**教案——陈式太极拳老架一路**

|  |  |
| --- | --- |
| 教学课时安排： 20 学时（每课时1—1.5小时） | |
| **课程介绍**  陈式太极拳老架一路，又称大架，是由中国河南温县陈家沟陈氏第十四世祖陈长兴，在祖传太极拳的基础上，精炼归纳编定而成。拳架舒展大方，步法轻灵稳健，身法中正自然，内劲统领全身。练习时，要求意、气、身密切配合，外形走弧线，内劲走螺旋，缠绕圆转，外柔内刚。 | |
| **教学目的**  推广传统武术——太极拳，通过配送平台让更多对陈式太极拳按兴趣的学员，掌握基础知识和基本动作。 | |
| **教学方法**  对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调[关键步骤](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4)和注意事项，学员边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高学员的学习兴趣和学习效率。 | |
| **教学要求：**通过这门课程，实现让广大学员达到体育项目共有的锻炼身体、增强体质的目标。  **教学内容：**  第1课时：1 太极起势        2 金刚捣碓       3 懒扎衣  第2课时：4六封四闭      5 单鞭         6 金刚捣碓  第3课时：7白鹅亮翅        8 斜行           9 搂膝  第4课时：10拗步          11斜形           12 搂膝      13 拗步  第5课时：14掩手肱拳     15 金刚捣碓   16 撇身捶     17 青龙出水  第6课时：18 双推手      19肘底看拳       20 倒卷肱       21白鹅亮翅  第7课时：22 斜形       23 闪通背      24 掩手肱拳      25 六封四闭  第8课时：26 单鞭         27 云手         28高探马  第9课时：29 右擦脚     30 左擦脚     31 左蹬一跟  第10课时：32 前趟拗步      33击地捶      34 踢二起       35 护心拳  第11课时：36旋风脚       37 右蹬一跟      38 掩手肱拳  第12课时：39 小擒打     40 抱头推山     41 六封四闭      42 单鞭  第13课时：43 前招     44后招       45 野马分鬃     46 六封四闭      47 单鞭  第14课时：48玉女穿梭       49 懒扎衣      50六封四闭  第15课时：51 单鞭       52 云手        53 摆脚跌岔     54 金鸡独立  第16课时：55 倒卷肱         56 白鹅亮翅       57 斜形       58 闪通背  第17课时：59 掩手肱拳       60 六封四闭       61 单鞭       62 云手  第18课时：63 高探马        64十字脚       65 指裆捶       66 猿猴献果  第19课时：67 单鞭       68 雀地龙       69 上步七星    70 转身双摆莲  第20课时：71 下步跨肱      72 当头炮         73 金刚捣碓      74 太极收势 |