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 |  |
| 答疑时间 | 时间: 周三晚上9-10节 地点: 信息220 电话： | | |
| 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 |  |
| 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：2021.9