

附件 6

太极文化研修生培养方案（四周）

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

四周（2017 年 10 月）

三、 培养目标

帮助学员了解中国武术基础理论、太极拳运动的基本原理、太极拳的教学与训练，熟悉太极拳的基本知识、基本技术，掌握简化太极拳和陈式太极拳的套路，提升学员的太极拳运动能力、教学训练能力和对中国传统文化的认知度。

四、 课程结构

四周太极文化研修课程共计 120 个学时，课程模块和学时分配如下：

课程模块	学时	课程模块	学时
中国概况	16	太极拳基本技术	12
太极拳运动基本理论	6	简化太极拳教学	28
太极教学与训练方法	8	陈式太极拳教学	50

4.1 中国概况（16 学时）

从中国时下热点开始向同学们讲授当今中国的政治、经济、文化，让学生们对于中国有一个全面而直观的了解，消除学生对于中国国情上的误解从而更好地进行教学活动，并善于用适当地方式如播放有关于中国国情的短片，用一种比较直观的方式来让学生更好地去接受中国，全面、客观地了解中国。在传授传统文化的过程中，把太极文化和中国传统文化有机的结合，把武术文化和中医理论有

机的结合，从而使学员了解中国传统文化的博大精深。教师在进行太极拳教授过程中，通过自身对于中华文化知识储备，在日常授课过程中利用有关于中国的优秀并具有代表性的文化产品向学生们宣扬中华文化的核心价值，从而实现将文化的阐释和实践教学的有机结合。

4.2 太极拳运动基本理论（6学时）

阐述太极拳的起源与发展，使学员了解太极拳的文化底蕴，通过太极拳与武术的关系使学员了解太极拳的运动形式和特点，并对太极拳的健身功能与原理进行阐述，以提高学员的学习积极性和主动性。

4.3 太极拳教学与训练方法（8学时）

对太极拳的教学原则、教学方法、技术训练步骤和要点以及教学训练中的注意事项进行传授，提高学员的学习能力和教学训练水平。

4.4 太极拳基本技术（12学时）

通过对太极拳身型、身法、手型、手法、步型、步法、腿法、眼法的基本技术的学习，为套路学习打下良好的基础。

4.5 简化太极拳教学（28学时）

通过二十四式太极拳基本动作和套路的学习，使学生掌握其基本技术和运动方法，具备演练和传授此套路的能力。

4.6 陈式太极拳教学（50学时）

通过陈式太极拳基本动作和陈式太极拳国际规定套路（第三套）的学习，使学生掌握其基本技术和运动方法，具备演练和传授此套路的能力。

五、其他

学员在研修结束前进行套路演练展示活动，以检验学习成果。