**课程简介：**

四十二式太极拳是国际套路武术比赛中指定套路，是广大太极拳爱好者的必练套路，它以杨式太极拳为主，吸取陈式、吴式、孙式太极拳之长，动作严格规范、舒展大方，继承了传统太极拳连绵不断，轻松柔和，圆活自然的动作特点，充分突出了太极拳意领身随，刚柔相济的技术要求，有一定难度、强度和运动量。该套路结构严谨，内容充实，是大众强身健本、修身养性的热门套路。

掌握42式太极拳的练习方法，提供一种健身的方法，培养学生终身锻炼的意识。了解学习太极拳基本知识和套路，加强学生对传统文化的了解，进而加强对国家的热爱，激发民族自豪感。培养起自觉锻炼的意识，改善自身的健康水平，舒缓心灵，改掉浮躁的心态，通过练习能够培养恒心和毅力。

指定教材：李德印《42式太极拳》北京体育大学出版社 (2008-01出版)

参考教材：《四十二式太极拳》 国家体育总局 人民体育出版社 (1999-02出版)