中国人民大学教职工午间课堂课程信息表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | 陈式太极拳（提高班） | **课时数量** | 12节 |
| **授课教师** | 吴晓然 | **职 称** | 太极拳国家社会体育指导员（二级） |
| **课程内容安排** | | | |
| **第一节** | 关节活动操热身，练习“站桩”、“单手缠丝”、“开裆转髋”、陈式太极拳基础套路“六手四向功”，开始学习陈式太极拳“精要18式”其它动作。 | | |
| **第二节** | 学习提高版关节活动操，融合了“开裆转髋”、“以腰为轴”、“节节贯穿”。学习太极拳招式“白鹤亮翅”。 | | |
| **第三节** | 提高版关节活动操热身，练习巩固动作，学习太极拳招式“斜行”。讲解体验“一动无有不动”的太极拳运动规律。 | | |
| **第四节** | 提高版关节活动操热身，练习巩固动作，学习太极拳招式“搂膝”。讲解体验“肩胯相合”的武术运动规律。 | | |
| **第五节** | 提高版关节活动操热身，练习巩固动作，学习太极拳招式“拗步”。讲解体验“对称劲”的太极拳要义。 | | |
| **第六节** | 提高版关节活动操热身，练习巩固动作，习太极拳招式“掩手肱拳”。讲解体验“核心劲”的太极拳要义。 | | |
| **第七节** | 提高版关节活动操热身，练习巩固动作，学习太极拳招式“高探马”。讲解体验“借己劲”的太极拳要义。 | | |
| **第八节** | 提高版关节活动操热身，练习巩固动作，学习太极拳招式“左蹬腿”。  讲解体验“借他劲”的太极拳要义。 | | |
| **第九节** | 提高版关节活动操热身，练习巩固动作，学习太极拳招式“玉女穿梭”。讲解人体筋膜系统与太极拳运动的关系，体验如何“发力如放箭”。 | | |
| **第十节** | 提高版关节活动操热身，练习巩固动作，学习太极拳招式“云手”。讲解肌肉系统与太极拳运动的关系，了解现代体能训练原理与太极拳运动特点的一致性。 | | |
| **第十一节** | 提高版关节活动操热身，学习太极拳招式“转身双摆莲”。连贯演练所学全部动作，组成陈式太极拳精要18式。讲解骨骼系统与太极拳运动的关系，学会在久坐的情况下调整骨骼姿态，使“坐”变成“练”，降低久坐对身体的劳损。 | | |
| **第十二节** | 提高版关节活动操热身，复习所学动作，学员分组进行课程结业演练，考核点评。 | | |
| 备注：  1、上课时衣着宽松，穿运动鞋或平底鞋，不穿高跟鞋。午餐需根据个人情况适量控制，5-7成饱即可。  2、课后及时复习，每周累计达到2小时及以上的课后练习时间。  3、学习结束后，能够将所学动作全部演练下来，同时提交学习体会一篇（字数不限）。 | | | |