



24 式太極拳研習班授課大綱

課程名稱：24 式太極拳 上課班級：第 2 批種子教師師資培訓班

授課教師：洪師兄 國立成功大學研究所 手機:0956228928

(一)、教學目標：

- 一、學會國術基本原理並瞭解武術源流；
- 二、培養武德精神；
- 三、學會基本功法；
- 四、瞭解並能演示基本拳架。

(二)、教學方式與成績評量：

上課方式：講授、示範、練習、改正錯誤、反覆練習
評量方式：上課精神與態度(30%)
期中動作測驗(30%) 期末動作測驗(40%)

(三)、教學內容及進度：

時間: 2024 年 7 月 1 日起，每週日或週六晚上 7:00-8:30

地點: 台南市永康區中正五街 11 巷 45 號(永康龍明寺)

電話:06-2533012 洽融妙法師

費用:免費

招收學員:60 名為止，額滿不收。

◎二十四式套路課程理念

- 一、太極拳不僅僅是中華武術，還是強身祛病、養身美容，提高免疫力最好的運動。
- 二、二十四式太極拳以楊式太極拳為基礎，適合全民運動、推廣。三、習練太極，注動修養，身心的放鬆，提高現代人生活品質。

(四)、課程目標:

- 一、太極拳師以自然，以認識自我，完善自身，完美自心。
- 二、太極拳武拳文練，武以止妄，拳以治心，文以開智，練以化性。
- 三、太極拳是個寶庫，拳架是先人的智慧、經驗的累積。太極要從自然得到印証。

(五)、上課方式

- 一、講解太極知識
- 二、套路示範與解析



三、個別指導與調整

測驗方式 學員出席率 40% 課堂討論 30% 成果展演 30%

學員自備事項 穿著寬鬆衣褲，平底布鞋，毛巾，溫開水

學員選課要求 青少年、長者皆可學習，裝有人工膝蓋此課程較不適合。

費用資訊 免費。雜費項目：無，無，無。保證金：無。

其他費用一 講義費酌收。太極拳練習衣依個人意願訂購。(每件 250 元)

其他費用二(材料) 無。(各班開學後，自行收取管理)

(六)、課程大綱

週次	課程主題	課程內容
----	------	------

第一週	楊式太極拳介紹及引導	1、師生相見歡
-----	------------	---------

- 2、武術禮節
- 3、課程說明
- 4、基本功教學
- 5、起勢

第二週	左右野馬分鬃	1、抱球收腳、轉體邁步、弓步分手。
-----	--------	-------------------

白鶴亮翅 2、跟步抱球、後坐轉體、虛步分手。

- 3、複習 1~3 套路

第三週	左右擣膝拗步	1、左擣膝拗步：轉體落手、手揮琵琶 轉體收腳、邁步屈
-----	--------	----------------------------

肘、弓步擣推。右擣膝拗步：後坐開腳、轉體跟腳、邁步屈肘、弓步擣推。

- 2、跟步鬆手、後坐挑掌、虛步合臂。

- 3、複習 1~5 套路

第四週	左右倒卷肱	1、右倒卷肱：轉體撤手、提膝屈肘、左攬雀尾 退步錯手、虛步
-----	-------	-------------------------------

推掌。左倒卷肱：轉體撤手、提膝屈肘、退步錯手、虛步推掌。

2、轉體撤手、抱球收腳、邁步分手、

第五週 右攬雀尾 1、轉體扣腳、抱球收腳、邁步分手、單鞭弓步棚臂、轉體伸臂、轉後捋、轉體搭手、弓步前擠、後坐收掌、弓步按掌。

2、轉體扣腳雲手、勾手收腳、轉體邁步、弓步推掌、轉體後捋、轉體搭手、弓步前擠、後坐收掌、弓步按掌。

3、複習 1~9 套路

第六週 雲手 1、轉體雲手、撐掌出步、轉體雲手、單鞭 撐掌收步。

2、轉體勾手、轉體邁步、弓步推掌。

3、複習 1~11 套路

第七週 高探馬 1、跟步鬆手、後坐翻掌、虛步推掌。 右蹬腳

2、穿掌提腳、弓步分手、跟步合抱、提膝分手、蹬腳撐臂。

3、複習 1~13 套路

第八週 雙峰貫耳 1、收腿落手、邁步分手、弓步貫拳。

2、複習 1~14 套路

第九週 自主練習週

第十週 轉身蹬腳 1、後坐開腳鬆手、轉體扣腳分手、

收腳合抱、提膝分手、蹬腳撐臂。

2、複習 1~15 套路

第十一週 左下勢獨立 1、收腳勾手、蹲身僕步、轉體穿掌、

弓腿起身、提膝挑掌。

2、複習 1~16 套路

第十二週 教導長者基本養生功法

第十三週 右下勢獨立 1、落腳勾手、蹲身僕步、轉體穿掌、

弓腿起身、提膝挑掌。

2、複習 1~17 套路

第十四週 左右穿梭 1、右穿梭：落腳坐盤、抱球跟腳、

弓步推架。左穿梭：

後坐開腳、抱球跟腳、弓步架。

2、複習 1~18 套路

第十五週 海底針 1、跟步鬆手、後坐提手、虛步插掌。

2、複習 1~19 套路

第十六週 閃通背 1、提手收腳、邁步分手、轉身搬攔捶 弓步推掌。

2、體扣腳、坐身握拳、踩腳搬拳、轉體旋臂、上步攔掌、弓步打拳。

3、複習 1~21 套路

第十七週 如封似閉 1、轉體扣腳、上步攔掌、弓步打拳。十字手 2、轉體扣腳、

弓步分手、坐腿扣腳、收腳合抱。收勢 3、收腳併步。4、轉體旋臂、

上步攔掌、弓步打拳。

3、複習 1~24 套路

第十八週 成果展準備週 回顧、複習與分享本學期結業

欲報名者，請將此張表格填滿於 113 年 6 月 30 日之前，交由龍明寺知客師融妙法師，感謝。

113 年第 2 期台南永康龍明寺 24 式太極拳報名簡章				
編號	姓名	生日	連絡電話	地址: