**教学进度：**

|  |  |
| --- | --- |
| 内容课次 | 教学内容 |
| 一 | 1、24式太极拳运动简介，使学生对武术运动能够有一定的了解。2、学习24式太极拳基本功，通过学习使学生能够基本的掌握动作要领。3、身体素质练习，提高学生的下肢力量和柔韧。 |
| 二 | 1、学习24式太极拳第一式、第二式、第三式，通过学习，使学生能够基本掌握动作要领。2、身体素质练习，提高学生的下肢力量 |
| 三 | 1、复习所学内容2、学习24式太极拳第四式、第五式、第六式，通过学习，使学生能够基本掌握动作要领。 |
| 四 | 1、复习24式太极拳第1式——第六式，通过复习，使学生掌握动作要领。2、通过配乐复习提高学生对太极拳的练习兴趣，做到身心放松。3、身体素质练习，提高学生的下肢力量 |
| 五 | 1、学习24式太极拳第七式、第八式，通过学习，使学生能够基本掌握动作要领。2、复习所学内容，巩固提高动作质量。 |
| 六 | 1、学习24式太极拳第九式、第十式、第十一式，通过学习，使学生能够基本掌握动作要领。2、复习所学内容。 |
| 七 | 1、复习所学内容，提高动作质量。2、身体素质测试一50米，立定跳远，引体向上/仰卧起坐 |
| 八 | 1、学习24式太极拳第十二式——第十五式，通过学习，使学生能够基本掌握动作要领。2、复习所学内容。 |
| 九 | 1、学习24式太极拳第十六式、第十七式、第十八式、第十九式、第二十式，通过学习，使学生能够基本掌握动作要领。2、复习所学内容。身体素质测试800米/1000米 |
| 十 | 网课，分享所学视频动作。 |
| 十一 | 1、学习24式太极拳第二十一式、第二十二式、第二十三式、第二十四式，通过学习，使学生能够基本掌握动作要领。2、复习所学内容。 |
| 十二 | 1、配乐总复习，能够掌握动作要点，合理的配合呼吸。2补测身体素质 |
| 十三 | 1. 注意气意力三者的结合，提高动作质量
2. 准备拍摄自己的动作
 |
| 十四 | 复习全套动作 |
| 十五 | 1、复习2、考试 |
| 十六 | 1、补考2、结课 |