

前言

2016年12月7日，习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上提出：“要用好课堂教学这个主渠道，思想政治理论课要坚持在改进中加强其他各门课都要守好一段渠、种好责任田，使各类课程与思想政治理论课同向同行，形成协同效应。”随后，中共中央、国务院印发《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》，首次明确提出“三全育人”的要求；中共中央办公厅、国务院办公厅在《关于深化教育体制机制改革的意见》中进一步提出“课程思政”理念。之后，习近平总书记在全国教育大会上强调，“要把立德树人融入思想道德教育、文化知识教育、社会实践教育各环节”。2020年5月，教育部印发《高等学校课程思政建设指导纲要》，吹响了“全面推进高校课程思政建设”的号角。

为了更好地践行习近平总书记精神，落实体育课程思政，服务于校内24式太极拳课程思政教学改革，我部组织编写了通用参考书——《高职院校24式太极拳课程思政教学指南》。本书分为五章。第一章主要介绍24式太极拳思政实施背景；第二章着重阐述24式太极拳课程的基本理念、培养目标、框架体系、教学实施、教学评价、教学管理等内容；第三章具体介绍24式太极拳课程课程思政的教学总体设计；第四章介绍24式太极拳课程思政教学实践；第五章是思政版课程标准和教案。

高职院校24式太极拳课程思政建设目前尚处于探索阶段，本书作为理论与实践工作的阶段性总结，希望可为全我校24式太极拳课程及相关体育课程思政建设与课程教学改革提供帮助，引导我校推进高水平、结构化教师教学团队建设，提高教师的师德践行能力、体育教学能力、综合育人能力和自主发展能力，推动示范性教学，促进“能说会做”的“双师型”教师成长。欢迎广大读者提出建设性意见，以共同推动高职院校24式太极拳课程思政建设不断向前发展。

蔡翔飞

2024 年 9 月

目录

第一章 24 式太极拳课程思政实施背景

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视高校思想政治工作。习近平总书记发表一系列重要讲话、提出一系列明确要求，深入回答了高校思想政治工作的方向性、根本性问题。其中，将课程思政建设提升到解决“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”根本问题和落实“立德树人”根本任务的崭新高度。

第一节 24 式太极拳课程思政基本背景

2016 年 12 月，习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调指出：“思想政治理论课要坚持在改进中加强其他各门课都要守好一段渠、种好责任田，使各类课程与思想政治理论课同向同行，形成协同效应。”2017 年 2 月，中共中央、国务院印发《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》，强调要“坚持全员全过程全方位育人，把思想价值引领贯穿教育教学全过程和各环节，形成教书育人、科研育人、实践育人、管理育人、服务育人、文化育人、组织育人长效机制”。2018 年 9 月，习近平总书记在全国教育大会上再次强调：“要把立德树人融入思想道德教育、文化知识教育、社会实践教育各环节。”2019 年 9 月，教育部出台《关于深化本科教育教学改革全面提高人才培养质量的意见》（教高〔2019〕6 号），提出：“把课程思政建设作为落实立德树人根本任务的关键环节。”2020 年 5 月，教育部颁布《高等学校课程思政建设指导纲要》，指出，课程思政建设要在所有高校、所有学科专业全面推进。至此，“全面推进高校课程思政建设”工作全面展开。课程思政就是要开展马克思主义理论教育，用新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，引导学生增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，厚植爱国主义情怀，把爱国情、强国志、报国行自觉融入坚持和发展中国特色社会主义、建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的奋斗之中。

24 式太极拳课程思政建设，是发挥武术独特育人价值与作用的重要手段。课程思政强调要将高校思想政治教育融入各类课程教学和改革的各环节、各方面，实现立德树人、润物无声。在此理念引领下，24 式太极拳课程思政建设，不仅要树立健康第一的教育理念，帮助学生在教学实践中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，还要将价值塑造、知识传递、能力培养相统一，融

入教学全过程，在职业教育领域着力培养有理想、有本领、有担当的德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。24 式太极拳课程思政建设具有重要的实践意义和现实价值，其实施背景主要体现在如下方面。

“教育是国之大计、党之大计”是习近平总书记站在我国历史发展新方位，对教育与党长期执政、国家长治久安关系提出的原创性重要论断。高等教育发展水平是一个国家发展水平和发展潜力的重要标志。培养什么人，是教育的首要问题。我国是中国共产党领导的社会主义国家，决定了现代教育的任务即培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。因此，高等教育发展必须契合国家大政方针，满足于人民发展、社会建设、国家治理的需要。“为党育人，为国育才”既是对“为谁培养人、培养什么人”这一根本问题的深刻回答，同时也为新时代职业教育发展指明方向，成为新时代职业教育现代化发展的首要逻辑。

党的十八大以来，面对世界百年未有之大变局，着眼于实现中华民族伟大复兴的大局，党和国家把高等教育地位提升到新的高度。党的十九大报告提出，“建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础工程”，进一步把教育与建设社会主义现代化强国联系在一起。当前，我国已全面开启建设社会主义现代化强国的新征程。基于此，24 式太极拳课程思政需要围绕政治认同、家国情怀、文化素养、宪法法治意识、道德修养等各个方面提供教学资源供给，为坚定职业教育学生建设社会主义现代化强国的理想信念提供精神指引。

“坚持党对教育事业的全面领导，坚持把立德树人作为根本任务，坚持优先发展教育事业，坚持社会主义办学方向，坚持扎根中国大地办教育，坚持以人民为中心发展教育，坚持深化教育改革创新，坚持把服务中华民族伟大复兴作为教育的重要使命。”这是习近平总书记站在发展中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴的战略高度，对新时代教育改革提出的新思路、新理念，不仅指明育发展的办学方向，同时也指出立德树人作为高等学校立身之本的重要性。

立德树人作为一种综合教育理念，是对我国数千年来教育传统的创造性继承与创新性发展，是对中国共产党百年来思想道德建设和中华人民共和国成立以来教育改革发展经验的高度凝练和系统总结。当前，“课程思政”成为新时代育领域实现“立德树人”根本任务的重要抓手和着力点，也是课程与教学领开

展综合改革的重点方向和指南。由此就要求 24 式太极拳课程思一方面要用好课堂主渠道，多措并举地将思想政治教育融入职业教育，实现育人与育才相统一；另一方面必须以立德树人为根本，统筹课程思政各项工作开展 24 式太极拳课程思政教学指南构建全课程和全过程的课程思政内容体系，实现课程育人的全课程覆盖。

教师作为教育活动的重要依托，是履行教育职责的先行者、实践者，也是教学组织的主导者、管理者。在全面推进高等教育现代化建设的新时代背景下，教师队伍的建设和打造成为落实立德树人中心任务和全员育人教育方案的基础和前提。体育课教师不仅要掌握丰富的体育知识和超高的体育技能，同时还要具备较高的道德意识和道德修养，更好地把握课程知识背后蕴含的社会价值，实现以德育人、以文化人。习近平总书记多次强调教师是立教之本、兴教之源，提出“办好思想政治理论课关键在发挥教师的积极性、主动性、创造性”。在此背景下，践行教书育人使命，必须提高思政教育能力。

教育的本质是培养人，既要引人以大道，启人以大智，也要树人以大爱，立人以大德。因此，教书育人、立德树人成为教师使命和职责。教师不仅要尽好传递知识、教授技能的职责，更重要的是履行育人使命。由此，24 式太极拳教师必须要处理好课程中“知”与“德”的辩证关系，既要提高教学方法与技巧，更要挖掘整理课程思政元素与资源，有意识地将政治认同、家国情怀、宪法法治意识等同武术教学中的规则规范、武德精神、公平公正等内容结合起来，融入职业教育文化内涵，把“工匠精神、劳动精神、劳模精神”贯穿职业教育教学全过程，不断为 24 式太极拳课程思政建设助力赋能。

“课程承载思政、思政寓于课程”，注重在思政教育和价值传播中蕴含知识底蕴，同时在知识传播中强调价值的导向作用，是课程思政理念的重要内涵。我国是一个崇尚道德的国家，道德的尽善尽美是个人及社会追求的终极目的的结合。因此，德育在我国教育教学中一直备受关注。课程思政不仅开阔以德育人的视野，拓宽思政育人的渠道，还要将修身立德贯穿于求知过程，促进“求知”与“立德”相统一，促使思政育人更具深刻性、专业教学更具德育性。因此，落实立德树人任务，必须贯彻课程思政理念。

新时代教育改革提出培养“德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”，即是站在追求人的全面发展的高度作出的价值理性判断。当前，在高职

院校传统教学模式中，时有知识技能教学与思政育人相分离、育人与育才相脱节的现象。作为与德智体美劳深具内在关联 24 式太极拳本身，其课程思政建设应进一步以立德为引领，贯通并举，让学生自然浸润于德智体美劳五育之中，实现人的全面发展。

第二节 24 式太极拳课程思政职业教育背景

职业教育是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分，是广大青年打开通往成功成才大门的重要途径，肩负着培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要职责，必须高度重视、加快发展。

要树立正确人才观，培育和践行社会主义核心价值观，着力提高人才培养质量，弘扬劳动光荣、技能宝贵创造伟大的时代风尚，营造人人皆可成才、人人尽展其才的良好环境，努力培养数以亿计的高素质劳动者和技术技能人才。要牢牢把握服务发展、促进就业的办学方向，深化体制机制改革，创新各层次各类型职业教育模式，坚持产教融合、校企合作，坚持工学结合、知行合一，引导社会各界特别是行业企业积极支持职业教育，努力建设中国特色职业教育体系。（以上是习近平同志二〇一四年五月至二〇二二年八月期间文稿中有关加快构建现代职业教育体系内容的节录）

以习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平总书记关于职业教育的重要论述武装头脑、指导实践、推动工作。把发展专科高职教育作为优化高等教育结构和培养大国工匠、能工巧匠的重要方式，构建全员全过程全方位育人的思想政治工作格局，实现职业技能和职业精神培养高度融合。

因此，职业教育更高质量发展必须坚定不移用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，推进思想政治教育与武术教学融合统一，培养学生为国为民的担当精神、精益求精的工匠精神和诚信为本的职业道德推动职业教育更高质量发展，是新时代高职院校武术课程的新主题、新方向、新目标、新任务。

《国家职业教育改革实施方案》（以下简称方案）是党和国家深化职业教育改革的重大制度设计和政策举措，是引领新时代职业教育实现高质量发展的重要举措。高职院校武术课程思政应当坚持以《方案》为总引领，以各项具体政策文件为操作指南，根据国家对职业教育改革发展的设想找到高职院校武术课程高质量发展的路径，并将武术课程建设成为“好的武术课程思政载体、好

的武术课程教学设计、好的武术课堂教学方法、好的武术教学成效”的高职院校武术课程。一方面，如何基于武术课程思政建设弘扬中华优秀传统文化，传承中华优秀传统文化内涵和中华体育精神，发挥武术育人特色效应；另一方面，高职武术课程思政建设突出职业教育国家教学标准要求，体现鲜明的职业教育特点，是当前职业教育武术课程思政发展的重要课题，构成了高职院校武术课程思政教育改革领域前沿问题。换言之，武术课程与思想政治理论课同向同行的同时，体现《方案》的教学标准要求。

职业教育不同于普通教育，具有其独特的发展规律、办学规律和育人规律。高职院校武术课程思政育人体系必须按照职业教育的规律进行，必须以类型属性为逻辑起点，坚定不移“优化类型定位”，走中国特色、类型化、高质量发展之路，这是本教材的一大特色亮点。

普通教育和职业教育一个着眼于知识，一个着眼于技能具有同等重要地位，没有高低之分，不能出现发展机会和教育收益的不公平。当前，从整个武术课程思政体系结构来看，还没有对职业教育与普通教育的等值框架和职业教育的独立体系对高职院校武术课程思政进行一体化设计，高职院校武术课程思政建设的“天花板”依然存在，纵向不贯通、横向仅仅是学习模仿，没有消化和吸收，更没有职业教育特色的创新，导致武术课程思政建设效果不明显。

职业教育特色武术课程思政育人体系构建应充分体现《国家职业教育改革实施方案》中“职业教育与普通教育是两种不同教育类型，具有同等重要地位”的重要设计。必须值得注意的是，高职院校武术课程思政建设不仅需要将社会主义核心价值观教育贯穿武术技术技能教学全过程，更需要思考武术教学的特点和职业精神培养高度融合，既体现了武术育人的特色，也兼顾了职业教育的特点，有利于武术课程立足定位、办出特色。

二十四式太极拳作为高职院校的公共基础课程，应具备一般公共基础课程的普遍特征，内容应体现思想性、科学性、基础性、职业性、时代性，体现学科知识与行业应用场景的融合，……坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，突出职业教育特色，进一步拓展教学内容深度和广度。

我们必须清晰认知的是，武术课程思政面向对象涵盖其他各专业的当代高职院校大学生群体，“高校教的80%是专业教师，课程的80%是专业课程，学生学习时间的80%用于专业学习”，而为国为民的担当精神、精益求精的工匠

精神和诚信为本的职业道德是学生走向社会的必备的品质，因此学生在其专业职业技能学习过程中对职业精神是有特别的需求和期盼。就职业教育武术课程思政而言，职业素养培养既是统合武术课程和思想教育的重要目标，又是融合专业技术课程的“牛鼻子”，只有职业教育内涵的融合与推进，才能立足职业教育定位，形成特色。例如，职业教育提倡的“德技并修”、“知行合一”等教育理念与武术思政教育中的“尚武崇德”、“天地合一”等理念有着内在逻辑上的共通之处，通过“尚武崇德”、“天地合一”等武术思政元素深层内涵二次开发成“德技并修”、“知行合一”等职业素养的培养。这样不仅保证了武术课程与思想政治理论课教学同向同行，而且实现了武术课程与各类专业技术课程同向同行，进而形成一种更为高效的育人“协同效应”，落实全员全过程全方位育人的工作格局，是提升职业院校人才培养质量的重要途径之一。

所以武术课程必须明确树立以学生为中心的指导理念，课程思政内容的编写思想性、科学性、时代性、职业性等皆注重以学生职业素养为依据，既阐释武术文化博大精深内核，又突出职业教育特色。

第二章 24 式太极拳课程思政实施体系

24 式太极拳作为中华优秀传统文化的重要载体，承载着民族文化传播与弘扬的历史使命。自 1997 年国务院学位委员会和国家教委将民族传统体育学设置为体育学二级学科以来，民族传统体育学按照学科建设规定，逐步建立起民族传统体育学的课程教学体系、人才培养体系和科研学术体系，在推动中华优秀传统文化的挖掘、整理、传承和发展等方面发挥了重要作用，在树立中华民族发展的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信等方面作出了贡献。

在中国特色社会主义新时代，民族传统体育学应继续坚持以优秀传统文化的挖掘、传承与弘扬为主线，以服务教育强国、文化强国、体育强国、健康中国建设为旨向，在专业人才培养目标和课程内容体系建设中，突出中华优秀传统文化与中华武术的教化功能和育人价值，培育学生家国情怀和敬业精神，提升学生的民族文化自觉意识，肩负起服务中华民族伟大复兴的重要使命。因此，编制高职院校 24 式太极拳体育专业课程思政教学指南，用于指导武术教学。

第一节 24 式太极拳课程思政基本理念

高职院校肩负着为国家培养德智体美劳全面发展的建设者和接班人的重任，加强思想道德建设，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，以及培养社会主义建设者和接班人的必然要求，更是教育教学人本回归的现实举措。因此，24 式太极拳教学要适应新时代社会需要，应围绕“立德树人”的根本任务，坚持为党育人、为国育才，以弘扬中华民族传统体育文化和服务大众健康为现实使命，在培养目标、课程体系、教学内容、师资队伍、专业设施，以及管理等方面加强专业内涵建设，把创新专业人才培养机制，培育科学精神、创新思维和能力、服务社会意识和责任贯穿于专业发展和教育教学的全过程，从而实现全员育人、全过程育人、全方位育人。

践行“三全育人”要注重顶层设计，构建以职业教育培养目标与课程思政素养为核心的课程体系。24 式太极拳培养目标首先应基于体育学一级学科进行设计，以培养方案为抓手，通过不同模块课程组合，既遵循共性也凸显个性，

构成二级专业的课程思政教学体系。同时要以培养目标中的思政要素为牵引，将职业教育培养目标、毕业要求、课程体系、课程建设与评估、人才培养、质量评估、师资队伍、支撑条件等要素有机整合起来，建构毕业要求中的思政目标，全面指导课程体系建设、课程建设与人才培养质量评估。

践行“三全育人”要形成评价体系，构建以职业教育培养目标与课程思政核心素养为指标的教学评价体系。课程思政要科学地在“立德树人”教育实践中贯彻实施并收到应有的效果，就需要构建具有前瞻性和客观性、刚性指标与柔性指标、教与学相结合的评价体系。教师评价可以从教材内容与知识点的体现、教学方法与设计、学生获得感与行为实践效果的过程性评价和终结性评价等方面进行考察。学生评价则以24式太极拳的体育专业核心素养的内涵与表现水平、学业质量标准等为依据，通过过程性评价与终结性评价相结合、定量评价与定性评价相结合的方式，检测学生的认知水平、价值判断能力、实践能力等。总之，对于24式太极拳课程思政的教学评价既要有原则性遵循，又要有专业化特点。

课程承载的不仅是知识、技能，更是思想及其背后传递的价值观、人生观与世界观。《高等学校课程思政建设指导纲要》指出，“落实立德树人根本任务，必须将价值塑造、知识传授和能力培养三者融为一体，不可割裂”，因此，“高校要明确所有课程的育人要素和责任，推动每一位专业课老师制定开展“课程思政”教学设计，做到课程门门有思政，教师人人讲育人”。

课程思政的实践过程其实是教师与学生双方主体的互动过程，而国内外的社会思潮、问题热点与焦点等，都有可能对教师、学生产生一定的影响，进而影响到课程思政的实施效果和职业教育人才的培养成效。因此，坚持知识传授与价值引领相结合，每一位教师首先应增强政治自觉、思想自觉和行动自觉，深刻认识武术课程不仅要“授业”，更要注重“传道”。以思政观引领课程及其教学方法改革，强化育人意识、找准育人角度、提升育人能力，探索24式太极拳课程思政教学的新思路、新方法，从而使知识传授更有温度、思想引领更有力、立德树人更有效度。

坚持知识传授与价值引领相结合，需要教师拥有广博的知识储备、扎实的专业基础和积极的主观能动性。24式太极拳课程中所蕴含的思政要素很多，但仍有大部分是隐性与零散的，这就需要教师去深入挖掘武术课程中的思政要

素，并以超越武术课程本身发展的视角去审视，建构起 24 式太极拳课程思政的教学体系和教学内容。在教学过程的设计中，深入研究课程教学内容中知识、技能与思政要素之间的合理关联，梳理脉络、找准切入点，按照职业教育逻辑理路，以思政要素为人才培养点，以课程知识、技能为主线索，构建“思政要素——课程知识技能”点线融合、全面铺开的高职院校 24 式太极拳课程思政人才培养体系，深入挖掘武术和职业教育文化的时代内容和文化特质所蕴含的思政教育资源，在立德树人共同育人目标的引领和导航下，武术课程思政和职业素养培养二者育人目标的趋同性为二者的融合提供了融合点，将武术育人中的一些独特教育方式深入同构到职业教育文化当中去，以武术思政元素作为切入点，以职业素养的培养作为制高点。武术课程思政和职业素养二者融合所形成的是一个层次递进、相互支撑的课程体系，育人方式形成互补性的“互相借鉴”，是建设反映职业教育特色和现实需求的武术课程思政的内生力量和重要抓手。为加快构建中国特色职业教育的思想体系、话语体系、政策体系和实践体系做出有益的探索。

第二节 职业教育 24 式太极拳课程思政培养目标

一、总体目标

24 式太极拳人才培养目标是以以习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平总书记关于职业教育的重要论述武装头脑、指导实践、推动工作的人才培养要求，以及 24 式太极拳具体培养目标为依据制定的，主要包含 4 个要素：①培养德智体美劳全面发展，具有较好的科学、文化素养和高度的社会责任感；②具备现代教育、健康理念，系统掌握体育学基本理论、基本技能、基本方法；③具有创新精神和实践能力；④具有良好的职业道德、职业素养、职业行为习惯及具有职业精神、工匠精神、劳模精神等综合应用型人才。

因此，职业教育 24 式太极拳课程思政的培养目标应在养成“职业教育核心素养”和践行“社会主义核心价值观”两个维度进行融通，具体为：围绕立德树人根本任务，面向新时代国家职业教育发展战略需求，培养具有坚定的国家认同和家国情怀，以传承和弘扬中国传统优秀体育文化为己任；具有扎实的专业水平，良好的职业素养，较强的工匠精神和实践能力；具有强烈的社会责任感和团队协作精神，德智体美劳全面发展的职业教育人才。

二、具体目标

根据 24 式太极拳课程思政培养的总目标，可分解为 6 个维度的一级指标和 18 个二级指标体系（表 1）

表 1 24 式太极拳体育专业课程思政二级目标点

一级指标	具体描述	二级指标及其内涵描述
1. 家国情怀	以武术理论课程和实践课程，紧密配合思政课程学习，激发学生强烈的爱国情怀，强化国家认同；培养从专业角度认识、坚守、维护我国政治制度和法律制度，践行社会主义核心价值观的意识和能力	1.1 国家认同：以 24 式太极拳理论为基础，能从中华民族多元一体的视野认识我国民族传统体育的特点及价值；认同新时代中国特色社会主义思想价值观，以及中华民族传统体育文化精神；从传统的角度自觉维护国家主权
		1.2 文化传承：具有对中华民族传统体育项目的认同感和自豪感，具备掌握、传承、发展和创新中华民族传统体育的使命感与责任感
		1.3 理想信念：能从 24 式太极拳角度深入认识“健康中国”、“一带一路”倡议、“生态文明建设”等党和国家的重大决策，树立以扎实的专业学识和专业技能服务中华民族伟大复兴中国梦的理想信念
		1.4 法治意识：具有宪法法治意识，能辨识专业知识领域的法治精神，并能从法律角度认识专业知识，恪守武德、遵守规则、加强自律，能自觉维护中华优秀传统文化形象
2. 学科素养	掌握体育学及 24 式太极拳基础理论和实践知识，在武术素养上做到文武兼备、德技兼修；通	2.1 知识和能力：掌握 24 式太极拳理论知识体系、技术与方法，了解民族传统体育学科核心素养的内涵，以及民族传统体育学科与社会实践的联系

	过学习，树立对 24 式太极拳的认同感和社会责任感，树立对 24 式太极拳的崇敬；养成坚守科学诚信，具备细致严谨、勇于探索、敢于创新的精神	2.2 相关学科知识：掌握教育学、心理学、运动人体科学等相关学科知识，整合形成体育学科知识体系，能够初步运用体育实践
		2.3 技能与应用：“一专多能”，掌握良好的专项技能，具备组织专项竞赛的能力；掌握其他体育运动项目或常见运动方式的基本技能和基本教法，能够组织开展相关的体育活动；能够主动运用技能和知识服务社会
		2.4 科学研究与探索创新精神：培养进行科学研究的能力，形成科学道德和严谨的品质，攀登学科研究高峰的勇气和毅力；具备基于 24 式太极拳知识和技能，勇于探索、创新，服务社会、国家需求的意识和能力
3. 职业素养	有机融入劳动精神、工匠精神、劳模精神等育人新要求，实现润物无声的育人效果	3.1 劳动精神：理解劳动的意义和内涵，具有坚定的职业认同和信念，具备正确的人生观和价值观
		3.2 工匠精神：系统了解并自觉遵守职业规范和相关法律法规政策，富有爱心、责任心和事业心，能够钻研业务，并运用自己所学的专业和特长在职业岗位中发挥价值和作用
		3.3 劳模精神：具备职业理想、终身学习和自觉进行专业发展的能力，能够根据时代需求结合职业特点，制定终身学习和职业发展规划

4. 社会主义核心价值观	从“以体载德”角度诠释“德”存在的方式和意义，升华学生人生境界，了解如何把做人做事、社会主义核心价值观等运用在生活中。	4.1 如何做人：彰显“以体载德”思政教育元素，弘扬社会主义核心价值观，如：“英雄的榜样力量”“习武与习德的教育”“众志成城 勇担当”等 4.2 如何做事：体现思想性、科学性、基础性、职业性、时代性，体现学科知识与行业应用场景的融合，……坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，突出职业教育特色，教育学生技能成才，技能报国
5. 反思能力	具备通过本课程学习进行技术和理论知识提升的反思能力；通过理论联系实践的系统反思，持续夯实专业认同、国家认同、家国情怀	5.1 专业学习反思：具备在专业理论学习和实践训练过程中开展反思的习惯，即学会基于质疑、求证、判断进行反思的方法和技能；能够积极主动了解职业教育改革发展的趋势和前沿动态，形成反思意识和解决问题的能力 5.2 社会服务反思：形成对日常生活与国家发展相关的现象开展反思的习惯，具备问题意识和创新精神，并积极实践，在毕业论文和实习中获得积极体验
6. 沟通合作	理解学习共同体和发展共同体的作用，具有团队协作精神和沟通合作能力，具备团队领导力或为团队服务的奉献精神	6.1 沟通合作意识：理解学习共同体和发展共同体的作用，以及交流合作对职业发展的重要意义 6.2 沟通合作能力：掌握团队协作和沟通交流的基本策略和方法，能够有意识地进行有效沟通和交流，理解团队合作的本质是共同奉献、共同发展

		6.3 沟通合作实践：在学习实践、教学实践、竞赛实践、科研实践、创新实践等系列活动获得团队合作的体验，能够应对和解决在团队合作中出现的问题
--	--	---

第三节 24 式太极拳课程思政框架体系

基于 24 式太极拳课程思政培养的总目标，在课程体系中，各类课程应根据教学目标、教学内容和教学评估，确定对人才培养思政元素的支撑度，可划分为高（H）、中（M）、低（L）三个支撑水平（表 2）。

表 2 24 式太极拳课程思政教学目标达成度评价表①

水平指标	课程思政指标达成度
高支撑度 (H)	1. 教学目标包含要求中所有的课程思政一级指标 2. 教学内容中 80% 以上的教学环节包含对应课程思政一级指标 3. 教学考核（平时+期末）对应课程思政一级指标体系的评价 达到 15%
中支撑度 (M)	1. 教学目标包含 4 个及以上要求中的课程思政一级指标 2. 教学内容中 60% 以上的教学环节包含对应课程思政一级指标 3. 教学考核（平时+期末）对应课程思政一级指标体系的评价 达到 10%
低支撑度 (L)	1. 教学目标包含 1 个及以上要求中的课程思政一级指标 2. 教学内容中 30% 以上的教学环节包含对应课程思政一级指标 3. 教学考核（平时+期末）对应课程思政一级指标体系的评价 达到 5%

第四节 24 式太极拳课程思政教学实施

24 式太极拳课程思政的教学实施是以“三全育人”为指导，在价值引领与人才培养目标基础上，以“课程思政”为中心组成的各门课程相互联结、配

合，全面覆盖第一、第二、第三课堂的层次递进、类型丰富、相互支撑的专业人才培养实施体系（图1）。

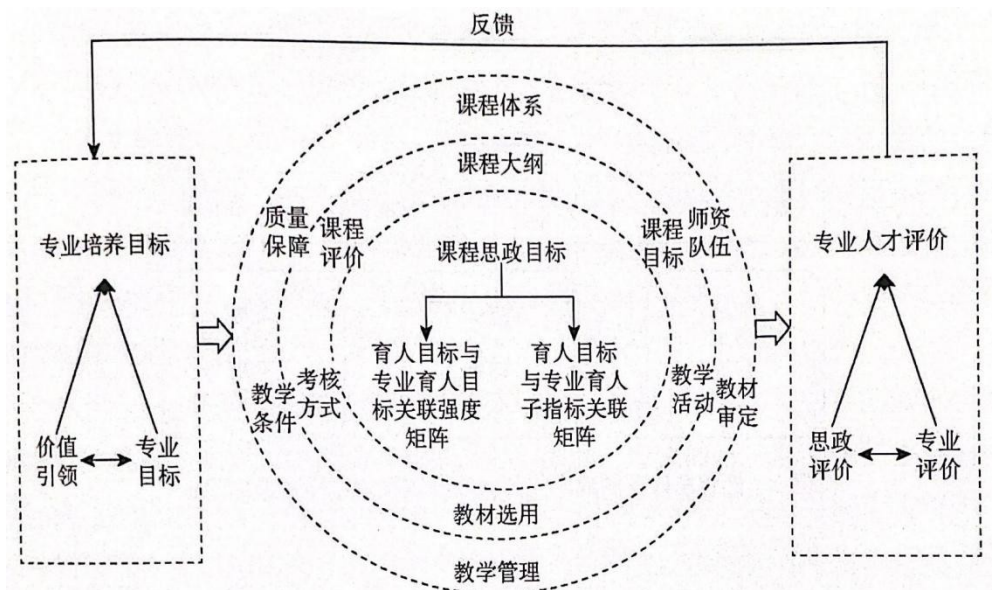


图1 课程思政下人才培养体系

一、基于课程思政引领下的教学大纲设计

教学大纲是一门课程的纲领性文件，它包括课程的教学目标与任务安排、教学内容与时数分配、教学方法与考核方式等内容，同时还要体现该课程知识、技能的广度和深度。教学大纲不仅是教师开展具体教学的工作依据，更是检查、评估教学质量与学生学习效果的重要依据。因此，课程思政建设要落实到具体的课程中，其首要环节就是要编制教学内容与思政元素相融合的、支撑职业教育人才培养目标达成度的课程教学大纲。而教学大纲中对于课程目标的设置又是重中之重，课程目标应包含思政目标，即将课程的教学目标分解成不同的能力培养，对学生进行价值引领，明确该能力和价值引领达成所对应的知识结构和知识点、技能要求和标准，最终形成可操作的教学计划。例如，知识目标要从熟悉、理解到掌握、反思；技能目标要从掌握、精通到具备自觉训练的能力，以及在“做中学、学中做”的反思能力；而思政目标要求教师在这一过程中通过教学情境与氛围来熏陶、感染学生，使其在情感、态度、价值观上达到思想上的高度认同、行动上的自我规范及精神上的逐步内化（图2）。

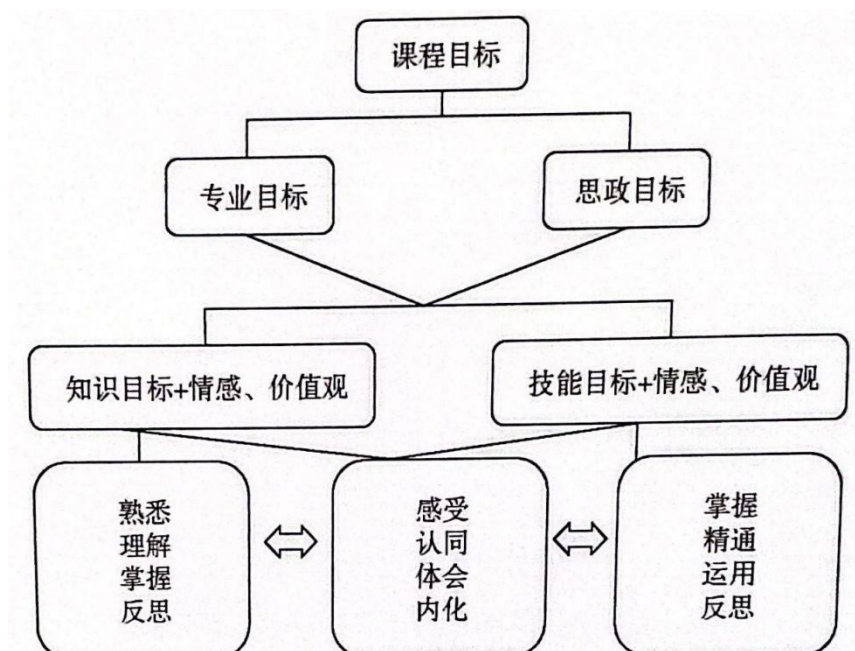


图2 课程思政下的课程目标设计

二、教学内容

课程思政教学内容设计强调“溶盐于汤”“润物无声”的隐形教育，与专业知识、技能的显性教育相融合，从而实现思政元素与专业知识、技能的无缝对接。对于高职院校学生来说，24式太极拳就蕴含着深厚的中国优秀传统文化精神。因此，立足高职院校特点，课程思政教学内容设计可围绕“德——技——能”三个主体内容，依托职业教育实践平台，实现“外化于行、内化于心”的全面育人目标。

“德”——武德教育贯穿武术课程教学。学校体育具有集中化、系统化、持续性进行中华优秀传统文化教育的独特优势，要把中华优秀传统文化教育作为固本铸魂的基础工程，贯穿人才培养全过程。要深入挖掘和阐发中华优秀传统文化中讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同的时代价值，转化为学生价值观教育的丰富营养，积淀学生文化底蕴，提升学生文化素养。要在提炼、转化、融合上下功夫，让中华优秀传统文化成为教书育人的丰厚资源，让学生在底蕴深厚的武术课程教材中了解中华文化变迁，触摸中华文化脉络，感受中华文化魅力，汲取中华文化精髓，让中华优秀传统文化基因一代代传承下去。

武德不仅是习武者共同遵守的一种言行准则和尚武精神，更从属于道德规范，是中国传统伦理文化的重要组成部分，具有鲜明的中国特色和文化特

征。2017年10月18日，习近平总书记在党的十九大报告中指出：“要以培养担当民族复兴大任的时代新人为着眼点，强化教育引导、实践养成、制度保障，发挥社会主义核心价值观对国民教育、精神文明创建、精神文化产品创作生产传播的引领作用，把社会主义核心价值观融入社会发展各方面，转化为人们的情感认同和行为习惯。以爱国主义为核心的思想道德教育是民族精神和文化认同的基础，因此，在教学内容设计过程中，要注重从当代伦理观教育向社会主义核心价值观教育引领。

“技”——在显性层面，高职院校传承与创新离不开对技艺的执着磨炼和对理论的研精勤思；在隐性层面，24式太极拳是涵养民族精神文化的载体。24式太极拳的高超技艺需要经年累月的磨砺、矢志不移的执着与精益求精的完美追求，而对技法实践的理论总结与提升更是传承与发展创新的精研历程，这就是“工匠精神”。从本质来讲，“工匠精神”是一种职业精神，它是职业道德、职业能力、职业品质的体现，包括敬业、精益、专注等核心内容。24式太极拳课程可以通过不同的知识点与技能要求，向学生传递“工匠精神”所倡导的学科素养、专业素养、职业素养、精益求精的学习与工作态度、专注执着与勇于创新的不断追求，从而发挥工匠精神的价值导向作用，激励更多青年人走技能成才、技能报国之路，培养更多高技能人才和大国工匠。

“能”——高职院校培养目标是培养具有国际视野的职业技能传承者和推广者，因此，每一名学生都担负着传承与推广以及运用专业服务社会的责任和义务。与此同时，24式太极拳在与其他体育文化的交流中不失本色地继承和创新，也需要对学生进行创新与合作能力的塑造。党的十九大报告指出，“时代是思想之母，实践是理论之源”，只有着眼于“国家大事”谋划中华武术与民族传统体育的发展传播之路，才能既有利于武术与民族传统体育自身的传承发展，也有利于服务国家民族的大方略。因此，在学生能力培养的过程中，教师应紧扣时代的特征和社会的需求，为学生创造多方位的实践平台，在实践中让学生切实地感受到社会、国家赋予的责任。

三、教学模式

在教学模式上，24式太极拳要实现课程思政的教学目标，需突破“以教为中心”或“以学为中心”的单一性模式，形成教师与学生互为主体的交互性模式，注重学生思想教育的主动性和能动性，以适时引导、深入探讨、审思明辨

的方法逐步渗透。在教学途径上，可以将课程从课堂内延伸到课堂外，整合第一、第二和第三课堂。在考核方式上，以“思政目标”为核心，以知识、技能为主线，强化过程性评价，强化知识、技能向能力的转换，培养“知行合一”的应用型专业人才。

第一课堂的教学主要是培养学生的学科素养和武术技能，加强学生的武术认知和职业素养，同时拓展、延伸协同育人的第二和第三课堂，其作用在于“求知”，即武术知识和技能体系的构建。第一课堂不仅要教会学生学科知识内容，构建学科知识体系，领悟学科思维方式，还要通过武术技能与其他运动项目技能实践，构建体育学科素养下体育服务社会、服务国家、服务人类健康的意识和基本能力。通过24式太极拳课程的学习，让学生了解中国传统体育的古与今；通过体育学科基础课程的学习，让学生了解本土体育与外国体育的异与同，深入思考我国传统体育的未来发展。同时，第一课堂更是武术课程思政的“第一课堂”，通过武术认知，理解我国民族传统体育及其蕴含的优秀传统文化，树立民族认同和文化自信；理解我国民族传统体育的思维方式、运动方式，以及精神追求和价值所在，认同新时代中国特色社会主义价值观；塑造学生传承、发展和创新中国武术与民族传统体育的使命感与责任感，树立服务中华民族伟大复兴中国梦的理想信念。

第二课堂主要是实践课堂，即通过校园社团平台、社会实践平台、创新创业平台等培养学生结合专业知识提升社会服务的实践能力，引导学生形成适应社会需求的价值取向，强化学生运用所学服务社会的责任感，培养学生成长为综合素质突出并富有道德责任感的新时代人才。第二课堂是第一课堂的延伸，大部分活动都是学生自主、自觉、自愿的参与行为，作为这一课堂的主体，学生可以通过第二课堂来检验自己的专业知识、技能。如，武术课程思政教学团队带领全校学生参加由广东省体育局、广东省教育厅等五部门开展“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身线上运动健身活动。通过活动不仅培养学生的爱国主义、团队合作意识、创新意识等，而且通过价值性引导教育学生以精益求精的工匠精神对待运动技巧，强健体魄的同时培养了学生的职业素养，筑牢职业发展基础。不仅实现了与思想政治理论课同向同行，而且与职业素养培养融合，形成一种更为高效的育人、育体“协同效应”，助力体教深度融合。

无论是知识传授还是价值引导，都是学生认知领域观念的重构过程。在

“互联网+”时代，课程思政不能仅套用传统课堂的组织模式，而是要建立新的价值引导范式，形成对学生世界观、人生观、价值观引导的新形式。相对于线下的传统课堂，网络价值认知的构建是一个从平面走向立体化的过程，也就是让主流价值观由单一的课堂单向传播转变为课堂与网络空间的双维传播过程。

第三课堂网络建设，首先，要注意课程思政中的价值教育内容不能简单、直接地迁移到网络上，而要进行相应的价值引导转化，使之适应网络传播特点，合乎当代大学生的话语体系。其次，网络上多元文化和价值观并存，良莠不齐、真伪难辨的信息给学生价值观的规范和认同带来了难题，因此，“互联网+”下的课程思政价值引导应该基于学生的个体特点开展教育活动，主动回应学生的价值困惑，让学生在发现问题、解决问题的过程中受到潜移默化的教育。最后，要建立网络思政内容资料库，教师要主动将具有“隐性教育”功能的教学内容与网络技术深度融合，让学生在课堂外的空间进一步涵养性情。

四、教材选用

依照教育部《普通高等学校教材管理办法》，教材选用原则如下。

思想性原则

要通过挖掘课程所蕴含的育人元素，实现家国情怀、人文底蕴、社会责任、科学精神、职业素养等方面的培养。。

2. 科学性原则

符合人才培养方案、课程教学大纲基本要求，教材内容具有科学性、启发性和适用性，保证学生获得本课程的根本理论、根本学识和根本技能。

3. 时代性原则

在内容上始终保持先进性。要能够对学生的思想品德产生积极的影响，培养新时代中国特色社会主义的合格建设者和可靠接班人，回答好“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”问题，高校课程必须具备足够的时代性。

4. 职业性原则

通过挖掘职业教育领域内科学史、行业史等所蕴含的思政素材，达到让学生关注中国社会现状、关注行业发展，培养其职业精神、职业伦理与职业道德的作用。

5. 连续性原则

同一门课程选用的教材一经审定，应保持相对稳定，除因培养方案和课程调整需要更换教材以外，如无特殊情况，不得随意更换。

24 式太极拳课程的教材审定要遵循以下流程。

（1）24 式太极拳教学方案中规定开设的课程原则上都必须有正式出版的教材。如针对选择受限的问题，支持鼓励教师自己编写高质量特色教材，或报学院教学指导委员会同意后可自编讲义或审定外校同类课程教材作为参考书。

（2）选用教材应经课程所属教学团队全体任课教师讨论，然后再报学院教学指导委员会审定。未经审核确定的教材，一律不得进入课堂。

（3）学院教学指导委员会定期对教材进行认定，认定合格的方可继续使用，不合格的应及时更新。围绕思想性、科学性、先进性、职业性等指标对选用教材进行系统评价，对于内容陈旧，特别是在思想性、科学性等方面出现问题的实行一票否决制，坚决予以清退。

五、教学团队管理

1. 建立长期的课程思政教学培训机制

以学校和学院为组织单位，建立武术教师课程思政长期结训机制，全面加强教师课程思政能力建设。一是依托学校教师教学发展中心等平台，围绕世界和我国经济、文化、社会等发展状况，以及世界和我国教育改革、体育发展的高度和前沿等深入开展各类专题培训，使教师全面了解世界和我国的发展状况，开阔视野、坚定立场。二是依托学校和学院的资源平台，对课程思政的教学理念、教学设计等具体环节进行针对性培训，对武术课程思政培养目标和目标达成度评价方法等进行重点解读，明确武术课程思政和职业教育人才培养目标的一致性，提升教师课程思政教学开发、设计和实施能力。三是搭建高校间课程思政的交流平台，建立健全优质资源共享机制，定期开展课程思政示范课程交流、现场教学观摩、教师教学培训等活动。四是将课程思政纳入专业教师的岗前培训、在岗培训和师德师风、教学能力等专题培训活动中。

2. 形成稳定的课程思政教学研究机制

以教学团队、课程组等形式建立课程思政集体教研制度，鼓励教师与思政课教师开展合作教学教研。从课程目标设计、教学大纲修订、教材选用、教案课件编写等方面，到课堂授课、见习实践、教学评价与反馈等环节，对课程思政与专业知识，技能融合的重点、难点、前瞻性等问题进行深入研讨，对课程

思政建设评价体系进行定期研讨汇报，全面激活武术课堂教学。同时，强调教师在课程思政教学实施中要始终坚守“四个回归”——回归思想性、回归科学性、回归时代性、回归职业性，在课堂教学中做到思想上有深度、视野上有广度、内容上有热度、实践上有强度，情怀上有温度、融入上有力度，形成“课程门门有思政”“教师人人讲育人”的生动局面，真正实现价值引领、能力培养与知识传授有机统一，成为塑造学生品格、品行、品位的“大先生”。

第五节 24 式太极拳课程思政教学评价

课程思政融“武术素养”与“立德树人铸魂”为一体，因此也决定了其教学评价不能止于知识、技能传授和知识、技能运用能力培养的评价上，还要着眼于学生在职业价值、职业道德等层面的认知能力，构建“立足过程，关注结果，促进知识与技能、过程与方法，以及情感、态度与价值观”全面发展的“三维一体”的教学评价模式，即课程目标达成度的评价。同时，课程思政的实施效果不仅要评价学习的主体——学生，还应从教学的主体——教师对课程思政的设计与实施过程进行评价。最终根据教师课程思政教学设计与实施过程的评价，结合学生课程思政目标达成度和参与情况，生成全面的课程思政教学评价结论，并将之反馈给任课教师，为完善课程思政评价标准、改进教学设计等后续工作提供指导（图 3）。

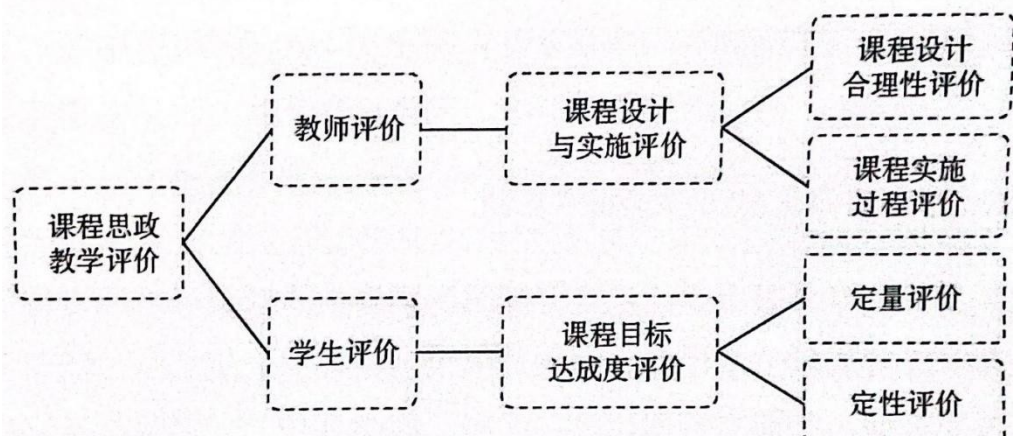


图 3 24 式太极拳课程思政教学评价内容

一、课程思政设计与实施过程评价

评价对象：武术课程的教师。

评价周期：学期。

评价方式：通过基于专家、督导组、同行对课程思政设计和实施过程的直接评价和基于学生学习体验的间接评价两种方式，可进行定量与定性相结合的评价方法。

评价内容：

1. 课程思政设计合理性评价内容

（1）课程目标是否承载课程思政总体培养目标的指标点，且对应合理；

（2）课程教学设计中教学内容与思政目标是否匹配，采用的教学方法是否合理，与教学目标是否呼应，是否能为学生的思政培养提供充分的保障，且提供多种方案支撑同一指标的达成；

（3）课程思政考核方式是否根据课程目标采用适当的考核方法，同一指标点支撑的多个考核环节的支撑系数是否合理。

2. 课程思政实施过程评价内容

（1）课次教学目标：是否承载课程思政目标的指标点，且对应合理；

（2）课次教学设计：教学内容与思政点是否匹配，采用的教学方法是否合理，与课次教学目标是否呼应，是否能为学生的思政培养提供充分的保障，且提供多种方案支撑同一指标的达成；

（3）教学实施效果：教学目标与思政目标完成情况、教学内容与思政元素统一情况、教学技能与思政能力提升情况，即从目标体现、内容融合、成效展现等维度评价；教学过程中学生对课堂教学内容的参与度，即学习态度、学习过程、学习效果的表现与感受；

（4）学生对教师课程实施过程的评价：可依据专家对教师课程思政实施评价的定量指标，结合定性方式进行。

二、课程思政目标达成度评价

任课教师是该课程的评价主体，可依托所授课程各个评价环节的得分，获取该课程目标的达成度评价；同时根据学生个体课程目标达成度与观察学生课堂表现等方面的定性评价进行课程思政目标达成度分析。

评价对象：参加课程学习的学生。

评价周期：学期。

评价方式：采用定量的成绩评价方法，即学生该课程各项考核成绩评价，以及教师对学生学习过程表现的定性评价两种方式。

评价内容：

1. 课程思政目标达成度评价

全班整体课程目标达成度=平时表现比例*（分目标平时表现平均分/分目标平时表现总分）+平时测试比例*（分目标平时测试平均分/分目标平时测试总分）+期末成绩比例*（分目标期末成绩平均分/分目标期末成绩总分）。

根据“课程目标达成度”可实现对武术课程思政要素指标的定量评价。但需要注意的是，对于武术课程，在教学大纲的编订过程中需明确对于各思政指标的具体支撑情况及比重，以及对于课程定量的考核结果及比重，确立武术课程思政目标达成情况的定量描述；同时结合课程思政体系建设中针对武术课程的预设达成度要求，可定性评价武术课程思政的教学效果，从而便于教师 and 教学管理人员更加直观地判断武术课程的思政教学目标达成情况。

2. 学生课程思政目标达成度评价

学生课程思政目标达成度评价包含定量评价和定性评价两种。

学生个体课程思政目标达成度=学生个体平时表现比例*（分目标平时表现分/分目标平时表现总分）+平时测试比例*（分目标平时测试分/分目标平时测试总分）+期末成绩比例*（分目标期末成绩分/分目标期末成绩总分）。

通过教师对学生课程思政目标达成度的定量评价结果，同时结合任课教师对学生学习状况和行为表现、不同学生之间的合作类型与任务分配、完成任务的贡献度等方面进行课堂观察、考核评价得出的该生课程思政目标达成情况分析，可以让教师和学生共同知晓学生个体或自我的学习状况，明确可能存在的问题和不足，针对具体问题给出提示或者可供参考的解决方式，从而加强教师与学生之间的有效沟通。

第六节 24 式太极拳课程思政教学管理

课程思政建设是一项系统工程，因此武术课程思政建设的管理与保障体系应该是在学校的领导下，立足学校办学定位和办学特色，以新时代中国特色社

会主义思想为引领，对育人资源进行深度整合而形成的“大思政”。

“政”育人模式的顶层设计。以学校党委为领导，由教务及相关部门进行统一管理、保障、评价、监督，公共课教学部进行武术课程思政体系建设、实施、评价等自上而下的管理和保障机制。确立武术课程思政总目标和人才培养规格、教学组织与制度、教学大纲与内容、教学资源与保障、教学监督与评价，并引入用人单位和第三方对人才培养的思政素养评价体系，从而实现校内、校外相结合的质量管理和保障体系（表4）。

学校层面：尊重不同专业和不同课程特点，强化分类指导，确定统一性和差异性要求。建立课程思政工作长效机制，制订工作方案，健全工作机制，强化督查检查，形成领导协同机制、信息反馈机制、跟踪整改机制、考核评价机制、专项奖励机制等政策支持。建立完善各级各项规章制度，规范课程思政教学相关文件、评价方法和标准等。明确职能部门与各院系的职责，加强示范引领，建设一批课程思政示范课程，设立一批课程思政建设研究项目，形成广泛开展课程思政建设的良好氛围，全面提高人才培养质量。

二级学院层面：从职业教育人才培养规格和思政培养目标入手，构建24式太极拳课程思政培养目标和毕业要求关系矩阵。落实课程思政教学大纲、教学内容设计；进行教学过程监督与评价，制定课程思政教学质量反馈与评价体系；进行师德师风和学生武德、学风的考核评价；从保障机制、评价机制和反馈机制入手，使武术思政价值引领和职业教育人才培养紧密结合，形成引领和助推学生思政素质提升的合力。

表4 24式太极拳课程思政教学管理与保障机制

保 障 机 构	保障目标	任务	职责分工	责 任 人
------------------	------	----	------	-------------

学校党政联席会	为各专业毕业要求中的课程思政提供政策指导和各类教学相关标准	指导各专业课程思政总体规划、人才培养规格和目标制定	审议学校课程思政教学重大政策与措施，审议学校课程教学相关制度和标准	学校教学负责人
学校教务处	全面负责各专业课程思政教学的落实情况；制订课程思政的相关政策和教学标准文件；指导和管理课程思政教学的全过程	指导建设各专业课程思政的教学制度和课程体系，保障专业课程思政的教学实施和管理	制订课程思政教学相关制度，宏观指导专业课程思政体系建设，合理分配教学资源，组织课程教学及监督，实施教学质量评价	教务处处长
学校督导组	监督专业课程思政各教学环节的质量	监督课程思政教学制度落实情况、教学实施质量，以及课程目标达成情况	进行各类课程的思政教学质量评价，课程目标达成度评价等	学校教学督导组组长
二级学院党政联席会	为各类体育课程思政目标制订政策指导，具体制订各类课程思政教学相关标准、教学质量评定	指导武术课程思政目标、专业要求、人才培养方案、课程体系的制订、教学改革和制度建设	对于学院的课程建设、课程思政实施、实践教学体系建设、教学规章制度建设和教学质量监控等提出建议	学院负责人
二级学院教学管理团队	为武术课程思政教学目标达成提供课程与教学支撑、条件支撑	保障武术的教学资源、教学组织、教学监督、教学评价，建设课程体系，落实教学制度	合理分配教学资源，组织实施教学过程，制订学院教学相关制度	学院教学负责人
二级学院督导组	监督武术教学环节中课程思政的教学实施和质量	监督武术课程思政教学制度落实情况、教学实施质量，以及课程目标达成情况	进行武术课程思政的教学质量评价、课程目标达成度评价等	学院教学督导组
课程教学团队	支撑和保障武术相关板块课程群课程思政目标达成的基本单位	保障课程思政目标合理性、科学性，保证课程的质量并根据课程思政教学要求持续改	制订教学大纲、实施课程教学、考核与评价课程思政目标达成度	各教学团队负责人

		进、调整相关教学内容和教学设计		
--	--	-----------------	--	--

第三章 24 式太极拳课程思政教学设计

一、课程基本概况

课程名称：24 式太极拳。

教学对象：各专业专科生。

学分学时：2 学分，36 学时。

课程类别：公共基础课。

课程简介：《24 式太极拳》在体育课堂教学中切实践行传授 24 式太极拳“基本知识、基本技术、基本技能”、强身健体和“以体载德”的育人使命，弘扬中华优秀传统文化，传承中华优秀传统文化内涵和中华体育精神，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。通过课程思政的二次开发，结合职业教育内涵和武术育人特点、优势进行设计与实施，体现思想性、科学性、基础性、职业性、时代性，突出职业教育特色，提升高职体育课程教学质量和增强学生体质，推进武术课程全方位育人目标的实现。

二、课程思政育人目标

（1）加强中华优秀传统文化教育。传承中华优秀传统文化内涵和中华体育精神，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志的同时践行社会主义核心价值观。

（2）深化职业理想和职业道德教育。教育引导学生深刻理解并自觉实践各行业的职业精神和职业规范，增强职业责任感，培养遵纪守法、爱岗敬业、无私奉献、诚实守信、公道办事、开拓创新的职业品格和行为习惯。

三、课程思政教学与对应知识点设计

《24 式太极拳》课程思政教学主要以“综合育人”为主线，辅以“学理知识”“运动技能”两个维度，实现知识点、技能点和思政点的有机融合（表 14）。

表 14 《24 式太极拳》课程思政教学与对应知识点教学设计

单元模块	知识、技能、能力培养要点			要求	课程思政
	序号	描述			
学理知识	1	太极拳概述	1. 太极拳的定义 2. 太极拳的流派 3. 太极拳的价值 4. 太极拳的技法特点	II	通过讲解太极拳的历史源流、文化内涵及养生价值，让学生了解中国古人的伟大智慧和太极拳中蕴含的哲学思想，激发学生努力学习太极养生技术和中国文化，拥有健康体魄与文化自信
	2	呼吸作用	1. 吐纳术 2. 呼吸的定义 3. 腹式呼吸的作用 4. 呼吸在养生中的地位	II	讲解古人对呼吸的分类以及日常容易忽视的养生价值，引导学生养成问题意识，培育学生“细微处见知著”的深度思考能力
运动技能	1	太极拳基本技术	1. 腹式呼吸 1.1 顺腹式呼吸 1.2 逆腹式呼吸 1.3 拳式呼吸 1.4 呼吸的强度 2. 太极拳基本动作 2.1 基本手型手法 2.2 基本步型步法 2.3 呼吸与动作的关系	II	通过细致体验合理呼吸方法对人体运动过程的影响和太极拳动作规范的意义，塑造学生“知方圆、守规矩”的思想品德

		2 太极 拳套路	24 式太极拳	S II	通过学习，在太极拳教学过程中向学生传递严谨认真、精益求精的工匠精神，在教学实践中培养团结友好、集体友爱的互助精神践行社会主义核心价值观
--	--	----------------	---------	---------	---

（一）总体课程思政教学设计思路

《24 式太极拳》是以实践性为主的课程，其课程目标是通过，“知道”标“LI”，“理解”标“LII”，“掌握”标“LII”，“应用”标“LIV”；对于实践 / 实验技能，“一般掌握”标“SI”，“熟练掌握”标“SII”，“自觉运用”标“SIII”。

24 式太极拳的学习，培养学生正确认识太极，熟练掌握一套太极拳套路的练习方法。在课程中，通过对太极拳知识、技法的讲解，传承中国古人的伟大智慧和太极拳中蕴含的哲学思想与职业教育文化融合，激励学生努力学习太极养生技术和中国文化，塑造健康体魄与文化自信的同时教育学生技能成才，技能报国。

（二）育人要素

1. 太极与爱国

太极拳所蕴含的传统文化内涵，是中国人民智慧和力量的完美结合，是中华民族宝贵的文化财富。在太极拳教学中，使学生感受太极文化的魅力，因学习中国博大精深的传统文化而自豪，进一步增强对国家和民族的热爱。

2. 养生与坚守

中华民族在历史长河中探索创造了吐纳术、五禽戏、太极拳等传统养生方法与理念，并历久弥新。老子认为，“重为轻根，静为躁君”，万物的根源都是“虚”“静”状态，故有“致虚极，守静笃”之说。呼吸方式的重新认识和习惯养成，是太极拳课程中需要细致传授和认真学习的重要过程，也是人体修养生机、调节自我的重要过程。在追求“清静无为”的过程中，我们体会专注，培养守恒的耐心，同时追求真理，“润物细无声”。呼吸是课程的重中之重，也是我们体察动静之分的最细微之处。太极拳讲究“静中触动动犹静”，唯有坚守、持之以恒，才能感悟到动静之分。通过太极拳教学，使学生认识到

坚守的重要意义，并引导他们勤而行之。

3. 技巧与工匠

“依天工而开物，观物象而抒臆，法自然以为师，毕纤毫而传神”，国家建设需要大国工匠，不同的职业同样都需要工匠精神。太极拳是一项崇尚技巧的武术运动，“四两拨千斤”就是太极拳的代名词。运动过程中对“松”的追求，是太极人一生的追求，在太极拳教学过程中；对技术细节精益求精、踏踏实实、丝不苟地追求，可以让学生领悟工匠精神的精髓，进而在未来的工作和学习中养成认真严谨、精益求精的态度。

4. 升华学生人生境界，了解如何把做人做事、社会主义核心价值观等运用在生活中

在太极拳的教学中彰显“以体载德”思政教育元素，从“以体载德”角度诠释“德”存在的方式和意义，升华学生人生境界，了解如何把做人做事、社会主义核心价值观等运用在生活中。

（三）课程思政实施方式

1. 课堂教学形式

（1）武术礼仪：武术礼仪是习武者共同遵守的最基本的道德行为规范，抱拳礼更是每次上、下课，以及技术考试时必须遵守的行为规范，通过学习抱拳礼，以期让学生形成对武术礼仪的敬畏，并逐渐由习惯演变形成武德修养的自我约束，完成由形式到内心的认知转换。

（2）融思政于技术：根据总体的课程思政设计，在每节课的具体教学中，将对应思政内容通过技术传递给学生。如讲到腹式呼吸，就可以回顾传统的吐纳术、古人的养生观，从而激发我们对先人智慧的感恩和作为后人的自豪感。学生在学习和运动能力方面存在较大差异。针对学生的具体情况，进行敬业理念和工匠精神的激励。太极拳技术本身就是要不断努力练习，达到对肢体动作精细的掌握，对技术精益求精的过程即是我们不断提升学生正确认识的过程。如同太极拳技术需要时时刻刻守自己的命门一样，我们在教学实践中，也要时时刻刻守住思政教育的命门，根据课堂的教学氛围、情况，适时给予学生思政“养料”。

2. 课外、在线教学形式

（1）课前和课后：充分利用课前和课后的时间，与学生交流，答疑解惑。

在课堂之外提升教学效果。同学们能敞开心扉交流，我们的教育效果自然就水到渠成。

（2）线上教学：中国高校的在线教学极大地丰富了我们的教学场景。利用课程在线这块教育阵地，及时传递思政教育内容，加强太极拳技术的教学，在线与学生互动，辅助现场教学。一些课程中的问题，也可以在线上提出，供学生们研习和讨论，加强学习效果。

3. 实施注意事项

（1）全面掌握学生情况：在全面了解学生个体情况的基础上因材施教。班级中学生专业、运动能力、各自的特长等内容都是我们日常教学中需要注意的一些方面。

（2）根据教学内容充分备课思政内容：课程思政教学不能无的放矢，需要与教学内容有机结合。这就需要针对教学内容进行思政材料的挖掘和整理，梳理与知识点相契合的思政内容。

（3）根据实际情况进行课程施教：将课程思政落实到实际的教学情景中。教书育人是总纲，而24式太极课程教学则是在总纲下进行润物无声式的德育。我们要根据课程教学氛围、学习内容，适时职业教育文化，使学生在课程学习的过程中吸收思政的养料，成为“又红又专”的人才。

（4）24式太极拳课程思政教育是在每个学生的专业思政课程之外的课程思政，虽然不是主课，但参与的同学来自不同专业，因此课程思政的责任重大。需要我们认真对待，不能教条地进行思政教育，应与课程内容有机结合，融合职业教育精髓深化思政教学内容。进行思政教育时要减少空洞的说教，应结合故事、情景，根据教学中实际情况，进行深入浅出、日积月累的熏陶。让学生在课程学习的同时接受人生观的熏陶，完成学习带来的蜕变，成为德才兼备的职业教育人才。课程在线这块教育阵地，及时传递思政教育内容，加强太极拳技术的教学，在线与学生互动，辅助现场教学。一些课程中的问题，也可以在线上提出，供学生们研习和讨论，加强学习效果。

第四章 24 式太极拳课程思政教学实施

第一节 24 式太极拳简介

创编背景

1952 年毛泽东主席：发展体育运动，增强人民体质，国家体育运动委员会，武术开始了复兴发展之路，1953 年全国民族形式体育大会在天津举行，展示了武术发展的成果，大会期间，贺龙提出武术发掘、整理、提高三项任务。然而由于当时政治环境复杂，武术鱼龙混杂、良莠不齐，发掘整理期间出现了一系列问题：一是发掘整理过程中有人趁机宣传封建迷信、诈骗钱财、扰乱社会治安，更严重的是骗取共产党和人民信任的国民党留用人员利用把持的国家体委民族体育研究会的领导地位大搞独立王国、培植个人势力、煽动对共产党的体育方针和领导地位的不满。二是传统武术的历史传承过程中和宗教民俗活动相伴而生，当时的传播者和受众文化水平和认知能力比较低，传统武术技术和理论体系中夹杂了不科学、不规范、不健康的成分，亟需整改革新。1955 年初全国体育工作会议决定对武术工作暂时收缩，进行整顿，决心扭转形势，制止武术阵地被坏分子利用把持。会议指出，要尽快研究、整理、推出一批与体育有关、对健康有益、易于推行的武术项目，在此背景下，24 式简化太极拳应运而生，成为拨乱反正、扭正社会主义武术航向的排头兵。

创编过程及技术来源

创编过程

国家体委决定从简化太极拳入手陆续整理创编一批国家推行的规定武术教材，简化太极拳创编人员组成：一、文教战线：吴图南、张文广、唐豪，二、民间传统太极拳传承人：陈发科、李经梧、高瑞周，三、体育战线的教练干部：王博浩、李天骥、吴高明，等等。四个步骤：一是搭建班子集体出稿，二是公布初稿（《新体育》杂志）、征求意见，三是修订、试行、完成定稿，四是领导审批、完成定稿。

（二）技术来源及发展推广

24 式太极拳是国家体育运动委员会（现国家体育总局）于 1956 年组织太极拳专家汲取杨式太极拳之精华编串而成。24 式简化太极拳在传统杨式太极拳的

基础上删去了繁难的技术动作，以便于太极拳在广大群众中的普及推广。定稿的简化太极拳技术动作上避免重复、降低难度、初学者易学易练，由简到难、左右兼顾、利于全面锻炼、均衡发展，技术动作群众熟悉、风格统一、易于推广。太极拳流传于五大洲上百个国家，日本太极拳联盟由 1000 万会员，90% 由简化太极拳入门，1990 年太极拳表演的一半来自日本。以简化太极拳为先例，整理出长拳、刀、枪、剑、棍等规定套路，丰富了武术的内容和竞赛，推进了武术运动的社会化、标准化、科学化，提高了武术界的思想意识和政治觉悟。（李德印. 24 式太极拳教与学[M]，北京体育大学出版社，2010 年 1 月第 2 版，第 16 页。）

太极拳的运动形式和技术特点

运动形式

太极拳的运动形式和武术其他拳种、器械的运动形式一样，基本上都包含套路、功法、搏斗（推手）三种运动形式（训练方法），套路是由很多动作按照固定的程序和规则编排串联而成，24 式太极拳就是由包含起势和收势在内的 24 个动作串联而成，武术套路是为了技术动作训练的需要同时也便于传承演进。武术运动追求形、神、意、气的综合练习，其中功法运动则是更追求心、意、气、力的训练的单个动作的反复操练，太极拳主要体现为“太极桩功”。搏斗运动是武术实战运用的训练形式，意在提高攻防技巧、对抗能力和反应能力，太极拳推手包括单推手、双推手、定步推手、活步推手、太极散手等内容。

技术特点

太极拳是中华武术的优秀拳种之一，具有武术运动上下协调、周身一体、内外兼修等共同特点，除此之外，太极拳还有自身的运动特点，可以大概归纳如下：

心静体松，圆活自然

太极拳练习的基本要求就是内心宁静，做到空无的状态，无怨无悔、无忧无虑、无执无痕、无为无待。心静方能体松，体松方能气顺，气顺方能通达，心静才能体松，体松又益于心静，心静体松才能做到肢体动作的圆活自然（肢体关节夹角大概 135 度），心静体松，圆活自然有利于气血自流，益于身心健

康、延年益寿；有利于肌肉骨骼瞬间爆发力量；心静体松的太极拳演练视觉上给人以愉悦、放松、享受的感觉。

虚领顶劲，立身中正

各式太极拳均讲究“虚领顶劲，立身中正”，这是太极十三势中最重要的核心要素“中定”，立身中正、八面支撑构成的是最稳定的力学结构。百会上顶、下颌微收则身体在纵向上有了向上牵拉的力量，立身中正、气沉丹田则向下有了沉稳的力量，五指贴地、松腰敛臀就能做到落地生根、行动自如，在此基础上则行拳走架，沉稳自然。

内外兼修，周身协调

武术讲究形神兼备、内外兼修，太极拳更要求内外三合，亦即心与意合、意与气合、气与力合，肩与胯合、肘与膝合、手与足合。太极拳动作大多走弧形或者螺旋形，动作衔接转折之处圆润和顺，手眼身步协调自然，浑然一体。

轻灵沉着，刚柔相济

所谓轻灵是指太极拳动作轻柔，不可消耗一分力气在自身，亦即拒绝内耗，沉稳是指气沉丹田，沉稳和轻灵看似矛盾，实则统一。太极拳练习要求“迈步如猫行，运劲如抽丝”，柔而不软，刚而不硬，太极拳运动如绵里藏针，轻灵柔缓之中表现出从容镇定、一触即发之势。

太极拳所体现的中华文化内涵

道家文化是太极文化的源头

太极拳无论从理论上还是实践上，主要是讲阴阳、虚实、攻防的，而阴阳学说正是道学文化的有机内容。道学文化的源头，可以追溯到我国古代商周之际的《易经》。《易经》用一种演绎着符号系统的文化图式，揭示了隐藏在自然界中和谐发展的内在奥秘，成为诸子百家哲学思想的源泉。

《易经》又是太极文化的源头。“太极”可延伸为“道”，《易》说“一阴一阳谓之道”。这是阴阳学说的起源。阴阳学说非常完美地体现于太极拳起势之中，亦即无极生太极。阴阳学说的原理又可以追溯到战国时期的老子《道德经》。《道德经》完整地阐述了自然无为的太极思维。道是万物的起源和根本，动之为分，静之为合，周而复始，阴阳互补，相济相克，永不停息。

道家主讲炼心养命，冲和虚静，是中国土生土长的原汁原味的传统文化。

“道可道，非常道”，指的就是宇宙的本原和普遍规律，是大道。太极文化讲

顺其自然，无为而无不为，正是道家文化的真实体现。相传太极拳最早的前身是道家在长时间打坐、诵经之后的辅助功法，以后经过岁月的积淀，逐渐形成为一门独立的拳种，再以后被后人加以太极文化的滋养，道家文化主养生，讲顺其自然，清静无为，是太极文化的高层境界，最终达到武学的最高层面。

2、太极拳处处都是“中庸”、“和谐”的儒家思想

孔子的“中庸”、“和谐”，庄子的论手搏和论剑，“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”，越女的论剑，“凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎”等，分别从观念形态和技术层面上升华了太极理念。

儒家思想讲中正养德，正心诚意，修身齐家，浩然之气，行道济世，是中国历史的正统文化。太极拳的虚灵顶劲，中正安舒，八面支撑正是儒家思想的最好体现。

3、佛家心境空明体现在太极拳的意念守空

佛家学说讲明心养心，心境空明。太极拳内功心法，用意不用力，以心行气，以气运身，体现了佛学之明心和养心。

4、通过太极拳练习体悟宇宙、科学养生

太极文化主张宇宙是一大太极，人体是一小太极。太极拳用自己一套独特的运动方法打通任督二脉，激活带脉，通经活络，疏通气血，恰好适应了人体生理需要。这是太极拳为人类普度健康的理论依据。就太极拳而言，“气”是指所谓“内气”，或称之为经络之气，在演练时，在动作转换的过程中通过肢体微运动和开合呼吸使“气”沿着经络的走向顺畅地流动，而不使其阻滞。内气通过能量转换，变为内劲。太极拳所谓的发放之力，乃是在意念指导下应感而发的内劲。

5、太极拳作为技击术的兵家思想处处可见

太极拳循兵家奇诡之道，特别讲究以静制动，“彼不动，己不动；彼微动，己先动”，“动急则急应，动缓则缓随”，避实击虚的战术。以柔克刚是太极拳的技击特点，要求在劲路上以柔为主，柔中寓刚。所谓“以柔为主”，就是经常使筋骨节处于极度放松的状态；所谓“柔中寓刚”，就是使骨骼保持相对的稳定性，就像棉花里藏着一枚钢针。其关键在于千锤百炼后，使周身的张弛虚实全在用意，不在用力，全在精神，不在用气。

太极拳技击水平之高超，可达到如下境界：“未煞之先，毫不用力，犹如风吹杨柳，柔软无力。及至煞手之时，正如天神下界一般，浑身如铁而不可犯”（清代张孔昭述、曹焕斗注《拳经·总论入身煞手猛迅精微秘要》）。这是由于太极拳利用太极劲沾连粘随、引进落空、借力打力、牵动四两拨千斤的技法，创造出以小力战胜大力，实现了由弱到强的转化。

学习要领及注意事项

太极拳论简介

《太极拳论》是我国太极拳经典理论中最早的，也是评价最高的一篇文章。原著作者王宗岳，清代乾隆年间山西人（1736-1795），据考，乾隆五十六至六十年，王宗岳寄寓在河南洛阳和开封一带，当过塾师，平素酷爱武术，精通拳法、剑法、枪法，研究数十年，颇有心得，著有《太极拳谱》、《阴符枪谱》等书（沈寿：《太极拳文集》，北京：人民体育出版社，2004, 71页）。大凡太极拳学者，对《太极拳论》一文普遍赞赏，公认为是太极拳学中最重要的一篇理论著作，历代太极拳练习者无不将其作为学拳练功的重要理论指导。

《太极拳论》有助于帮助学生深入理解太极拳的动作要领和拳术理论，文章对于提高学生的人文素养也有着重要的作用。

《太极拳论》：太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理唯一贯。由著熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力之久不能豁然贯通焉。

虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深。进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也！

斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外“壮欺弱”、“慢让快”耳，有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有也。察四两拨千斤之句，显非力胜！观毫耄御众之形，快何能为？

立如枰準，活似车轮，偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，须知阴阳，粘即是走，走即是粘，阳不离阴，阴不离阳，阴阳相济，方为懂劲。懂劲后愈练愈精，默识揣

摩，渐至从心所欲。

本是舍己从人，多误舍近求远，所谓差之毫厘，谬之千里，学者不可不详辨焉！是为论。

太极拳学习大三个阶段

著熟阶段

在手眼身步准确的前提下，不断提高技术动作的熟练度，达到立身中正、心静体松、舒展柔和、动作熟练自然的状态。

懂劲阶段

周身协调，尽力顺达，明确每个动作的动作要领和技击含义，通过推手练习明确棚捋挤按、採捌肘靠的使用要领，并形成一定的本体感觉。

神明之境

形成自动化的本体感觉，能够演练神韵充盈，气势磅礴，临敌从容不迫，运用自如。

太极拳学练的注意事项

树立信心、持之以恒

世人常说“太极十年不出门”，太极拳的练习是一个漫长的过程，需要从开始练习就树立一定能学好的信心，并且长时间坚持，“人练太极十年少，太极炼人不计年”，这个坚持的过程对练习者的身心健康有着极大的促进作用。大学课堂的武术教学不可能把初学者培养成高手，只是教给学生相对规范的动作，指明继续前进的道路。

求真务实、循序渐进

每一个动作精准到位，不可急于求成，前一个动作掌握准确并且能够比较熟练的掌握之后再进行下一个动作的学习。

打牢基础、快慢结合

太极拳的基本功主要有：桩功、云手和步法，对于基本功要反复练习，精雕细琢。整个套路学完之后要反复练习巩固，并且将快练和慢练结合起来，快练是指正常速度的演练（24式太极拳5分钟左右完成）有助于建立本体感觉，形成运动记忆。慢练是指每个动作都要心静、意随、气沉、力顺，用心去体会动作变化的过程，慢练出真功。

全面锻炼、合理调配

学习太极拳要将拳术套路、功法、推手的练习有机结合起来，学习的不同阶段适当切入，每一次的训练有机融合，各种练习形式相互促进。此外，速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等身体素质的专项练习也要有机融合，促进运动技能和身体素质的全面提高。

做好准备活动和整理活动

太极拳是身心并养的运动项目，因此练拳之前做好准备活动，让身体微微发热，心理上达到“恬淡虚无”的状态是非常必要的，练拳结束之后也要通过调整身体状态和呼吸来达到身心平衡的状态。

第二节 抱拳礼教育与 24 式太极拳 1-3 式教学

一、抱拳礼教育

武者有云：“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”，武术礼仪即抱拳礼是步入武术百花园的第一课，抱拳礼蕴含着深厚的中华民族传统文化，是中华民族“自强不息、厚德载物”精神的生动体现。

抱拳礼的动作要领

右手四指并拢卷曲，拇指屈于食指和中指的第二指节，成握拳姿势。左手四指并拢，拇指屈扣于虎口，成掌。左掌盖住右拳，两拇指相对，两手虎口形成“心”的形状，两臂胸前撑圆。

抱拳礼的文化要义

右拳代表奋斗、抗争，代表无论遇到任何困难都勇往直前的“自强不息”的奋斗精神。左掌代表严于律己、宽以待人，代表“厚德载物”的为人处世原则，四指并拢代表“团结”，拇指屈扣代表“谦虚”。传统文化强调“左为上”，左掌盖住右拳表示用个人的崇高修养使自己的强大武力始终在可控范围之内，习武强身，见义勇为，保家卫国，而不是欺侮弱小。双手虎口成心的形状，表示“内化于心，外化于形”，行礼要用心，内外合一，知行合一。双臂胸前撑圆代表“天下武林是一家”，各个拳种流派，没有高低贵贱之分，以武会友，互学互鉴，团结共进。

抱拳礼教学中的思政要点

右拳代表自强不息，女娲补天、后羿射日、大禹治水、愚公移山等中华神话故事都告诉我们，中华儿女从不会被困难压到，而是通过自己的努力奋斗战

胜困难；鸦片战争以来，一次次饱受屈辱，一次次拼命抗争，刘胡兰、杨靖宇、张自忠、董存瑞、黄继光、杨根思等数以千万计革命先烈用生命换取我们今天的幸福和自由；老一辈社会主义建设者衣衫褴褛造出原子弹，新一代建设者把生命定格在脱贫攻坚的前进道路上。美好的生活是奋斗出来的，撸起袖子加油干。

左掌代表厚德载物，亦即忠勇孝悌仁义礼智信，温良恭俭让。忠是忠于祖国、忠于人民；勇：勇者无惧（为了祖国和人民的利益敢于牺牲的大无畏精神）；孝：孝顺父母，尊敬老师；悌：团结兄弟姐妹和同学；仁：珍惜空气、水和粮食，仁爱天下，心怀善念；义：铁肩担道义，见义勇为，敢于同社会不良现象斗争；礼：接人待物，注意礼仪，为人和善；智：凡事三思而后行，明辨是非，追求真理；信：言必信，行必果，做可以信赖的人，这是立世之本。

以掌盖拳：习武强身而不仗势欺人，拥有强大的力量又要能控制自己的暴力，我国防御型的国防政策，我们要建立强大的国防，但是不会搞霸权主义，不会欺负弱小的国家，“不开第一枪”。

胸前撑圆：天下武林是一家，世界上各个民族都有着灿烂的历史文化，都有着各自的理想追求，世界各民族“各美其美，美美与共”，“世界人民大团结万岁”的大字一直镌刻在天安门城楼上，共同践行新时代提出的“人类命运共同体”的宏伟目标是全体中华儿女团结世界各族人民开创人类美好未来的初心和使命。

二、24 式太极拳 1-3 式教学与思政教育

简化太极拳 1-3 式是第一组动作，包含起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅三个动作，下面分别就这三个动作的动作要领、易犯错误和思政教学要点进行论述。

（一）1-3 式动作要领和易犯错误

1 起势

动作要领：

预备式：并步直立，全身放松；头顶上顶，下颌微收，舌顶上腭；两眼平视前方，两臂自然垂于身体两侧。呼吸均匀、缓慢、柔和、细长，精神内守，意念守空。

提脚开步：松腰敛臀，屈膝下蹲，移重心于右脚，左脚提脚，脚尖贴地面侧出，脚尖先落地而后过渡到全脚掌着地，与肩同宽，重心随即转移到两脚之间，松腰敛臀沉气。

翻掌前棚：双掌以拇指为轴外翻，松腰敛臀沉气，以气促力，双臂前棚，与肩同高。

呼气下按：接上势，松腰敛臀沉气，以肩带肘以肘带臂，双臂自然下按至腹前。

易犯错误：

身体紧张，速度不均匀；（2）上棚耸肩，下按成太极桩时翘臀，手臂僵直。

2 左右野马分鬃

动作要领：

丁步合抱：重心微右移，收左脚成丁步，身体转向左斜前方，同时右掌上棚，收左掌于腹前，成抱球状，眼睛看左边向前进方向。

马步合抱：左脚向左斜前方上步，移重心于两腿之间，双臂合抱于体前。

弓步分掌：蹬右腿成左弓步，蹬地、转腰、展臂，力达左上臂，右手向右后方採掇。

丁步合抱：重心微左移，脚尖外摆 45 度，收右脚成丁步，身体转向左斜前方，同时左掌上棚，收右掌于腹前，成抱球状，目视前进方向。

马步合抱：右脚向右斜前方上步，移重心于两腿之间，双臂合抱于体前。

弓步分掌：蹬左腿成右弓步，蹬地、转腰、展臂，力达右上臂，左手向左后方採掇。

丁步合抱：重心后移，右脚外摆 45 度，收左脚成丁步，身体转向左斜前方，同时右掌上棚，收左掌于腹前，成抱球状，目视前进方向。

马步合抱：左脚向左斜前方上步，移重心于两腿之间，双臂合抱于体前。

弓步分掌：蹬右腿成左弓步，蹬地、转腰、展臂，力达左上臂，右手向右后方採掇。

易犯错误：

双臂合抱太小，动作不够舒展；（2）重心转移不够，虚实不够分明；

(3) 力量不足，步型不到位；(4) 蹬地转腰发力的顺序脱节。

3 白鹤亮翅

动作要领：

跟步合抱：重心前移，右脚跟半步，左臂内旋，收右掌抱于体前。

转腰托掌：重心后移，坐于右腿，同时右转腰，以腰带臂，双臂向右捋靠，目视右前方两掌之间。

虚步分掌：接上势，左脚在斜前方脚尖点地，身体左转正对前方，坐于右腿，右掌向斜上方，掌心斜向后，左掌随身体左转按于髋关节旁约 20 公分处，掌心向下。

易犯错误：

(1) 身体不正，紧腰翘臀；(2) 肩关节紧张，不够舒展；(3) 力量不足，重心未能落于后腿。

(二) 1-3 式动作教学中的内外兼修、众志成城和群众路线教育

太极拳是内外兼修的体验性教育

起势就是太极桩功，基本要求是“外调形、中调息、内调神”。头顶上顶、下颌微收，松肩拔背、松腰敛臀，舌顶上腭，从身体形态上形成气息流畅的通道；呼吸顺其自然，均匀柔和、缓慢细长，让气息自由地在体内循环、充盈；精神放松，无忧无虑、无怨无悔、无执无痕、无为无待。太极拳的练习要让学生体验从心理到呼吸再到身体的全身心放松，身心双养，内外兼修。

从容淡定，内方外圆的行为教育，太极拳练习要求要遵守“立身中正”的原则，追求气息充盈，真气鼓荡，肢体动作却要求松柔，由内而外，由刚及柔，太极拳练的是劲儿，不使劲儿但是要有劲儿。立身中正就要求学生要有坚定地政治立场：坚定维护党的领导，坚定维护人民利益至上，这也是“内方”，是不可撼动的人生观和世界观，是为人处世的基本原则；气息充盈就是要坚定四个自信，不为网络和社会上的各种声音所动，能从高处俯瞰辨别各种声音；肢体放松就是“外圆”，待人接物要彬彬有礼，言谈举止要合乎情理，和人保持适当距离，交往之中让别人感觉舒适，这就是要提高处理各种具体问题的能力。

2 太极拳的整劲儿教学中的众志成城和群众路线教育

野马分鬃重点练习蹬地转腰力达肩臂，力要顺达，武术理论之中关于力量的大小有“胳膊拧不过大腿，大腿拧不过腰”的说法，所谓“腰胯一抖力千钧”就是要发挥身体的整劲儿，将全身力量集中起来爆发于一处，并且这种力量可以随心所欲地调动、支配才是武术高手。腰胯发力的整劲儿在政治生活中就是要求发挥最广大人民群众的智慧才智，就是团结一切可以团结的力量、建立最广泛地统一战线，就是“从群众中来，到群众中去，一切为了群众，一切依靠群众”的群众路线思想，心往一处想，劲儿往一处使，亿万中华儿女汇聚成的磅礴伟力可以战胜一切艰难险阻，最终达到我们“人类命运共同体”的宏伟理想。

第三节 24 式太极拳 4-6 式教学与思政教育

一、4-6 式动作要领和易犯错误

4 搂膝拗步

动作要领：身体微左转，右臂外旋下落，左臂外旋上升；随后身体右转左按右托，收左脚成丁步托掌，目视两掌之间；进而左脚向斜前方上步，左掌按于腹前，右掌于右耳尖旁约 20 公分处扬起，指尖向前，掌心向下，目视前方；而后蹬右腿成左弓步，左掌搂膝，右掌推掌。右搂膝拗步动作同上，唯方向相反，再接左搂膝拗步。

易犯错误：（1）劲力不顺，不能做到蹬地转腰顺肩拧臂冲拳，以气促力体会不够，节节贯穿尚不能达到。（2）两手臂配合的攻防含义理解、上下肢体的配合、以及沉气坐腕等细节不能表达。

5 手挥琵琶

动作要领：接上式，重心前移，右脚跟半步，重心后移，收右手棚左手，双手掌心相对合于体前，同时，左脚向前上步，脚跟点地，成左虚步，右手于左肘下，两掌心相合，顶头、沉气、放松。

易犯错误：（1）虚实不分，重心不能及时移动，重心起伏过大。（2）上下肢配合不够，难以做到上下相随，内外相合。

6 倒卷肱

动作要领：倒卷肱左右两动，一共分为四动，第一动和第三动相同，第二动和第四动相同，与前两动动作相同，方向相反。由手挥琵琶开始，第一动：

首先，身体微右转，沉气放松，右臂向下、向后、向上运动，同时外旋，眼看右掌，翻掌后撩；随后，左脚起脚向左斜后方撤步，脚尖先落地，过渡到全脚掌着地，同时，右手向后向上扬起，经右耳尖一侧，眼睛看击打方向，落步扬掌；最后，左转腰，收左掌于腹前约 20 公分，右掌边推边坐腕，沉气放松，力达掌根，眼法不变。第二动同第一动动作相同，方向相反，第三动和第一动动作相同，方向一致，第四动和第二动完全一致。

易犯错误：（1）步法容易出现 S 形，导致重心不稳；（2）呼吸和动作配合不够，手臂下落的时候应呼气，上升的时候应吸气，坐腕推掌的时候应呼气，才能做到以气促力；（3）初学者容易顾上不顾下，顾左不顾右，难以做到手眼相合，此式眼法多随视，看哪里打哪里，眼到手到。

二、4-6 式动作教学中的思政教育

（一）众志成城和群众路线教育

4-6 式的技术动作要求学生注重腰胯发力，体会身体的整体力量，基于此依然强调用“众志成城”理念解决学习和生活遇到的问题，善于团结周围的人一起进步。

（二）搂膝拗步、手挥琵琶和倒卷肱的动作名称由来体会中华文化的特点

传统文化中有顺步和拗步的区分：左弓步推左掌（同侧）是顺步推掌，左弓步推右掌（异侧）为拗步推掌，传统文化的知识点蕴含在太极拳的动作名称里面。手挥琵琶是根据动作形态取名，拳式犹如怀抱琵琶，故名手挥琵琶。太极拳动作名称来源于人民群众的日常生活和喜闻乐见的事物，武术的生活化特点十分明显。练武术（太极拳）就是为了强健身体，保持好的状态，体验美好的工作和生活。

第四节 24 式太极拳 7-9 式教学与思政教育

一、7-9 式动作要领和易犯错误

7 左揽雀尾

动作要领：揽雀尾是杨式太极拳里面最标志性的一个动作，包含了棚、捋、挤、按的基本手法。接上式，第一动：收左脚成左丁步，同时，棚右手收

左手，两臂体前合抱成丁步抱球。第二动：随后，左脚上步蹬右腿成左弓步，同时，左手前捧，右手后採，按于右髌关节旁大概 20 公分，成弓步前棚。第三动：紧接着，右手向前迎左手，两掌相合，右手在左肘关节处，两掌心斜相对，松肩坠肘沉气，蹬左腿成马步下捋，进而右转腰採捌，目视两前臂成马步捋带。第四动：随后，右手向斜后、向上、向前划大圆，左臂向后、向上、向前划小圆，右手搭左手腕，蹬右腿，左转腰成左弓步前挤，力达左前臂，目视前方。第五动：左掌内旋，右掌从左掌背上面分掌，松肩坠肘，两掌心斜向下，随后，蹬左腿，重心转移到右腿，左脚尖翘起，脚跟撑地，两掌按于腹前，成虚步下按，目视双掌。第六动：蹬右腿，双掌向上、向前推，两掌跟相合捧圆，目视双掌，成左弓步推掌。

易犯错误：（1）动作比较复杂，细节把握不准确；（2）速度不均匀，忽快忽慢；（3）重心不平稳，忽上忽下。

8 右揽雀尾

动作要领：右揽雀尾，第一动：重心后移，扣左脚尖，摆右脚尖，同时右转腰分右掌；随后，重心左移，收右脚成右丁步，左手上棚，右掌回收合抱于腹前，目视右方，成丁步抱球。第二动至第六动和左揽雀尾动作相同，唯方向相反。

易犯错误：（1）动作比较复杂，细节把握不准确；（2）速度不均匀，忽快忽慢；（3）重心不平稳，忽上忽下。

9 单鞭

动作要领：接上式，沉气坐胯成马步，右掌下落，左掌外旋；随后，左转腰，左臂内旋，右臂外旋，重心转移至左腿；蹬左腿移重心至右腿，同时左掌下落至腹前，右掌上升至口鼻高度，眼睛通过右手虎口前视；右转腰，收左脚成丁步，右手捏勾，左手收抱于右胸前；最后，左脚向左前方上步成左弓步，同时左转腰带动左掌向左公转，左臂同时内旋，肩与胯合，肘与膝合，手与足合，目视左掌，松沉，意念放远放长。

易犯错误：（1）上下肢容易脱节，腰力用不上；（2）丁步变弓步时上步方向不对，容易造成弓步没有横档距离，导致弓步不稳。

二、7-9 式动作教学中的思政教育

太极拳“立身中正”中的“正心以中、修身以和”教育

“立身中正”是太极拳的身法要求，立身中正的要求和《孟子》所言的“浩然之气”相感应，王阳明先生的主张：正心以中，修身以和，就是端正思想以符合社会发展的规律，就是改善作风以获得广大人民群众的支持。通过太极拳立身中正的练功体验，配合呼吸，让学生感受到“浩然之气”，感受“心底无私天地宽”，感受为了最广大人民群众的利益而奋斗的雄浑底气和坚韧，树立“人类命运共同体”意识和为了全人类的解放事业而奋斗的坚定决心。

（二）从太极拳的“不丢不顶”体会“过犹不及”、“适可而止”

太极拳讲究“不丢不顶”、“过犹不及”，这里既有做事情和待人接物的“度”的把握，切不可“得理不饶人”，凡事留有余地。此外，“不丢不顶”也体现了“敌进我退、敌退我追”的兵家思想。

（三）身体运动中有“公转”和“自转”，犹如宇宙运行，真气鼓荡，精神宏大

单鞭一式出现了自转和公转同时进行的技术动作，手臂跟随转腰而动即为公转，手臂的内外旋即为自转，公转和自转同时进行，协调统一，周身都在动，时时刻刻都在动，变化是无处不在，无时无刻不进行的。

第五节 24 式太极拳 10-13 式教学与思政教育

一、10-13 式的动作要领和易犯错误

10 云手

动作要领：接单鞭，连续做三个云手。第一个：坐胯沉气成马步，左臂外旋，右勾变掌外旋，右转腰左掌向下、向右划弧至右腹前；蹬右腿，左掌上升至口鼻，右掌下落至腹前，左掌在内，右掌在外；随后，左转腰，左臂内旋，右臂外旋，重心转移至左腿，收右脚成右丁步；落右脚，抬左脚跟，移重心至右腿，同时左掌下落至腹前，右掌上升至口鼻高度，眼睛通过右手虎口前视；右转腰，出左脚，成马步，双臂随转腰公转，左臂外旋，右臂内旋，止于身体右侧；蹬右腿，左手上升，右手下落，左臂在内，右臂在外。第二个云手：转腰旋掌，收右脚成丁步；换掌移重心；右转腰旋掌，出左脚成马步；移重心换掌。第三个云手：转腰旋掌，收右脚成丁步；换掌移重心；右转腰旋掌，移重心成左丁步，左掌立胸前，右手捏勾。

易犯错误：云手是太极拳的母式，动作极其复杂，要处理好上下、内外、内外旋、左右、虚实不可能一步到位，上下肢配合容易不到位，只能在日常反复练习中不断纠正，不断形成正确的动作定型。

11 单鞭

动作要领：左脚向斜前方上步，成左弓步，同时左转腰带动左掌向左公转，左臂同时内旋，肩与胯合，肘与膝合，手与足合，目视左掌，松沉，意念放远放长。

易犯错误：（1）上下肢容易脱节，腰力用不上；（2）丁步变弓步时上步方向不对，容易造成弓步没有横档距离，导致弓步不稳。

12 高探马

动作要领：右脚向前跟半步，随后松肩沉气，重心后移，双臂外旋，掌心翻至斜向上，目视右掌；而后，左脚向前上步，脚尖点地成左高虚步，同时右掌向上、向前扬掌，指尖向前，掌心向下，经右耳侧约 20 公分坐腕推掌，同时，左掌收于腰间，旁开 20 公分，掌心向上，指尖向前，目视正前方。

易犯错误：高探马相对而言比较简单，学生掌握比较好，最难之处在于手眼的配合和张弛有度。

13 右蹬脚

动作要领：分四动完成，第一动：接上式，左脚提脚向斜前方上步，左掌外旋从右掌背穿掌；第二动：重心向下，同时双臂内旋，成掌心向外，双掌分掌于身体两侧；第三动：重心前移，收右腿提膝，双掌于体前搂抱至胸前，右手在外，左手在内，掌心向内，目视右前方；第四动：分掌蹬脚，右腿勾脚尖向右前方蹬脚，左腿独立，右腿伸直，力达脚跟，同时，双掌内旋，向上、向外分掌于身体两侧，胸前成大圆，右侧身体外三合，目视右脚。

易犯错误：（1）单腿支撑，重心不稳，身体摇晃；（2）动作比较复杂，细节把握不好。

二、10-13 式动作教学中的思政教育

（一）一张一弛，文武之道

张，指的是拉紧，弛，指的是松弛。现用来比喻生活的松紧和工作的劳逸要合理安排。“一张一弛，文武之道”就是说要治理好国家，就要让人民有劳有逸，劳逸结合，使工作，生活有节奏地进行。高探马动作对于张弛有度表达

的淋漓尽致，力到尽头就放松换向，调整好状态又开始发力。一张一弛，文武之道，教育同学们要根据目前的环境调整张弛，环境恶劣，需要保持高度紧张奋斗的时候就要咬牙坚持，情况出现转机之后，就要休整自己，是自身从身体到心理达到比较好的状态。

知难而进的“责任担当”意识

云手是太极拳的母式，太极拳的侧移步、基本手法、身法、眼法在云手动作中都有体现，上下配合，内外关系、手眼协调，身体各部分如同宇宙万物运行一样精准有序，各行其道。云手难学、难练，同学们就不学了吗，“好难，好难，要好就难”，世上的事情要做好就要克服困难，就要付出努力。这就要求同学们提高责任意识，勇于承担社会责任和家庭责任，首先是对自己负责，管控好自己的时间，将自己有限的精力投入到有意义的发展自己的专业技能和综合素质的锻炼中。将父母的未来生活和自己的经济能力相结合，将国家社会的发展需求和自己的专业发展相结合，才能实现更精彩的人生。

科学锻炼，享受乐趣；增强体质、健全人格、锤炼意志

太极拳的技术动作符合人体的生理结构和运动规律，要从哲学、兵学、医学的角度思考太极拳，做到科学锻炼，身体运动的同时浸润中华文化，感受祖先的智慧和力量。任何事物都不是一蹴而就的，有乐趣就有枯燥乏味，枯燥乏味之时就要思考、磨炼，使不熟悉的技术动作逐渐熟悉。“人练太极十年少，太极炼人不计年”，太极拳对于磨炼心性、锤炼意志具有重要的意义。

第六节 24 式太极拳 14-17 式教学与思政教育

一、14-17 式的动作要领和易犯错误

14 双峰贯耳

动作要领：接上式，右腿屈膝收腿，同时双手慢慢握拳收抱于腰间；随后，右脚向前落步，脚跟先落地，慢慢过渡到全脚掌着地；紧接着，重心前移，蹬左腿成右弓步，同时双拳从腰间向外、向前画弧，两臂微屈，两拳峰相对击打对方太阳穴，目视双拳。

易犯错误：（1）独立步容易重心不稳，摇晃。（2）控制不好速度，时快时慢。（3）不理解攻防含义，做不到拳峰相对。

15 转身左蹬脚

动作要领：接上式，第一动：重心后移，扣右脚尖，摆左脚，成马步，同时双拳变掌，左转腰分掌，成马步分掌；第二动：松沉，双臂下落；第三动：移重心至右腿，左腿提膝，成右独立步，同时双手收抱于胸前；第四动：分掌蹬脚，左腿勾脚尖向左前方蹬脚，腿伸直，力达脚跟，右腿独立，同时，双掌内旋，向上、向外分掌于身体两侧，胸前成大圆，左侧身体外三合，目视左脚。

易犯错误：（1）单腿支撑，重心不稳，身体摇晃；（2）动作比较复杂，细节把握不好。

16 左下势独立

动作要领：第一动：收脚捏勾立掌：收左脚提膝，左手掌心斜向内收于胸前，右手捏勾，右臂微曲；第二动：左腿向斜前方落地，成仆步，同时左掌向下、向前，指尖向前，沿左腿内侧穿掌，眼随左手；第三动：弓步挑掌：蹬右腿，仆步变弓步，同时左掌上挑，虎口向上，掌心斜向前，右勾手在身后，勾尖向上，目视前方；第四动：金鸡独立：重心前移，收右腿提膝，左掌下按至左髋关节旁 20 公分，指尖向前，掌心向下，右勾变掌，向下、向前、向上挑掌，掌心向前，虎口向上，外三合。

易犯错误：（1）腿部力量不足，柔韧性不够，仆步太高；（2）眼法里面的随视理解不够，不到位；（3）因力量和柔韧性的限制，外三合做不到位；（4）整个动作均匀缓慢的速度控制不够。

17 右下势独立

动作要领：第一动：落右脚，脚尖点地，摆左脚跟成丁步，右腿提膝，左手捏勾，左臂斜前方微曲，右手掌心斜向内收于胸前；第二动：右腿向斜前方落地，成仆步，同时右掌向下、向前，指尖向前，沿右腿内侧穿掌，眼随右手；第三动：弓步挑掌：蹬左腿，仆步变弓步，同时右掌上挑，虎口向上，掌心斜向前，左勾手在身后，勾尖向上，目视前方；第四动：金鸡独立：重心前移，收左腿提膝，右掌下按至右髋关节旁 20 公分，指尖向前，掌心向下，左勾变掌，向下、向前、向上挑掌，掌心向前，虎口向上，外三合。

易犯错误：（1）腿部力量不足，柔韧性不够，仆步太高；（2）眼法里面的随视理解不够，不到位；（3）因力量和柔韧性的限制，外三合做不到位；

(4) 整个动作均匀缓慢的速度控制不够。

二、10-13 式动作教学中的思政教育

本节强化“英雄的榜样力量”教育，14-17 式的攻防含义非常明显，通过太极拳技击动作的攻防含义教学指引和演练，让学生深刻理解武术是什么。在传统文化层面，讲述武术由技击搏斗到观赏表演再到健身康养的演化过程和价值功能取向，战争年代就要发挥武术的杀敌功能，和平年代就要发挥武术的健身康养功能。通过戊戌变法中谭嗣同和大刀王五的故事、霍元甲创立精武体育会的故事、导入电影《战狼》，给学生介绍武林人士壮志报国的英雄事迹，厚植家国情怀。

第七节 24 式太极拳 18-21 式教学与思政教育

一、18-21 式的动作要领和易犯错误

18 左右穿梭

动作要领：接上式，左脚向斜前方自然落步，右脚跟步成右丁步，同时左手向下、向前、向上棚撑，右掌收至腹前，成丁步抱球；随后，右脚向右前方上步，蹬左腿成右弓步，同时右臂向前、向上内旋架掌，力达前臂，左掌经腹前向前推掌，手臂微曲，松肩沉气，力达掌根，目视前方。右穿梭，收左脚成左丁步抱球，上左脚，蹬右腿成左弓步架推掌，与右穿梭动作相同，方向相反。

易犯错误：蹬地、转腰、顺肩推掌，容易脱节。

19 海底针

动作要领：接上式，右脚跟半步，重心后移至右腿，右转腰抽右掌至太阳穴右侧 20 公分处，同时左掌回收至腹前；随后左手搂膝，右掌指尖领先下探，沉气放松，目视右掌。

易犯错误：虚实不分，力量不足，虚部不到位。

20 闪通背

动作要领：接上式，重心后移，左脚提膝上步，蹬右腿成左弓步，同时右掌向上架掌于头上，手臂微曲，左掌向前推掌，目视左掌。

易犯错误：（1）左右手攻防配合不到位；（2）蹬地、转腰、顺肩、拧臂、推掌力量脱节。

21 转身搬拦捶

动作要领：转身搬拦捶的动作相对比较复杂，共分为四动。第一动：丁步收拳按掌：重心后移，左脚尖内扣，收右脚成丁步，同时收右拳，按左掌于腹前；第二动：上步搬拳：右脚斜前方上步，脚跟先落地，右拳向前、向外击打，力达拳背，左掌掌心向下在右肘下；第三动：上步拦掌：重心前移，右拳向外划弧，内收于腰间，左脚上步，脚跟落地，左掌向外、向前拦掌，目视前方；第四动：蹬右腿，成左弓步，同时，右拳从腰间冲拳，收左掌于右肘关节。

易犯错误：虚实不分，速度不匀。

二、18-21 式动作教学中的思政教育

海底针的虚步姿势比较低，对身体素质要求比较高，在最难坚持的时候引导学生咬紧牙关，尽量做到位，基于此对学生进行“共克时艰、砥砺前行”教育。引导学生了解世情、国情、党情、民情，增强对党的创新理论的政治认同、思想认同、情感认同，坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。

在体能训练环节，通过“克服极点”对应“共克时艰”，“第二次呼吸”对应“砥砺前行”导入“共克时艰、砥砺前行”，由此拓展到武汉疫情期间我们国家的对应策略，彰显了中国特色社会主义的制度优势。

第八节 24 式太极拳 22-24 式教学与思政教育

一、22-24 式的动作要领和易犯错误

22 如封四闭

动作要领：下肢不动，双臂外旋，左掌从右掌下面穿掌，掌心斜向上，随后，蹬左腿重心后移，双掌回收内旋；随后，沉气下按，蹬后腿经腹前向上、向前推，目视前方。

易犯错误：双掌回收、瞎按、前推的路线比较复杂，容易出错。

23 十字手

动作要领：共分三动，第一动：转身分掌：扣左脚，摆右脚，右转腰，右掌向右分掌；第二动：十字合抱：双掌于右膝关节处合手搂抱；第三动：蹬右腿，收右脚成开立步，十字手抱掌，掌心向上。

易犯错误：理解十字手抱腿摔的攻防含义，意气力相结合。

24 收势

动作要领：接上式，双掌分掌，与肩同宽，进而双掌内旋成掌心向下，双掌下按至身体两侧的同时两腿伸直，呼气；随后，右脚提脚向左脚并拢，成并步直立，全身放松，调整呼吸。

易犯错误：分掌、翻掌、按掌节奏混乱，动作和呼吸配合不好。

二、22-24 式动作教学中的思政教育

24 式太极拳学完了，但是同学们练习这套拳、自我修行的道路却没有止境，由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明的过程非常漫长，这就需要练习者付出时间和汗水，千锤百炼。“何意千锤百炼钢，化为缠丝绕指柔”的太极拳练习追求和学生的专业追求的“工匠精神”高度一致，通过学习武术技术技能永无止境，求精求精，悉心打磨。教育学生确立了某一职业和工作岗位之后，围绕工作岗位的专业技能也需要千锤百炼，精益求精，达到自动化和运用自如的程度。

第九节 24 式太极拳校级优秀课程思政教学案例

广东工程职业技术学院

课程思政优秀教学案例评选推荐表

部门	公共课教学部	申报教师	蔡翔飞		
		团队成员 (不超过 4 个)	方永文、尹成敏、刘上郭子、田成龙		
一、课程信息					
课程名称	课程编号	课程性质	授课专业	学时	学分
武术	Z01120001	必修	公共体育课程	36	2
二、课程思政教学案例					
课程简介 在武术教学中切实践行传授 24 式太极拳“基本知识、基本技术、基本技能”、强身健体和“以体载德”的育人使命，弘扬中华优秀传统体育文化，传承中华优秀传统体育文化内涵和中华体育精神，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，提升高职武术课程教学质量和增强学生体质，推进武术课程全方位育人目标的实现。 (二) 案例主题 众志成城教育与太极拳 4-6 式教学 (三) 设计意图 掌握太极拳 4-6 式的基本知识、基本技术、基本技能的同时进行“众志成城”教育，教育学生众人团结一致，就能产生强大的力量克服困难，弘扬社会主义核心价值观，推进习近平新时代中国特色社会主义思想进教材、进课堂、进头脑。 (四) 结合点分析 (课程思政元素与教学内容有机结合分析) 太极拳的动作姿势必须“腰马合一”，要求上下相随，内(意识，呼吸)外					

(躯干，四肢动作)一体，身体各部分密切配合，习拳时必须以腰为轴，手、脚的许多动作都由躯干来带动，并互相响应。

学生对武术术语“腰马合一”认知模糊导致太极拳演练不协调、发力不集中。

“众志成城”结合“腰马合一”：通过“众志成城”的讲解能充分理解“腰马合一”武术术语并且通俗易懂，全身“众志成城”才能行云流水，绵绵不断，才能达到效果，解决动作不协调，上肢和下肢脱节导致动作僵硬无力的教学难点。同时通过这次全国阻击新冠肺炎对同学们进行“众志成城勇担当教育”，讲好中国故事，弘扬社会主义核心价值观。

(五) 案例描述

(课程思政目标的确定以及有效达成课程思政教学目标，如何选取教学内容，设计教学策略和教学过程开展混合式教学等)

(1) 背景描述：

1) 传统的高职武术课程教学模式调动学生学习和锻炼的积极性有一定的局限性(缺乏情感共鸣和自觉接受)，高职武术教学在内容和方法上嵌入思政元素才能教学创新和质量提升，才能实现学校体育“立德树人”根本任务。

2) 通过课内观察及课后学生微信群交流发现：由于学生的成长环境发生了深刻的变化，思想意识更加自主、价值追求更加多样，个性特色更加鲜明，但是出现一定程度的失范和危机：学生普遍在思想上比较注重自我感受，在行动上偏向单打独斗，对“大家团结一致，力量无比强大，就能克服苦难”认识不够深入，即缺乏“众志成城”意识。学校体育“立德树人”的内容论与方法论的严重不足，多停留在空洞的说教上，导致“立德树人”实施中变成“贴标签”、“两张皮”而效果明显不足。通过思政元素——“众志成城”教育，将“众人团结一致，就能产生强大的力量克服困难”理念内化于心，外化于行。

(2) 课前预学：

1) 通过微信群让学生预习：太极拳4-6式

(https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html)。

2) 要求学生做到“腰马合一”、“起于根，达于梢”。

3) 通过微信群让学生观看：人民日报评论员：凝聚众志成城抗击疫情的

磅礴力量_新浪新闻 [https://news.sina.com.cn/gov/2020-02-03/doc-iimxyqvvy](https://news.sina.com.cn/gov/2020-02-03/doc-iimxyqvvy9848862.shtml)

9848862.shtml。

设计意图：加强学生自学能力，熟悉本次课教学内容；通过“腰马合一”为“众志成城”教育做铺垫。

（3）课中内化：

1）讲解与示范：教师讲解与示范搂膝拗步，并通过学生进行攻防含义的演练，激发学生学习积极性。

2）执行性引导：学生练习，老师指出动作不协调，上肢和下肢脱节导致动作僵硬无力，要求学生在演练太极拳时要“腰马合一”，并要求学生解释“腰马合一”。

3）价值性引导：针对学生由于对“腰马合一”认知模糊导致太极拳演练不协调、发力不集中，提出“众志成城”理念——众人团结一致，就能产生强大的力量克服困难，这样通俗易懂的理解“腰马合一”武术术语，并自然而然通过全国阻击新冠肺炎对同学们进行“众志成城勇担当教育”，引起学生情感共鸣，讲好中国故事，弘扬社会主义核心价值观。

4）有效激励学生产生学习内动力进而进行积极的行为体验：学生积极演练太极拳并注重通过“众志成城”理解“腰马合一”解决动作不协调、上肢和下肢脱节导致动作僵硬无力等问题。

5）教师总结：引导学生与课程伊始导入的问题进行对比，鼓励学生运用“众志成城”解决学习和生活中遇到的问题。

设计意图：针对重点、难点，将“众志成城”思政元素融入本次课，产生情感碰撞，有效激励学生产生学习内动力进而进行积极的行为体验，解决重点和难点的同时升华学生的人生境界。

（4）课后提升：

要求学生在学习和生活中遇到困难运用“众志成城”解决问题。

设计意图：强化“众志成城”教育，并将其内化于心，外化于行。

（六）案例反思

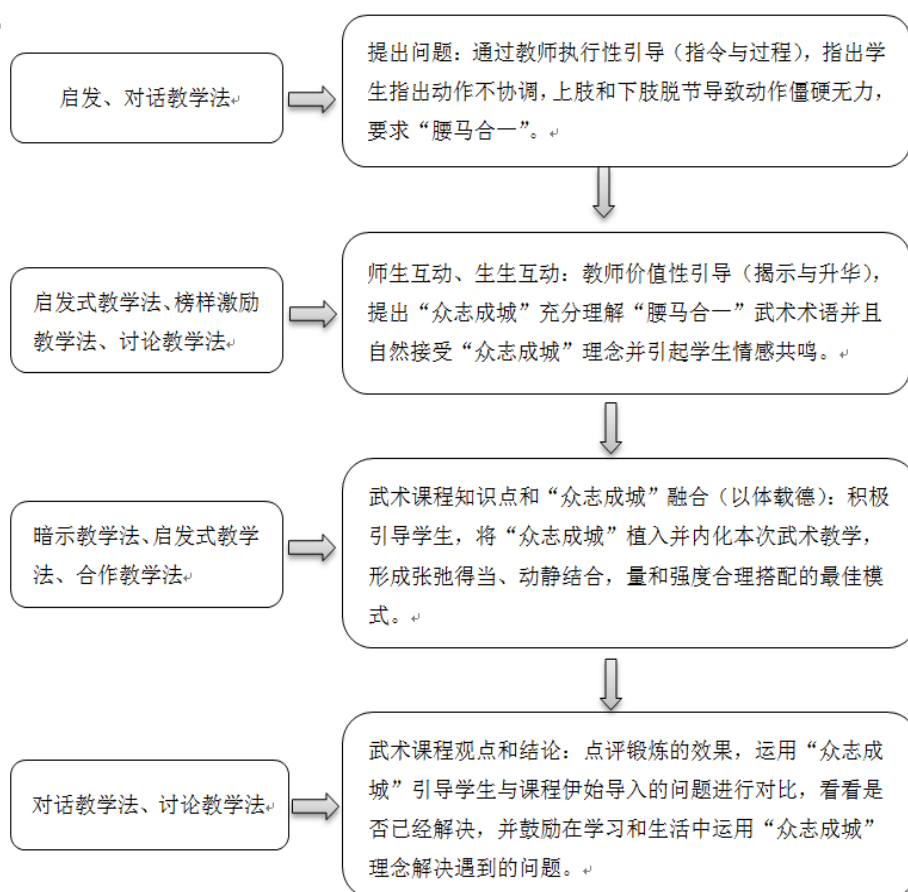
（侧重说明思政教育实施要点、策略方法以及难点问题；陈述思政教育目标具体达成情况以及改进思路。）

(1) 思政教育实施要点及难点：

1) 要点：通过执行性引导和价值性引导引起学生情感共鸣，进而提出“众志成城”思政元素，解决学生动作不协调，上肢和下肢脱节导致动作僵硬无力的同时升华学生人生境界。

2) 难点：如何打通了“众志成城”思政元素与本次武术课之间的原有壁垒，避免“贴标签”、“两张皮”，使得学生感到所学所获与武术课堂紧密相连，体育锻炼与思政教育水乳交融，不分彼此，“以体载德”的效果就自然涌现出来。

(2) 策略方法：



(3) 思政教育目标具体达成情况：

1) 通过“众志成城”的讲解能充分理解“腰马合一”武术术语并且通俗易懂，解决动作不协调，上肢和下肢脱节导致动作僵硬无力的教学难点。

2) 特别通过全国阻击新冠肺炎对同学们进行“众志成城”教育，引起学生情感共鸣，升华学生的人生境界，懂得众人团结一致，就能产生强大的力量克服困难，在潜移默化中加强品德修养、增长知识见识、提升学生综合素质的同时帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

(4) 改进思路：

1) 武术课程思政教学要密切结合武术课程的特点和内容，站在“思政+”的高度，统筹各个教学环节，才能在课前、课中、课后通过各种形式弘扬核心价值观，守住底线，提高辨识能力和社会责任意识等。

2) 思政元素在切入方式和切入点上多下功夫，这需要主动对武术课程进行道德化改造，在弘扬中华优秀传统文化，传承中华优秀传统文化内涵和中华体育精神的同时，特别紧密联系当前的重大时政话题、热点问题，客观分析当前社会上和学生的一些不足，或者学生对于一些思政热点问题的误区或者理解偏差，将武术课堂和思政点融为一体，让学生明白每堂武术课背后的思政逻辑和价值判断。这样的武术思政才能真正入耳入脑入心，把如何做人做事、社会主义核心价值观等在生活中运用。

3) 体育老师对体现多学科思维融合、前沿性与时代性的成果，特别是重大时政话题、热点问题引入课程时解读不够深入和全面，有可能影响教学效果，因此体育教师要搭建同思政老师合作平台的有效方式，形成教学的良性互动。

三、课程思政教学案例相关电子材料（请逐项罗列）

序号	材料名称	上传网站网址及帐号、密码
1	教案	网址： https://zjy2.icve.com.cn/expertCenter/process/edit.html?courseOpenId=d8bqaaevcbhabska9upez&tokenId=ynlsaqiv8alg5w4wvzzitg 账号：2012110739 密码：Cai721721#
2	课堂实录视频	网址： https://zjy2.icve.com.cn/expertCenter/process/edit.html?courseOpenId=d8bqaaevcbhabska9upez&tokenId=ynlsaqiv8alg5w4wvzzitg

		nter/process/edit.html?courseOpenId=d8bqaaevcbhabska9upez&tokenId=ynlsaqiv8alg5w4wvzzitg 账号： 2012110739 密码： Cai721721#
四、授课教师承诺 本案例为原创案例，不存在思想性、科学性和规范性问题，没有侵犯他人知识产权；同时，本表内容真实无误、准确，没有弄虚作假或学术不端等行为。 授课教师（签字）： 年 月 日		
五、部门推荐意见 部门负责人（签字）： 部门（盖章） 年 月 日		



广东工程职业技术学院

《武术》（太极拳） 课程标准

民族传统课程群

2022 年 3 月

1、课程基本信息

课程编码	Z12010001	课程类型	理论□ 实践□ 理论+实践P		
总学时	36	实践学时	36	学分	2
适应对象	高职院校大学生				
适用专业	所有专业				
先修课程	无				
后续课程	无				
编写教师		编写时间	2022		
院（部）审批	公共课教学部	审批时间			

2、课程定位

在武术教学中切实践行传授 24 式太极拳“基本知识、基本技术、基本技能”、强身健体和“以体载德”的育人使命，弘扬中华优秀传统文化，传承中华优秀传统文化内涵和中华体育精神，弘扬社会主义核心价值观，培养学生职业素养，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，提升武术教学质量和增强学生体质，推进高职院校武术课程全方位育人目标的实现。

3、课程能力标准要求

3.1 知识要求：

3.1.1 能比较规范掌握 24 式太极拳的基本知识、基本能力、基本技术。

3.1.2 熟悉掌握体质测试项目的基本知识、基本能力、基本技术。

3.2 能力要求：

3.2.1 能通过 24 式太极拳进行科学锻炼。能弘扬中华优秀传统文化，能传承中华优秀传统文化内涵和中华体育精神。

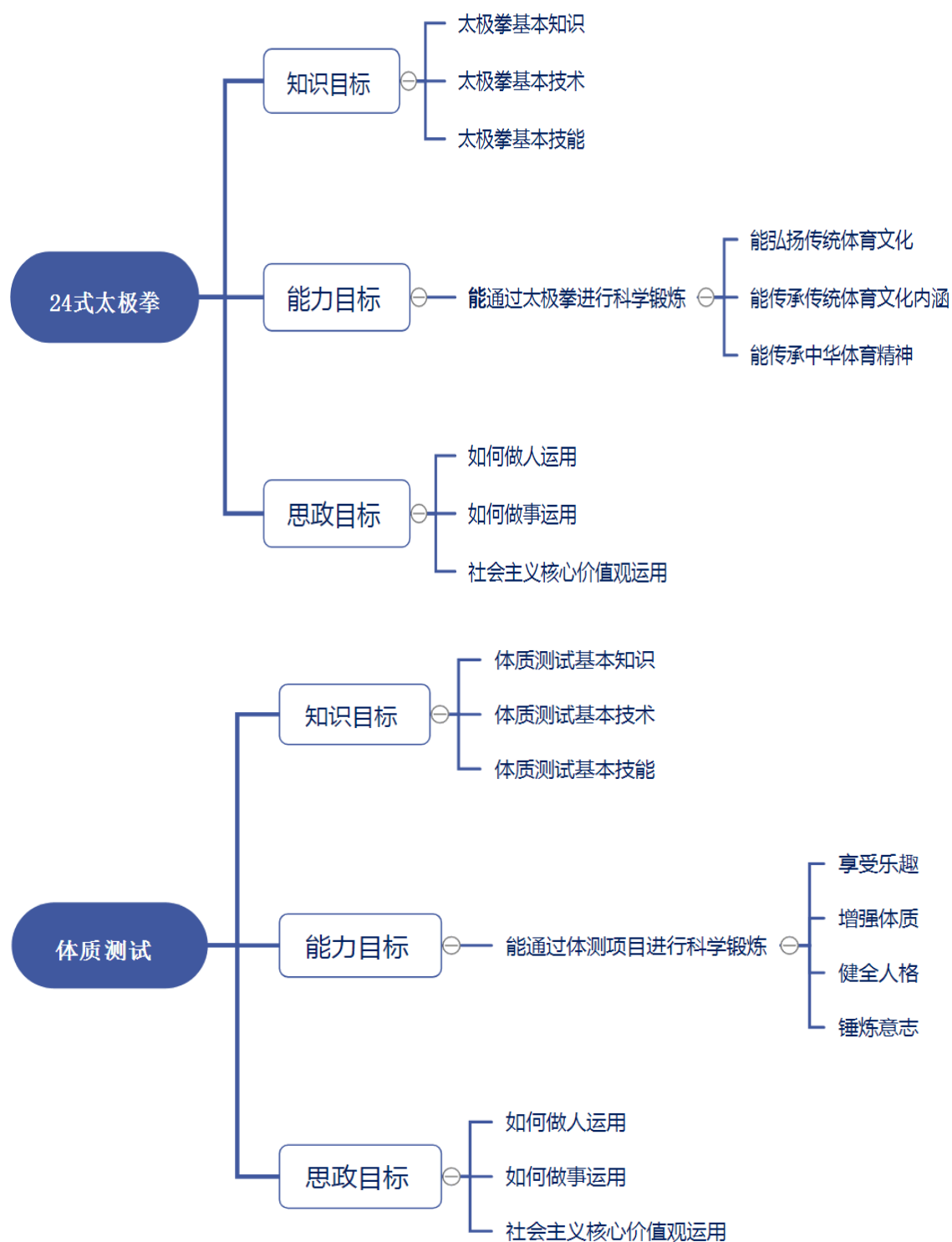
3.2.2 能通过体质测试项目进行科学锻炼。在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

3.3 思政要求：

3.3.1 从“以体载德”角度诠释“传统文化”存在的方式和意义，升华学生人生境界。

3.3.2 如何把做人做事（含职业素养）、社会主义核心价值观等运用在生活中。

4、知识体系(思维导图、知识要点)



5、课程主要内容

课程教学能力训练项目设计表

总项目 (活动)	子项目 (活动)	训练项目 名称	训练任务	拟实现的能力 目标和思政目 标	训练方式 手段及步 骤	学时
1.理论	1.1 课堂 常规	“规则 意识” 教育	遵守制度	1 遵守规则 2 践行诚实守信	1 教师讲解 2 师生互动 3 教师总结	1
	1.2 中华 优秀传统 体育文化 与西方体 育文化比 较	传统文 化	传承中华 优秀传统 文化	通过彰显传统 体育文化的魅 力，提高学生 家国情怀	1 教师讲解 2 师生互动 3 教师总结	1
	1.3 新时 代与武术	武术的 使命	传承中华 体育精神	提升学生家国 情怀和文化自 信	1 教师讲解 2 师生互动 3 教师总结	0.5
	1.4 太极 拳起源、 发展、特 点、趋势、 锻炼意义	太极拳 理论知 识	正确对待 太极拳运 动	激发学生用传 统体育文化锻 炼的热情	1 教师讲解 2 师生互动 3 教师总结	1
2. 24 式太极 拳	2.1 抱拳 礼；起势； 左右野马 分鬃；白 鹤亮翅； 引体向上 （仰卧起 坐）	“抱拳 礼”教 育	通过中华 武术礼仪 加强传统 文化教育	1 用武术礼仪 约束自己，言 行有礼。 2 将武术礼仪 融入大学生活， 传承中华民族 的传统文化	1 讲解： 抱拳礼涵 义及意义 2 示范： 抱拳礼动 作 、正面和 背面示范 3 检查与	1

					纠正学生动作 4 教师总结	
		起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅“三基”	动作规范、攻防含义	增强腿部力量、上下肢协调；促进传统文化生活化	1 示范：正面和背面交替示范 2 讲解：攻防含义和正确动作规格 3 教师纠错 4 学生重复练习	1
		引体向上（仰卧起坐）“三基”	上肢力量训练	能科学锻炼；享受乐趣、增强体质、健全人格锤炼意志	1 教师讲解、纠错和示范 2 学生分组练习	1
	2.2 搂膝拗步；手挥琵琶；倒卷肱；	“众志成城”教育	“众志成城”存在的方式和意义	用“众志成城”理念解决学习和生活遇到的问题	1 教师示范 2、执行性引导：“腰马合一”； 3 价值性引导：众志成城； 4 师生互动 5 教师总结	1

		搂膝拗步、手挥琵琶、倒卷肱 “三基”	动作规范、攻防含义	增强腿部力量、上下肢协调、提高健康水平、促进传统文化生活化	1 示范：正面和背面交替示范 2 讲解：攻防含义和正确动作规格 3 教师纠错 4 学生重复练习	1
		50 米	爆发力训练；50 米 “三基”	能科学锻炼；享受乐趣、增强体质、健全人格锤炼意志	1 教师讲解、纠错和示范 2 学生分组练习 3 教师总结	1
	2.3 左揽雀尾；右揽雀尾；单鞭	“命运共同体”教育	“命运共同体”存在的方式和意义	把格局和视野放大，明白互相帮助，共同克服困难，合作共赢重大意义，并将“命运共同体”理念融入学习和生活中	1 学生集体演练后体育教师点评 2 老师设置头脑风暴、师生互动等环节后进行命运共同体理念的解读； 3 学生分组体验 4、教师总结	1

		左揽雀尾、右揽雀尾、单鞭 “三基”	动作规范、知晓动作的攻防含义	增强腿部力量、上下肢协调、提高健康水平、促进传统文化生活化	1 示范： 正面和背面交替示范 2 讲解： 攻防含义和正确动作规格 3 教师纠错 4 学生重复练习	1
		1000 米	心肺功能训练； 1000 米 “三基”	能科学锻炼； 享受乐趣、增强体质、健全人格锤炼意志	1 教师讲解、纠错和示范 2 学生分组练习 3 教师总结	1
	2.4 复习、期中考试	“习武与习德”教育	“习武与习德”存在的方式和意义	通过“习武与习德的教育”，懂得谦虚，知道羞耻、诚实勇敢、有礼有节、自强不息，传承中华体育精神，将社会主义核心价值观运用在生活中	1 教师示范 2 通过电影《功夫》，执行性引导“习武” 3 价值性引导“习德” 4 师生互动 5 教师总结	1
		引体向上（仰卧起	上肢力量训练；引体向上	能科学锻炼； 享受乐趣、增强体质、健全	1 教师讲解、纠错和示范	1

		坐)	(仰卧起坐) “三基”	人格锤炼意志	2 学生分组练习 3 教师总结	
	2.5 云手；单鞭；高探马；右蹬脚；	“责任担当”教育	“责任担当”存在的方式和意义	教育同学们要有“责任担当”，只有认真地承担起自己应该承担的责任，将“责任担当”运用在学习和生活中	1 两人一组针对右蹬脚一个同学练习，另一个帮助固定脚的高度（不能过高和过低） 2 师生互动 3 教师总结	1
		云手、单鞭、高探马、右蹬脚“三基”	动作规范、知晓动作的攻防含义	增强腿部力量、上下肢协调、提高健康水平、促进传统文化生活化	1 教师示范 2 讲解：攻防含义和正确动作规格 3 教师纠错 4 学生重复练习	1
		立定跳远	爆发力训练；立定跳远“三基”	能科学锻炼；享受乐趣、增强体质、健全人格锤炼意志	1 教师讲解、纠错和示范 2 学生分组练习 3 教师总结	1
	2.6 双峰贯耳；	“英雄的榜样	“英雄的榜样力	将“英雄的榜样力量”运用	1 示范、讲解双峰	1

	转身左蹬脚；左下势独立；右下势独立	力量”教育	量”存在的方式和意义	在学习和生活中	贯耳的攻防含义，导入电影《战狼》，塑造英雄榜样，再引导出武汉疫情期间美丽和勇敢的逆行者 2 师生互动 3 教师总结	
		双峰贯耳、转身左蹬脚、左下势独立、右下势独立“三基”	动作规范、知晓动作的攻防含义	增强腿部力量、上下肢协调、提高健康水平、促进传统文化生活化	1 教师示范 2 讲解：攻防含义和正确动作规格 3 教师纠错 4 学生重复练习	1
		坐位体前屈	柔韧性训练；坐位体前屈“三基”	能科学锻炼；享受乐趣、增强体质、健全人格锤炼意志	1 教师讲解、纠错和示范 2 学生分组练习	1
	2.7 左右穿梭；海底针；闪通臂；转身搬拦捶	“共克时艰、砥砺前行”教育	“共克时艰、砥砺前行”存在的方式和意义	引导学生了解世情、国情、党情、民情，增强对党的创新理论的政治认同、思想认	1 通过“克服极点”对应“共克时艰”，“第二次	1

				同、情感认同， 坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信	呼吸”对应“砥砺前行”导入“共克时艰、砥砺前行” 2 对应这次武汉疫情，彰显了中国特色社会主义的制度优势 3 师生互动 4 教师总结	
		左右穿梭、海底针、闪通臂、转身搬拦捶 “三基”	动作规范、攻防含义	增强腿部力量、上下肢协调、提高健康水平、促进传统文化生活化	1 教师示范 2 讲解：攻防含义和正确动作规格 3 教师纠错 4 学生重复练习	1
		1000 米	心肺功能训练； 1000 米 “三基”	能科学锻炼；享受乐趣、增强体质、健全人格；锤炼意志；共克时艰、砥砺前行	1 教师讲解、纠错和示范 2 学生分组练习	1

	2.8 如封似闭； 十字手； 收势； 坐位体前屈	“工匠精神”教育	“工匠精神”存在的方式和意义	通过学习武术技术技能永无止境，求精求新完美至极教育学生确立某一职业、岗位，技能为自己的一生追求所爱和敬业、求精、求新	1 讲解动作技术要领和要求 2 讲述工匠精神精益求精的精神，要求动作精益求精 3 课堂讨论 4 教师总结	1
		如封似闭、十字手、收势“三基”	动作规范、知晓动作的攻防含义	增强腿部力量、上下肢协调、提高健康水平、促进传统文化生活化	1 教师示范 2 讲解：攻防含义和正确动作规格 3 教师纠错 4 学生重复练习	1
		肺活量	肺活量“三基”	能科学锻炼增加肺活量	1 教师讲解、纠错和示范 2 学生分组练习	0.5
	2.9 复习	“不忘初心、牢记使命”教育	“不忘初心、牢记使命”存在的方式和意义	教育同学们把“劳动精神、劳模精神、工匠精神”作为自己的“初心”和“使命”，并融入到大学生活的全过程，贯穿	1 老师认真和不厌其烦的给同学们纠错、认真解答学生提出的问题，告诉同学们老	1

				到各个环节，覆盖到各个方面，艰苦奋斗、攻坚克难	师的“初心”和“使命”是“教书”和“育人” 2 导入“不忘初心、牢记使命”主题教育 3 课堂讨论 4 教师总结	
		整套动作练习	动作规范	增强腿部力量、上下肢协调、提高健康水平、促进传统文化生活化	1 学生重复练习 2 教师纠错	1
		50 米	爆发力训练；50 米“三基”	能科学锻炼；享受乐趣、增强体质、健全人格锤炼意志	1 教师讲解、纠错和示范 2 学生分组练习	1
	3.0 考试	感恩教育	教育同学们要学会心怀感恩	科学的锻炼身体，认真学习专业知识，为将来报效祖国储蓄力量，进一步教育同学们爱党、拥党、护党，进一步感党恩、听党话、跟党走	1 老师感恩同学们这一学期和老师的配合和同学们的付出，在相互尊重心怀感恩的氛围中，感恩党和	1

					国家领导人对学生教育和就业的重视 2 师生互动 3 教师总结	
		考试	动作规范	增强腿部力量、上下肢协调、提高健康水平、促进传统文化生活化	分组考试	3
		理论考试	强化武术理论知识和思政元素	能对理论知识、思政元素理解、掌握、拓展和深化	闭卷考试	1
	3.1 机动					2

学生体质健康测试项目设计表

总项目 (活动)	子项目 (活动)	训练项目名称	训练任务	拟实现的能力目标和思政目标	训练方式手段及步骤	学时
学生体质健康测试考核	男子测试项目	身高和体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50 米跑、1000 米跑、引体向上	85%的学生能完成达标测试	能在测试过程当中，增强身体的速度、耐力和弹跳素质，提升心肺功能，树立顽强拼搏的精神	讲解、示范、重复练习	24

	女子测试项目	身高和体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50 米跑、800 米跑、仰卧起坐	85%的学生能完成达标测试	能在测试过程中，增强身体的速度、耐力和弹跳素质，提升心肺功能，树立顽强拼搏的精神	讲解、示范、重复练习	
--	--------	--	---------------	--	------------	--

6、课程考核

6.1 考核方式

本课程考核采取形成性考核和终结性考核两种方式进行，两部分的分数比例为：课程考核成绩 = 形成性考核成绩（70%）+ 终结性考核成绩（30%）

6.1.1 形成性考核

6.1.1.1 形成性考核种类及分数比例

本课程形成性考核选择平时成绩和项目任务成绩。其中平时成绩主要指体育理论、考勤和上课参与度（思政素养）；子项目成绩：太极拳演练水平和思政元素接受和运用能力。分数比例为：

形成性考核成绩 = 平时成绩（30%）+ 项目任务成绩（70%）

6.1.1.2 形成性考核具体内容及评分标准

（1）平时成绩考核（100 分）

随堂对学生进行考勤，无故迟到或早退 1 次扣 5 分，旷课一次扣 10 分，扣满 60 分为止。随机抽取学生回答思政、体育理论知识，答对一题奖励 5 分，平时成绩为 100 的不再增加。

（2）项目任务成绩（100 分）

考核方式与考核标准设计表

项目名称	考核点及项目分值	建议考核方式	评价标准			项目成绩比例
			优	良	及格	
思政元素素养	1.着装（3）	教师自主考核	运动服、运动鞋	休闲装、运动鞋	休闲鞋	10%
	2.旷、病、事假和迟到、早	教师自主考核	全勤	缺勤少于两次	5 次缺勤	

	退 (7)					
思政元素接受和运用能力	1. 接受能力 (10)	教师自主考核	学生能够有效产生学习内动力进而进行积极的行为体验	能够产生情感碰撞进而引起情感共鸣	能自觉接受，认为就是体育课程的一部分	20%
	2. 运用能力 (10)	学生自评与教师考核结合	能够对体育知识的理解、掌握、拓展和深化。	能够对体育知识的理解、掌握	能够对体育知识的理解	
学习效果	1.手法、步法、眼法 (40)	学生自评与教考分离结合	三法正确	两法正确，一法基本正确	一法正确，两法基本正确	70%
	2.上下肢配合 (30)	学生自评与教考分离结合	正确并且连贯	正确并且比较连贯	比较正确和比较连贯	
合计						100%

体育理论考核命题双向细目表

题 型		题 型（以分数计）											合
		客观性题						主观性题					
		选 择	填 空	判 断	名 词 解 释			简 答	论 述	计 算	绘 图		
分值	教学单元												
1	理论	无	无	10	无			10	无	无	无		20
2	抱 拳 礼 的涵义	无	无	5	无			10	无	无	无		15
3	众志 成城	无	无	3	无			5	无	无	无		8
4	命 运 共 同体	无	无	3	无			5	无	无	无		8
5	习 武 与 习 德 的 教育	无	无	2	无			5	无	无	无		7
6	责任 担当	无	无	2	无			5	无	无	无		7
7	英 雄 的 榜 样 力 量	无	无	2	无			5	无	无	无		7
8	共 克 时 艰 、 砥 砺前行	无	无	2	无			5	无	无	无		7
9	工匠 精神	无	无	2	无			5	无	无	无		7
10	不 忘 初 心 、 牢 记使命	无	无	2	无			5	无	无	无		7

11	感恩教育	无	无	2	无			5	无	无	无		7
合 计		0	0	35	0			65	0	0	0		100

6.1.2 终结性考核

本课程终结性考核采取国家体质健康测试（100分）。

项目 名称	考核项目	考核方式	评价标准			项目成绩 比例
			优	良	及格	
体 质 测 试	1.1000m (男)、800m (女)	《国家体 质健康测 试》考核 方式	《国家体 质健康测 试》评价 标准	《国家体 质健康测 试》评价 标准	《国家体 质健康测 试》评价 标准	20%
	2.50m	同上	同上	同上	同上	20%
	3.立定 跳远	同上	同上	同上	同上	20%
	4.引体向上 (男)、 仰卧起坐 (女)	同上	同上	同上	同上	20%
	5.肺活量	同上	同上	同上	同上	20%

7、教学资源配置

7.1 主教材:《高职体育立体化教程》

7.2 参考资料:《习近平谈治国理政》

7.3 主要设备与设施:

8、教师要求

8.1 符合高校教师资格要求;

8.2 具备一定德育意识、能力、经验、素养;

8.3 具有理想信念、道德情操、扎实学识、仁爱之心;

8.4 拥护党的领导,课堂上能贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想。



广东工程职业技术学院

教 案

课程名称：_____武术

课程负责人：_____蔡翔飞

所在部门：_____公共课教学部 (盖 章)

联系电话：_____18011703303

电子邮箱：_____108931072@qq.com

广东工程职业技术学院教务处制

2021 年 9 月

目 录

教案1

一、教学分析

授课信息			
课程名称	武术	授课对象	大一
教学单元名称	武术理论	教学场所	多媒体教室
授课形式	讲解、讨论	授课学时	2
教材	《高职体育立体化教程》	课程标准	1、课堂常规 2、中华优秀传统文化与西方体育文化比较 3、新时代与武术 4、太极拳起源、发展、特点、趋势、锻炼意义
单元分析			
1、通过课堂常规教育学生遵守规则，践行诚实守信，如何做人做事。 2、通过中华优秀传统文化与西方体育文化比较，弘扬中华优秀传统文化，传承中华优秀传统文化内涵和中华体育精神。 3、通过武术与新时代关系的学习，培养学生家国情怀和文化自信。 4、通过太极拳起源、发展、特点、趋势、锻炼意义的学习，使学生了解传统体育项目。			
学情分析			
知识基础	知道基本的课堂常规；对武术和传统文化比较陌生；不知道武术与新时代的关系；太极拳基本是空白。		
认知能力	比较自我，对规则意识认知不够，导致一定程度的行为失范和危机；对武术和传统文化认识模糊，没有入脑、入心，导致学生对国外文化的过度		

	追求和模仿；认为武术和新时代没多少关系；认为武术只是一种运动项目。
学习特点	对太极拳运动比较有兴趣、好奇心态比较重、可塑性比较强，需要正确的引导。
教学目标	
知识目标	熟悉课堂常规；熟悉武术和优秀传统文化；熟悉新时代内涵；了解太极拳起源、发展、特点、趋势、锻炼意义。
能力目标	能遵守规则；能正确对待和接受优秀传统文化；能正确对待武术与新时代的关系；能正确对待太极拳运动。
素质目标	遵守规则，践行诚实守信；弘扬中华优秀传统文化，传承中华优秀传统文化体育文化内涵和中华体育精神；提升学生家国情怀和文化自信。
教学内容	
1、课堂常规：通过课堂常规对进行规则意识教育，做人做事要遵守规则、践行诚实守信。 2、中华优秀传统文化与西方体育文化比较：通过强调中正安舒、轻松柔和、圆活沉稳、寓刚于柔等太极拳特点和西方体育项目进行比较，大力彰显传统体育文化的魅力。通过介绍杨露禅等德高望重武术名家和孔子学院，激发同学们学习 24 式太极拳和武术基本知识的热情，弘扬中华优秀传统文化，传承中华优秀传统文化体育文化内涵和中华体育精神。 3、新时代与武术：通过新时代讲述武术，助推中国价值、中国理念、中国方案等惠及世界民众，在促进文明互鉴、维护人民健康等方面发挥重要作用，提高学生家国情怀和文化自信。 4、太极拳起源、发展、特点、趋势、锻炼意义：通过太极拳的起源、发展、特点、趋势、锻炼意义介绍，让学生正确对待太极拳运动。	
教学重点和难点	

教学 重点	规则教育。
处理 方法	师生互动，正确引导学生。
教学 难点	弘扬中华优秀传统体育文化，提高学生家国情怀和文化自信。
处理 方法	通过课前预习内容进行师生互动，正确引导学生。

二、教学策略

设计理念
1、宏观：健康第一；立德树人。 2、中观：强身健体；以体载德。 3、微观：(1)通过太极拳理论学习，激发学生运用传统体育项目锻炼身体；（2）通过规则意识、传统体育文化等思政元素的融入，并设置头脑风暴、师生互动等环节，对学生进行如何做人做事，弘扬社会主义核心价值观教育。
教学方法与手段
1、讲解教学法：讲解课堂常规、传统文化、新时代与武术、太极拳理论知识。 2、启发式教学法：通过课堂常规、传统文化、新时代与武术、太极拳理论知识，提出相应问题。 3、讨论教学法：教师价值性引导提出规则意识、传承传统文化的重要性、新时代与武术的关系、正确认识太极拳，进行师生互动，引起学生情感共鸣，促进学生对所学知识的理解、掌握、拓展和深化。 4、教师总结：通过课程观点和结论进行点评，引导学生与课程伊始导入的问题进行对比，鼓励学生解决或者理性看待这些问题。
教学资源

1、建立班级微信群，课前推送视频、图片、文字等教学资料，帮助学生有效预习、高效学习。

2、通过微信群在线指导答疑，帮助学生及时解决问题，提高学习主动性，掌握太极拳技术技能，对当前社会现象和学生思想现状交流。

3、本次课学习视频和图片：

3.1 腾讯视频 <https://v.qq.com/x/page/u0845iljmzi.html>

3.2 中西文化的差异 - 西瓜视频
<https://www.ixigua.com/6888666878714053134>

3.3 新时代，武术的使命是什么？ - 中国
https://www.sohu.com/a/307466749_6136532

4、通过网络查找：

太极拳起源、发展、特点、趋势、锻炼意义。

教学评价

通过和学生交流和观察，学生课前和课后的精神面貌发生较大的变化：

1、学生懂得做人做事要从遵守规则开始。

2、对优秀传统文化有了比较深入的了解，觉得有责任、有义务弘扬中华优秀传统文化，传承中华优秀传统文化内涵和中华体育精神。

3、认为在新时代学习武术很有必要，家国情怀和文化自信明显增强。

4、学习太极拳并且运用太极拳锻炼身体很有必要。

三、教学过程

课前预习			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图

规则意识教育	1、通过微信群提问：规则和自由哪个重要？ 2、通过微信群学生观看：腾讯视频 https://v.qq.com/x/page/u0845iljmzi.html	1、开始多数学生认为“自由”重要。 2、通过视频的观看，认为：美丽的生活需要遵守规则。	对规则意识有初步的感性认识，为规则教育做铺垫。
中华优秀传统文化与西方体育文化比较	1、通过微信群提问：对中国传统文化了解吗？ 2、通过微信群学生观看：中西文化的差异 - 西瓜视频 https://www.ixigua.com/6888666878714053134	1、学生对传统文化认识模糊，但是接触外国文化较多。 2、学生观看视频后认为中西方有本质的区别。	让同学们关注中国文化，为进一步介绍优秀传统文化做铺垫。
新时代与武术	1、通过微信群提问：练习武术的目的是什么？ 2、通过微信群让学生学习：新时代，武术的使命是什么？_中国 https://www.sohu.com/a/307466749_613653	1、开始多数学生认为“强身健体”。 2、看过文章后认为武术运动在世界范围内大有作为。	改变学生认为武术仅仅是一项体育项目的看法，而是和新时代紧密联系，为培养家国情怀和文化自信做铺垫。

太极拳起源、发展、特点、趋势、锻炼意义	1、通过微信群提问：大家了解太极拳吗？ 2、通过微信群布置任务：查找太极拳起源、发展、特点、趋势、锻炼意义。	1、学生基本不懂太极拳，好奇心比较重，对太极拳比较有兴趣。 2、学习太极拳并且运用太极拳锻炼身体很有必要。	引导学生正确对待太极拳运动。
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
课堂常规	1、教师讲解 2、教师提问 3、教师总结	1、学生认真听 2、课堂讨论	1、遵守规则。 2、规则意识培养、践行诚实守信。 3、在学习和生活中如何做人做事就是诚实做人、踏实做事。
中华优秀传统文化与西方体育文化比较	1、教师讲解 2、教师提问 3、教师总结	1、学生认真听 2、课堂讨论	1、弘扬中华优秀传统文化。 2、传承中华优秀传统文化内涵和中华体育精神。
新时代与武术	1、教师讲解 2、教师提问	1、学生认真听 2、课堂讨论	提升学生家国情怀和文化自信。

	3、教师总结		
太极拳起源、发展、特点、趋势、锻炼意义	1、教师讲解 2、教师提问 3、教师总结	1、学生认真听 2、课堂讨论	引导学生正确对待太极拳运动。
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
500 字左右的心得	教师引导后布置作业。	激励学生后，学生高兴的接受任务。	强化本次理论课的教学效果，并检验学生学习成果。

四、教学反思

不足	通过课堂和学生讨论，学生对太极雷雷和太极马保国等毒化社会风气，树立一切向钱看不负责任、不合公德、没有底线的趋利导向认识肤浅，只是觉得有娱乐效果。如何通过这样的武术现象教育、引导学生正确的价值观是个迫切的问题。
改进策略	课前、课中、课后通过各种形式让同学们知道爱国将士以武报国血染疆场，他们的事迹写进史册广为传颂，成为代代中华儿女心中的丰碑、传奇和英雄，如，女扮男装代父从军的花木兰、精忠报国满门忠烈的岳飞，荡平倭寇威震华夏的戚继光，以武保国侠肝义胆的霍元甲等等，这样润物细无声的教育弘扬核心价值观，守住底线，提高辨识能力和社会责任意识等。

教案 2

一、教学分析

授课信息			
课程名称	武术	授课对象	大一
教学单元名称	抱拳礼与太极拳 1—3 式教学	教学场所	大学生活动中心
授课形式	线下	授课学时	4
教材	《高职体育立体化教程》	课程标准	1、抱拳礼 2、太极拳 1—3 式 3、引体向上（仰卧起坐）
单元分析			
1、通过抱拳礼教育，学生用武术礼仪约束自己，言行有礼，发扬、传承中华民族的传统文化。 2、掌握太极拳 1-3 式的基本知识、基本技术、基本技能。 3、掌握引体向上技术，增强上肢力量，为体质测试做准备。			
学情分析			
知识基础	大部分学生对抱拳礼和太极拳 1—3 式处于空白；不懂引体向上基本技术。		
认知能力	抱拳礼和太极拳 1—3 式学生可以自学，但是抱拳礼涵义和太极拳“三基”需要教师认真讲解；对引体向上不够重视，需重视引体向上“三基”教学。		
学习特点	对传统礼仪有好奇心；上肢力量差，对引体向上比较抗拒。		
教学目标			

知识目标	熟悉武术礼仪；掌握太极拳 1-3 式的基本知识、基本技术、基本技能；掌握引体向上锻炼方法和技术。
能力目标	能熟练运用抱拳礼，学会用武术礼仪约束自己，言行有礼；能熟练掌握太极拳 1-3 式；通过引体向上强化上肢力量。
素质目标	通过特有的中华武术礼仪进行传统文化教育增强文化自信，鼓励同学们不仅将传统体育项目融入大学生活，而且将传统文化融入大学生活的方方面面，传承中华优秀传统文化。
教学内容	
1、抱拳礼教学：左掌表示德、智、体、美“四育”齐备，屈拇指表示不自大，右掌表示勇武顽强，左掌掩右拳，表示“勇不滋事”、“武不犯禁”；左掌右拳拢屈，两臂环抱成圆，表示五湖四海，天下武林是一家，以武会友；左掌为文，右拳为武，表示文武兼备。 2、起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅的基本知识、基本技术、基本技能教学。 3、引体向上基本知识、基本技术、基本技能教学。	
教学重点和难点	
教学重点	抱拳礼
处理方法	通过抱拳礼和西方礼仪进行对比，强化抱拳礼教学和对优秀传统文化内涵的理解。
教学难点	白鹤亮翅
处理方法	结合电影《功夫》里白鹤亮翅镜头，讲解攻防含义规范白鹤亮翅动作规格。

二、教学策略

设计理念

1、宏观：健康第一；立德树人

2、中观：强身健体；以体载德

3、微观：（1）在太极拳1—3式、引体向上教学中切实践行传授体育“基本知识、基本技术、基本技能”、强身健体的育体使命；（2）根据本次武术课教学特点，挖掘课程思政资源——抱拳礼，注重传统文化教育，并设置头脑风暴、师生互动等环节，形成操作性强、行之有效的教学方法，落实育人使命。

教学方法与手段

1、抱拳礼教学：

（1）示范法：示范标准的抱拳礼；（2）讲解法：讲解抱拳礼涵义；（3）对比法：和外国礼仪对比，特别强调疫情期间抱拳礼这种无接触礼仪的好处；（4）纠错法：学生练习，教师纠错；（5）学生分组练习；（6）教师总结：引导学生与课程伊始导入的武术礼仪进行总结，鼓励学生传承优秀传统文化。

2、太极拳1——3教学：

（1）示范法：教师示范动作；（2）讲解法：通过电影镜头对太极拳攻防含义进行讲解；（3）学生分组练习；（4）教师纠错；（5）学生集体演练；（6）教师总结。

3、引体向上教学：

（1）问答法：强化学生对引体向上重视；（2）示范法：教师示范10个正确动作；（3）讲解与纠错法：讲解正确动作，纠正错误动作；（4）学生分组练习；（5）教师总结。

教学资源

1、建立班级微信群，课前推送视频、图片、文字等教学资料，帮助学生有效预习、高效学习。

2、通过微信群在线指导答疑，帮助学生及时解决问题，提高学习主动性，掌握太极拳技术技能，以及对当前社会现象和学生思想现状交流。

3、本次课学习视频和图片：

简化24式太极拳（高清完整版-1）吴阿敏-体育-高清完整正版视频在线观看-优酷 https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html。

4、通过网络查找：

4.1 中国传统礼仪；4.2 外国礼仪；4.3 武术礼仪 4.4 引体向上技术、锻炼价值

和意义、体质测试中的分值

教学评价

1、通过抱拳礼的涵义详细介绍，在学习抱拳礼过程中明显提升了精、气、神，学习的积极性高，将中国特有武术礼仪融入大学生活打下了基础。

2、基本掌握了1-3式的基本知识、基本技术、基本技能，特别在教学难点：白鹤亮翅，通过攻防含义的讲解，学生明显专注度提升，动作比较规范。

3、基本掌握了引体向上的基本知识、基本技术、基本技能，改变了学生由于比较抗拒引体向上，导致积极性和效果差，分组练习的过程中参与的积极性较高、动作比较规范，上肢力量明显得到锻炼，学习效果较好。

三、教学过程

课前预习

教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
抱拳礼教育	通过微信群让学生查找： 1、中国传统礼仪和外国礼仪。 2、武术礼仪。	1、外国礼仪相对比较熟悉。 2、对中国传统礼仪、武术礼仪有好奇心但比较困惑。	大力彰显传统体育文化的魅力，为“抱拳礼教育”做铺垫。

太极拳 1—3 式	通过微信群让学生预习 1、太极拳 1—3 式 (https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html)。	白鹤亮翅学习困难。	1、加强学生自学能力。 2、熟悉本次课教学内容。 3、提升教学难点教学效果。
引体向上	通过微信群让学生查找： 1、引体向上技术。 2、引体向上锻炼价值和意义。 3、引体向上在体质测试中的分值。	1、对引体向上比较抗拒。 2、引体向上技术粗糙，手臂代偿发力。	1、了解引体向上“三基”。 2、正确引导学生重视引体向上。 3、为体质测试做准备。
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
准备活动	1、教师控制好准备活动时间。 2、教师给予点评和建议。	1、体委集合队伍。 2、体委带队做准备运动。	热身
抱拳礼教学	1、示范：抱拳礼动作、正面和背面示范。 2、讲解：抱拳礼涵义及意义。	1、集中听老师讲解。 2、课堂讨论。 3、学习抱拳礼。 4、分组练习，互	熟练运用抱拳礼，用武术礼仪约束自己，言行有礼，传承中华民族

	3、教师引导、讨论。 4、检查与纠正学生动作。 5、教师总结。	行抱拳礼并相互纠错。	的传统文化。
太极拳1—3式	1、示范：正面和背面交替示范。 2、讲解：攻防含义和正确动作规格。3、教师纠错。 4、答疑。	1、集中听老师讲解。 2、学生跟着老师做动作。 3、集体练习。 4、分散练习。 5、两人一组互练互教。 6、提问。	基本掌握太极拳1—3式的基本知识、基本技术、基本技能。
引体向上	1、问答：强化引体向上的重要性。 2、示范：示范正确动作。 3、讲解与纠错：讲解正确动作，纠正错误动作。 4、答疑。	1、师生互动。 2、集中听老师讲解。 3、两人一组互练互教。 4、提问。	基本掌握引体向上的基本知识、基本技术、基本技能。
结束部分	教师点评：特别对思政点——抱拳礼教育提出建议，希望大家用武术礼仪约束自己，言行有礼，传承中华民族的传统文化。	1、原地放松。 2、认真听讲。	1、身体放松。 2、强化抱拳礼教育
课后提升			

教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
互行抱拳礼	要求学生校园见面互行抱拳礼	校园见面互行抱拳礼	1、将优秀传统文化融入大学生活。 2、传承中华民族的传统文化内涵，提升文化自信。
太极拳 1—3 式	要求学生复习太极拳 1—3 式	学生课后练习	1、熟练掌握太极拳 1—3 式的“三基”。 2、为“终身体育”打下基础。 3、将优秀传统体育融入大学生活。
引体向上	要求学生引体向上练习	学生课后练习	1、增强体质。 2、为体质测试准备。

四、教学反思

不足	通过一次课进行抱拳礼教育，武术礼仪约束自己，言行有礼发扬、传承中华民族的传统文化，不能达到“内化于心，外化于行”，只有经历长久的传统文化体验才能够形成稳定的价值认知，直至达到“从心所欲不逾矩”的自由状。
----	--

改进策略	要求同学们不仅在上课期间行抱拳礼，在课后见面也要互行抱拳礼。同时对学生的传统文化教育要贯穿于整个武术的教学过程，经历长久的传统文化体验才能够形成稳定的价值认知，才能达到“内化于心，外化于行”。
-------------	---

教案 3

一、教学分析

授课信息			
课程名称	武术	授课对象	大一
教学单元名称	众志成城与太极拳 4-6 式	教学场所	学生活动中心
授课形式	线下	授课学时	4
教材	《高职体育立体化教程》	课程标准	1、众志成城教育 2、太极拳 4-6 3、50 米跑
单元分析			
1、通过“众志成城”教育，教育学生众人团结一致，就能产生强大的力量克服困难，弘扬社会主义核心价值观。 2、掌握太极拳 4-6 式的基本知识、基本技术、基本技能。 3、掌握短跑技术，增强下肢爆发力，为体质测试做准备。			
学情分析			
知识基础	大部分学生对太极拳 4—6 式处于空白，；动作不协调，不懂集中发力；不懂短跑技术。		
认知能力	对众人团结一致，就能克服困难认知不够；对“腰马合一”认知模糊导致太极拳不协调、发力不集中；对短跑不重视，需重视引体向上“三基”教学。		
学习特点	不懂专业术语，学生比较感性，可通过适当转换，激发学习热情的同时进行思想教育；下肢爆发力不强。		
教学目标			
知识目标	理解“众志成城”涵义；掌握太极拳 1-3 式的基本知识、基本技术、基本技能；掌握 50 米跑的基本知识、基本技术、基本技能。		
能力目标	内化“众志成城”，能用“众志成城”理念解决问题；能熟练掌握太极拳 4-6 式；能熟练掌握短跑技术，增强下肢爆发力。		

素质目标	学生明白众人团结一致，就能产生强大的力量克服困难，并运用“众志成城”解决生活中遇到的问题。
教学内容	
1、“众志成城”教育：众志成城具体到太极拳的动作就是不论是整个套路，还是单个动作姿势，要求上下相随，内(意识，呼吸)外(躯干，四肢动作)一体，身体各部分密切配合，习拳时必须以腰为轴，手、脚的许多动作都由躯干来带动，并互相响应，即：全身“众志成城”才能行云流水，绵绵不断，才能达到效果。告诉同学们我们的现实社会中又何尝不是这样！通过这次武汉疫情对同学们进行“众志成城勇担当教育”，讲好中国故事，弘扬社会主义核心价值观。 2、搂膝拗步、手挥琵琶、倒卷肱的基本知识、基本技术、基本技能教学。 3、50米跑的基本知识、基本技术、基本技能技术教学。	
教学重点和难点	
教学重点	“众志成城”教育。
处理方法	1、通过这次疫情对“众志成城”进行诠释。 2、提炼理念并告诫学生，众人团结一致，就能产生强大的力量克服困难。 3、师生互动。
教学难点	解决动作不协调，上肢和下肢脱节导致动作僵硬无力。
处理方法	1、指出问题，要求“腰马合一”； 2、提出“众志成城”； 3、师生互动、课堂讨论、分组练习； 4、通过“众志成城”理解“腰马合一”，既解决动作不协调，僵硬无力的同时，也对学生进行社会主义核心价值观教育。

二、教学策略

设计理念

1、宏观：健康第一；立德树人

2、中观：强身健体；以体载德

3、微观：（1）在太极拳4—6式、50米跑教学中切实践行传授体育“基本知识、基本技术、基本技能”、强身健体的育体使命；（2）根据本次武术课教学特点，挖掘课程思政点——众志成城，通过“众志成城”思政元素融入太极拳学习，并设置头脑风暴、师生互动等环节，注重内化“众志成城”，用“众志成城”理念解决问题，形成操作性强、行之有效的教学方法，落实育人使命。

教学方法与手段

1、“众志成城教育”教学：

（1）讲解与示范：教师讲解与示范搂膝拗步，并通过学生进行攻防含义的演练，激发学生积极性；（2）执行性引导：学生跟着学习，老师指出动作不协调，上肢和下肢脱节导致动作僵硬无力，要求学生“腰马合一”；（3）价值性引导：针对学生无法理解“腰马合一”提出“众志成城”引起学生情感共鸣；（4）有效激励学生产生学习内动力进而进行积极的行为体验解决问题；（5）教师总结：引导学生与课程伊始导入的问题进行对比，鼓励学生运用“众志成城”解决问题。

2、太极拳4—6式教学：

（1）示范法：教师示范动作；（2）讲解法：对太极拳攻防含义进行讲解；（3）学生分组练习；（4）教师纠错；（5）学生集体演练（6）教师总结。

3、50米教学：

（1）问答法：强化学生对短跑重视；（2）讲解与纠错法：讲解正确动作，纠正错误动作；（3）示范法：教师示范正确起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑；（4）学生分组练习；（5）教师总结。

教学资源

1、建立班级微信群，课前推送视频、图片、文字等教学资料，帮助学生有效预习、高效学习。

2、通过微信群在线

导答疑，帮助学生及时解决问题，提高学习主动性，掌握太极拳技术技能，以及对当前社会现象和学生思想现状交流。

3、本次课学习视频和图片：

简化24式太极拳（高清完整版-1）吴阿敏-体育-高清完整正版视频在线观看-优酷
https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html。

4、通过网络查找：

50 米跑技术、爆发力的价值和意义、50 米跑在体质测试中的分值。

教学评价

1、通过教学重点“众志成城”教育解决了教学难点——动作不协调，上肢和下肢脱节导致动作僵硬无力。在学习过程中，学习的热情和效果很好，思想得到了升华，教育学生如何做人做事，弘扬社会主义核心价值观。

2、基本掌握了 4-6 式的基本知识、基本技术、基本技能，特别通过攻防含义的讲解，学生明显专注度提升，动作比较规范。

3、基本掌握了短跑的基本知识、基本技术、基本技能，改变了学生由于不懂短跑技术，导致锻炼效果差，分组练习的过程中参与的积极性较高、技术动作比较规范，下肢爆发力明显得到锻炼，学习效果较好。

三、教学过程

课前预学			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
太极拳 4—6 式	1、通过微信群让学生预习： 太极拳 4-6 式 (https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html)。 2、要求学生做到 “腰马合一”、 “起于根，达于梢”。	1、学生比较难理解 “腰马合一”、“起于根，达于梢”等专业词语。 2、动作不协调，上肢和下肢脱节导致动作僵硬无力。	1、加强学生自学能力，熟悉本次课教学内容。 2、通过“腰马合一”为“众志成城”教育做铺垫。

50 米跑	通过微信群让学生查找： 1、50 米跑技术。 2、爆发力的价值和意义。 3、50 米跑在体质测试中的分值。	1、对短跑不重视。 2、短跑技术粗糙。	1、了解 50 米跑“三基”。 2、引导学生重视 50 米跑。 3、为体质测试做准备。
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
准备活动	1、教师控制好准备部分的时间。 2、教师给予点评和建议。	1、体委集合队伍。 2、体委带队做准备运动。	热身
“众志成城”教育和动作不协调，上肢和下肢脱节导致动作僵硬无力问题	1、讲解与示范：正面、背面示范。 2、执行性引导：“腰马合一”。 3、价值性引导：众志成城。 4、教师总结。	1、集中听老师讲解。 2、学生模仿。 3、课堂讨论。 4、学生练习。	针对重点、难点，将“众志成城”思政元素融入本次课，产生情感碰撞，有效激励学生产生学习内动力进而进行积极的行为体验，解决重点和难点的同时，升华学生的人生境界。
太极拳 4—6 式	1、讲解：攻防含义和正确动作规格。 2、示范：正面和背面交替示范。 3、教师纠错。 4、答疑。	1、集中听老师讲解。 2、学生模仿。 3、集体练习。 4、分散练习。 5、两人一组互练互教。 6、提问。	基本掌握太极拳 4—6 式的基本知识、基本技术、基本技能。
50 米跑	1、问答：强化短跑的重要性。 2、示范：示范正确动作。 3、讲解与纠错：讲解正确动作，纠	1、师生互动 2、集中听老师讲解 3、分组练习 4、提问	掌握短跑的基本知识、基本技术、基本技能。

	正错误动作。 4、答疑。		
结束部分	教师点评：特别对思政点——众志成城提出建议，把如何做人做事、社会主义核心价值观等在生活中运用，用“众志成城”理念解决遇到的问题。	1、原地放松； 2、认真听讲。	1、身体放松。 2、强化“众志成城”教育。
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
“众志成城”教育	要求学生遇到困难运用“众志成城”解决问题。	遇到困难运用“众志成城”解决问题。	强化“众志成城”教育。
太极拳1—6式	要求学生复习太极拳1—6式。	学生课后练习。	1、熟练掌握太极拳1—6式的“三基”。 2、为“终身体育”打下基础。 3、将优秀传统体育融入大学生活。
50米跑	要求学生进行短跑练习	学生课后练习	1、增强体质。 2、为体质测试准备。

四、 教学反思

不足	本次课通过“众志成城”解决“腰马合一”、“起于根，达于梢”等武术术语，但是武术术语较多，因此如何通过学生喜闻乐见和有教育意义的思政元素融入是非常重要的课题，这样才能打通思政与武术课程之间的原有壁垒，避免“贴标签”、“两张皮”，“以体载德”的效果才能自然涌现出来。
----	--

改进策略	武术课程思政教学要密切结合武术课程的特点和内容，站在“思政+”的高度，统筹各个教学环节，是武术课程思政建设的关键，因此思政元素与武术术语在切入方式和切入点上多下功夫，这需要主动对武术课程进行道德化改造，使思政元素和武术术语与如何做人做事的方法，社会主义核心价值观相契合，形成操作性强、行之有效的教学方法。
-------------	---

教案 4

一、教学分析

授课信息			
课程名称	武术	授课对象	大一
教学单元名称	命运共同体与太极拳 7—9 式	教学场所	学生活动中心
授课形式	线下	授课学时	4
教材	《高职体育立体化教程》	课程标准	1、“命运共同体”教育 2、太极拳 7—9 式 3、1000 米跑
单元分析			
1、“命运共同体”教育：把格局和视野放大，明白互相帮助，共同克服困难，合作共赢重大意义，并将“命运共同体”理念融入学习和生活中。 2、掌握太极拳 7—9 式的基本知识、基本技术、基本技能。 3、掌握长跑技术，锻炼学生心肺功能，为体质测试做准备。			
学情分析			
知识基础	不懂重心平稳；心肺功能概念模糊；不懂双赢和共同发展。		
认知能力	大部分学生没认识到重心平稳的重要性；学生没深刻理解责任担当和合作共赢的重大意义；对心肺功能不够重视。		
学习特点	学生在学习的时候普遍在思想上比较注重自我感受，在行动上偏向单打独斗，缺乏合作意识和责任感，没有意识到双赢和共同发展的重要性，即缺乏“命运共同体”意识；大部分学生没有意识到自己重心起伏，需要同学帮助和提醒；怕耐力训练，需要正确引导学生重视心肺功能锻炼。		
教学目标			
知识目标	理解“命运共同体”理念；掌握太极拳 7-9 式的基本知识、基本技术、基本技能；掌握 1000 米跑基本知识、基本技术、基本技能。		
能力目标	内化“命运共同体”理念，能运用“命运共同体”理念解决学习和生活中遇到的问题；能平稳控制重心、能熟练掌握太极拳 7-9 式；能掌握长跑技术并能科学锻炼心肺功能。		
素质目标	养成合作意识，提升责任感，认识到双赢和共同发展的重要性，并运用“命运共同体”意识解决学习和生活中遇到的问题。		
教学内容			

1、“命运共同体”教育：通过该思政元素的融入，教育同学们把格局放大、把视野放宽，不仅要思考自己存在的问题，还要理性思考其他人在问题，互相帮助，共同克服困难，合作共赢。 2、左揽雀尾、右揽雀尾、单鞭的基本知识、基本技术、基本技能教学。 3、1000 米跑基本知识、基本技术、基本技能技术教学。	
教学重点和难点	
教学重点	“命运共同体”教育。
处理方法	1、通过这次疫情对“命运共同体”进行诠释。 2、提炼理念并告诫学生：“命运共同体”理念是要想共享发展的成果，就必须合作和共同分担责任，这样才能共渡难关和解决问题。 3、师生互动。
教学难点	解决学生太极拳演练时重心起伏过大。
处理方法	1、指出问题：重心起伏过大。 2、提出“命运共同体”。 3、师生互动、课堂讨论。 4、分若干小组互教互学，期末考试取小组成员的平均成绩。要求运用“命运共同体”理念，告诫同学们如果缺乏合作意识和责任感，就不会共赢和共同发展。 5、教师总结。

二、教学策略

设计理念
1、宏观：健康第一；立德树人 2、中观：强身健体；以体载德 3、微观：（1）在太极拳7—9式、1000米跑教学中切实践行传授体育“基本知识、基本技术、基本技能”、强身健体的育体使命；（2）根据本次武术课教学特点，挖掘课程思政点——“命运共同体”，通过“命运共同体”思政元素融入太极拳学习，并设置头脑风暴、师生互动等环节，形成操作性强、行之有效的教学方法，落实育人使命。
教学方法与手段

1、“命运共同体”教育：

(1) 复习太极拳 1——6，针对演练水平参差不齐，老师进行头脑风暴、师生互动，提炼出“命运共同体”理念：合作共赢；责任担当；共同发展。(2) 分组练习互教互学，要求运用“命运共同体”理念，告诫同学们如果缺乏合作意识和责任感，就不会共赢和共同发展。(3) 练习后检验太极拳演练效果。(4) 教师总结：通过演练结果进行点评，引导学生与课程伊始导入的问题进行对比，鼓励学生运用“命运共同体”理念解决学习和生活中遇到的问题。

2、太极拳 7——9 式教学：

(1) 讲解和示范：教师对太极拳进行讲解和示范动作。(2) 学生分组练习。(3) 教师纠错。(4) 学生集体演练。(5) 教师总结。

3、1000 米跑教学：

(1) 讲解与纠错法：讲解正确动作，纠正错误动作。(2) 激励法：讲解 1000 米的重要性。(3) 学生练习。(4) 教师总结。

教学资源

1、建立班级微信群，课前推送视频、图片、文字等教学资料，帮助学生有效预习、高效学习。

2、通过微信群在线指导答疑，帮助学生及时解决问题，提高学习主动性，掌握太极拳技术技能，对当前社会现象和学生思想现状交流。

3、本次课教学视频和图片：

3.1 简化 24 式太极拳（高清完整版-1）吴阿敏-体育-高清完整正版视频在线观看-优酷 https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html。

3.2 中国抗疫志-纪录片-全集-高清正版在线观看-bilibili-哔哩哔哩 <https://www.bilibili.com/bangumi/play/ss33145/>。

4、通过网络查找：

1000 米跑技术、心肺功能的价值和意义、1000 米跑在体质测试中的分值。

教学评价

1、本次课程将“命运共同体”思政元素融入体育课堂，学生能自觉接受，认为就是体育课程的一部分，学生产生情感碰撞进而引起学生的情感共鸣，内化“命运共同体”理念，并用于太极拳的学习之中，既基本解决了重心起伏过大的问题、提高了太极拳的演练水平，又升华了学生的人生境界。

2、基本掌握了 7-9 式的基本知识、基本技术、基本技能，特别解决了重心起伏过大的问题，学生专注度明显提升，动作比较规范。

3、基本掌握了长跑的基本知识、基本技术、基本技能，特别是教会学生长跑呼吸节奏，参与的积极性较高，心肺功能得到锻炼，学习和锻炼效果明显较好。

三、教学过程

课前预学			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
太极拳 7—9 式	通过微信群让学生预习： 1、太极拳 7—9 式 (https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html)。 2、中国抗疫志-纪录片-全集-高清正版在线观看-bilibili-哔哩哔哩 https://www.bilibili.com/bangumi/play/ss33145/。	1、学生复习 1—6 式和预习 7—9 式都是“单打独斗”完成复习和预习，同学之间基本没有相互帮助。 2、观看《中国抗疫志》纪录片后对合作共赢、责任担当有了初步感性认识。	1、加强学生自学能力，熟悉本次课教学内容。 2、通过学生复习时“单打独斗”、《中国抗疫志》纪录片为“命运共同体”教育做铺垫。
1000 米跑	通过微信群让学生查找： 1、1000 米跑技术。 2、心肺功能的价值和意义。 3、1000 米跑在体质测试中的分值。	1、对长跑比较抗拒。 2、不懂长跑技术。	1、了解 1000 米跑“三基”。 2、引导学生重视 1000 米跑。 3、为体质测试做准备。
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
准备活动	1、教师控制好准备部分的时间。 2、教师给予点评和建议。	1、体委集合队伍。 2、体委带队做准备运动。	热身
“命运共同体”教育与复习太极拳 1——6 式	1、学生集体演练后体育教师点评。 2、老师设置头脑风暴、师生互动等环节后进行命运共	1、学生集体演练。 2、课堂讨论。 3、分组练习。 4、学生集体演练。	针对重点和难点，将“命运共同体”思政元素融入本次课，产生情感

	体理念的解读。 3、学生分组。 4、集体演练。 5、教师总结。		碰撞，运用 “命运共同体”理念解决 重心起伏问题。 教育学生互相 帮助，共同克 服困难，合作 共赢重大意义。
太极拳 7—9 式	1、示范：正面和 背面交替示范。 2、讲解：攻防含 义和正确动作规格。 3、学生跟着教师 做。 4、教师纠错。 5、答疑。	1、集中听老师讲解。 2、学生模仿。 3、集体练习。 4、分散练习。 5、提问。	基本掌握太极 拳 7—9 式的 基本知识、基 本技术、基本 技能。
1000 米跑	1、问答：强化长 跑的重要性； 1、讲解：讲解正 确的动作技术。 2、答疑。	1、集中听老师讲解。 2、提问。 3、练习。	掌握长跑的基 本知识、基本 技术、基本技 能。
结束部分	点评和鼓励同学们 将“命运共同体” 理念融入学习和生 活。	1、原地放松。 2、认真听讲。	1、身体放松。 2、强化“命运 共同体”教育。
五、 课后提升			
六、 教学环节 与内容	七、 教师 活动	八、 学生活动	九、 设 计意图
“命运共同体”教育	教师要求学生遇到 问题运用“命运共 同体”理念解决。	学生运用“命运共 同体”理念解决问题。	强化“命运共 同体”教育。
太极拳 1—9 式	要求学生课后进行 太极拳 1—9 式练 习。	学生课后练习。	1、熟练掌握太 极拳 1—9 式的 “三基”。 2、为“终身体 育”打下基础。

			3、将优秀传统文化融入大学生活。
1000 米跑	要求学生进行长跑练习。	学生课后练习。	1、增强体质。 2、为体质测试准备。

四、教学反思

不足	针对时政热点，如，本次课程思政元素“命运共同体”，既丰富了学生的视野，提前让学生深入了解世情、国情、社情、校情，引导大学生增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。但是，体育老师对这类体现多学科思维融合、前沿性与时代性、社会发展需求动态更新知识体系的前沿成果引入课程时解读不够深入和全面，有可能导致学生对这些热点问题误区或者理解偏差导致影响教学效果。
改进策略	1、思政老师思政教育有丰厚的底蕴，理论紧密联系实际，谈现实问题时追求理论解读，因此体育教师要搭建同思政老师合作平台的有效方式，形成教学的良性互动。有条件的情况下，可采用曾获得国家级教学成果奖的上海大学首创的“项链模式”授课，即：堂课请思政老师和体育老师联袂进入体育课，并设置头脑风暴、师生互动等环节，使体育课隐性思政教育与嘉宾的显性思政教育方式相得益彰，协同并进。 2、课前、课中、课后要加强和同学的交流，及时发现当前社会上和学生的一些不足，并客观的分析之，才能在课堂教学中合情、合理、适时的针对学生不足切入思政点，深入浅出的分享其理念，通过思政点让学生反映到课堂和生活中，这样的武术课程思政才能真正入耳入脑入心，把如何做人做事、社会主义核心价值观等在生活中运用。

教案5

一、教学分析

授课信息			
课程名称	武术	授课对象	大一
教学单元名称	复习、期中考试与“习武与习德”教育	教学场所	学生活动中心
授课形式		授课学时	4
教材	《高职体育立体化教程》	课程标准	1、“习武与习德”教育 2、复习、期中考试 3、引体向上（仰卧起坐）
单元分析			
1、“习武与习德”教育：懂得谦虚，知道羞耻、诚实勇敢、有礼有节、自强不息，传承中华体育精神，将社会主义核心价值观运用在生活中。 2、通过复习、期中考试，掌握太极拳1—9式的基本知识、基本技术、基本技能。 3、掌握引体向上（仰卧起坐）技术，锻炼学生上肢（腰腹）功能，为体质测试做准备。			
学情分析			
知识基础	不懂武术与德之间的关系；引体向上基本技术不熟练		
认知能力	认为“武术”可以强身健体、正当防卫，与“德”关系不大，需要教师正确引导；对引体向上（仰卧起坐）不够重视，需强化引体向上“三基”教学。		
学习特点	不喜欢空洞的说教，对电影里武术镜头非常欣赏，教师可以利用；太极拳1—9式不够熟练；对引体向上（仰卧起坐）比较抗拒，需要强化训练。		
教学目标			
知识目标	了解“武德”的内容；理解“习武与习德”的关系；掌握引体向上（仰卧起坐）锻炼方法和技术。		
能力目标	懂得谦虚，知道羞耻、诚实勇敢、有礼有节、自强不息；能熟练演练太极拳1-9式；通过引体向上（仰卧起坐）强化（腰腹）功能。		
素质目标	传承中华体育精神，将社会主义核心价值观运用在生活中。		
教学内容			
1、“习武与习德”教育：简单回顾电影情节，激发学生的学习热情的同时，同时通过电影情节对同学们进行“习武与习德的教育”。要求同学们学习太极拳技术和提高道德水平。就像人的精神与身体有着不可分割的关系一样，武术的基本技术与道德修养有着密切的关系。如果学习武术的人不仅练技术而且修道德，那么这种人懂得谦虚，知道羞耻、诚实勇敢、有礼有节、自强不息。			

2、太极拳1—9式的基本知识、基本技术、基本技能教学。	
3、引体向上（仰卧起坐）的基本知识、基本技术、基本技能技术教学。	
教学重点和难点	
教学重点	“习武与习德”教育
处理方法	1、通过电影武术情节引出“习武与习德”教育。 2、提炼理念并告诫学生，武术的基本技术与道德修养有着密切的关系。 3、师生互动。
教学难点	引体向上（仰卧起坐）训练
处理方法	1、问答法：强化学生对引体向上（仰卧起坐）重视。 2、示范法：教师示范10个正确动作。 3、讲解与纠错法：讲解正确动作，纠正错误动作。 4、学生分组练习。 5、教师总结。

二、教学策略

设计理念	
体现先进教育思想和教学理念，遵循学生认知规律，符合课堂教学实际。	
1、宏观：健康第一；立德树人 2、中观：强身健体；以体载德 3、微观：（1）在太极拳1—9式、引体向上（仰卧起坐）教学中切实践行传授体育“基本知识、基本技术、基本技能”、强身健体的育体使命；（2）根据本次武术课教学特点，挖掘课程思政点——“习武与习德”教育，通过“习武与习德”思政元素融入太极拳学习，并设置头脑风暴、师生互动等环节，注重内化“习武与习德”教育，传承中华体育精神，将社会主义核心价值观运用在生活中，形成操作性强、行之有效的教学方法，落实育人使命。	
教学方法与手段	

1、“习武与习德”教育教学：

（1）执行性引导：简单回顾电影情节，讲解电影《功夫》里手挥琵琶动作，激发学生的学习热情的同时，同时通过电影情节对同学们进行“习武与习德”的教育；

（2）价值性引导：通过电影的正义和邪恶的针锋相对，引导学生领悟习武与习德的关系，学习太极拳技术和提高道德水平，就像人的精神与身体有着不可分割的关系一样，武术的基本技术与道德修养有着密切的关系，引起学生情感共鸣；（3）有效激励学生产生学习内动力，进而在日常的学习和生活中进行积极的行为体验；（4）教师总结：引导学生与课程伊始导入的问题进行对比，鼓励学生懂得谦虚，知道羞耻、诚实勇敢、有礼有节、自强不息，传承中华体育精神，将社会主义核心价值观运用在生活中。

2、太极拳1—9式教学：

考试法：通过太极拳1—9式考试，进一步强化太极拳基本知识、基本技术、基本技能。

3、引体向上（仰卧起坐）教学：

（1）问答法：强化学生对引体向上（仰卧起坐）重视；（2）示范法：教师示范10个正确动作；（3）讲解与纠错法：讲解正确动作，纠正错误动作；（4）学生分组练习；（5）教师总结。

教学资源

1、建立班级微信群，课前推送视频、图片、文字等教学资料，帮助学生有效预习、高效学习。

2、通过微信群在线指导答疑，帮助学生及时解决问题，提高学习主动性，掌握太极拳技术技能，以及对当前社会现象和学生思想现状交流。

3、本次课学习视频和图片：

简化24式太极拳（高清完整版-1）吴阿敏-体育-高清完整正版视频在线观看-优酷
https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html。

4、通过网络查找：

4.1 观看电影《功夫》； 4.4 引体向上（仰卧起坐）技术、锻炼价值和意义、体质测试中的分值

教学评价

- 1、通过教学重点“习武与习德”的教育使同学们明确了习武和道德的辩证关系，武术的基本技术与道德修养有着密切的关系。学习武术的人不仅练技术而且修道德，那么这种人懂得谦虚，知道羞耻、诚实勇敢、有礼有节、自强不息。在学习过程中，学习的热情和效果很好，思想得到了升华，传承中华体育精神，将社会主义核心价值观运用在生活中。
- 2、基本掌握了1-9式的基本知识、基本技术、基本技能，特别通过期中考试，学生明显专注度提升，动作比较规范。
- 3、基本掌握了引体向上（仰卧起坐）的基本知识、基本技术、基本技能，强化了学生引体向上（仰卧起坐）技术，分组练习的过程中参与的积极性较高、技术动作比较规范，上肢（腰腹）肌肉明显得到锻炼，学习效果较好。

三、教学过程

课前预学			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
“习武与习德”教育	1、通过微信群让学生观看电影《功夫》。 2、要求学生特别注意包租公与两个弹琴的瞎子的打斗场面。	1、学生对打斗场面比较有兴趣。 2、不太明白正义和邪恶的对立，对习武和道德的关系不明确。	1、通过电影《功夫》武术动作和打斗场面对学生进行“习武与习德”教育做铺垫。 2、明确习武与习德的关系。
太极拳1—9式	要求学生复习太极拳1—9式准备期中考试	学生复习太极拳1—9式	强化太极拳1—9式“三基”教学

引体向上（仰卧起坐）	通过微信群让学生查找： 1、引体向上（仰卧起坐）辅助练习技术 2、引体向上（仰卧起坐）锻炼的肌肉名称 3、引体向上（仰卧起坐）在体质测试中的分值	1、对引体向上（仰卧起坐）比较抗拒。 2、引体向上技术粗糙，手臂代偿发力。 3、仰卧起坐动作不规范	1、强化引体向上（仰卧起坐）“三基”。 2、正确引导学生重视引体向上（仰卧起坐）。 3、为体质测试做准备。
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
准备活动	1、教师控制好准备活动时间 2、教师给予点评和建议	1、体委集合队伍； 2、体委带队做准备运动。	热身
“习武与习德”教育	1、教师示范 2、通过电影《功夫》，执行性引导“习武” 3、价值性引导“习德” 4、师生互动 5、教师总结	课堂讨论	通过“习武与习德的教育”，懂得谦虚，知道羞耻、诚实勇敢、有礼有节、自强不息，传承中华体育精神，将社会主义核心价值观运用在生活中
复习、期中考试	1、教师讲解 2、教师总结	1、学生分组练习 2、学生期中考试	强化太极拳1—9式“三基”教学
引体向上（仰卧起坐）	1、问答：强化引体向上的重要性 2、示范：示范正确动作 3、讲解与纠错：讲解正确动作，纠正错误动作	1、师生互动 2、集中听老师讲解 3、两人一组互练互教 4、提问	基本掌握引体向上的基本知识、基本技术、基本技能。

	4、答疑		
结束部分	教师点评：特别对思政点——“习武与习德”教育提出建议，希望大家懂得谦虚，知道羞耻、诚实勇敢、有礼有节、自强不息，传承中华体育精神	1、原地放松 2、认真听讲	1、身体放松。 2、强化“习武与习德”教育
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
“习武与习德”教育	教师要求学生懂得谦虚，知道羞耻、诚实勇敢、有礼有节、自强不息	将社会主义核心价值观运用在生活中	强化“习武与习德”教育
太极拳 1—9 式	要求学生课后进行太极拳 1—9 式练习。	学生课后练习。	1、熟练掌握太极拳 1—9 式的“三基”。 2、为“终身体育”打下基础。 3、将优秀传统体育融入大学生活。
引体向上（仰卧起坐）	要求学生引体向上（仰卧起坐）练习	学生课后练习	1、增强体质 2、为体质测试准备

四、教学反思

不足	1、通过一次课进行“习武与习德”教育，懂得谦虚，知道羞耻、诚实勇敢、有礼有节、自强不息，传承中华体育精神，不能达到“内化于心，外化于行”，只有经历长久的传统文化体验才能够形成稳定的价值认知，直至达到“从心所欲不逾矩”的自由状。 2、思政元素集中在具有鲜明特色的民族传统体育，武术课程
----	---

	思政教学内容仅仅突出思想性、注重传统性但是反映时代性、职业性严重不足，没有与职业教育同向同行。
改进策略	1、要求学生在日常生活中将社会主义核心价值观运用在生活中。 2、弘扬中华优秀传统文化与有机融入劳动精神、工匠精神、劳模精神等育人新要求，实现润物无声的育人效果，充分反映时代性、职业性,探索中国特色职业教育的武术课程思政建设。

注：原则上每份教案的教学内容不超过 2 学时，实践性教学环节的教学内容可以不超过 4 学时。

教案 6

一、教学分析

授课信息			
课程名称	武术	授课对象	大一
教学单元名称	“责任担当”教育与太极拳10—13 式教学	教学场所	学生活动中心
授课形式		授课学时	4
教材	《高职体育立体化教程》	课程标准	1、“责任担当”教育 2、太极拳10—13 式 3、立定跳远
单元分析			
1、“责任担当”教育：教育同学们要有“责任担当”，只有认真地承担起自己应该承担的责任，将“责任担当”运用在学习和生活中。 2、太极拳10—13 式：掌握太极拳10-13 式的基本知识、基本技术、基本技能。 3、立定跳远：掌握立定跳远技术，增强下肢力量，为体质测试做准备。			
学情分析			
知识基础	缺乏深刻认识“责任担当”存在的方式和意义；太极拳10-13 式“三基”知识不熟练；立定跳远基本技术不熟练		
认知能力	课堂和校园生活中的行为失范部分原因是缺乏“责任担当”，需要教师正确引导；对立定跳远不够重视，需强化立定跳远“三基”教学；太极拳10-13 式“三基”不熟练，需强化教学。		
学习特点	不喜欢空洞的说教，通过教学方法让学生参与教与学，积极性比较高，教师可以利用；太极拳10—13 式不够熟练；对爆发力训练比较有兴趣，可利用并及时强化训练。		
教学目标			
知识目标	了解“责任担当”存在的方式和意义；掌握太极拳10-13 式的基本知识、基本技术、基本技能；掌握立定跳远基本知识、基本技术、基本技能		
能力目标	内化“责任担当”，能用“责任担当”理念解决问题；能熟练掌握太极拳10-13 式；能熟练掌握立定跳远技术，增强下肢爆发力		
素质目标	养成学生认真地承担起自己应该承担的责任，将“责任担当”运用在学习和生活中		
教学内容			

- 1、“责任担当”教育：告诫同学们责任是一种能力，又远胜于能力，责任是一种精神，更是一种品格；责任就是对自己不喜欢的工作，毫无怨言地承担，并认认真真的做好，这就是责任。教育同学们要有“责任担当”，只有认真地承担起自己应该承担的责任，社会才能和谐运转、持续发展，才能实现中华民族伟大复兴的中国梦。
- 2、云手、单鞭、高探马、右蹬脚的基本知识、基本技术、基本技能教学。
- 3、立定跳远的基本知识、基本技术、基本技能技术教学。

教学重点和难点	
教学重点	“责任担当”教育
处理方法	1、两人一组针对右蹬脚一个同学练习，另一个帮助固定脚的高度（不能过高和过低） 2、师生互动：提出问题 3、教师总结：提炼“责任担当”理念
教学难点	云手教学
处理方法	1、指出问题，观看视频 2、上下肢分开教学 3、师生互动、课堂讨论、分组练习：鼓励学生运用学过的理念解决问题 4、集体演练，教师总结

二、教学策略

设计理念
体现先进教育思想和教学理念，遵循学生认知规律，符合课堂教学实际。
1、宏观：健康第一；立德树人 2、中观：强身健体；以体载德 3、微观：（1）在太极拳10—13式、立定跳远教学中切实践行传授体育“基本知识、基本技术、基本技能”、强身健体的育体使命；（2）根据本次武术课教学特点，挖掘课程思政点——责任担当，通过“责任担当”思政元素融入太极拳学习，并设置头脑风暴、师生互动等环节，注重内化“责任担当”，用“责任担当”理念解决问题，形成操作性强、行之有效的教学方法，落实育人使命。
教学方法与手段

1、“责任担当”教学：

- (1) 讲解与示范：教师讲解与示范右蹬脚，并通过学生进行攻防含义的演练，激发学生积极性；
- (2) 执行性引导：两人一组针对右蹬脚一个同学练习，另一个帮助固定脚的高度（不能过高和过低）；
- (3) 价值性引导：针对学生相互帮助达到动作要求，提出“责任担当”的重要意义，引起学生情感共鸣；
- (4) 有效激励学生产生学习内动力进而进行积极的行为体验解决右蹬脚教学；
- (5) 教师总结：引导学生与课程伊始导入的问题进行对比，鼓励学生运用“责任担当”解决问题。

2、太极拳 10—13 式教学：

- (1) 示范法：教师示范动作；(2) 讲解法：对太极拳攻防含义进行讲解；(3) 学生分组练习；(4) 教师纠错；(5) 学生集体演练(6) 教师总结。

3、立定跳远教学：

- (1) 问答法：强化学生对短跑重视；(2) 讲解与纠错法：讲解正确动作，纠正错误动作；(3) 示范法：教师示范正确起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑；(4) 学生分组练习；(5) 教师总结。

教学资源

- 1、建立班级微信群，课前推送视频、图片、文字等教学资料，帮助学生有效预习、高效学习。
- 2、通过微信群在线指导答疑，帮助学生及时解决问题，提高学习主动性，掌握太极拳技术技能，以及对当前社会现象和学生思想现状交流。
- 3、本次课学习视频和图片：
 - 3.1 简化 24 式太极拳（高清完整版-1）吴阿敏-体育-高清完整正版视频在线观看-优酷 https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html。
 - 3.2 岗位上的责任担当
https://www.360kuai.com/pc/9d5fd8f8039bc3810?sign=360_c9d79732&tag_kuaizixun=%E5%9B%BD%E5%86%85。
- 4、通过网络查找：
立定跳远技术、锻炼价值和意义、体质测试中的分值。

教学评价

- 1、通过教学重点“责任担当”教育使同学们明确了责任是一种能力，又远胜于能力，责任是一种精神，更是一种品格；责任就是对自己不喜欢的工作，毫无怨言地承担，并认认真真地做好，这就是责任。教育同学们要有“责任担当”，只有认真地承担起自己应该承担的责任，社会才能和谐运转、持续发展，才能实现中华民族伟大复兴的中国梦。
- 2、基本掌握了 10-13 式的基本知识、基本技术、基本技能，特别通过期中考试，学生明显专注度提升，动作比较规范。
- 3、基本掌握了立定跳远基本知识、基本技术、基本技能，强化了爆发力训练，参

与的积极性较高、技术动作比较规范，下肢力量明显得到锻炼，学习效果较好。

三、教学过程

课前预学			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
太极拳 10—13 式	1、通过微信群让学生预习： 太极拳 10—13 式 (https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html)。 2、岗位上的责任担当 https://www.360kuaizixun.com/pc/9d5fd8f8039bc3810?sign=360_c9d79732&tag_kuaizixun=%E5%9B%BD%E5%86%85 。	1、学生右蹬脚站立不稳，云手自学困难，上肢和下肢配合不协调。 2、学生对责任担当有了初步感性认识。	1、加强学生自学能力，熟悉本次课教学内容。 2、通过“岗位上的责任担当”视频为“责任担当”教育做铺垫。
立定跳远	通过微信群让学生查找： 1、立定跳远技术。 2、爆发力的价值和意义。 3、立定跳远在体质测试中的分值。	1、对立定跳远不重视。 2、立定跳远技术粗糙。	1、了解立定跳远“三基”。 2、引导学生重视立定跳远。 3、为体质测试做准备。
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图

准备活动	1、教师控制好准备部分的时间。 2、教师给予点评和建议。	1、体委集合队伍。 2、体委带队做准备运动。	热身
“责任担当”教育	1、执行性引导： 两人一组针对右蹬脚一个同学练习，另一个帮助固定脚的高度（不能过高和过低）。 2、价值性引导： 责任担当。 4、教师总结。	1、集中听老师讲解。 2、学生两人一组练习。 3、课堂讨论。 4、学生练习。	教育同学们要有“责任担当”，只有认真地承担起自己应该承担的责任，社会才能和谐运转、持续发展，才能实现中华民族伟大复兴的中国梦
太极拳 10—13 式	1、讲解：攻防含义和正确动作规格。 2、示范：正面和背面交替示范。 3、教师纠错。 4、答疑。	1、集中听老师讲解。 2、学生模仿。 3、集体练习。 4、分散练习。 5、两人一组互练互教。 6、提问。	基本掌握太极拳 10—13 式的基本知识、基本技术、基本技能。
立定跳远	1、问答：强化短跑的重要性。 2、示范：示范正确动作。 3、讲解与纠错：讲解正确动作，纠正错误动作。 4、答疑。	1、师生互动 2、集中听老师讲解 3、分组练习 4、提问	掌握立定跳远基本知识、基本技术、基本技能。
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
“责任担当”教育	要求学生在学习和生活中遇到困难运用“责任担当”解决问题。	遇到困难运用“责任担当”解决问题。	强化“责任担当”教育并内化于心，外化于行。

太极拳 1—13 式及云手	要求学生复习太极 1—6 式及加强难点云手的学习	学生课后练习。	1、熟练掌握太极拳 1—6 式的“三基”，特别是云手动作的掌握。 2、为“终身体育”打下基础。 3、将优秀传统体育融入大学生活。
---------------	--------------------------	---------	--

四、教学反思

不足	本次课“责任担当”教育通过右蹬脚作为切入点，通过课前的视频观看对责任担当有了初步感性认识，但是同学们在学习的过程中对动作的关注明显多过“责任担当”意识，觉得动作做对就可以了。
改进策略	教师在教学过程中，要强调思政元素的重要性，运用思政元素解决问题，因此教师要关注“三教改革”，要在教学过程中大胆创新。

注：原则上每份教案的教学内容不超过 2 学时，实践性教学环节的教学内容可以不超过 4 学时。

教案 7

一、教学分析

授课信息			
课程名称	武术	授课对象	大一
教学单元名称	英雄的榜样力量与太极拳 14—17 式	教学场所	学生活动中心
授课形式	线下	授课学时	4
教材	《高职体育立体化教程》	课程标准	1、英雄的榜样力量 2、太极拳 14—17 式 3、俯卧撑（跪卧撑）
单元分析			
1、英雄的榜样力量：当社会需要的时候，敢于在关键时刻振臂一呼，能够有更多人站出来，成为英雄。			
2、太极拳 14—17 式：基本知识、基本技术、基本技能。			
3、俯卧撑：掌握俯卧撑技术，锻炼学生上肢力量，为体质测试做准备。			
学情分析			
知识基础	太极拳 14—17 式动作基本不会；俯卧撑动作粗糙；集体主义概念模糊		
认知能力	不重视民族传统体育；对上肢锻炼不重视；学生没深刻理解集体主义的重大意义		
学习特点	柔韧性不够好导致动作不到位和僵硬；学生在学习的时候普遍在思想上比较注重自我感受，在行动上偏向单打独斗，没有意识到集体主义的重要性；俯卧撑会做但是没掌握动作要领。		
教学目标			
知识目标	掌握太极拳 7-9 式的基本知识、基本技术、基本技能；了解“英雄的榜样力量”重要性；掌握俯卧撑基本知识、基本技术、基本技能。		
能力目标	内化“英雄的榜样力量”，能运用“英雄的榜样力量”解决学习和生活中遇到的问题；能平稳控制重心、能熟练掌握太极拳 14—17 式式；能掌握俯卧撑技术并能科学锻炼上肢力量。		
素质目标	养成集体主义意识，构建崇拜英雄的氛围，当社会需要的时候，敢于在关键时刻站出来，成为英雄。		
教学内容			

1、英雄的榜样力量：通过该思政元素的融入，教育同学们在危难关头，敢勇于挺身而出，敢为人之所不敢为，敢当人之所不敢当，这样的人才才是真正具有勇气的人，是无畏的人。 2、太极拳 14—17 式的基本知识、基本技术、基本技能教学。 3、俯卧撑基本知识、基本技术、基本技能技术教学。	
教学重点和难点	
教学重点	英雄的榜样力量
处理方法	1、讲解双峰贯耳的攻防含义，导入电影《战狼》，激发同学们学习武术热情。 2、通过《战狼》歌颂集体主义，塑造英雄榜样，引导出更多的英雄，如，武汉疫情期间美丽和勇敢的逆行者。
教学难点	左右下势独立
处理方法	1、观看视频。2、指出错误。3、师生互动、课堂讨论、分组练习；

二、教学策略

设计理念
体现先进教育思想和教学理念，遵循学生认知规律，符合课堂教学实际。
1、宏观：健康第一；立德树人 2、中观：强身健体；以体载德 3、微观：（1）在太极拳 14—17 式、俯卧撑教学中切实践行传授体育“基本知识、基本技术、基本技能”、强身健体的育体使命；（2）根据本次武术课教学特点，挖掘课程思政点——英雄的榜样力量，通过“英雄的榜样力量”思政元素融入太极拳学习，并设置头脑风暴、师生互动等环节，注重内化“英雄的榜样力量”，用“英雄的榜样力量”理念解决问题，形成操作性强、行之有效的教学方法，落实育人使命。
教学方法与手段
1、“英雄的榜样力量”教学： （1）讲解与示范：教师讲解与示范双峰贯耳，并通过学生进行攻防含义的演练，激发学生积极性；（2）执行性引导：导入电影《战狼》，进一步激发同学们学习武术热情；（3）价值性引导：通过《战狼》歌颂集体主义，塑造英雄榜样，引导出更多的英雄，如，武汉疫情期间美丽和勇敢的逆行者，引起学生情感共鸣；（4）有效激励学生产生学习内动力进而进行积极的行为体验解决问题；（5）教师总结：引导学生与课程伊始导入的问题进行对比，鼓励学生运用“英雄的榜样力量”解决问题。

教学资源	
1、建立班级微信群，课前推送视频、图片、文字等教学资料，帮助学生有效预习、高效学习。 2、通过微信群在线指导答疑，帮助学生及时解决问题，提高学习主动性，掌握太极拳技术技能，以及对当前社会现象和学生思想现状交流。 3、本次课学习视频和图片： 简化 24 式太极拳（高清完整版-1）吴阿敏-体育-高清完整正版视频在线观看-优酷 https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html。 从抗疫英雄中看榜样的力量： https://www.sohu.com/a/434900254_120207622。 4、通过网络查找： 俯卧撑技术、锻炼的价值和意义。	
教学评价	
1、通过教学重点“英雄的榜样力量”教育解决了学生在学习的时候普遍在思想上比较注重自我感受，在行动上偏向单打独斗，没有意识到集体主义的重要性。在学习过程中，学习的热情和效果很好，思想得到了升华，教育学生如何做人做事，弘扬社会主义核心价值观。 2、基本掌握了 14-17 式的基本知识、基本技术、基本技能，特别通过攻防含义的讲解，学生明显专注度提升，动作比较规范。 3、通过分析动作的技术要领和加强学生柔韧性练习，解决了教学难点左右下势独立。 3、基本掌握了俯卧撑基本知识、基本技术、基本技能，改变了学生由于不懂俯卧撑技术，导致锻炼效果差，分组练习的过程中参与的积极性较高、技术动作比较规范，上肢爆发力明显得到锻炼，学习效果较好。	

三、教学过程

课前预学			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
太极拳 14-17 式与“英雄的榜样力量”教育	1、通过微信群让学生预习： 太极拳 14-17 式（https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html）。 2、从抗疫英雄中看榜样的力量 https://www.sohu.com/a/434900254_120207622	1、学生练习后感觉要求柔韧性较高动作会不协调，上肢和下肢脱节导致动作僵硬无力。 3、学生对英雄的榜样力量有了初步的感性认识。	1、加强学生自学能力，熟悉本次课教学内容。 2、通过学生观看“从抗疫英雄中看榜样的力量”为“英雄的榜样力量”教育做铺垫。

	. com/a/434900254_120207622。		垫。
俯卧撑（跪卧撑）	通过微信群让学生查找： 1、俯卧撑跑技术。 2、俯卧撑的价值和意义。	1、对俯卧撑比较抗拒。 2、不懂俯卧撑技术。	1、了解俯卧撑“三基”。 2、引导学生重视俯卧撑。 3、为体质测试做准备。
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
准备活动	1、教师控制好准备部分的时间。 2、教师给予点评和建议。	1、体委集合队伍。 2、体委带队做准备运动。	热身
“英雄的榜样力量”教育	1、通过电影《战狼》进行引导出集体主义和英雄主义。 2、老师设置头脑风暴、师生互动等环节后进行“英雄的榜样力量”解读。 3、学生分组。 4、集体演练。 5、教师总结。	1、学生集体演练。 2、课堂讨论。 3、分组练习。 4、学生集体演练。	针对重点将“英雄的榜样力量”思政元素融入本次课，产生情感碰撞，运用“英雄的榜样力量”教育学生在危难关头，敢勇于挺身而出。
太极拳 14—17 式	1、示范：正面和背面交替示范。 2、讲解：攻防含义和正确动作规格。 3、学生跟着教师做。 4、教师纠错。 5、答疑。	1、集中听老师讲解。 2、学生模仿。 3、集体练习。 4、分散练习。 5、提问。	基本掌握太极拳 14—17 式的基本知识、基本技术、基本技能。
俯卧撑（跪卧撑）	1、问答：强化俯卧撑的重要性； 2、讲解：讲解正确的动作技术。 3、答疑。	1、集中听老师讲解。 2、提问。 3、练习。	掌握俯卧撑的基本知识、基本技术、基本技能。

结束部分	点评和鼓励同学们将“英雄的榜样力量”理念融入学习和生活。	1、原地放松。 2、认真听讲。	1、身体放松。 2、强化“英雄的榜样力量”教育。
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
“英雄的榜样力量”教育	教师要求学生要有集体荣誉感，当社会需要的时候，敢于在关键时刻站出来，践行社会主义核心价值观。	学生运用“英雄的榜样力量”理念解决问题。	强化“英雄的榜样力量”教育。
太极拳1—17式	要求学生课后进行太极拳1—17式练习。	学生课后练习。	1、熟练掌握太极拳1—17式的“三基”。 2、为“终身体育”打下基础。 3、将优秀传统文化融入大学生活。

四、教学反思

不足	对学生进行“英雄的榜样力量”教育时，不少同学只关注电影精彩的打斗场面，而对集体主义不感冒，没有崇尚英雄意识。
改进策略	每次课前、课中、课后与学生交流的时候就要对多对学生进行爱国主义教育，通过爱国主义教育歌颂集体主义，塑造英雄榜样，这样润物细无声的教育，学生能将崇尚集体主义和英雄主义内化于心，外化于行。

注：原则上每份教案的教学内容不超过2学时，实践性教学环节的教学内容可以不超过4学时。

教案8

一、教学分析

授课信息			
课程名称	武术	授课对象	大一
教学单元名称	共克时艰、砥砺前行与太极拳 18—21 式教学	教学场所	大学生活动中心
授课形式	线下	授课学时	4
教材	《高职体育立体化教程》	课程标准	1、“共克时艰、砥砺前行”教育 2、太极拳 18—21 式 3、1000 米跑
单元分析			
1、“共克时艰、砥砺前行”教育：锤炼意志、增强学生体质健康并彰显中国特色社会主义制度的优越性。			
2、太极拳 18—21 式：掌握太极拳 4-6 式的基本知识、基本技术、基本技能。			
3、1000 米跑：掌握长跑技术，提高心肺功能，为体质测试做准备。			
学情分析			
知识基础	大部分学生对太极拳 18—21 式虽然课前预习，但是不熟练，；对“共克时艰、砥砺前行”理解不够；不懂长跑过程中的“极点”和“第二次呼吸”。		
认知能力	对中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信认知不够；对长跑不重视，需重视长跑“三基”教学。		
学习特点	对传统武术有一定的好奇；比较关心时政；比较惧怕长跑		
教学目标			
知识目标	掌握太极拳 18—21 式的基本知识、基本技术、基本技能；熟悉并掌握长跑技术要领和“极点”、“二次呼吸”概念及意义。		
能力目标	能熟练演练太极拳 1-3 式；能正确运用长跑技术进行锻炼		
素质目标	引导学生了解世情、国情、党情、民情，增强对党的创新理论的政治认同、思想认同、情感认同，坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，并运用“共克时艰、砥砺前行”解决生活中遇到的问题。		
教学内容			

1、“共克时艰、砥砺前行”教育：在1000米教学中通过“克服极点”对应“共克时艰”，“第二次呼吸”对应“砥砺前行”导入“共克时艰、砥砺前行”，对应这次武汉疫情，告诉同学们这充分体现了我国应对如此大规模突发公共卫生事件的能力和担当，也再次集中彰显了中国特色的社会主义的制度优势。 2、太极拳18—21式教学：掌握18—21式的基本知识、基本技术、基本技能。 3、1000米教学：掌握1000米跑的基本知识、基本技术、基本技能。	
教学重点和难点	
教学重点	“共克时艰、砥砺前行”教育
处理方法	1、通过“克服极点”对应“共克时艰”，“第二次呼吸”对应“砥砺前行”导入“共克时艰、砥砺前行”。 2、对应这次武汉疫情，告诉同学们这集中彰显了中国特色的社会主义的制度优势。
教学难点	转身搬拦捶
处理方法	1、示范：正面和背面交替示范。 2、讲解：攻防含义和正确动作规格。 3、学生跟着教师做。 4、教师纠错。 5、答疑。

二、教学策略

设计理念
体现先进教育思想和教学理念，遵循学生认知规律，符合课堂教学实际。
1、宏观：健康第一；立德树人 2、中观：强身健体；以体载德 3、微观：（1）在太极拳18—21式、1000米跑教学中切实践行传授体育“基本知识、基本技术、基本技能”、强身健体的育体使命；（2）根据本次武术课教学特点，挖掘课程思政点——“共克时艰、砥砺前行”，通过思政元素融入本次课学习，并设置头脑风暴、师生互动等环节，形成操作性强、行之有效的教学方法，落实育人使命。
教学方法与手段

1、“共克时艰、砥砺前行”教育：

(1) 针对学生对 1000 米跑抗拒和运用技术不足，老师进行头脑风暴、师生互动，提炼出“共克时艰、砥砺前行”。(2) 通过价值性引导，坚定同学们中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。(3) 同学们进行 1000 米跑。(4) 教师总结：教师进行点评，引导学生与课程伊始导入的问题进行对比，并鼓励学生运用“共克时艰、砥砺前行”理念解决学习和生活中遇到的问题。

2、转身搬拦捶教学：(1) 示范：正面和背面交替示范。(2) 讲解：攻防含义和正确动作规格。(3) 学生跟着教师做。(4) 教师纠错。(5) 答疑。

3、太极拳 18—21 式教学：

(1) 讲解和示范：教师对太极拳进行讲解和示范动作。(2) 学生分组练习。(3) 教师纠错。(4) 学生集体演练。(5) 教师总结。

4、1000 米跑教学：

(1) 讲解与纠错法：讲解正确动作，纠正错误动作。(2) 激励法：讲解 1000 米的重要性。(3) 学生练习。(4) 教师总结。

教学资源

1、建立班级微信群，课前推送视频、图片、文字等教学资料，帮助学生有效预习、高效学习。

2、通过微信群在线指导答疑，帮助学生及时解决问题，提高学习主动性，掌握太极拳技术技能，对当前社会现象和学生思想现状交流。

3、本次课教学视频和图片：

3.1 简化 24 式太极拳（高清完整版-1）吴阿敏-体育-高清完整正版视频在线观看-优酷 https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html。

3.2 中国抗疫志-纪录片-全集-高清正版在线观看-bilibili-哔哩哔哩 <https://www.bilibili.com/bangumi/play/ss33145/>。

4、通过网络查找：

1000 米跑技术、心肺功能的价值和意义、1000 米跑在体质测试中的分值。

教学评价

1、本次课程将“共克时艰、砥砺前行”思政元素融入体育课堂，学生能自觉接受，认为就是体育课程的一部分，学生产生情感碰撞进而引起学生的情感共鸣，内化“共克时艰、砥砺前行”，并用于学习之中，既磨练意志，增强体质健康、彰显中国特色社会主义的制度优势，又升华了学生的人生境界。

2、基本掌握了 18-21 式的基本知识、基本技术、基本技能，特别解决了难点转身搬拦捶教学，学生专注度明显提升，动作比较规范。

3、基本掌握了长跑的基本知识、基本技术、基本技能，特别是教会学生长跑呼吸节奏，参与的积极性较高，心肺功能得到锻炼，学习和锻炼效果明显较好。

三、教学过程

课前预习			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
太极拳 18—21 式	通过微信群让学生预习：太极拳 7—9 式 (https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html)。	学生基本能进行学习，但是对转身搬拦捶学习困难	加强学生自学能力，熟悉本次课教学内容，并关注教学难点
1000 米	通过微信群让学生查找： 1、1000 米跑技术。 2、心肺功能的价值和意义。 3、1000 米跑在体质测试中的分值。	1、对长跑比较抗拒。 2、不懂长跑技术。	1、了解 1000 米跑“三基”。 2、引导学生重视 1000 米跑。 3、为体质测试做准备。
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
准备活动	1、教师控制好准备部分的时间。 2、教师给予点评和建议。	1、体委集合队伍。 2、体委带队做准备运动。	热身
“共克时艰、砥砺前行”教育	老师设置头脑风暴、师生互动等环节后进行“共克时艰、砥砺前行”解读。	1、课堂讨论。 2、分组练习。	针对重点和难点，将“共克时艰、砥砺前行”思政元素融入本次课，产生情感碰撞，运用“共克时艰、砥砺前行”解决学生不懂长跑技术和抗拒长跑。

太极拳 18—21 式	1、示范：正面和背面交替示范。 2、讲解：攻防含义和正确动作规格。 3、学生跟着教师做。 4、教师纠错。 5、答疑。	1、集中听老师讲解。 2、学生模仿。 3、集体练习。 4、分散练习。 5、提问。	基本掌握太极拳 18—21 式的基本知识、基本技术、基本技能。
1000 米	1、问答：强化长跑的重要性； 1、讲解：讲解正确的动作技术。 2、答疑。	1、集中听老师讲解。 2、提问。 3、练习。	掌握长跑的基本知识、基本技术、基本技能。
结束部分	点评和鼓励同学们将“共克时艰、砥砺前行”理念融入学习和生活。	1、原地放松。 2、认真听讲。	1、身体放松。 2、强化“共克时艰、砥砺前行”教育。
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
“共克时艰、砥砺前行”教育	教师要求学生遇到问题运用“共克时艰、砥砺前行”理念解决。	学生运用“共克时艰、砥砺前行”理念解决问题。	强化“共克时艰、砥砺前行”教育
太极拳 18—21 式	要求学生课后进行太极拳 18—21 式练习。	学生课后练习	1、熟练掌握太极拳 18—21 式的“三基”。 2、为“终身体育”打下基础。 3、将优秀传统文化融入大学生活。
1000 米	要求学生进行长跑练习，并能深刻理解和运用“极点”和“第二次呼吸”	学生课后练习	1、增强体质。 2、为体质测试准备。

四、教学反思

不足	长跑教学是体质测试的难点，通过思政元素的融入对学生进行教学，产生了比较好的教学效果，并提升了学生的人生境界，但是在练习的时候仍然有部分学生消极对待。
改进策略	每学期开始上课的时候对学生体质健康状况进行摸底，将学生长跑成绩进行摸底，在进行 1000 米教学和训练的时候，要求学生成绩只能提高，不能降低，对学生给与一定的压力。

注：原则上每份教案的教学内容不超过 2 学时，实践性教学环节的教学内容可以不超过 4 学时。

教案 9

一、教学分析

授课信息			
课程名称	武术	授课对象	大一
教学单元名称	“工匠精神”教育与 22—24 式教学	教学场所	学生活动中心
授课形式	线下	授课学时	4
教材	《高职体育立体化教程》	课程标准	1、“工匠精神”教育 2、太极拳 22—24 式 3、坐位体前屈
单元分析			
1、“工匠精神”教育：通过学习武术技术技能永无止境，求精求新完美至极教育学生确立某一 职业、岗位，技能为己的一生追求所爱和敬业、求精、求新。 2、太极拳 22—24 式：掌握 22—24 式基本知识、基本技术、基本技能。 3、坐位体前屈：增强柔韧性，为体质测试做准备。			
学情分析			
知识基础	对太极拳 22—24 式知识不多；对“坐位体前屈”基本不懂		
认知能力	不重视武术技术学习；比较惧怕和不重视“坐位体前屈”		
学习特点	对武术技术学习以考试能过为标准，没有精益求精的精神；柔韧性较差由因为怕疼而拒绝锻炼		
教学目标			
知识目标	掌握太极拳 22-24 式的基本知识、基本技术、基本技能；掌握坐位体前屈基本知识、基本技术、基本技能；		
能力目标	能熟练和规范掌握太极拳 22-24 式；能比较规范的完成坐位体前屈		
素质目标	通过学习武术技术技能永无止境，求精求新完美至极教育学生确立某一 职业、岗位，技能为己的一生追求所爱和敬业、求精、求新。		
教学内容			
1、“工匠精神”教育：针对学生技术学习比较粗糙这个学习特点，（1）讲解动作技术要领和要求；（2）讲解武术技术技能学习永无止境重要性，要求精益求精学习技术，培养学生工匠精神。 2、太极拳 22-24 式：掌握太极拳 22-24 式的基本知识、基本技术、基本技能教学。			

3、坐位体前屈：“坐位体前屈”基本知识、基本技术、基本技能技术教学。

教学重点和难点

教学 重点	“工匠精神”教育
----------	----------

处理 方法	1 课前观看工匠精神宣传片；2 教师通过价值性引导和学生产生感情碰撞
----------	------------------------------------

教学 难点	如封似闭
----------	------

处理 方法	1、课前观看视频学习 2、讲解：攻防含义和正确动作规格 3、示范：正面和背面交替示范 4、个案示范、教师纠错
----------	---

二、教学策略

设计理念

1、宏观：健康第一；立德树人
2、中观：强身健体；以体载德
3、微观：（1）在太极拳 22—24 式、坐位体前屈教学中切实践行传授体育“基本知识、基本技术、基本技能”、强身健体的育体使命；（2）根据本次武术课教学特点，挖掘课程思政点——工匠精神，通过“工匠精神”思政元素融入学习，并设置头脑风暴、师生互动等环节，注重内化“工匠精神”，教育学生技能成才、技能报国，落实育人使命。

教学方法与手段

1、“工匠精神”教育：

（1）视频观看和微信互动：通过视频观看，并设置一些问题和学生互动，讲解工匠精神的重要性，激发学生积极性；（2）执行性引导：学生练习，老师指出问题，要求学生动作规范和精益求精；（3）价值性引导：将武武术技术的精益求精的学习与“工匠精神”进行冲突和碰撞，产生情感共鸣对学生价值取向引导、指导、劝导和制约，激励学生走技能成才、技能报国之路；（4）有效激励学生产生学习内动力进而进行积极的行为体验解决武术技术学习问题；（5）教师总结：引导学生与课程伊始导入的问题进行对比，鼓励学生运用工匠精神解决问题。

2、“如封似闭”难点教学：

（1）示范法：教师示范动作；（2）讲解法：对太极拳攻防含义进行讲解；（3）师生互动、教师纠错；（5）学生集体演练；（6）个案示范法：将有典型错误而动作的

同学示范，教师详细讲解；（7）教师总结。

3、太极拳 22—24 式教学：

（1）示范法：教师示范动作；（2）讲解法：对太极拳攻防含义进行讲解；（3）学生分组练习；（4）教师纠错；（5）学生集体演练（6）教师总结。

4、坐位体前屈教学：

（1）问答法：强化学生对坐位体前屈重视；（2）讲解与纠错法：讲解正确动作，纠正错误动作；（3）示范法：教师示范正确坐位体前屈；（4）学生分组练习；（5）教师总结。

教学资源

1、建立班级微信群，课前推送视频、图片、文字等教学资料，帮助学生有效预习、高效学习。

2、通过微信群在线指导答疑，帮助学生及时解决问题，提高学习主动性，掌握太极拳技术技能，以及对当前社会现象和学生思想现状交流。

3、本次课学习视频和图片：

视频：简化 24 式太极拳（高清完整版-1）吴阿敏-体育-高清完整正版视频在线观看-优酷 https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html。

视频：工匠精神 <https://v.qq.com/x/page/10749nwx3ug.html>。

4、通过网络查找：

工匠精神对职业生涯的重要意义；坐位体前屈技术、柔韧性的价值和意义、坐位体前屈在体质测试中的分值。

教学评价

1、通过教学重点“工匠精神”教育解决了武术技术教学问题。在学习过程中，学习的热情和效果很好，思想得到了升华，教育和激励学生走技能成才、技能报国之路。

2、基本掌握了 22-24 式的基本知识、基本技术、基本技能，特别通过攻防含义的讲解，学生明显专注度提升，动作比较规范。

3、基本掌握了坐位体前屈基本知识、基本技术、基本技能，通过“工匠精神”教育改变了学生由于惧怕柔韧性练习导致坐位体前屈技术变形、锻炼效果差，分组练习的过程中参与的积极性较高、技术动作比较规范，柔韧性明显得到锻炼，学习效果较好。

三、教学过程

课前预习			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
太极拳 22—24 式、工匠精神	1、通过微信群让学生预习： 太 极 拳 22-24 式 （ https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html ）。 工 匠 精 神 https://v.qq.com/x/page/10749nwx3ug.html 。 2、如封似闭要求学生做到“腰马合一”、“起于根，达于梢”。	1、学生对“工匠精神”有了初步认识。 2、学生比较难理解“腰马合一”、“起于根，达于梢”等专业词语。 3、如封似闭动作不协调，上肢和下肢脱节导致动作僵硬无力。	1、加强学生自学能力，熟悉本次课教学内容。 2、为重点、难点教学做铺垫。
坐位体前屈	通过微信群让学生查找： 1、坐位体前屈技术。 2、柔韧性的价值和意义。 3、坐位体前屈在体质测试中的分值。	1、怕疼不重视柔韧性练习。 2、坐位体前屈技术粗糙。	1、了解坐位体前屈“三基”。 2、引导学生重视坐位体前屈。 3、为体质测试做准备。
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
准备活动	1、教师控制好准备部分的时间。 2、教师给予点评和建议。	1、体委集合队伍。 2、体委带队做准备运动。	热身
“工匠精神”教育	1、执行性引导：要求学生武术技术技能永无止境，求精求新完美至极。 3、价值性引导：教育学生确立某一职业、岗位，技能	1、集中听老师讲解。 2、学生练习。 3、课堂讨论。	针对重点将“工匠精神”教育思政元素融入本次课，产生情感碰撞，有效激励学生产生学习内动

	为己的一生追求所爱和敬业、求精、求新。激励学生走技能成才、技能报国之路。 4、教师提问、总结。		力进而进行积极的行为体验，解决重点的同时，升华学生的人生境界。
太极拳 22—24 式	1、讲解：攻防含义和正确动作规格。 2、示范：正面和背面交替示范。 3、教师纠错。 4、答疑。	1、集中听老师讲解。 2、学生模仿。 3、集体练习。 4、分散练习。 5、两人一组互练互教。 6、提问。	基本掌握太极拳 22—24 式的基本知识、基本技术、基本技能。
坐位体前屈	1、问答：强化坐位体前屈的重要性。 2、示范：示范正确动作。 3、讲解与纠错：讲解正确动作，纠正错误动作。 4、答疑。	1、师生互动 2、集中听老师讲解 3、分组练习 4、提问	掌握坐位体前屈的基本知识、基本技术、基本技能。
结束部分	教师点评：特别对思政点——“工匠精神”提出建议，把工匠精神所孕育的职业道德、职业行为、职业技能等在生活和学习中运用。	1、原地放松。 2、认真听讲。	1、身体放松。 2、强化“工匠精神”教育。
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
“工匠精神”教育	要求学生不仅在武术技术学习，也要在专业课的学习中将“工匠精神”内化于心，外化于行。	学生的对武术技术精益求精，并延伸到专业技术的学习。	强化“工匠精神”教育。
太极拳 22—24 式	要求学生复习太极拳 22—24 式。	学生基本能完成课后练习。	1、熟练掌握太极拳 22—24 式的“三基”。 2、为“终身体育”打下基础。

			3、将优秀传统文化融入大学生活。
坐位体前屈	要求学生进行柔韧性练习	学生基本能做到课后练习	1、增强体质。 2、为体质测试准备 3、锤炼意志

四、教学反思

不足	本次课融入了职业教育的内涵，虽然有了一定的突破，但是尚没有形成职业教育本质化和完全符合职业教育规律的成熟的研究范式。
改进策略	特别是把培养劳模精神、劳动精神、工匠精神等为抓手，优化高职院校武术课程思政“版本升级”突破瓶颈制约，厚植武术育人元素内涵与职业教育内涵的融合，推动武术课程思政和职业素养形成命运共同体，构建中国特色职业教育武术课程思政的思想体系和实践体系。

注：原则上每份教案的教学内容不超过 2 学时，实践性教学环节的教学内容可以不超过 4 学时。

教案 10

一、教学分析

授课信息			
课程名称	武术	授课对象	大一
教学单元名称	“不忘初心、牢记使命”教育与复习	教学场所	学生活动中心
授课形式	线下	授课学时	4
教材	《高职体育立体化教程》	课程标准	1、“不忘初心、牢记使命”教育 2、复习 24 式太极拳 3、徒手深蹲
单元分析			
1、“不忘初心、牢记使命”教育：推进习近平新时代中国特色社会主义思想进教材进课堂进头脑。 2、复习 24 式太极拳：掌握 24 式太极拳的基本知识、基本技术、基本技能为考试做准备。 3、徒手深蹲：掌握深蹲技术，增强下肢爆发力，为体质测试做准备。			
学情分析			
知识基础	不懂“不忘初心、牢记使命”；对传统体育项目有一定的了解；绝大部分同学不懂深蹲技术		
认知能力	对习近平新时代中国特色社会主义思想认识不够；认为传统体育项目需要传承；对深蹲的作用认识不够深入		
学习特点	比较关心时政；24 式太极拳演练不够熟练；对腿部力量训练比较排斥		
教学目标			
知识目标	理解习近平新时代中国特色社会主义思想；了解传统体育；熟悉深蹲技术和作用		
能力目标	能熟练演练 24 式太极拳；能用习近平新时代中国特色社会主义思想看待和处理事情；能熟练掌握深蹲技术		
素质目标	构建同学们把“为人民谋幸福，为中华民族谋复兴”作为自己的“初心”和“使命”，并融入到大学生活的全过程，贯穿到各个环节，覆盖到各个方面，艰苦奋斗、攻坚克难。		
教学内容			

1、“不忘初心、牢记使命”教育：教育同学们把“为人民谋幸福，为中华民族谋复兴”作为自己的“初心”和“使命”，并融入到大学生活的全过程，贯穿到各个环节，覆盖到各个方面，艰苦奋斗、攻坚克难。 2、24式太极拳：比较熟练演练24式太极拳。 3、徒手深蹲：掌握深蹲技术要领。	
教学重点和难点	
教学重点	“不忘初心、牢记使命”教育
处理方法	1、老师认真和不厌其烦的给同学们纠错、认真解答学生提出的问题，告诉同学们老师的“初心”和“使命”是“教书”和“育人”。 2、导入“不忘初心、牢记使命”主题教育并观看相关视频。
教学难点	比较连贯演练24式太极拳
处理方法	1、通过“不忘初心、牢记使命”教育激励同学们认真复习。 2、观看24式太极拳视频。 3、师生互动。 4、教师总结。

二、教学策略

设计理念	
体现先进教育思想和教学理念，遵循学生认知规律，符合课堂教学实际。	
1、宏观：健康第一；立德树人 2、中观：强身健体；以体载德 3、微观：（1）在24式太极拳、徒手深蹲教学中切实践行传授体育“基本知识、基本技术、基本技能”、强身健体的育体使命；（2）根据本次武术课教学特点，挖掘课程思政点——“不忘初心、牢记使命”，通过思政元素融入太极拳学习，并设置头脑风暴、师生互动等环节，注重内化“不忘初心、牢记使命”，用“不忘初心、牢记使命”理念解决问题，形成操作性强、行之有效的教学方法，落实育人使命。	
教学方法与手段	
1、“不忘初心、牢记使命”教育： （1）教师示范；（2）执行性引导：学生集体演练，老师认真和不厌其烦的给同学们纠错、认真解答学生提出的问题；告诉同学们老师的“初心”和“使命”是“教书”和“育人”；（3）价值性引导：通过执行性引导，告诉同学们老师的“初心”和“使命”是“教书”和“育人”引起学生情感共鸣；（4）有效激励学生产生学习内动力进而进行积极的行为体验解决问题；（5）教师总结：引导学生与课程伊始导入的问题进行对比，鼓励学生运用“习近平新时代中国特色社会主义思想”解决问题。 2、24式太极拳：与思政元素深度融合进行教学。 3、徒手深蹲：（1）课前深蹲教学视频；（2）问答法：强化学生对深蹲重视；（2）	

讲解与纠错法：讲解正确动作，纠正错误动作；（3）示范法：教师示范正确动作；（4）学生分组练习；（5）教师总结。

教学资源

- 1、建立班级微信群，课前推送视频、图片、文字等教学资料，帮助学生有效预习、高效学习。
- 2、通过微信群在线指导答疑，帮助学生及时解决问题，提高学习主动性，掌握太极拳技术技能，以及对当前社会现象和学生思想现状交流。
- 3、本次课学习视频和图片：
 - （1）简化 24 式太极拳（高清完整版-1）吴阿敏-体育-高清完整正版视频在线观看-优酷：https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html。
 - （2）不忘跟党初心 牢记青春使命：
http://news.youth.cn/gn/202206/t20220609_13757560.htm
 - （3）深蹲正确姿势：
https://www.360kuai.com/pc/993f9b8fb84322f62?sign=360_c9d79732&tag_kuaizixun=None。
- 4、通过网络查找：
深蹲技术、价值和意义。

教学评价

- 1、通过教学重点“不忘初心、牢记使命”教育解决了教学难点——比较连贯演练 24 式太极拳。在学习过程中，学习的热情和效果很好，思想得到了升华，教育学生如何做人做事，弘扬社会主义核心价值观，比较好的推进习近平新时代中国特色社会主义思想进教材进课堂进头脑。
- 2、基本熟练掌握了 24 式太极拳演练，特别通过思政元素的融入，学生明显专注度提升，动作比较规范和连贯。
- 3、基本掌握了深蹲基本知识、基本技术、基本技能，改变了学生由于不懂深蹲技术，导致锻炼效果差，分组练习的过程中参与的积极性较高、技术动作比较规范，下肢力量明显得到锻炼，学习效果较好。

三、教学过程

课前预学			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图

四、教学反思

不足	
改进策略	

注：原则上每份教案的教学内容不超过 2 学时，实践性教学环节的教学内容可以不超过 4 学时。

教案 11

一、教学分析

授课信息			
课程名称	武术	授课对象	大一
教学单元名称	“感恩教育”与考试	教学场所	学生活动中心
授课形式	线下	授课学时	4
教材	《高职体育立体化教程》	课程标准	1、感恩教育 2、考试
单元分析			
1、感恩教育：科学的锻炼身体，认真的学习专业知识，为将来报效祖国储蓄力量，进一步教育同学们爱党、拥党、护党，进一步感党恩、听党话、跟党走。 2、考试			
学情分析			
知识基础	太极拳		
认知能力	不懂得感恩		
学习特点	感情丰富，比较容易产生情感共鸣		
教学目标			
知识目标	掌握太极拳 1-24 式的基本知识、基本技术、基本技能		
能力目标	能比较熟练掌握太极拳 1-24 式		
素质目标	科学的锻炼身体，认真的学习专业知识，为将来报效祖国储蓄力量，进一步教育同学们爱党、拥党、护党，进一步感党恩、听党话、跟党走。		
教学内容			
1、感恩教育：针对学生不太懂得感恩学习特点，对学生进行教育，为将来报效祖国储蓄力量。 2、太极拳 1-24 式考试。			
教学重点和难点			
教学	感恩教育		

重点	
处理方法	价值性引导学生，进行教育
教学难点	考试
处理方法	公平、公正、公开

二、教学策略

设计理念
健康第一和立德树人
教学方法与手段
1、感恩教育： （1）价值性引导：老师感恩同学们这一学期和老师的配合和同学们的付出，在相互尊重心怀感恩的氛围中，感恩党和国家领导人对大学生教育和就业的重视；（2）师生互动；（3）教师总结。 2、公平、公正、公开的进行考试。
教学资源
1、简化 24 式太极拳（高清完整版-1）吴阿敏-体育-高清完整正版视频在线观看-优酷 https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html。 2、感恩教育视频：https://haokan.baidu.com/v?vid=11459625964571524516。
教学评价

- 1、通过感恩教育，和学生情感碰撞，感恩老师、感恩父母，进一步升华了情感，爱党、拥党、护党，进而感党恩、听党话、跟党走。
- 2、考试效果好。

三、教学过程

课前预习			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
感恩教育	通过微信推送视频： 感恩教育视频： https://haokan.baidu.com/v?vid=11459625964571524516 。	观看视频	为感恩教育做好铺垫
太极拳1—24式	通过微信群让学生预习： 太极拳22—24式 (https://v.youku.com/v_show/id_XMjgxNTk2MzM2.html)。	认真复习	为考试做好准备
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
准备活动	1、教师控制好准备部分的时间。 2、教师给予点评和建议。	1、体委集合队伍。 2、体委带队做准备运动。	热身
感恩教育	3、价值性引导： 引导科学的锻炼身体，认真的学习专业知识，为将来报	1、集中听老师讲解。 2、课堂讨论。	针对重点将“感恩教育”思政元素融入本次课，产生

	效祖国储蓄力量，进一步教育同学们爱党、拥党、护党，进一步感党恩、听党话、跟党走。 2、教师提问、总结。		情感碰撞，有效激励学生懂得心怀感恩，升华学生的人生境界。
考试			
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
感恩教育	要求学生课后心怀感恩，激发学生提升全民族身体素质的责任感		强化感恩教育。
太极拳	要求学生经常性的用太极拳锻炼身体		将优秀传统体育融入大学生生活。

四、教学反思

不足	信息化社会，学生接触的不良信息比较多，针对感恩教育有一定的难度，这次课有个别同学比较抵触，影响了教学效果。
改进策略	教师要加强师风师德的教育，努力成为“四有”教师，以自己的实际行动感化每一位学生。

注：原则上每份教案的教学内容不超过 2 学时，实践性教学环节的教学内容可以不超过 4 学时。