

## 【陈氏太极拳老架一路】

## 【The First Routine of Chen-style LAOJIA Taijiquan】

## 一、基本信息

课程代码：【2058087】

课程学分：【2.0】

课程学时：【32】

面向专业：【全校本科生】

**课程性质：**【课程性质包括“通识教育必修课，通识教育选修课，院级必修课，院级选修课，系级必修课，系级选修课，实践教学必修课”，请按教学计划填写。如果一门课程具有多种课程性质，要注明面向何种专业是何种课程性质，如果是“专业核心课”也请特别注明“◎”。】

开课院系：【信息技术学院计算机科学与技术系】

使用教材：无

参考书目：无

课程网站网址：

先修课程：无

## 二、课程简介

太极拳作为中华传统武术的精华，博大精深。学习太极拳，能强身健体、修身养性，能促进身心健康，提高学习效率。培养学生顽强坚韧、不畏艰难的优良品格。培养学生的团队合作意识。

在第十二届全国人民代表大会上，教育部部长陈宝生曾提出让优秀的传统文化（如：武术、太极）等走进校园。目前，太极拳已在全国各地校园逐渐开展。

陈氏太极拳发源于河南温县陈家沟。数百年来，陈氏太极以其独特的技击功能、神奇的养生效果，以及深厚的文化底蕴深受世人喜爱。

本课程目的在于推广陈氏太极拳进校园，培养学生热爱中华传统武术，弘扬传统文化，助力健康中国。

## 三、选课建议

本课程是一门陈氏太极拳普及课，无需相关基础知识。学生应该具备团队合作、善于沟通等综合素质。由于受场地限制，本选修课限制人数 20 人。

## 四、课程目标/课程预期学习成果（预期学习成果要可测量/能够证明）

序号	课程预期学习成果	课程目标 (细化的预期学习成果)	教与学方式	评价方式
1	L121	L1211: 能够根据课程要求进行自主学习。	教：基本动作讲解。 学：练习分享。	动作准确 方法正确

		L1212: 能够采取适合的方式通过学习发展自身能力,并表现出自我学习和探索的成效。	教: 基本动作讲解。 学: 练习分享。	动作准确 方法正确
2	L091	LO911: 能够理解团队合作的意义,能与团队成员有效沟通,用人单位评价好。	教: 基本动作讲解。 学: 练习分享。	动作准确 方法正确
		LO912: 能够在团队中根据角色要求发挥应起的作用,工作能力得到充分体现。	教: 基本动作讲解。 学: 练习分享。	动作准确 方法正确

## 五、课程内容

### 第1单元 第一段(8学时)

#### 1、太极起势

动作一: 两脚并立,立身中正,虚灵顶劲,唇齿微合,舌尖抵上腭;二目平视,两臂自然下垂于身体两侧。

动作二: 屈膝松垮,重心至右腿,然后慢慢起左脚,向左侧横跨半步,略比肩宽,重心移至两腿之间。

动作三: 尾闾微沉,腰背后撑,两臂手腕领劲慢慢抬起与肩平。

动作四: 屈膝松垮,身体下沉,松肩、沉肘,坐腕,两手收回,下合于小腹前,目视前方。

#### 2、金刚捣碓

动作一: 沉左胯身体左转,重心右移,两手左逆右顺缠丝走外弧,左上棚出。

动作二: 两手变右逆左顺缠抱球状翻转,沉右胯身体微右转,重心左移。

动作三: 身体右转,右脚脚尖外摆,两手继续右逆左顺缠随身体向右转捩。

动作四: 走后裆重心前移,沉右胯身体微右转,顺势提左膝,两手棚劲不丢,目视左前方。

动作五: 左前方松沉开步,两手右后微棚。

动作六: 走后裆重心前移,两手左逆右顺走缠后弧向下;沉左胯身体左转,左脚脚尖外摆,

左手逆缠走下弧前棚,右手顺缠至右膝上方。

动作七: 左手前撩上领收于胸前,右手随右脚上步前点与左手相合。

动作八: 右手上领变拳,左手下落翻掌,左胯微松,两手合于小腹前。

动作九: 沉左胯,提右膝;右拳上冲,肘膝相合,左掌下落,与右拳形成对拉。

动作十: 松沉震脚,两手相合,重心偏左,目视前方。

#### 3、懒扎衣

动作一: 沉左胯,身体微左转,右拳变掌上穿,左掌相随。

动作二: 重心右移,两手双逆缠上下棚开。

动作三: 身体右转,重心左移,左手逆缠上领,右手顺缠下落。

动作四: 左胯微沉,右膝上提,身体微合。

动作五: 松沉开步,右脚铲地滑出,脚尖上翘里合,两手双顺缠上下相合。

动作六: 沉左胯,身体左转,右脚落实。

动作七：重心右移，右手逆缠外棚，左手顺缠翻掌。

动作八：沉右胯身体右转，左手下落至左腹前，右手随转身逆缠拉开；沉左胯，右手松肩，沉肘顺缠下落捻掌，左手逆缠叉腰间。

#### 4、六封四闭

动作一：沉右胯身体微右转，右手微领，左手逆缠上弧接右手，两手合于右膝上。

动作二：重心左移，两手左逆右顺缠下弧后捋。

动作三：身体左转，重心右移，两手继续左逆右顺缠向外棚出。

动作四：右跨微松，身体回正；两手继续走外弧向上合于左肩上方。

动作五：收左步于右脚内侧，虚脚点地；松肩沉肘两手双顺缠斜下推掌于右膝上方。

#### 5、单鞭

动作一：沉右胯身体右转，随转身右手顺缠回收，左手顺缠前伸。

动作二：沉左胯身体左转，左手随身体下落，右掌变勾手内扣翻转，经左手上方向外右前方领出。

动作三：沉右胯提左膝，左手随左腿向右微合。

动作四：松沉左侧开步，脚跟内侧着地，划地铲出，脚尖上翘里合。

动作五：走后裆，重心左移。

动作六：沉左胯身体左转，左手肩、肘、手随转身依次打开，右手领劲不丢。

动作七：重心右移，沉右胯身体右转，左手随转身顺缠上穿与右手相合。

动作八：重心左移，右手变逆缠外棚。

动作九：沉左胯身体左转，左手走上弧随转身拉开至左膝上方

动作十：松沉定势，松肩沉肘左手顺缠捻掌前撑。

#### 6、金刚捣碓

动作一：身体微沉两手下落左下方接手后左逆右顺沉左胯左转前棚。

动作二：重心右移沉右胯，两手变右逆左顺走上弧后捋。

动作三：走后裆重心前移，两手左逆右顺走缠后弧向下；沉左胯身体左转，左脚脚尖外摆，左手逆缠走下弧前棚，右手顺缠至右膝上方。

动作四：左手前撩上领收于胸前，右手随右脚上步前点与左手相合。

动作五：右手上领变拳，左手下落翻掌，左胯微松，两手合于小腹前。

动作六：沉左胯，提右膝；右拳上冲，肘膝相合，左掌下落，与右拳形成对拉。

动作七：松沉震脚，两手相合，重心偏左，目视前方。

#### 7、白鹅亮翅

动作一：沉左胯，右拳变掌，左转穿掌。

动作二：收左脚后撤，左手上合随左腿逆缠下棚至左胯外侧，右手走上弧逆缠上棚开于右膝上方。

动作三：重心左移，收右脚撤右步，两手变双顺缠走外弧交叉合于胸前。

动作四：走后裆，重心右移，沉右胯身体右转，右手变逆缠右转微棚，左脚脚尖内扣。

动作五：收左步，虚脚点地，两手双逆缠上下开；松沉，身体回正，松肩沉肘两手捻掌微撑。

#### 8、斜行

动作一：沉左胯身体左转，两手左逆右顺缠丝随身体左转向左微棚。

动作二：沉右胯身体右转，顺势提左膝；右手变逆缠走内弧向下，左手变顺缠走外弧向上，目视左前方。

动作三：松沉开步，目视左前。

动作四：走后裆重心左移，右手逆缠变顺缠，走外弧向上合于右肩上。左手顺缠变逆缠，走内弧向下，至左膝外侧。

动作五：沉左胯身体左转，左手经膝前变勾手上领，右手随转身合至胸前，目视前方。

动作六：沉右胯身体微右转，右手走上弧逆缠拉开；松沉定势，身体回正，右手变顺缠捻掌前撑，目视前方。

## 9、搂膝

动作一：屈膝下沉，收右胯身体微右转，两手走外弧双顺缠合于左膝上方。

动作二：重心后移，沉右胯收左腿，左脚脚尖点地，两手上合至胸前。

动作三：身体微右转再左转，两手随转身双顺缠内收变双逆缠前棚，掌根外延领劲，目视前方。

## 10、拗步

动作一：左膝上提，两手双逆缠走下弧向后，目视前方。

动作二：上左步，双手走后弧左逆右顺缠上棚。

动作三：重心前移，沉左胯，身体朝前，两手走上弧，左掌前撑，右手上合至耳后。

动作四：收右脚，上右步；右手走上弧前撑，左手走下弧向后至左胯外侧。

动作五：右脚脚尖外摆，重心前移，屈膝松胯提左膝，右手逆缠走下弧至右胯外侧，左手随左腿变顺缠走上弧合至左膝上方。

动作六：松沉开左步，立身中正，目视左前方。

## 第2单元 第二段（8学时）

### 14、掩手肱拳

动作一：接第十式斜行、搂膝、拗步重复一次；拗步第三步变开步合手，两手双顺缠交叉相合于胸前。

动作二：走后裆重心左移，沉左胯身体左转，右脚尖内扣；两手下沉随身体左转双逆缠顺两膝方向打开。

动作三：重心右移，沉右胯，两手变双顺缠走外弧上合，随松沉，右手握拳收腰间，左掌下落前撑。

动作四：沉右胯身体微左移，蹬腿转腰，右拳顺左掌方向逆缠冲拳，左手变拳顺缠回收向后发肘劲，目视右拳方向。

### 15、金刚捣碓

动作一：沉左胯身体微左转，两拳变掌走外弧双顺缠交叉相合于左膝上方。

动作二：重心右移，沉右胯身体右转，左脚脚尖内扣；两手随身体右转变双逆缠上下棚开。

动作三：重心左移，右脚顺势走外弧回收前点；右手随右腿走下弧上领，左手走外弧上领下落与右手相合。

动作四：右手上领变拳，左手下落翻掌，左胯微松，两手合于小腹前。

动作五：沉左胯，提右膝；右拳上冲，肘膝相合，左掌下落，与右拳形成对拉。

动作六：松沉震脚，两手相合，重心偏左，目视前方。

#### 16、撇身拳

动作一：身体微沉，右拳变掌，两手下落指尖相对两侧打开。

动作二：提右膝，开右步；两手继续上领，走上弧下落交叉合于胸前。

动作三：沉左胯，身体微左转，两手左逆右顺左上棚出。

动作四：重心右移，沉右胯身体右转，右手逆缠走下弧后捋，左手变顺缠走上弧随身体右转棚出。

动作五：重心左移，沉左胯身体左转，左手变逆缠走内弧向下后捋，右手走外弧向上变顺缠随身体左转棚出。

动作六：重心右移，左手叉腰，右手握拳。

动作七：沉右跨，身体回正，右拳逆缠上领，左肩随转身内合，左脚尖随转身内扣。

#### 17、青龙出水

动作一：身体回正，沉右肘，右拳顺缠微领。

动作二：沉右胯，重心后移，右拳走内弧回收，左手走内弧外棚。

动作三：沉左胯，重心前移，右手拳背领劲前撩，左手走外弧平圆向后。

动作四：重心后移，右拳继续上撩顺缠回收腰间，左手顺缠走下弧前撩。

动作五：蹬腿转腰，重心在右，右拳右膝方向斜下冲拳，左手变掌回收向后发肘劲，目视右前方。

#### 18、双推手

动作一：沉右胯身体微右转，右拳变掌微领，左手逆缠走上弧接右手，两手合于右膝上。

动作二：沉左胯身体左转，左脚脚尖外摆，两手略沉左逆右顺缠丝。

动作三：左脚脚尖继续外摆，重心前移至左腿，沉左胯身体左转，顺势起右腿，右前开步；两手左逆右顺随身体向左转捋，目视右前方。

动作四：走后裆重心右移，两手变右逆左顺继续向左走外弧向上合于左肩上方；沉右胯，顺势收左步于右脚内侧，虚脚点地；松肩沉肘两手双顺缠胸前捻掌平推。

#### 19、肘底看拳

动作一：沉右胯身体略右转，两手双逆缠前后微开。

动作二：沉左胯身体略左转，两手上下棚开。

动作三：身体继续左转再右转，顺势右手胸前走外弧立圆向下，左手体侧走后弧立圆向上。

动作四：松沉定势，右手变拳与左肘上下相合。

#### 20、倒卷肱

动作一：沉右胯身体右转，左掌逆缠前撑，右拳变掌走下弧逆缠向后。

动作二：身体微右转再左转，右手变顺缠走后弧向上合于右耳后，左手顺缠翻掌。

动作三：斜后撤左步，重心后移，右脚尖微扣，右手顺势滑落胸前与左手相合。

动作四：沉左胯重心前移，左手逆缠走下弧向后至左胯外侧，右手捻掌前推。

动作五：身体微左转再右转，左手变顺缠走后弧向上合于左耳后，右手顺缠翻掌，同时左脚尖内扣，重心后移。

动作六：收右步，斜后撤右步，重心后移，左脚尖微扣，左手顺势滑落胸前与右手相合。

动作七：沉右胯重心前移，右手逆缠走下弧向后至右胯外侧，左手捻掌前推。

动作八：身体微右转再左转，右手变顺缠走后弧向上合于右耳后，左手顺缠翻掌，同时右脚脚尖内扣，重心后移。

动作九：同动作三。

动作十：同动作四。

动作十一：同动作五。

动作十二：同动作六。

动作三十：同动作七。

动作十四：同动作八。

动作十五：收左步，斜后撤左步，右脚尖微扣，两手左逆右顺缠合于右膝上方。

### 第3单元 第三段（8学时）

21、白鹅亮翅、

22、斜行

23、闪通背

动作一：右胯微松，左手微收与右手相合后变掌前棚，两手合于左膝上方。

动作二：重心右移，两手右逆左顺缠下捋。

动作三：收左步虚脚点地，右手上领，左手收于裆前中线。

动作四：身体右转再左转，左手顺缠上穿变逆缠外棚，右手变顺缠走外弧向下合于裆前中线。

动作五：身体继续左转再右转顺势提左膝，右手顺缠上穿变逆缠外棚，左手变顺缠走下弧随左膝上领。

动作六：松沉左前开步，右手走外弧顺缠收腰间，左手变逆缠走上弧掩手下压。

动作七：重心前移沉左胯，左手下弧变勾手向后，右手随转腰向上穿掌。

动作八：重心右移，左脚尖内扣，左勾手变掌顺缠前撑，右手逆缠外棚。

动作九：重心左移，顺势起右腿身体右转 $180^{\circ}$ ，右手上领顺缠下落，左手走外弧向上。

动作十：震脚左前开步，两手双顺缠上下交叉相合，目视左前方

24、掩手肱拳、

25、六封四闭、

26、单鞭

27、云手

动作一：沉左胯身体左转，左手逆缠外棚，右勾手变掌顺缠走下弧接左手。

动作二：身体继续左转重心右移，右手顺缠上穿变逆缠外棚，左手顺缠走下弧。

动作三：身体继续右转重心左移，沉左胯顺势收右步，左手顺缠上穿变逆缠外棚，右手顺缠走下弧。

动作四：沉左胯重心移至右腿，松沉开左步，右手顺缠上穿变逆缠外棚，左手顺缠走下弧。

动作五: 身体继续右转重心左移, 沉左胯顺势收右步, 左手顺缠上穿变逆缠外棚, 右手顺缠走下弧。

动作六: 沉左胯重心移至右腿, 松沉开左步, 右手顺缠上穿变逆缠外棚, 左手顺缠走下弧。

#### 28 高探马 (第二段复习)

动作一: 走后裆重心左移, 左手上领接右手变逆缠走下弧随转身前棚, 右手变顺缠后弧落于右膝上方。

动作二: 左胯微沉收右步, 虚脚点于左脚内侧, 左手上撩下落, 右手随右腿上撩与左手相合。

动作三: 斜后撤右步, 重心后移, 右手逆缠走下弧后棚至右胯外侧, 左手顺缠捻掌前推。

动作四: 身体右转, 重心前移, 左手顺缠, 右手变顺缠走后弧向上。

动作五: 右脚尖内扣, 重心右移, 右手沉肘逆缠合于右耳后, 左臂肩肘微松。

动作六: 重心至右, 左腿顺势后扫, 虚步点于右脚内侧, 右脚尖内扣; 右手掌外沿领劲顺势松肩沉肘右前开掌, 左手随转身收于左腹前, 肘尖领劲。

#### 29、右擦脚、30、左擦脚

### 第4单元 第四段 (8学时)

#### 29、右擦脚

动作一: 沉右胯身体微右转, 右手微领, 左手逆缠上合接右手。

动作二: 松沉身体微左转, 两手左逆右顺下捋。

动作三: 左手走外弧变顺缠向上, 左膝随左手动作上提。

动作四: 右前方落左步, 脚跟外侧着地, 两手上下相合; 身体下沉, 重心至左, 两手向内变双逆缠外棚。

动作五: 重心微起, 两手双逆缠上棚。

动作六: 身体右侧起右脚, 两手继续向上打开下落, 右手与右脚形成合击。

#### 30、左擦脚

动作一: 右脚外摆下落脚跟着地, 两手双顺缠右膝上方交叉相合。

动作二: 沉右胯身体右转下蹲, 两手向内变双逆缠外棚。

动作三: 重心微起, 两手双逆缠上棚。

动作四: 身体左侧起左脚, 两手继续向上打开下落, 左手与左脚形成合击。

#### 31、左蹬一跟

动作一: 拍脚后身体左转, 左脚落回脚尖点地, 右脚跟为轴脚尖内摆回正, 左手随转体走下弧收于小腹前, 右手向上走立圆下落与左手交叉相合。

动作二: 左胯微松, 两手双逆缠两侧分开。

动作三: 右胯微沉, 左脚尖前点, 两手微向后划弧双顺缠合。

动作四: 两手握拳, 双逆缠上领, 同时松沉提左膝。

动作五: 左脚侧蹬, 左右两侧冲拳。

#### 32、前趟拗步、33、击地捶

### 32 前趟拗步

动作一：蹬跟后左脚收回，左后方落步，两手弹回后走后弧左逆右顺上棚。

动作二：重心前移，沉左胯，身体朝前，两手走上弧，左掌前撑，右手上合至耳后。

动作三：收右脚，上右步；右手走上弧前撑，左手走下弧向后至左胯外侧。

动作四：右脚脚尖外摆，重心前移，屈膝松胯提左膝，右手逆缠走下弧至右胯外侧，左手随左腿变顺缠走上弧合至左膝上方。

### 33 击地捶

动作一：松沉开左步，立身中正，目视左前方。

动作二：沉右胯身体微右转，两手变拳，右拳右后方逆缠外棚，左拳斜上方顺缠微领。

动作三：重心左移，左拳走内弧下落，右拳变顺缠向上内扣。

动作四：沉左胯身体左转，左拳经左膝前上提，右拳经右耳后向下冲拳。

### 34、踢二起

动作一：重心右移，沉右胯身体右转，右脚尖内扣，左拳逆缠下冲，右手逆缠斜上打肘。

动作二：重心左移，右脚回收前点，右拳后摆下落回收，左拳顺缠上领。

动作三：重心前移，左拳前伸，右拳向后。

动作四：身体微沉，起左腿；两手继续化弧。

动作五：右脚单腿起跳向上踢腿，两手变掌继续化弧，左手后弧上领，右手下落拍脚，与右脚形成合击。（动作熟练后动作 3、4、5 连续完成，空中完成两次踢腿）

### 35、护心拳

动作一：右脚落地后提左膝开左步，两手下落左逆右顺缠下弧外棚变右逆左顺缠上弧后捋。

动作二：重心左移收右步，脚尖点地，两手变左逆右顺缠走下弧左上微领。

动作三：右前方松沉开右步，两手继续左逆右顺缠左上微棚。

动作四：重心右移身体右转，左脚尖内扣，右手变逆缠内弧向下至右膝前，左手变顺缠上弧向右。

动作五：身体继续右转重心左移，右手变拳经膝前上提，左手变拳右前方逆缠下压。

动作六：沉左胯重心右移，右手沉肘顺缠向前，左拳顺缠回收合于右肘下方。

### 36、旋风脚

动作一：重心左移，沉左胯身体左转，两拳变掌下沉，走下弧左逆右顺缠向左棚出。

动作二：重心右移沉右胯，两手变右逆左顺缠走上弧后捋。

动作三：走后裆重心至左腿，左手变逆缠走下弧上领外棚，右手变顺缠走下弧上领，顺势起右膝。

动作四：右脚摆脚踏步，两手双顺缠交叉相合。

动作五：沉右胯屈膝下蹲，两手逆缠外棚。

动作六：起身左脚向内踢里合腿，两手两侧打开，左手与左脚形成合击。

### 37、右蹬一跟

动作一：旋风脚身体右转 180°，左脚落于右脚内侧，脚尖点地；两手下落双顺缠交叉合于小腹前



动作二：左侧开步，两手双逆缠走上弧两侧打开，重心至右腿。

动作三：两手继续走下弧变双顺缠交叉相合，同时收右脚于左脚内侧

动作四：两手变拳，双逆缠上提，同时左胯微沉右膝上领。

动作五：右侧蹬跟，两手两侧冲拳。

### 38、掩手肱拳（第三段复习）

动作一：右脚回收身体右转，两拳收回变掌，左手下落，右手收于胸前，左胯微松。

动作二：提右膝，右手向下劈掌，左手往上向后发力。

动作三：右脚下落，震脚左前开左步，两手交叉合于胸前。

动作四：走后裆重心左移，沉左胯身体左转，右脚尖内扣；两手下沉随身体左转双逆缠顺两膝方向打开。

动作五：重心右移，沉右胯，两手变双顺缠走外弧上合，随松沉，右手握拳收腰间，左掌下落前撑。

动作六：沉右胯身体微左移，蹬腿转腰，右拳顺左掌方向逆缠冲拳，左手变拳顺缠回收向后发肘劲，目视右拳方向。

### 39、小擒打

动作一：收右脚左前盖步，两拳变掌，以肘关节为轴划弧右顺左逆缠相合。

动作二：右脚尖外摆，重心前移，沉右胯顺势起左腿，右手逆缠外棚，左手相随。

动作三：松沉开左步，两手双逆缠上下棚开。

动作四：重心左移，右手顺缠走下弧接左手，沉左胯身体左转，两手左逆右顺缠随转身前棚。

动作五：重心右移，沉右胯；两手变右逆左顺缠走上弧收回，沉肘坐腕合于胸前。

动作六：走后弧重心左移，沉左胯身体左转，随转身，左手逆缠上架，右手向前推掌。

### 40、抱头推山

动作一：重心右移身体微右转，左脚尖内扣；两手双顺缠相合两臂外棚。

动作二：重心左移，身体右转，右脚顺势回收，脚尖点地；两手斜上方棚出。

动作三：身体微沉，两手下落指尖相对，双手微逆缠两侧分开。

动作四：沉左胯提右膝，两手向上，肘关节为轴划弧双逆缠合于耳后。

动作五：松沉开步，两手下落合于胸前。

动作六：重心右移，沉右胯身体右转，两手胸前双顺缠擒掌前推。

## 六、课内实验名称及基本要求

课程无实验。

## 七、评价方式与成绩

总评构成 (X)	评价方式	占比
X1	动作演练	70%
X2	课内讨论	10%
X3	平时练习	10%
X4	领悟能力	10%

撰写人：景志宏

系主任审核签名：戴智明

审核时间：2023.2