

## 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	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	高职 137
答疑时间	时间:周三晚上 9-10 节      地点:信息 220      电话: 13761852559		
主要教材	无		
参考资料	陈正雷 陈式太极拳老架一路视频。		

## 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	演示讲解	
2	5、单鞭 6、金刚捣碓 7、白鹤亮翅 8、斜行	演示讲解	
3	9、搂膝 10、拗步 11、斜行 12、搂膝 13、拗步	演示讲解	
4	14、掩手肱拳 15、金刚捣碓 16、撇身拳	演示讲解	
5	17、青龙出水 18、双推手 19、肘底看拳 20、倒卷肱	演示讲解	
6	21、白鹤亮翅 22、斜行 23、闪通背 24、掩手肱拳	演示讲解	
7	25、六封四闭 26、单鞭 27、云手 28、高探马 29、右擦脚 30、左擦脚	演示讲解	
8	31、左蹬一跟 32、前趟拗步 33、击地捶	演示讲解	
9	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	演示讲解	

注：课程教学进度计划表电子版公布在本学院课程网站上，并发送到教务处存档。

10	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	演示讲解	
11	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	演示讲解	
12	60、六封四闭 61、单鞭 62、云手 63、高探 马 64、十字脚 65、指裆捶	演示讲解	
13	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	演示讲解	
14	复习、演练。	演示讲解	
15	复习、演练。	演示讲解	
16	复习、演练。	演示讲解	

### 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：2023.2