

上海建桥学院课程教学进度计划表

一、基本信息

课程代码	2058087	课程名称	陈氏太极拳老架一路
课程学分	2.0	总学时	32
授课教师	景志宏	教师邮箱	19002@gench.edu.cn
上课班级	全校本科生	上课教室	线上加操场
答疑时间	时间:周二 1-4 地点: 7-220 电话: 13761852559		
主要教材	无		
参考资料	无		

二、课程教学进度

周次	教学内容	教学方式	作业
1	1、预备势 2、金刚捣碓 3、懒扎衣 4、六封四闭、5、单鞭 6、金刚捣碓 7、白鹤亮翅 8、斜行。	示范、练习	
2	9、搂膝 10、拗步 11、斜行 12、搂膝 13、拗步、14、掩手肱拳 15、金刚捣碓 16、撇身拳	示范、练习	
3	17、青龙出水 18、双推手 19、肘底看拳 20、倒卷肱	示范、练习	
4	第一单元复习	示范、练习	
5	21、白鹤亮翅 22、斜行 23、闪通背 24、掩手肱拳、25、六封四闭 26、单鞭 27、云手 28、高探马 29、右擦脚 30、左擦脚	示范、练习	
6	31、左蹬一跟 32、前趟拗步 33、击地捶 34、踢二起 35、护心拳 36、旋风脚 37、右蹬一跟	示范、练习	
7	38、掩手肱拳 39、小擒打	示范、练习	

8	第二单元复习	示范、练习	
9	40、抱头推山 42、六封四闭 42、单鞭 43、前招 44、后招 45、野马分鬃、46、六封四闭 47、单鞭	示范、练习	
10	48、玉女穿梭 49、懒扎衣 50、六封四闭 51、单鞭、52、云手 53、摆脚踏岔	示范、练习	
11	54、金鸡独立 55、倒卷肱 56、白鹤亮翅 57、斜行 58、闪通背 59、掩手肱拳	示范、练习	
12	第三单元复习	示范、练习	
13	60、六封四闭 61、单鞭 62、云手 63、高探马 64、十字脚 65、指裆捶	示范、练习	
14	66、猿猴献果 67、单鞭 68、雀地龙 69、上步七星 70、下步跨肱 71、转身双摆莲 72、当头炮 73、金刚捣碓 74、收势	示范、练习	
15	第四单元复习	示范、练习	
16	总复习	示范、练习	

三、评价方式以及在总评成绩中的比例

总评构成 (1+X)	评价方式	占比
1	最终演练	70%
X1	课内讨论	10%
X2	平时练习	10%
X3	领悟能力	10%

任课教师：景志宏

系主任审核：戴智明

日期：2021.03.