技术 | 2 |
| 理论（一） | 掌握杨式太极拳的基本理论 | 2 |
| 理论（二） | 掌握杨式太极拳的基本理论 | 2 |
| 理论（三） | 掌握杨式太极拳的基本理论 | 2 |
| 理论（四） | 掌握杨式太极拳的基本理论 | 2 |
| 技术复习 | 巩固技术 | 2 |
| 考试 | 检查教与学的效果 | 2 |
| 总计 | | 36 |

**五、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 |  | 机动 | 预习 | 2 | 作业：1、了解杨式太极拳基本技法。2、查找有关杨式太极拳的相关文献资料。  要求：1、对杨式太极拳有初步概念。2、梳理、分析所查找文献，并对自己的专业学习做出规划。 |  |
| 2-3 |  | 杨式太极拳基本技法 | 第一节杨式太极拳基本动作  第二节杨式太极拳一段（一） | 4 | 作业：1、熟练掌握杨式太极拳基本动作。  要求：1、能够掌握其“攻防含义”，对杨式太极拳基本动作形成清晰的理解，能用自己的语言加以阐述。 |  |
| 4-7 |  | 杨式太极拳一段  杨式太极拳二段 | 第一节  杨式太极拳一段（二）  杨式太极拳一段（三）  第二节  杨式太极拳二段（一）  杨式太极拳二段（二）  第三季  杨式太极拳二段（三）  杨式太极拳二段（四） | 8 | 作业：1、熟练掌握杨式太极拳一段、二段单练、对练动作  要求：1、同一动作在单练套路中强调动作规格，在对练套路中强调动作紧凑、配合默契，对杨式太极拳一段、二段动作、技法形成清晰的理解，能用自己的语言加以阐述。 |  |
| 8-11 |  | 杨式太极拳三段 | 第一节  杨式太极拳三段（一）  杨式太极拳三段（二）  第二节  杨式太极拳三段（二）  杨式太极拳三段（三）  第三季  杨式太极拳三段（三）  杨式太极拳三段（四）  第四节  杨式太极拳三段（四） | 8 | 作业：1、熟练掌握杨式太极拳三段单练、对练动作  要求：1、同一动作在单练套路中强调动作规格，在对练套路中强调动作紧凑、配合默契，对杨式太极拳三段动作、技法形成清晰的理解，能用自己的语言加以阐述。 |  |
| 12-16 |  | 杨式太极拳基本理论  技术复习 | 第一节  杨式太极拳基本理论（一）  第二节  杨式太极拳基本理论（二）  第三节  杨式太极拳基本理论(三)  第四节  杨式太极拳基本理论（四）  第五节  技术复习 | 10 | 作业：1、完成“我对杨式太极拳的理解”小论文。  要求：1、自主运用文献检索工具，给出自己的理解，并能用自己的语言加以阐述，字数不少于800字 |  |
| 17 |  | 考试 | 检查教与学的效果 | 2 | 要求：1、熟练掌握杨式太极拳三段单练、对练动作 |  |

**六、教材及参考书目**

国家体育总局武术研究院组.杨式太极拳[M].北京：高等教育出版社，2009.

**七、教学方法**

（一）、讲解示范法

1.讲解

讲解要做到用语简练，重点突出，目的明确。讲解要根据教学任务和学生的实际水平来采用不同的方法，富于趣味性和启发性，并注意讲解的时机和效果。

（1）讲解的主要内容

（2）讲解的方法

2.示范

示范在直观教学中占主导地位，示范要力求做到准确、熟练。优美，并突出武术特点。它可以使学生了解所学动作的形象、结构、要领和方法，是学生通过直观的感性认识获得动作概貌的主要手段。

（1）完整示范

（2）分解示范

（3）示范面与位置

3.领做与口令

在教学中，领做与口令指挥是教师示范和讲解的一种特殊形式，也是武术教学的主要手段和方法。它能有效地引导学生掌握动作，也便于学生统一行动。

（二）练习法

1练习方法

练习是学生在教师指导下，通过反复实践掌握和提高武术技术技能的主要方法。教学中经常采用的有模仿练习、重复练习、默想练习等。

（1） 模仿练习

（2） 重复练习

（3）默想练习

2.练习形式

武术课组织练习的形式一般有集体练习、分组练习和单人练习等。

（1）集体练习

（2）分组练习

（三）纠正错误法

纠正错误是教师对学生在学习掌握动作的过程中所出现的各种错误，加以指出，并帮助他们改正。一般常用的纠正方法有以下五种。

1.慢速分解领做

2. 静耗体验

3.保护帮助

4. 语言提示

5.对比分析

教师在纠正错误时，如属于共性错误的应采用集体纠正，特殊的错误应采用个别纠正。同时要启发学生分析错误动作的因果关系，培养他们分析问题和解决问题的能力。

（四）评价法

1观察与提问

2抽查与测验

3教学比赛

教学比赛是调动学生学练武术积极性，培养他们习武热情，使他们在“竞争”的条件下进行演练，互相取长补短，交流技艺的重要方法。教学比赛可采用班级、小组及个人这三种形式进行。比赛的内容可分基本功和基本动作的比赛，套路比赛或攻防格斗比赛(攻防格斗比赛要保证安全)。评分可由教师评判或学生评议与教师评判相结合来予以评定。

（五）任务驱动法：通过给学生布置探索性学习任务，促进学生查阅资料，对知识体系进行整理，从而培养学生自主学习的习惯。

**八、评定方法**

**（一）评定方法**

**1．评定方法**

平时成绩：40%(考勤与提问、技术检查)

期末考试60%（各项目技术考试）

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表4：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** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 40% | 0% | 60% | 分目标达成度={0.4ｘ平时目标1成绩+0.6ｘ期末目标1成绩}/目标1总分。 |
| 课程目标2 | 40% | 0% | 60% |
| 课程目标3 | 40% | 0% | 60% |

**（三）评分标准**

| **课程目标及评分方法** | **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** | **E** |
| **武术技术评价的具体方法** | 动作规范，方法清楚，劲力顺达、节奏分明，手、眼、身、步协调配合，能熟练完成动作。 | 动作规范，方法清楚，劲力比较顺达，手、眼、身、步能较好配合，能比较熟练地完成动作。 | 动作比较规范，方法比较清楚，能一般完成动作。 | 动作无大错误，方法基本能体现，动作虽有不协调，但僵劲不十分突出，基本能完成动作 | 动作不规范，方法不清楚，不能完成动作 |
| **目标1**  **目标2** | 通过对杨式太极拳的学习，对理论知识与实践技术形成正确的认识，理解杨式太极拳对武术发展所产生的意义与价值，愿意进一步推动武术与民族传统体育学学科研究与实践工作，期待成为一名促进武术发展的推动者。 | 通过对杨式太极拳的学习，对理论知识与实践技术形成良好的认识，较好理解杨式太极拳对武术发展所产生的意义与价值，愿意进一步推动武术与民族传统体育学学科研究与实践工作，愿意成为一名促进武术发展的推动者。 | 通过对杨式太极拳的学习，对理论知识与实践技术形成基本正确的认识，基本理解杨式太极拳对武术发展所产生的意义与价值，愿意进一步推动武术与民族传统体育学学科研究与实践工作，不排斥成为一名促进武术发展的推动者。 | 通过对杨式太极拳的学习，对理论知识与实践技术形成基本正确的认识，基本理解杨式太极拳对武术发展所产生的意义与价值，愿意进一步推动武术与民族传统体育学学科研究与实践工作，不排斥成为一名促进武术发展的推动者。 | 通过对杨式太极拳的学习，对理论知识与实践技术没有形成正确的认识，不能理解杨式太极拳对武术发展所产生的意义与价值，不愿意进一步推动武术与民族传统体育学学科研究与实践工作，不愿意成为一名促进武术发展的推动者。 |
| **目标3**  **目标4** | 通过对杨式太极拳的学习，全面掌握本课程专业的基础知识、基础理论与基础技术，全面把握和理解学科性质、学科研究领域和研究方向，了解杨式太极拳的发展现状及未来发展趋势。 | 通过对杨式太极拳的学习，较好地掌握本课程专业的基础知识、基础理论与基础技术，较好地把握和理解学科性质、学科研究领域和研究方向，了解杨式太极拳的发展现状及未来发展趋势。 | 通过对杨式太极拳的学习，基本掌握本课程专业的基础知识、基础理论与基础技术，基本把握和理解学科性质、学科研究领域和研究方向，了解杨式太极拳的发展现状及未来发展趋势。 | 通过对杨式太极拳的学习，基本掌握本课程专业的基础知识、基础理论与基础技术，基本把握和理解学科性质、学科研究领域和研究方向，了解杨式太极拳的发展现状及未来发展趋势。 | 通过对杨式太极拳的学习，不能掌握本课程专业的基础知识、基础理论与基础技术，无法把握和理解学科性质、学科研究领域和研究方向，了解杨式太极拳的发展现状及未来发展趋势。 |
| **目标5** | 积极参加小组合作等课程学习活动，并有效反思，有效改善学习策略，形成优秀的自主学习能力、合作意识、反思能力，并且能够根据自身的兴趣与能力特征，结合本专业课程知识体系的分析，为自己制定理想的职业发展计划，提升职业规划能力。 | 积极参加小组合作等课程学习活动，并能进行一定的反思，较为有效地改善学习策略，形成较好的自主学习能力、合作意识、反思能力，并且能够根据自身的兴趣与能力特征，结合本专业课程知识体系的分析，为自己制定适宜的职业发展计划，提升职业规划能力。 | 能参加小组合作等课程学习活动，并能进行基本的反思，改善学习策略，形成基本的自主学习能力、合作意识、反思能力，并且能够根据自身的兴趣与能力特征，结合本专业课程知识体系的分析，为自己制定基本的职业发展计划，有基本的职业规划能力。 | 能参加小组合作等课程学习活动，并能进行基本的反思，改善学习策略，形成基本的自主学习能力、合作意识、反思能力，并且能够根据自身的兴趣与能力特征，结合本专业课程知识体系的分析，为自己制定基本的职业发展计划，有基本的职业规划能力。 | 不能参加小组合作等课程学习活动，无法进行基本的反思，无法形成基本的自主学习能力、合作意识、反思能力。不能够根据自身的兴趣与能力特征，结合本专业课程知识体系的分析，制定基本的职业发展计划，没有形成基本的职业规划能力。 |