

教学课时安排：

20 学时

（每课时 1 小时）

课程介绍

（项目功能及相关要求、注意事项）

陈式太极单剑共 49 势，以刺、劈、撩、挂、点、抹、托、架、扫、截、扎、推、化等剑法，并结合太极拳舒展大方的身法，灵活稳健的步伐，忽刚忽柔，忽隐忽现，沾粘连随，腾闪折空的变化，真正体现出陈式太极剑以身运剑、连绵不断、缠绕回旋、蓄发相变、刚柔相济、快慢相间的特点，以及沾粘不散、无孔不入、虚笼诈诱、变化莫测、屈伸往来、刚劲有利的技击技法。

练习陈式太极单剑，需在练好拳架的基础上进行，这样才能做到以意导气，一起催身，劲贯剑梢，周身一致，圆转自然。

适合年龄：全年龄段

场地要求：有镜子的练功房

教学目的

（预期达到的教学效果）

推广陈式太极剑项目，通过配送平台让学员初步认识太极剑，了解陈式太极剑的基本要领

1-2 课时：

让学员初步了解陈式太极剑中的刺、劈、撩、挂、点、抹、托、架、扫、截、扎、推、化等剑法。

3-6 课时：

学习陈式太极剑第 1 段：第一式至第九式

7-12 课时：

学习陈式太极剑第 2 段：第十式至第二十八式

13-15 课时：

学习陈式太极剑第 3 段：第二十九式至第三十六式

16-18 课时：

学习陈式太极剑第 4 段：第三十七式至第四十九式

19-20 课时：总复习

教学方法：

对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调关键步骤和注意事项，使学生边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高学生的学习兴趣和效率。