

XXXX 养老机构老年大学课程表

专 业	上课时间	学 制	任课老 师	授课地点
书法班	3 月到 8 月每 单周周二上 午 8: 30~10: 30	6 个 月	解国华	老干部中 心
健身秧歌	3 月到 8 月每 双周周三上 午 8: 30~10: 30	6 个 月	修华	老干部中 心
太极拳班	7 月到 12 月, 每单周周四 下午 2: 30~4: 30	6 个 月	修华	老干部中 心

XXXX 养老机构老年大学太极拳教学计划

一、教学目的与任务

太极拳是一种武术项目，也是体育运动和健身项目，在中国有着悠久的历史，它是历代圣贤的智慧结晶，历代圣贤依据中医的经络学综合地创造有阴阳性质、符合人体结构、大自然运转规律的一种拳术。太极拳被称之为“国粹”，越来越受到全世界各地的重视，并蓬勃开展，为构建和谐社会，弘扬中华优秀传统文化，提高全民身体素质，起着重要作用。太极拳通过教学用科学的训练方法，因人施教，活动筋骨，特别是中老年人能使之身心愉悦，增强体质。在教学过程中重视基本功训练，根据老年人的特点做到简单易学，强度宜小，幅度适中，动作柔缓，从头到脚活动有序，全身伸展，用力适度。。使身体素质得到发幅度提高。

二、教学原则与方法

- 1、根据老年人的特点和实践情况，坚持循序渐进。动作由简到繁，强度由小到大的教学原则。
- 2、教学方法：一个动作一个动作的反复细分来教，手把手的纠正，使之动作尽量做到规范。
- 3、努力实现课堂教学与实践相结合的教学原则，组织学员参加一些体育运动会及一定程度的武术表演，有机会学习高手们的技艺，从而提高自己的水平。
- 4、课堂采用集体授课方式，课外进行适当辅助。

三、教学时间安排

太极拳的学习分为三个阶段：每两个月为一个阶段

1、第一阶段 7 月到 8 月

①讲解示范太极拳基本步行、基本招式。

②讲授太极拳的基本功训练方法、训练招式、训练目的。

2、第二阶段 9 月到 10 月

①加强基本功的训练

②通过马步、丁步、弓步、并步、跟步等步型组合的前后左右行进变化，增加腿部力量。

③二十四式太极拳的分解、分步教学。

第三阶段 11 月到 12 月

①巩固复习太极拳的基本招式。

②加强基本功训练，特别是抱球姿势基本桩功练习，改善练功姿态，调节呼吸。

③二十四式太极拳的套路练习。

④ 安排一次汇报演出

XXXX 养老机构老年大学健身秧歌教学计划

一、教学目的与任务

健身秧歌是在传统秧歌的基础上，根据人体运动生理规律，把运动和舞蹈结合起来创编而成的，既能锻炼身体又能学习舞蹈的一项新兴的群众体育项目。通过参加健身秧歌运动使中老年女性体脂百分比下降，体力增强，提高心肺功能。增强体质，提高机能状况和健康水平，预防心血管疾病，达到强身健体的作用。

二、教学原则与方法

- 1、根据老年人的特点和实践情况，坚持循序渐进。动作由简到繁，强度由小到大的教学原则。
- 2、教学方法：一个动作一个动作的反复细分来教，手把手的纠正，使之动作尽量做到规范。
- 3、努力实现课堂教学与实践相结合的教学原则，组织学员参加一些体育运动会及一定程度的武术表演，有机会学习高手们的技艺，从而提高自己的水平。
- 4、课堂采用集体授课方式，课外进行适当辅助。

三、教学时间安排

健身秧歌的学习分为三个阶段：每两个月为一个阶段

四、教学内容安排

四、教学内容安排

1、第一阶段 3 月到 4 月

- ①讲解示范秧歌的基本步行、基本招式。

②讲授秧歌的基本功训练方法、训练招式、训练目的。

2、第二阶段 5 月到 6 月

①加强基本功的训练

②通过各种步伐组合的前后左右行进变化，增加腿部力量。

③健身秧歌的分解、分步教学。

第三阶段 7 月到 8 月

①巩固复习秧歌的基本套路。

②加强基本功训练。

④ 参加市组织的汇报演出

XXXX 养老机构老年大学书法班教学计划

1、教学目的：通过举办书法班开展艺术教育，培养老年人对书法艺术的欣赏能力、审美能力和实际表现水平，组织学员自愿参加各种竞赛活动。

2、教学形式：通过课堂教学，辅之以互相观摩、单独辅导、组织小型展览等形式开展教学活动。

3 展览形式：书法班的展览可分为作业展览和作品展览两大部分。作业展览是根据教学计划和步骤，选择完成较好的作业进行展览；作品展览是在教学工作进行到一半，学员掌握了一定基础之后，规定内容，完成作品，在学习结束后举办作品展示活动。

4、 教学进度：以月为单位完成相应的教学计划和内容。

5、 教学内容：

本期的书法教学主要以基本笔画的教学为主，在掌握基本笔画的同时，把笔画应用到写字当中。

三月：

教会学员站姿、坐姿；执笔姿式。认知各种书体，了解其特点。进行简单的运笔训练。

四月：

进入基本笔画的教学：学习点、横、竖几种笔画。与临摹范字同步进行，在实践中逐步掌握笔法。

五月：

基本笔画的教学：学习撇、捺、折几种笔画。与临摹范字同步进行，在实践中逐步掌握笔法。组织学生进行创作练习。

六月：

基本笔画的教学：学习提、钩两种笔画。与临摹范字同步进行，在实践中逐步掌握笔法。举办一次作品展示活动。

根据书法教学的特点，书法班的学习以单独辅导为主，以上内容（进度）根据书法兴趣班每月报名的学员情况随机调整。

XXXX 养老机构老年大学书法教学内容

第一讲：中国硬笔书法发展史

教学内容：

- 1、陶 文（公元前六七千年），笔画简单、古拙而质朴
- 2、甲骨文（公元前六七千年），意象合一
- 3、秦 汉，硬笔书法退守民间
 - a 秦代陶文 b 秦汉金文 c 汉代砖文
- 4、晋唐以降、漫漫求索
 - a 竹丝笔、荆笔、藤笔、竹笔、木笔
- 5、钢笔从欧美来到中国（清化末年）
- 6、现代硬笔书法
 - a 中日硬笔书法交流 b 现代硬笔书法的蓬勃发展

第二讲 硬笔书写材料的选择和运用

教学目的：了解多种工具、材料的特点和性能，做到得心应手。

一、书写工具材料及其特点

- 1、羽毛笔（羽毛笔的制作）
- 2、钢 笔（最普及的书写工具）（弯头）
- 3、铅 笔
- 4、圆珠笔
- 5、粉 笔

6、竹 笔（竹笔的制作）

7、纸 张：宣纸、书写纸、牛皮纸、报纸

二、书写姿势与执笔方法

三、进行不同工具材料的书写示范

第三讲：临贴——硬笔书法学习的基本思路

教学目的：正确选择适合自己的古代碑贴，借鉴毛笔书法的用笔特点，感受运笔、结体的一些技巧，领略提、按、轻重、急缓等有益硬笔书法的东西，促进硬笔书法的学习。

教学内容：

一、读贴：认真观察整体形态、用笔特征、结字规律、揣摩范贴的风格韵致、读贴与临贴相互联系。

二、临贴：一个循序渐进的过程

a 对临 b 背临 c 意临

在临习过程中，应遵循一定的先后关系，先形似后神似，先结构后笔法，先专后博。

三、出贴：融合贯通、博采众长、写出自己的风貌和个性，“临”是手段，“出”是目的。

临习《张猛龙碑》、《曹全碑》

第四讲：楷书技法教学目的：楷书是书法的基本功，让学生掌握楷书的基本笔划和简架结构，为行书的书写奠定基础。

教学内容：

一、楷书的基本笔法

a 八种基本笔画 b 衍生的笔画

二、楷书的偏旁部首练习

三、楷书的结体原则

a 重心平稳 b 比例适当 c 疏密匀称

四、楷书临习及参考碑贴

a 唐代《钟绍京灵飞经》 b 东晋王献之《洛神赋十三行》

c 唐代褚遂良《雁塔圣教序》 d 元代赵孟《汲黯传》

以上碑贴均可作为硬笔楷书学习的范本。

龙泉镇老年大学秧歌教学内容

秧歌是中国民间歌舞体裁的一种。流行于中国北方汉族地区。主要在传统的农历正月十五元宵节于广场表演。因源于农民劳动生活中所唱之歌而得名。

秧歌的历史 据清代吴锡麒《新年杂咏抄》载：“秧歌，南宋灯宵之村田乐也。所扮有耍和尚、耍公子、打花鼓、拉花姊、田公、渔妇、装态货郎、杂沓灯术，以得观者之笑。”由此可见，秧歌几乎有 1000 余年的历史。秧歌的发展演变过程经历了 3 个阶段，即：从伴随劳动生活的小曲到独立的民间歌舞演唱，由歌舞演唱逐渐向小戏过渡。秧歌演唱的内容多为神话传说、民间故事。此外，有些小段如《于七抗清十二月》、《宋景诗造反》、《洪秀全起义》等，具有反抗封建统治，歌颂农民起义的内容。秧歌表现男女爱情大胆、直率，曾为历代封建王朝所不容，屡遭查禁。到了近代，秧歌才有了较大的发展，尤其是 1942 年，毛泽东在延安文艺座谈会上发表讲话以后，陕甘宁边区掀起了一场群众性的“新秧歌运动”，许多革命文艺工作者到农村去，创造出具有革命内容，形式健康的新秧歌。如秧歌剧《兄妹开荒》、《夫妻识字》等。由于陕北的影响，出现了山东解放区的秧歌剧《张得宝归队》、河北的《宝山参军》以及东北的改革大秧歌等。1949 年后，秧歌的活动已不限于传统节日，各种欢庆集会都有秧歌表演。秧歌的舞蹈语汇，已成为舞蹈创作与教学的重要素材。秧歌已成为一些专业歌舞团体经常演出的保留节目，东北大秧歌、山东鼓子秧歌以及脱胎于秧歌的“红绸舞”、“腰鼓舞”等，随同出国访问演出的艺术团

体登上了世界各国舞台。

秧歌的表演形式 可分为地秧歌(徒步在地面上歌舞)与高跷(双腿缚以木跷,双脚踩在木跷上歌舞,亦名“踩高跷”)两种。一般由十余人到数十人组成,舞者扮成生活中和神话传说里的各种人物,手执扇子、手帕、伞、鼓、棒等道具。舞蹈开头和结尾为大场,中间穿插各种小场。大场是集体舞,由1~2名领舞者率领秧歌队边舞边走各种队形图案,如“二龙吐须”、“卷白菜心”、“门转子”等。秧歌的基本动作为挥臂跳跃,扭腰甩肩,1步1拍,以4拍为1组,前3拍向前行进,后1拍退后1步。小场为2、3个人的舞蹈和歌舞小戏表演。秧歌的音乐,一般分为3个部分:①小场演唱;②锣鼓打击乐;③唢呐吹奏。后两部分主要伴舞用。演唱包括“领唱秧歌”(又名“小秧歌”)与“走戏调”。开场时由秧歌头1个人演唱“小秧歌”,一般诙谐风趣,起着开场曲的作用。走戏调边舞边唱,大都是从小调中移植过来的独立小曲,结合舞蹈,在尾句前后加入锣鼓过门。此外,还有演唱情节比较简单的秧歌小剧。这类唱腔大都一剧一曲,或小曲联唱;也有吸收了地方戏曲的成分,发展成类似板腔体的结构。过场音乐的打击乐曲目不多,常用的有《三点水》、《杀锣鼓》、《狗相咬》、《老三堆》、《凤凰乱点头》、《什样锦》等。唢呐曲牌常用的有《句句双》、《满堂红》、《小翻车》、《赶子》、《小磨房》、《五匹马》、《柳摇金》、《小对五》等。以上3部分音乐结合秧歌舞步,大都是4拍,个别地区快速秧歌也有3拍。

各地秧歌的表演特点 东北秧歌 流行在黑龙江、吉林、辽宁

等省，其中有代表性的地区是营口、抚顺、海城、金县、扶余等地。以演唱秧歌小曲为主，带故事的小戏较少。一般为男女 2~5 人，由 1 人领唱，众人合。开场的小曲叫“秧歌柳子”，音调高亢、泼辣。演唱的小调有 50 余种，其中以《闹五更》、《铺地锦》、《放风筝》、《茉莉花》、《绣花灯》、《文武咳咳》等最为常用。带简单情节的小段有《王婆骂鸡》、《锯大缸》、《小老妈开口》、《瞎子观灯》、《合口》、《蓝桥会》、《张生戏莺莺》、《姜太公钓鱼》、《孙悟空与猪八戒》等。舞蹈包括大鼓秧歌、小鼓秧歌和地秧歌 3 大类。前两种属于高跷。地秧歌当地又称“地崩子”。表演者扮成克力吐（持长鞭）、傻公子、渔夫、樵夫、田夫、秀才、唐僧、孙悟空等各种人物。表演分花场、小场、唱喜歌、对歌等程序。花场在傻公子的率领下走各种队形，有“长蛇阵”、“八卦阵”、“盘肠”等。小场有放风筝、扑蝴蝶等舞蹈。伴奏乐器除唢呐、锣鼓外，还有二胡、笛子、竹板等。东北秧歌的风格特点比较统一：泼辣、风趣、热情、爽朗。节奏鲜明，富于棱角。它吸收了河北、山东秧歌的一些因素，具有浓郁的地方色彩，民间艺人称之为“稳中浪、稳中逗、稳中俏”。

河北秧歌 以冀中秧歌（定县、蔚县）、榆林秧歌（榆林）最有特点。冀东秧歌，开场小秧歌叫“秧歌绺子”，以演唱小曲为主，曲调有数十种，多为当地流行的传统小调。舞蹈由扮成梁山泊好汉武松或鲁智深的表演者打棒开路、出场，后面跟着《八仙过海》、《西游记》、《白蛇传》中各种人物，手提花篮、拂尘等随舞。舞蹈队形图案有“编花寨”、“马蜂窝”、“筛子眼”、“葫芦蔓”等几十种。男角动作神态幽

默、风趣；女角活泼、优雅，以舞扇技巧见长。冀中秧歌以定县最为闻名，它以演唱秧歌剧为主，在棚内台上演唱，已从歌曲形式发展为戏曲表演。伴奏乐器主要有鼓、锣、钹、旋子等。曲目有 50 余种。其中最具当地特色的有《借□□》、《借女孝》、《崔光瑞打柴》等。蔚县秧歌吸收了梆子的腔调，形成一种具有浓郁地方特色的板腔体秧歌唱腔。冀西北张家口一带的榆林秧歌，明末清初较盛，曲牌众多，素有“九腔十八调”之称。河北各地秧歌风格不一，其中以冀东秧歌的淳朴、抒情最为典型。

山东秧歌 流传在山东北部平原的称北路秧歌，以鼓子秧歌为代表；流传在胶东半岛的称东路秧歌，以胶州秧歌、海阳秧歌为代表。鼓子秧歌以商河、惠民两县为代表，风格较为□悍粗犷。它的演唱部分主要是“哈尔虎”，又名“摇葫芦”，为一种说唱性歌曲形式，有头腔、尾腔、中段叙述性部分组成。所唱曲目，大都幽默诙谐风趣，其中有《大观灯》、《大实话》、《鸳鸯嫁老雕》等，有领有和。舞蹈分文武两种场子，角色有伞、鼓、拉花、丑等。持伞者左手握伞，伞把插在腰间或扛在肩上，右手握牛骨板或响铃，为秧歌的指挥和领舞者。丑角穿插在秧歌队中间插科打诨或表演小场节目。队形有“黄瓜架”、“八条街”、“东四门”等。平阴秧歌是一种比较古老的品种，所唱曲调大都是历史悠久的曲牌，其中有《耍孩儿》、《山坡羊》、《叠断桥》、《清江引》、《照凤阳》、《桂枝香》等。它的代表性曲目有《十八大姐斗王皮》，内容为讽刺权贵，滑稽幽默。唱腔是十几个曲牌联缀而成。海阳秧歌常唱的小曲有《小货郎》、《小机匠》、《卖油郎》、《小罗匠》、

《小二姐作梦》、《十二棵树》、《十根手巾》、《吹大气》、《绣花灯》等。胶东秧歌受京戏影响,形成《拨子秧歌》、《二簧联弹秧歌》等。胶东秧歌的扭步、舞扇都有独特风格,为山东秧歌中有代表性的流派之一。其大场气氛热烈,小场细腻风趣。胶州秧歌在演唱音调上吸收了当地的地方戏曲茂腔、柳腔的唱腔,分“女腔”、“小腔”、“老腔”等。常唱的曲调有《南锣》、《东坡》、《扣腔》、《上庙调》、《打皂调》等。曲目有《梁祝》、《打水》、《寻亲》、《闹学》等 20 余种。胶州秧歌的跑场动作火热夸张,扭的幅度大,动作柔韧舒展,脚步重抬轻落,婀娜多姿,民间以“扭断腰”加以形容,在舞蹈上自成一派。鲁西秧歌,又名“小荡子”,以演唱小曲为主,代表性曲目有《长工与二姐》。山东秧歌的风格特点是:北部粗犷、豪放;中部典雅、抒情;东部火热、活泼;西部淳朴、细腻。各有千秋。

山西秧歌 以祁县、太谷、沁源、武乡、襄垣、朔县等地闻名。祁太秧歌也叫晋中秧歌,以唱小曲为主,曲调十分丰富,约有 300 多个调子,常唱的有《拣烂炭》、《卖烧土》、《捡麦根》、《卖樱桃》、《走西口》、《十二月》、《珍珠倒卷帘》、《绣花瓶》、《打冻漓》、《踢银灯》、《小赶会》等。秧歌小戏有《张琏卖布》、《起解》、《借粮》等。其风格特点是高亢、粗犷、豪放、明快。襄垣、武乡秧歌已逐渐向戏曲过渡,唱腔有“快板”、“慢板”、“哭腔”等简单的板腔体式。朔县秧歌舞蹈丰富,男角称“踢鼓”,女角称“拉花”,当地又叫“踢鼓子秧歌”。表演时,“踢鼓”引路,每一“踢鼓”后跟一“拉花”。队形单引场有“小五柱”、“单盘”、“满天星”等。双引场有“剪子股”、“十字梅

花阵”等。表演中间观众可以进场同舞,称“串会”。两队比赛演出称“算会”,两队合演称“合会”。

陕北秧歌 以米脂、绥德、佳县、清涧、吴堡等地闻名。所唱曲调多来自□□。最常用的有《岗调》、《银纽丝》、《对花》、《戏秋千》、《紧符调》、《大挑菜》、《小放牛》等。以大鼓、大锣、大钹、小锣、小钹和一对唢呐伴奏。演唱时用板胡托腔。也有秧歌小戏,半说半唱,生活气息浓厚。常演曲目有《张良卖布》、《牧牛》、《□草帽》等。陕北秧歌舞蹈丰富,大场以一个“伞头”领舞,人们持有彩灯、绸巾等道具,基本舞步有平走步、前走步、跳跃步、抖肩步、斜身步、十字步、圆场步等。舞姿潇洒大方、活泼。小场有2~8人,表演“旱船”、“推小车”等节目。表演顺序一般为:①引场;②安四门;③豁四门;④剁四门;⑤收场。队形图案有“剪小股”、“牛眼睛”、“里外城”等。陕北秧歌的风格健壮、有力,节奏自由、奔放,演唱富有高原音调特色。

秧歌的艺术特征 ①它是一种综合性的艺术,系由诗歌、音乐、舞蹈、戏剧表演等成分组成,是4种艺术形式的综合体。②它是一种过渡性的艺术形式,不断地发展变化。从只有锣鼓伴奏的民间舞蹈,发展为歌舞表演的民歌小唱;再进一步形成比较成熟的载歌载舞的形式;到分扮人物的小型戏曲,一直在不断变化,往往几种形式同时存在。③它是一种复合体的艺术。秧歌很少单独存在,大都与小车、旱船、花灯、打连厢、打花棍、莲花落、霸王鞭等多种艺术形式结合在一起演出。④它是风俗性活动中的一种产物,按照特定的时间、场合

演唱，集体性较强，非少数人能表演，无职业艺人。⑤秧歌中的“歌”与“乐”，都是直接从民间小调与民间鼓吹乐中移植选用的，在音乐上个性特征较少。而舞蹈部分则不同，它有着多种风格特色，为中国汉族舞蹈的重要组成部分。

龙泉镇老年大学太极拳教学内容

太极拳知识（一）

按：太极拳基本技法。“太极十三势”之一。亦为太极推手八法之一。按法主要为防守、化解之法。可破挤、肘、靠的攻击。降敌来势阻截，并引而向下，卸于无形。有平按、斜按、截按等之分。拳谱中云：“按劲意何解？运用如水行，柔中寓刚强，激流势难当，遇高则膨满，逢洼向下潜。波浪有起伏，有孔无不入”。其外形是：手心向外、下，迎截外劲。身体后坐稳固。劲力感觉：整体下沉，劲走下盘。神意：手臂中的劲道与足跟上下随应，如天际来水，顺流入海。卦象：属兑卦，卦象为泽，方向为西，对应人体的膻中等穴，养生中主练肺经。

太极拳知识（二）

[八卦学说]

中国古典哲学、拳学理论。以八卦为基本来揭示事物发展的定量关系。“八卦”是古人在太极、河图、洛书等思想的基础上推演而成的体系，它包含了阴阳、八卦、六十四卦等要素。《周易》是一部系统地阐述八卦学说的著作。八卦学术的基本理论为：一、八卦源于无极，可按爻的重叠推至无限大，其核心为阴阳互动。二、八卦有先天与后天之分，各代表不同的功能阶段。三、卦与卦之间有相互作用的连带关系。四、世上万物均可以八卦分类，以六十四卦来解说功能与结构。五、八卦是一个特殊的时空系统，事物的运动符合卦象理论。六、八卦与人体相对应，即人体本身就是一个卦的结构。基本的对应关系式：头

——乾，腹——坤，耳——坎，目——离，口——兑，股——巽，手——艮，足——震。

[白鹤亮翅]

太极拳式之一。双臂分张开如鹤之展翅，前脚虚起又如鹤之独立，故名。基本要领为：一脚实一脚虚，手臂上展下按，悬顶圆裆。行式时气贴脊背，收敛入骨，势虽开展而不散乱，尤需尾闾中正。含仰之弥高、俯之弥深之意。

[白蛇吐信]

太极拳式之一。有时为“转身白蛇吐信”。此式中翻身转臂有如蛇之探头吐舌，故名。基本要领为：先以一臂向外翻转前探，再收回腰前，进而以另一掌前推。目视前方。此式有两次打击功效。在技击中，当地从后方袭击时，翻身以一手揉化，并开步以另一手进步击其胸、面部。

[百会]

太极拳修炼的重要穴位。位于头顶正中，入前发际5寸，约在两耳尖直上连线的中点。太极拳练习中头微上顶即以百会为帅，统一身阳气。拳论中有“头悬顶”之要领，即与百会穴有关。

[百炼不如一站]

太极拳拳谚。站桩是中国武术中独具特色的训练方式。通过特殊的静态练习，使形体放松、神意安然、内气顺畅，使拳法体用兼备。没有内在基础的拳架乃无根之木、无源之水。拳界又有“练拳无桩步，房屋无立桩”之说。故站桩为练习太极拳不可缺的必修课。

[避风如避箭]

太极拳名言。在中医里，风被认为是“邪”，风入体，易损伤气血，降低免疫力。练习太极拳时，要求全身放松，处于开放的状态，此时如有邪风，极易深入体内，对身体造成危害。故练拳时应选择避风所在。

太极拳知识（三）

[人身太极解]传统太极论文，作者不详。将传统太极论说、八卦论、五行论与人身各部位及一些生理现象、过程相对应，是古典养生理论的一种典型模式。原文如下：

人之周身，心为一身之主宰。主宰，“太极”也。二目为日月，即“两仪”也。头像天，足像地，人中之人及中脘，合之为“三才”也。四肢乃“四象”也。

肾水、心火、肝目、肺金、脾土。皆属阴；膀胱水、小肠火、胆木、大肠金、胃土，皆阳也，兹为内也。颅丁火、地阁、承浆水，左耳金，右耳木，两命门土也，兹为外也。

神出于心，目眼为心之苗。精出于肾，脑肾为精之本。气出于肺，胆气为肺之源。视思明心动神，流也。听思聪脑动肾，滑也。

鼻之息香臭，口之呼吸出入。水咸、木酸、土辣、火苦、金甜，及言语声音，木亮、火焦、金润、土滯、水漂。鼻息、口呼吸之味，皆气之往来肺之门户。肝胆巽震之风雷，发之声音，出入五味。此言口、目、鼻、舌、神、意，使之六合，以破六欲也。此内也。手、足、肩、膝、肘、胯，亦使之六合，以正六道也，此外也。

眼、耳、鼻、口、大小便、肚脐，外七窍也。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，内七情也。七情皆以心为主，喜心、怒肝、忧脾、悲肺、恐肾、惊胆、思小肠、怕膀胱、愁胃、虑大肠，此内也。

夫离：南、正、午、火、心经；坎：东正、卯、木、肝经；兑：西正、酉、金、肺经；乾：西北隅、金大肠化水；坤：西南隅、土、脾化土；巽：东南隅、胃土化火。此内八卦也。外八卦者，二、四为肩，六、八为足，上九、下一，左三、右七也。坎一、坤二、震三、巽四、中五、乾六、兑七、艮八、离九，此九宫也。内九宫亦如此。

表里着：乙肝，左肋，化金通肺；甲胆，化土通脾；丁心，化中胆，通肝；丙小肠，化水通肾；己脾，化土通胃；戊胃，化火通心，后背上胸，山泽通气；辛肺，右肋，化水通肾；庚大肠，化金通肺；癸肾，下部，化火通心；壬膀胱，化木通肝。此十天干之内外也。十二地支亦如此之内外也。

明斯理，则可与言修身之道矣。

太极拳知识（四）

[人不知我，我独知人]太极拳拳谚。太极拳练习达到一定水平时的技击境界。由于高度的体察力与反应灵敏度，使我处处占得先机，使对方茫然不觉。

太极拳知识（五）

[太极处处皆是手]太极拳拳谚。人体为一太极，处处含阴阳。太极体处处无极，每点相等。每一点都可以为发力点。一动无有不动。

太极拳知识（六）

丹田：太极拳内功名词。也是中国古代人体科学的重要概念之一，一般有以下几种含义：1、指人体一定的部位。有三丹田之说，分别为“上丹田”，位于头部两眉中间；“中丹田”，位于心窝部；“下丹田”，位于腹部脐下。2、指具体的穴位，如“关元”穴等。3、指意念凝注之处，可以是体内也可以是体外。4、指与练功过程有关的人体任何一处，所谓“处处皆丹田”。道家将一定方式的修持称炼丹，这种思想也贯穿在太极拳当中。王宗岳《太极拳论》中言论：“虚领顶劲，气沉丹田”，将丹田视为内功练习的重要部位。

太极拳知识（七）

丹田内转：太极拳内功术。在陈式太极拳中，尤其得到提倡。有动练与静练之分。静练时取坐式或站桩，以意念默守丹田，引气内转，形成以丹田为中心的内气旋动模式。动练即结合拳式，“以腰为主宰，结合丹田带动”，“紧要处全在胸中腰间运化”。丹田内转形之于外，即为胸腰折叠。

太极拳知识（八）丹田学说

中国内功养生学及拳学理论。“丹田”在中国传统内练理论体系中占有重要的地位。围绕着丹田的位置、功能及修炼方法，建立了一套系统理论和实践程序。

丹田的概念：1、认为丹田为内功修炼产生内丹的部位；2、认为丹田为意念注处；3、认为丹田为内气转换的核心处等。

丹田的部位：对于丹田的位置有不同层次的几种说法，1、定位说法：即认为丹田处于小腹部位，有的指其为脐下一寸三分，有的指其为脐

下三寸。2、三丹田说法：认为丹田有三，上丹田位于脑部，乃藏气之府；中丹田位于胸部，为藏神之府；下丹田位于腹部，为藏精之府。3、多部位说法：认为处处皆丹田，只要是人练意所在，无论体内体外，均为丹田，此为天人合一的具体体现之一。

丹田的功用：1、精、气、神的汇聚之所，为人生之本。2、气机升降之枢纽，即气上升起于丹田，下降归于丹田。3、男子生精、女子养胎之处，为生命的动力源。4、为呼吸之根，太极拳中通过丹田内转来调整呼吸即根于此。

丹田的练法：1、意守：意守丹田是最为常用的练习方法，将意念缓缓存入丹田处。2、温养：通过细均的呼吸调节或针对性的形体运动来逐渐积蓄丹田能量。3、开合：以意念引导及肢体旋转带动丹田的开合，来启发生机。4、内固：通过站桩或其他静态练习来固神、固精、平衡内气，“实其腹”，“明其心”。5、循转：把丹田作为一个重要枢纽，引导内气在体内循环旋动，如一些丹田练习法等。

太极拳知识（九）腹式呼吸

腹式呼吸：太极拳内功呼吸法。即呼吸的出入与腹部的起伏相配合，并辅之以一定的意念。腹式呼吸是建立在人体自然生理规律的基础上，结合内功锻炼的原理发展而成，切忌生硬，又分顺腹式呼吸和逆腹式呼吸两种。

太极拳知识（十）百练不如一站

百练不如一站：太极拳拳谚。站桩是中国武术中独具特色的训练方式。通过特殊的静态练习，是形体放松、神意安然、内气顺畅，使拳法体

用兼备。没有内在基础的拳架乃无根之木，无源之水。拳界又有“练拳无桩步，房屋无立桩”之说。故站桩为练习太极拳不可缺少的必修课。

太极拳知识（十一）

沉：太极拳术语。太极拳练习基本要领。于力，以足为根；于气，以丹田为源。松而稳、透而厚即为沉，在沉下中有虚起之意。沉而不滞乃太极拳之纯功。

沉劲：太极拳基本劲法。为松沉、下按之劲。全身处处“放下”，安心舒体，能沉才能提，才能聚。运用沉劲时要避免“重”。

太极拳知识（十二）禅门太极拳

禅门太极拳：太极拳种类之一。“禅”为佛家修持的重要内容，又有“参禅”、“坐禅”之分，后被广泛的应有于身心修养活动中。“禅门太极拳”据传由少林和尚根据功课修持内容，融合道、儒养生功法精华演变而成。该拳风格古朴典雅，姿态庄严端正，快慢相参，刚柔相济，伶俐无滞，从容洒脱。以坐禅为其筑基功夫，讲究意念感应，无中生有，运用意念假借训练。套路中多次出现“合十”动作，体现禅门特点，并借以训练内气与攻防思维。全套动作 63 式。

太极拳知识（十三）含胸拔背

含胸拔背：太极拳练习要领。“含胸”又叫“涵胸”，指胸部持自然正直状态，不可挺凸，又不宜凹塌，此时胸部肌肉得到充分放松。“拔背”指背部肌肉松开，使脊骨有上领之意，从而保持身体中轴的安定和畅。含胸与拔背是完整一体的要领，互为关联。杨澄甫指出：“能

含胸自能拔背”就是说明这种应承关系。此要领被称为太极拳练习的十大要领之一。

太极拳知识（十四）

中正安舒：太极拳练习基本要领。也指生理、心理均衡的一种平衡态。首先是意念的平和自然，同时形体上舒展端正，消除一切紧张点。呼吸的流畅也有助于体松心静。行拳时不丢不顶，关节不出死角。神采内蕴、光华内敛、气韵生动而不浮躁，气势浑厚而不僵硬。直中有曲，曲中寓张力。

太极拳知识（十五）

整劲：太极拳内劲之一。是对身体力学结构改善后产生的“混元力”，其整体含义有三：1 能量的集中，即全身内外各部分整体性的运动，没有局部的能量损耗；2、意念和形体的协调完整；3、内外贯通，内劲的外放通达无碍。