

杨式太极拳拳架与推手教学纲要

一、教学目的任务

(一) 初级

- 1、了解太极拳的起源、演变和发展；
- 2、掌握初级太极拳（拳架）套路动作，了解动作的技击含义；
- 3、掌握“定步单推手”练习，初步体会“不扔不顶、舍己从人”的原则；
- 4、增强身体素质，培养“健康第一”和“终身体育”的观念。

(二) 中级

- 1、了解太极拳的锻炼要领和对身体各部位的特殊要求；
- 2、掌握中级太极拳（拳架）套路动作，熟悉动作的技击含义；
- 3、掌握“活步单推手”和“定步双推手”练习，体会棚、捋、挤、按、引进、落空等技法；
- 4、增强身体素质和意志品质，培养“健康第一”和“终身体育”的观念。

(三) 高级

- 1、熟练掌握太极拳的锻炼要领和要求，能自学经典太极拳理论；
- 2、掌握杨式太极拳（拳架）套路动作，熟悉动作的技击含义；
- 3、掌握“活步双推手”练习，了解“大捋推手”的动作含义；
- 4、增强身体素质和意志品质，培养“健康第一”和“终身体育”的观念。

二、教学时数分配

学 时 内 容		初级		中级		高级	
		学时	%	学时	%	学时	%
理 论		2	5.6	2	5.6	2	5.6
太极 拳架 套路	套路 技术	16	44.4	16	44.4	16	44.4
	教学 表演	2	5.6	2	5.6	2	5.6
太极拳推手		6	16.6	6	16.6	6	16.6
身体素质		2	5.6	2	5.6	2	5.6
游 泳		4	11.1	4	11.1	4	11.1
考 核		2	5.6	2	5.6	2	5.6
总 学 时		36	100	36	100	36	100

三、教学内容

内容	初 级	中 级	高 级
理论	1 教学目的和任务。 2 太极拳的起源、演变和发展 3 太极拳套路的竞赛规则	1 太极拳的锻炼要领和对身体各部位的特殊要求 2 太极拳推手的竞赛规则	1 太极拳锻炼的健身和防治疾病的功能 2 太极拳推手中“劲”的运用
太极拳(拳架)套路	16 式太极拳或 24 式太极拳	杨式 48 式太极拳	杨式 89 式太极拳
杨式太极拳推手	1 单推手：动作介绍 2 单推手：防守练习 3 单推手：进攻练习 4 单推手：“顺步与拗步”变换练习 5 单推手：攻防练习 6 单推手：小架子推法介绍	1 单推手：动步单推手 2 单推手：踏步单推手 3 单推手：走步单推手 4 双推手：单人练习 5 双推手：双人练习 6 双推手：双人练习(换手)	1 双推手：动步双推手 2 双推手：踏步双推手 3 双推手：走步双推手 4 双推手：“顺步与拗步”变换练习 5 大捋推手介绍
身体素质	1 一般素质 1) 耐力：1000 米 800 米(女)、12 分钟跑、越野跑、变速跑、间隙跑等 2) 速度：100 米、50 米和跑的专门练习等 3) 力量：立定跳远、引体向上、双臂曲伸(女仰卧起坐)等 2 专项素质(基本功) 手型、手法、步型、进退步、腰功、无极桩、太极桩、开合桩、升降桩、虚步桩等		

四、考核内容、方法和评分标准

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”(P6-P10)

(一) 运动技能考核 (占总成绩 30%)

1、考核内容及方法

级别	内 容	方 法
初 级	杨式太极拳拳架	每次一人,独立完成动作,如有停顿、重复动作、遗漏动作等失误,计数评分
	推 手	每次一人,与教师推手,考掌握“化劲和发劲”的程度
中 级	杨式太极拳拳架	每次一人,独立完成动作,如有停顿、重复动作、遗漏动作等失误,计数评分
	推 手	每次一人,与教师推手,考掌握“化劲和发劲”的程度
高 级	杨式太极拳拳架	每次一人,独立完成动作,如有停顿、重复动作、遗漏动作等失误,计数评分
	推 手	每次一人,与教师推手,考掌握“化劲和发劲”的程度

2、评分标准

1) 太极拳拳架(套路)评分标准

级 别	得 分	标 准
优	90—100	独立完成整套练习,对动作的要领与要点能理解并表现出来
良	80—89	独立完成整套练习,动作基本正确
中	70—79	在口令指导下独立完成整套练习,动作基本正确
及格	60—69	在提示下独立完成整套练习,动作认真
不及格	59—40	在提示下不能独立完成整套练习,动作不认真

2) 推手评分标准

级 别	得 分	标 准
优	90—100	对黏劲、走劲、引劲、拿劲能较熟练运用
良	80—89	对黏劲、走劲、引劲能较熟练掌握
中	70—79	对黏劲、走劲能较熟练掌握
及格	60—69	对黏劲能较熟练掌握
不及格	59—40	对黏劲、走劲、引劲、拿劲都不能掌握,且动作不认真

注:教师通过与学生推手练习,了解学生对黏劲、走劲、引劲、拿劲的掌握程度。

(二) 专项素质考核 (占总成绩 5%)

1、考核内容和方法

考核内容	考核方法
立定三级跳	双脚并立在踏板上, 预摆接起跳, 左右腿交换跳, 以双脚在沙坑的最后落点测量距离。

2、评分标准

得分	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	5
成绩 (米)	7.0	6.8	6.6	6.4	6.0	5.6	5.2	4.8	4.4	4.2	4.0