

## 【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：【】

课程学分：【2.0】

课程学时：【32】

面向专业：【信息技术学院本科生】

**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：【】

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。

## 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。	作业: 分享;

		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。	作业: 分享;
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。	作业: 分享;
		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。	作业: 分享;

## 五、课程内容

### 第1单元 第一段 (8学时)

- 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  
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  
17、青龙出水 18、双推手 19、肘底看拳 20、倒卷肱

### 第2单元 第二段 (8学时)

- 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  
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  
38、掩手肱拳 39、小擒打

### 第3单元 第三段 (8学时)

- 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  
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

### 第4单元 第四段 (8学时)

- 60、六封四闭 61、单鞭 62、云手 63、高探马 64、十字脚 65、指裆捶  
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

## 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 (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%

撰写人：景志宏

系主任审核签名：

审核时间：