

课程教学进度计划表

一、基本信息

课程名称	陈氏太极拳老架一路				
课程代码	2058087	课程序号	0355	课程学分/学时	2/32
授课教师	景志宏	教师工号	19002	专/兼职	专职
上课班级	全校学生	班级人数	26	上课教室	健康 137
答疑安排	时间:周三晚上 9-10 节 地点:信息 220 电话: 13761852559				
课程号/课程网站	4190650/ https://www.mosoteach.cn/web/index.php?c=interaction&m=index&clazz_course_id=7C84BD36-68E9-11EF-B5BC-9C63C078B890				
选用教材	无				
参考教材与资料	陈正雷 陈式太极拳老架一路视频				

二、课程教学进度安排

课次	课时	教学内容	教学方式	作业
1	2	1、预备势 2、金刚捣碓 3、懒扎衣 4、六封四闭	示范、演练	课后练习
2	2	5、单鞭 6、金刚捣碓 7、白鹤亮翅 8、斜行	示范、演练	课后练习
3	2	9、搂膝 10、拗步 11、斜行 12、搂膝 13、拗步	示范、演练	课后练习
4	2	14、掩手肱拳 15、金刚捣碓 16、撇身拳	示范、演练	课后练习
5	2	17、青龙出水 18、双推手 19、肘底看拳 20、倒卷肱	示范、演练	课后练习
6	2	21、白鹤亮翅 22、斜行 23、闪通背 24、掩手肱拳	示范、演练	课后练习
7	2	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、演练	课后练习
8	2	31、左蹬一跟 32、前趟拗步 33、击地捶	示范、演练	课后练习
9	2	34、踢二起 35、护心拳 36、旋风脚 37、右蹬一跟、38、掩手肱拳 39、小擒打	示范、演练	课后练习

10	2	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 48、玉女穿梭 49、懒扎衣 50、 六封四闭 51、单鞭	示范、演练	课后练习
11	2	52、云手 53、摆脚跌岔 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、演练	课后练习
12	2	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、演练	课后练习
13	2	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、演练	课后练习
14	2	复习、演练。	示范、演练	课后练习
15	2	复习、演练。	示范、演练	课后练习
16	2	考核	考核	

三、考核方式

总评构成	占比	考核方式
X1	70%	最终演练
X2	10%	课内讨论
X3	20%	平时练习、领悟能力

任课教师： 景志宏

系主任审核： 戴智明

日期：2024.09