

武术课程思政示范课程 ——太极（八法五步）



讲解人 冯庆雨

2021年03月



武术课程思政预期设计



教学背景

学情分析

课程定位

教学目标

重点难点

太极·八法五步

教学过程及教学效果

教学方法

课堂构架

教学环节设计
与意图

教学诊改



(一) 教学内容

围绕学生“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”这一主题，教学生基本的健康知识、基本运动技能和专项运动技能，进行整体教学设计。武术教学要遵循先易后难、循序渐进、因材施教的原则，本课程学习内容：掌握武术基本功、学会太极（八法五步）——起势、左棚势、右捋势、左挤势、双按势，最终学会欣赏中国传统体育文化。

(二) 教学目标

1、知识目标：使学生初步掌握武术基本功、学会太极（八法五步）——起势、左棚势、右捋势、左挤势、双按势的动作技术要点，动作路线，技术风格。树立“健康第一”理念，以武术健身为目的。

2、素质目标：课程思政元素的有效融入：武术抱拳礼的养成教育，互助学习中体会团结协作精神、互助互学意识；塑造理想信念，坚定文化自信，融铸家国情怀，彰显青春担当。培养德智体美劳全面发展、堪当民族复兴大任的社会主义建设者和接班人。

(三) 重点难点

1、教学重点：太极（八法五步）技术的正确掌握，对招式规范性的学习，“由招熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明。”因此，“招熟”是本节课的重中之重。

2、教学难点：太极拳练习最基本要求“体松心静、匀速缓慢、用意不用力”，既是太极拳练习的基本要点，也是教学难点。

二

武术课程思政教学环节



(一) 导入部分

1. 教学常规和抱拳礼

(1) 通过整队、考勤，培养学生团队意识和守时守纪的良好习惯，更好的提高社会适应能力。（思政内容融入点）

(2) 抱拳礼的养成教育

抱拳礼：两脚并步站立，目视前方，左掌右拳，环抱于胸前。左掌代表五湖，右拳代表四海。双手环抱寓意五湖四海皆兄弟，天下武林是一家。左手拇指屈扣寓意不自大，不骄傲。右手为拳表示勇猛习武。左掌掩右拳相抱，表示"止戈为武"。在武术课堂上，以礼始、以礼终，做到崇礼尚德、举止有度。因此，武术礼仪的养成教育是落实立德树人根本任务的重要实践路径。（思政内容融入点）

武术抱拳礼



(二) 准备部分

1.热身游戏——武术版“剪刀石头布”：弓步代表“剪刀”，歇步代表“石头”，马步代表“布”。通过带领学生进行武术游戏，提高学生运动参与兴趣，有效的掌握武术基本功，可以充分调动学生身体机能，为下一环节的学习做好热身，避免运动伤害事故的发生。

武术游戏剪刀石头布



(二) 准备部分

2.柔韧性练习——拉伸韧带可以有效防止运动损伤的发生，所以热身之后进行柔韧性练习很有必要。进行肩上压腿，不但可以提高柔韧性，还可以巩固平衡性，更有助于增强相互保护意思，提升同学间团队意识。（思政内容融入点）

柔韧性练习 肩上压腿



(三) 基本部分

基本功：太极桩、太极推手等。

基本步型：弓步、马步、虚步、歇步、仆步等。

主要内容：学习太极（八法五步）——起势、左棚势、右掇势、左挤势、双按势。

教学方法：讲解法、示范法、纠错法、集体练习法、分组练习法

教学重点：1.基本动作的标准性：基本手型、手法、步型、步法及腿部练习，动作的要领与动作的规格；2.重视“武德”教育，提升文化自信，磨练意志品质。

教学难点：1.太极拳练习中“体松心静、匀速缓慢、用意不用力”的把握。2.武术精气神的掌握，文化自信在整个教学过程当中的融入。

(三) 基本部分

太极基本功：太极桩、太极推手等。

思政内容：

太极桩功和太极推手是习练太极拳的基本功，学生容易先学套路而忽略筑基功的重要性，历代拳家常说“入门须站三年桩，百练不如一站”武谚云“练拳不练功，到老一场空”，基础不牢，地动山摇。

从太极桩功练起领悟基本功的重要性，万丈高楼平地起，这对好高骛远而不能脚踏实地的学生是个很好的教育。同样道理由此推彼，在其他课程的学习基础知识的重要性也是不言而喻的。

太极拳基本功 太极桩



太极拳基本功太极推手



(三) 基本部分

太极八法五步：起势、左棚势、右掙势、左挤势、双按势。

思政内容：

太极拳八法五步，动作简单，易学易练，古人云“天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为；则易者亦难矣。”，通过练拳可以教育学生凡事都要重视基础，领悟大道至简的道理，做事不能眼高手低，一定脚踏实地，一步一个脚印才能走向成功。

太极八法五步左棚势



太极八法五步右掙势



(三) 基本部分

武术抱拳礼要贯彻教学过程

思政内容：

武术礼仪的养成教育是落实立德树人根本任务的重要实践路径。“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”，在武术课堂上，以礼始、以礼终，做到崇礼尚德、举止有度。课中学生示范动作时抱拳礼以示多多指教，得到同学们的掌声鼓励时还以鞠躬礼以示感谢；课堂考核时学生行抱拳礼教师回抱拳礼相互尊重之意。武术礼仪蕴含着中国优秀传统文化，师生间互行“抱拳礼”不仅可以强烈地感受到师生之间纯真感情，还能继承“尊师重道”的伦理规范。

学生抱拳礼在课堂应用



(四) 结束部分

武术抱拳礼要贯彻教学过程

思政内容：

下课前进行课堂小结，布置作业，以武术抱拳礼师生再见。体现出武术课程“以礼始、以礼终”，做到崇礼尚德、举止有度。使显性的抱拳礼外化于行，启迪隐性的立德树人内化于心。武术礼仪的养成教育是落实立德树人根本任务的重要实践路径。

武术抱拳礼



三

武术课程思政评价与诊改



(一) 课程评价

1.考核内容方面：

扩大课程思政考核范围。在课堂表现、学习态度、乐于助人、遵守课规、团结友爱、诚信礼貌、爱护公物、勤奋好学等方面的基础上，同时，把践行社会主义核心价值观、实现民族复兴的理想和责任、政治认同、家国情怀、文化素养、宪法法治意识、道德修养、职业理想和职业道德以及军工精神纳入课程思政考核体系。

2.考核模式方面:

定量评价和定性评价相结合，过程评价和终结性评价项结合的模式进行，使学生在武术锻炼的过程中享受到成就感、获得感、幸福感。课程思政占武术课程总考核的**10%**。通过智慧课堂对课程思政内容的在线答题成绩，与同学之间互评，教师对学生评价相结合，最终确定学生的成绩。

(二) 课程思政诊改

- 1.如何将思政元素“润物细无声”的融入太极拳课程中？
- 2.如何更深入使用信息化教学手段？
- 3.充分挖掘武术课程中思政元素，坚定文化自信；达到“内化于心，外化于形”。
- 4.录制高质量的线上教育资源，打造武术精品在线课程。

四

武术课程思政课后拓展



将武术思政课堂上的教学经验传递到武术第二课堂中去，积极进行训练，参加比赛，以赛促练，达到学练结合的目的。还可以提高学生习武的荣誉感和收获感，这也是对武术思政课程的课后拓展，有利于达到全方位育人的效果。





华奥星空
WWW.SPORTS.CN

全球太极拳网络大赛

获奖证书

授予

秦毅君、张歆怡 全球太极拳网络大赛“太极
(八法五步) 比赛——境内两人组”一等奖

特颁此证，以兹鼓励。



全球太极拳网络大赛
The Global Taijiquan Online Competition

主办单位



承办单位

华奥星空
WWW.SPORTS.CN

登录 | 注册

官网首页

竞赛规程

报名与上传

参赛指引

竞赛规则

证书下载

成绩公告

官网首页 > 详情

TJB00984+秦毅君,张歆怡+境内二人组

发布时间: 2020-12-01 22:06:46 分享到: 0





全球太极拳网络大赛

获奖证书

授予

冯庆雨、许世泽 全球太极拳网络大赛“太极
(八法五步) 比赛——境内两人组”二等奖

特颁此证，以兹鼓励。



全球太极拳网络大赛
The Global Taijiquan Online Competition



华奥星空
www.sports.cn

登录 | 注册

官网首页

竞赛规程

报名与上传

参赛指引

竞赛规则

证书下载

成绩公告

官网首页 > 详情

TJB00885+冯庆雨,许世泽+境内二人组

发布时间: 2020-12-01 11:04:42 分享到: 0





FUSC



CSSF

河南省学校体育竞赛

获奖证书

河南省“华光”体育系列活动暨

竞赛名称：2020年河南省大学生线上武术比赛

运动员姓名：张歆怡

教练员姓名：冯庆雨 秦毅君

名次与成绩：女子专科甲组传统太极拳 第一名 7.5

时间地点：2020年12月24—27日 河南理工大学

河南省教育厅

体育竞赛专用章





FUSC



CSSF

河南省学校体育竞赛

获奖证书

河南省“华光”体育系列活动暨

竞赛名称：2020年河南省大学生线上武术比赛

运动员姓名：许世泽

教练员姓名：冯庆雨 秦毅君

名次与成绩：男子组太极球 一等奖 7.71

时间地点：2020年12月24-27日 河南理工大学

河南省教育厅

体育竞赛专用章



五

武术思政课程建设展望



武术课程能将思政元素融入，润物细无声。落实“立德树人”根本任务，培根铸魂；练就“大国工匠”健壮体魄，服务社会；融入“课程思政”教学内容，以武育人；接力“文化遗产”文明火炬，坚定自信……武术课程特色鲜明，亮点突出，改革创新，形成了同类课程借鉴共享的经验做法。

(一) 建设计划

- 1.2022-2023 编写武术课程思政教材
- 2.2021-2023 开展线上武术课程教学
- 3.2022-2024 武术课程思政课题立项
- 4.2021-2025 落实武术课程育人实效

(二) 解决问题

- 1.突破武术立体化教材编写瓶颈
- 2.武术示范程课制作的技术难题
- 3.武术课程思政课题的申报工作
- 4.形成有效的武术课程思政成果

(三) 改进措施

- 1.进行武术师资课程思政理论学习
- 2.参加武术课程思政学术交流活动
- 3.申报高级别的武术课程思政课题
- 4.推进宣传武术课程思政育人经验

(四) 保障措施

- 1.构建和打造武术课程思政师资队伍
- 2.充分利用学校录播教室和智慧课堂
- 3.合理使用双高校课程思政研究经费



谢

谢