

陳式太極拳中班

一、教學目的：

通過學習陳式太極拳，使學生了解和掌握太極拳的基礎理論，基本知識、基本技術和太極拳的運動規律。同時理解認識太極拳對人體生理、心態、精神上的健康、平衡作用，具身心康健、益壽延年的養生功效。尤其對於中老年人及體弱者，是一種易學、易練、收效快、得益大的簡易體育健身醫療手段。

二、教學內容：

1. 理論部分：太極拳的人體關節運動規律、身體各部位的運動要求，太極十三勢：棚、擠、履、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定之動作含義和理解認識。
2. 技術部分：
 - A · 太極纏絲基礎功法
 - B · 傳統陳式太極拳—養生十九式