

附件 7

太极文化一学期研修生培养方案

一、 入学要求

有一定汉语基础，热爱太极拳和中国武术文化的外籍人士。

二、 研修时间

2018 年 09 月或 2019 年 3 月入学，为期 5 个月

三、 培养目标

本专业培养能从事太极拳比赛、教学与训练的专门人才。学习者在完成学业后，将具太极拳方面的系统知识，具有较高的太极拳套路表演、竞赛能力，具备一定的汉语交流能力，可以从事太极拳教学、训练及表演等方面的工作，并有继续从事太极拳专业更高水平深造的能力。

四、 课程结构

5 个月的太极文化研修课程共计 600 学时，课程模块和学时分配如下：

类别	课程属性	课程	内容简介	课时
学科基础	汉语语言要素	初级汉语听说	掌握汉语声韵调、音变等语音特点以及汉语普通话训练，训练学员日常交际	30
		初级汉语读写	通过快速阅读、精读等多种方式提高阅读汉语短文的能力，与阅读相结合，引入相关话题，讲授写作技巧	30
	相关学科基础	中国武术史	讲授中国武术的发展史和流变过程	10
		太极文化概论	讲授太极文化及功能价值	10
		中国概况	讲述当代中国国情	10
专 业 方向	太极拳教学	太极拳基本动作与技术	掌握太极拳的基本动作和基本技术	20
		42 式太极拳	掌握 42 式规定太极拳套路及教学训练方法	80
		杨式太极拳	掌握杨式太极拳规定规定套路及教学训练方法	80
		陈式太极拳	掌握陈式太极拳国际规定套路（第三套）及教学训练方法	80

	太极剑教学	太极剑基本动作与技术	掌握太极剑的基本动作与技术	20
		32 式太极剑	掌握 32 式规定太极剑套路及教学训练方法	80
选 修 课程	武术与中医	武术基本功	中国武术基本功的练习方法	30
		健身气功	健身气功的原理与方法	30
		武术传统套路	传统武术的教学与训练	30
		中医理论	中医理论与实践	30
社 会 实践	示范与体验 教学	观摩教学	观摩武术教学示范课，总结、掌握武术的教学与训练方法	10
		比赛与交流	组织研修班进行教学比赛和社会交流	10