**一、教学目的要求：**

通过太极拳的规范教学，使学员太极拳的技术特点及基本动作要求，掌握太极拳的基本技术技巧，能独立完成套路演练过程。通过教学，使学员掌握科学的健身方法，坚持长时间锻炼，形成良好的健身习惯，达到广交朋友、互相切磋、强身健体、陶冶情操的目的。

**二、教学方法：**

针对老年人的身体特点，合理安排练习强度和密度。针对老年人的学习特点，教学中要注重理论与技术相结合，精讲与适度练习相结合，示范动作与技术分析相结合，完整动作与分解动作相结合，逐人指导与互相切磋相结合，使学员掌握规范动作。充分发挥学员骨干的作用，组织好课堂小组和课后小组，在互帮互学中共同提高。

**四、教学内容：**

1、第一套养生太极掌

2、24式简化太极拳：

3、42式太极拳竞赛套路

**五、教学方式：**

 1、面授：主讲教师   司爱云

 2、视频教学：学员利用电脑在家进行

六、**教学时间：**

每日早6:00――7:00

 考虑到在职上班的学员，每天必须7点结束，双休日可自由掌握。

**七、教学地点：**

逸夫馆后身