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（基础班） | **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** | 教职工陈式太极拳锻炼的基本理念、目标、方法，课程内容简介，太极拳运动的规律体系。学习关节活动操。 | | |
| **第二节** | 关节活动操热身、学习基本功“站桩”、太极拳招式“起势”，掌握基本的开裆圆胯、端正松沉，避免错误姿势对膝盖的损伤。 | | |
| **第三节** | 关节活动操热身，集体练习所学动作，学习太极拳招式“金刚捣碓”。 | | |
| **第四节** | 关节活动操热身，分组复习、纠正动作，学习太极拳基本功“单手缠丝”。 | | |
| **第五节** | 关节活动操热身，集体练习所学动作，学习太极拳招式“揽扎衣”。 | | |
| **第六节** | 关节活动操热身，分组复习、纠正动作。领会武术动作中手足相合的规律。 | | |
| **第七节** | 关节活动操热身，集体练习所学动作，学习太极拳招式“六封四闭”。 | | |
| **第八节** | 关节活动操热身，分组复习、纠正动作。学习太极拳基本功“开裆转髋”。 | | |
| **第九节** | 关节活动操热身，集体练习所学动作，学习太极拳招式“单鞭”。 | | |
| **第十节** | 关节活动操热身，连贯演练动作“起势”、“金刚捣碓”、“揽扎衣”、“六封四闭”、“单鞭”、“收式”，组成陈式太极拳基础套路“六手四向功”。 | | |
| **第十一节** | 关节活动操热身，集体练习所学动作，纠正动作，领会武术动作中肘膝相合的规律。 | | |
| **第十二节** | 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） | | | |