**教案模板（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 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） 健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目，是中华悠久文化的重要组成部分。 练习健身气功对于增强人的心理素质，改善人的生理功能，提高人的生存质量，提高道德修养等，具有独特的作用。十分适宜中老年人、亚健康人群以及体质虚弱的康复病人习练，而且可以不受时间、场地和天气的影响。现国家体育总局推行的健身气功一共有九套，主要风格特征有：（1）健身气功·易筋经：抻筋拔骨，刚柔相济，旋转屈伸，虚实相兼。 （2）健身气功·五禽戏：仿生导引，形神合一，动诸关节，引挽腰体。 （3）健身气功·六字诀：吐气发声，以声助气，形随声动，以气运形。 （4）健身气功·八段锦：立身中正，注重桩功，张弛有度，动静适宜。 （5）健身气功·大舞：以舞宣导，以神领舞，外动内舞，身韵圆和。 （6）健身气功·马王堆导引术：循经导引，形意相随，旋腕摩肋，典雅柔美。 （7）健身气功·十二段锦：盘坐端庄，练养相兼，畅通任督，气运自然。 （8）健身气功·导引养生功十二法：逢动必旋，工于稍节，法于圆道，命意腰际。 （9）健身气功·太极养生杖：以杖导引，圆转流畅，腰为轴枢，身械合一。适合年龄：12岁以上场地要求：练功房、排练厅 设施要求：音响设备 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果） 推广健身气功项目，通过配送平台让学员掌握健身气功的发展历史，国家体育总局对健身气功项目的政策方针，健身气功基础理论知识、基本动作、健身功效，纠正常见错误姿势或锻炼方式。 1课时： 简要介绍健身气功发展历程、现状和传统文化的结合，具体介绍健身气功的功法特点，习练要求，适宜人群，明确练功的目的，使学员对健身气功这个项目有较全面科学的了解。对所要学的功法进行展示，对基础动作进行教学演示。 2-8课时：学习健身气功基本动作，学会每个动作的要领和功效，并与音乐相结合，最终完成整套动作的演练，不断提升动作规格标准，强化训练。 9-10课时：复习整套健身气功功法，纠正队员习练中一些错误的姿势，传授正确的锻炼方法，循序渐进，不断总结提升。对于需要展演或参赛的团队，对比赛中的走位、阵型队伍排列等方面进行强化提升。 |
| **教学方法**对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调[关键步骤](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%96%B9%E6%B3%95/_blank)和注意事项，了解每个动作的健身功效，使学员边做边学，理论与技能并重，较好地实现互动，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 和 内 容 |
| 教学要求： 通过练习健身气功，让学员掌握健身气功的发展历史，国家体育总局对健身气功项目的政策方针，健身气功基础理论知识、基本动作、健身功效，增强人的心理素质，改善人的生理功能，提高人的生存质量，提高道德修养等。以健身气功八段锦为例：八段锦是一个很好的传统康复锻炼运动，它虽然很简单，但具有优越的治疗效果。从它的命名就不难看出这种运动是优雅、柔软的，就像“锦缎”一样。整个练习共有八段，称为“八段锦”。其功法特点是柔和缓慢，圆活连贯、松紧结合，动静相兼、神与形合，气寓其中。其作用是有利于促进气血循环，软化脾气。 第一式，两手托天理三焦。方法：自然站立，双脚分开与肩同宽，双目直视。双手缓缓抬至头顶，手掌向上交叉合并，与此同时头部也随着手的抬起向上仰望，足尖同样跟随手抬起的速度而慢慢起落，反复6次，双掌向下，并在体前缓缓放下，直至按至小腹。作用：通三焦经、心包经，促进全身气血循环，改善各种慢性病症状。 第二式，左右开弓似射雕。方法：自然站立，左脚向左侧横开一步，身体此时呈下蹲马步，双手在胸前虚握，左手向左方慢慢伸出，头部也随即向左转，直至手臂伸平，手掌向前；与此同时，右手向右侧回拉，有拉紧弓弦之势。稍作停顿后，恢复自然状态。换另一方向，做同样动作。作用：疏通肺经，同时治疗腰腿、手臂、头眼部等疾病。 第三式，调理脾胃须单举。方法：自然站立，深呼吸，左手缓缓举至头顶，翻转掌心向上，并向上用力托举。与此同时，右手顺势向下压。托举数次后，左手缓缓下落至自然状态。换另一方向做同样动作。作用：调和脾胃两经的阴阳，增强人体正气，主治脾胃不和之症。第四式，五劳七伤往后瞧。方法：自然站立，双脚与肩同宽，双臂自然下垂，手心伸开向内，头部微微转向左方，眼睛目视左前方，双臂缓缓张开，手掌翻转至手心向外，稍稍停顿后缓缓回正。换方向做同样动作。双方向各6次即可。作用：疏通带冲二脉及胆经，治疗劳损引起的颈椎和腰椎疾病。 第五式，摇头摆尾去心火。方法：双足横开，双膝呈跪式，双肘外撑，双手按膝盖，以腰部为轴，将身体以划弧形的方式转至前方，此时左臂弯曲，右臂外撑，臀部向右下方撑劲。稍事停顿后，换反方向做同样动作，双方向6次即可。作用：这一式，上身前俯，尾闾摆动，使心火下降，肾水上升，可以消除心烦、口疮、口臭、失眠多梦、小便热赤、便秘等等症候。 第六式，两手攀足固肾腰。方法：自然站立，两臂在胸前会和，身体缓缓向前俯，双手顺势触碰双足，稍事停顿后，身体缓缓直起。作用：这一式前屈后伸，双手按摩腰背下肢后方，使人体的督脉和足太阳膀胱经得到拉伸牵扯，对生殖系统、泌尿系统以及腰背部的肌肉都有调理作用。 第七式，攒拳怒目增气力。方法：马步站立，双手握拳，左拳向前方击出，头部顺势向左转，右拳同时向后拉，与左拳呈现一种反作用力的态势。随后收左拳，出右拳，反复6次即可。作用：这一式马步冲拳，怒目瞪眼，均可刺激肝经系统，使肝血充盈，肝气疏泄，强健筋骨。对那些长期静坐卧床少动之人，气血多有郁滞，尤为适宜。 第八式，背后七颠百病消。方法：自然站立，双腿并拢，两腿绷直，双臂自然下垂，手指并拢。随后双手平掌下按，顺势将两脚跟向上提起，稍事停顿后，脚跟同时下落，反复6次即可。作用：利用颤足使得脊柱得以轻微的伸展和抖动，去邪扶正，接通任督二脉，贯通气血，消除百病。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 简要介绍健身气功发展历程、现状和传统文化的结合，具体介绍健身气功的功法特点，习练要求，适宜人群，明确练功的目的； |
| 2 | 学习健身气功礼仪，起势动作 |
| 3 | 复习健身气功礼仪；1、学习第一式两手托天理三焦；2、第二式左右开弓似射雕/3、详细讲解动作手型、步行、呼吸调节、锻炼方法、作用功效等内容 |
| 4 | 复习；1、学习第三式调理脾胃需单举；2、第四式五劳七伤往后瞧；3、详细讲解动作手型、步行、呼吸调节、锻炼方法、作用功效等内容 |
| 5 | 复习；1、第五式摇头摆尾去心火；2、第六式两手攀足固肾腰；3、详细讲解动作手型、步行、呼吸调节、锻炼方法、作用功效等内容 |
| 6 | 复习；1、第七式攒拳怒目增气力；2、第八式背后七颠百病消；3、详细讲解动作手型、步行、呼吸调节、锻炼方法、作用功效等内容 |
| 7 | 与健身气功音乐结合，学会听音乐做动作，配合“三调”的要求综合练习。 |
| 8 | 复习前面课程内容，配合音乐进行练习，纠正个别错误动作或姿势 |
| 9 | 对健身气功竞赛规则简要介绍，比赛的注意事项，调整队伍排练等 |
| 10 | 总复习，集体练习，考核 |

 |
| **其他** |