**龙藏功（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 6学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）龙藏功是由上海非物质文化遗产——绵拳的传承人徐小龙创编，二次参加上海国际气功科学研讨会并表演功法。龙藏功松柔至极至，刚猛至极至；静至极至，动至极至。习练龙藏功能有效提高习练者的精气神。适合年龄：无限制场地要求：平整的室内外场地均可 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果） 通过修习龙藏功，让习练者处在一个高度“松、静、柔、空”的状态，能让整个身心在高度放松、入静的状态下，通过特殊的呼吸吐纳，实现了气沉丹田、气聚丹田、气足血旺、气通血行，让人体三宝达到“精足、气旺、神明”，故能健康长寿！ |
| **教学方法** 对教学内容进行现场讲解和示范，让学员在了解了动作基本要求后，边学练边讲解边纠错，理论与技能结合，针对学员在学练过程中出现的问题和特点，具体讲解和纠正，实现师生之间有效的互动，提高学员的学习兴趣和学习效率。 |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容）教学要求：通过这门课程，让学员了解学习龙藏功可以达到锻炼身体、增强体质。了解龙藏功强身健体的作用，培养学员学习龙藏功的兴趣；了解龙藏功的学习要求、演练方法和锻炼过程中需要注意的安全事项。

|  |  |
| --- | --- |
| **课时** | **教 学 内 容** |
| 1 | 功法介绍；学习第一式：燕子戏水荷花掌、第二式：风摆杨柳。 |
| 2 | 复习上次课的内容。学习第三式：翻江倒海、第四式：双龙戏珠。 |
| 3 | 复习上次课的内容。学习第五式：龙盘功、第六式：龙形。 |
| 4 | 复习以前课程内容。学习第七式：龟鼋功、第八式：雪飘掌。 |
| 5 | 复习以前课程内容。学习第九式：大道归一；复习全套功法。 |
| 6 | 总复习，全套功法习练。 |

 |