**八卦逰身功法**

|  |  |
| --- | --- |
| 教学课时安排： 10 学时（每课时1小时） | |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）  此功由十个功法组成，出自清宫廷，曾为御用养生功法。功法遵循八卦掌中的阴阳和术数的调身法，开合导引、自然呼吸的调息法，动中寓静、精神内守的调心法，与天地一气，以受气、炼气、补气、得气，达到养生修身的目的。  适合年龄：65岁以下  场地要求：室内外皆可，地面平整，如有镜子为佳  设施要求：自备道具 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  掌握完整的一套八卦逰身功法，了解八卦掌正确的基本知识及正确的呼吸和身体开合。  坚持练习后能渐渐打通脉络，抻筋拔骨，对调理内分泌、高血压、糖尿病、心肺功能等慢性疾病有明显改善，从而达到养生健身，神满养颜的功效。 | |
| **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" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%96%B9%E6%B3%95/_blank)和注意事项，使学生边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高学生的学习兴趣和学习效率。 | |
| **教学内容**   |  |  | | --- | --- | | 教 学 要 求 和 内 容 | | | 教学要求：  通过这门课程，普及正确的运动健身方法，了解功法和健身操的区别，实现真正的强身健体运动，让健身强身事半功倍。同时对磨炼意志，提升自我形象气质有着良好的帮助。 | | | 课时 | 教 学 内 容 | | 1 | 八卦掌基本知识的了解，明白健身操和功法的区别。  学习第一式：三才合一，抻筋拔骨。 | | 2 | 复习第一课内容，学习第二式：潜龙出水，强调舒卷收放，上下周转，开合升降。 | | 3 | 复习前课内容，学习第三式：龙凤呈祥，强调左右片旋，舒畅怀抱，增强心胸背、肩臂及全身器官的运化 | | 4 | 复习前课内容，学习第四式：移山平海，强调身法大起大落，圆转推运 | | 5 | 复习前课内容，学习第五式：风调雨顺，强调迴旋裹争，上下运气升降， | | 6 | 期中小复习前课所有内容，巩固基本要点加强记忆。学习第六式：紫燕双飞，强调左右翻飞，令阴阳之气相感相补 | | 7 | 复习前课内容，学习第七式：九天揽月，强调上下起落，采气炼气， | | 8 | 复习前课内容，学习第八式：弘文扬武，强调气息周身运转 | | 9 | 复习前课内容，学习第九和第十式：抱元一气，飞龙在天，强调天清地宁人灵之气浑然一体 | | 10 | 总复习、模拟考核 | |
| **其他** |