

香港中文大學體育部

太極拳課程（面授）

週 次	第一節	第二節
1	1. 上課須知 2. 介紹課程及考試內容 3. 太極拳運動的常識	1. 專項熱身運動 2. 太極拳的「手、眼、身、步」 3. 基本步樁和手法的練習
2	1. 複習基本步樁和手法 2. 「起勢」	1. 複習「起勢」 2. 「野馬分鬃」
3	1. 複習「野馬分鬃」 2. 「白鶴亮翅」	1. 複習「白鶴亮翅」 2. 「摟膝拗步」
4	1. 複習「摟膝拗步」 2. 「手揮琵琶」	1. 複習「手揮琵琶」 2. 「倒卷肱」
5	1. 複習「倒卷肱」 2. 「左攪雀尾」	1. 複習「左攪雀尾」 2. 「右攪雀尾」 3. 前段串拳
6	1. 複習「右攪雀尾」及前段串拳 2. 「單鞭」	1. 複習「單鞭」 2. 「雲手」
7	1. 複習「雲手」 2. 「高探馬」 3. 「右蹬腳」	1. 複習「高探馬」及「右蹬腳」 2. 「雙峰貫耳」 3. 「左蹬腳」
8	1. 複習「雙峰貫耳」及「左蹬腳」 2. 「左下勢獨立」 3. 中段串拳	1. 複習「左下勢獨立」及中段串拳 2. 「右下勢獨立」 3. 「穿梭」
9	1. 複習「右下勢獨立」及「穿梭」 2. 「海底針」 3. 「閃通臂」	1. 複習「海底針」及「閃通臂」 2. 「搬攔捶」 3. 「如封似閉」
10	1. 複習「搬攔捶」及「如封似閉」 2. 「十字手」 3. 「收勢」 4. 後段串拳	1. 複習「十字手」、「收勢」及後段串拳 2. 全套 24 式 3. 介紹推手 4. 太極拳應用
11	1. 複習全套 24 式 2. 考試練習	考試練習
12	考試	考試
13	考試	考試、學科意見調查表