

## 《陈氏太极拳老架一路》本科课程教学大纲

## 一、课程基本信息

课程名称	(中文) 陈氏太极拳老架一路				
	(英文) The First Routine of Chen-style LAOJIA Taijiquan				
课程代码	2058087	课程学分		2.0	
课程学时	32	理论学时	16	实践学时	16
开课学院	信息技术学院	适用专业与年级		通用	
课程类别与性质	综合素质选修	考核方式		考查	
选用教材	无			是否为马工程教材	否
先修课程	无				
课程简介	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
选课建议与学习要求	<p>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 40 人。</p>				
大纲编写人	景志岩		制/修订时间	2024 年 5 月	
专业负责人	戴智明		审定时间	2024 年 5 月	
学院负责人	矫桂娥		批准时间	2024 年 5 月	

## 二、课程目标与毕业要求

### (一) 课程目标

类型	序号	内容
知识目标	1	能够掌握陈式太极拳老架一路的原理，通过理论与实践充分结合，提高学生动作分析、动作演练的能力。
技能目标	2	培养学生掌握陈式太极拳老架一路的基本动作与要领。
素养目标 (含课程思政目标)	3	能够运用专业知识，解决问题，过程中与德育元素自然和谐，明确爱国、诚信、敬业、友爱的精神，建立符合社会主义道德要求的价值观。

### (二) 课程支撑的毕业要求

<p>L03 设计/开发解决方案：能够针对课程中的问题提出解决方案，并能够在实践中体现创新意识，考虑社会、健康、安全、法律、文化以及环境等因素。</p> <p>①具备应用能力。</p>
<p>L05 使用现代工具：能够针对习练中的问题，选择与使用恰当的技术，使用多媒体教学资源开展学习。</p> <p>①理解计算机专业设计的现代仪器、软硬件平台，学会使用多媒体教学资源。</p> <p>②能够选择与使用计算机专业涉及的现代仪器、软硬件平台、运用多媒体教学资源。</p>
<p>L08 职业规范：具有人文社会科学素养、社会责任感，能够在实践中理解并遵守职业道德和规范，履行责任。</p> <p>① 具有人文社会科学知识、思辨能力、处事能力和科学精神。</p>

### (三) 毕业要求与课程目标的关系

毕业要求	指标点	支撑度	课程目标	对指标点的贡献度
L03	①	H	能够根据课程要求进行自主学习。	100%
L05	①②	L、M	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。	100%
L08	①	L	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。	100%

## 三、课程内容与教学设计

### (一) 各教学单元预期学习成果与教学内容

### 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捩。

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，右手变逆缠外掬。

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掬。

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掬至左胯外侧，右手走上弧逆缠上掬开于右膝上方。

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，右手变逆缠右转微掬，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掬。

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。

动作十三：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°，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，两手胸前双顺缠捻掌前推。

## (二) 教学单元对课程目标的支撑关系

教学单元 \ 课程目标	1	2	3
第1单元 第一段 (8学时)	✓	✓	✓
第2单元 第二段 (8学时)	✓	✓	✓
第3单元 第三段 (8学时)	✓	✓	✓

第4单元 第四段 (8学时)	✓	✓	✓
----------------	---	---	---

### (三) 课程教学方法与学时分配

教学单元	教与学方式	考核方式	学时分配		
			理论	实践	小计
第1单元 第一段 (8学时)	讲授、实践	演练	1	1	2
第2单元 第二段 (8学时)	讲授、实践	演练	1	1	2
第3单元 第三段 (8学时)	讲授、实践	演练	1	1	2
合计			16	16	32

## 四、课程思政教学设计

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。

## 五、课程考核

总评构成	占比	考核方式	课程目标			合计
			1	2	3	
X1	70%	最终演练	10	60	30	100
X2	10%	课内讨论	40	60		100
X3	20%	平时练习、领悟能力	60	20	20	100

## 六、其他需要说明的问题

无