**42式教学进度：**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 介绍学前评价，期末评价的方法：小组内评价，练习日志，进步度评价，参与体育活动的频率和效果评价，介绍太极拳基本功，身体素质练习方法。ABCD |
| 2 | 第一段 １.起势 ２.右揽雀尾 ３.左单鞭 ４.提手 |
| 3 | ５.白鹤亮翅 ６.搂膝拗步㈡ ７.撇身锤 |
| 4 | ８.捋挤势㈡ ９.进步搬拦锤 １０.如封似闭 |
| 5 | 复习 |
| 6 | 第二段 １１.开合手 １２.右单鞭 １３. 肘底锤 １４.转身推掌㈡ |
| 7 | １５.玉女穿梭㈡ １６.左右蹬脚 １７.掩手肱锤 １８.野马分鬃㈡ |
| 8 | 复习 |
| 9 | 第三段 １９.云手㈢ ２０. 独立打虎 |
| 10 | ２１.右分脚 ２２.双峰灌耳 ２３.左分脚 ２４.转身拍脚 ２５.进步栽锤 |
| 11 | ２６.斜飞势 ２７.单鞭下势 ２８.金鸡独立㈡ ２９.退步穿掌 |
| 12 | 第四段 ３０.虚步压掌 ３１.独立托掌 ３２.马步靠 ３３.转身大捋 ３４.歇步擒打 ３５.穿掌下势 |
| 13 | ３６.上步七星 ３７.退步跨虚 ３８.转身摆莲 ３９.弯弓射虎 ４０.左揽雀尾 ４１.十字手 ４２.收势 |
| 14 | 小组内欣赏，小组内评价，提交练习日志，查看的太极拳健身的文章，注明出处，形成自己的观点。 |
| 15 | 复习考试套路 |
| 16 | 考试套路 |