**练功十八法前十八法教案（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排：4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）“练功十八法”是一种将医疗与体育相结合的医疗保健操，诞生于近现代武术氛围十分浓厚的上海，功法初创至今已近一个世纪。由防治颈肩痛、腰背痛和臀腿痛三套练功法，共十八节动作组成。简单易行，具有通经活血、调节神经和肌肉系统功能的功效。适合年龄：不限场地要求：平整的室内外场地 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）这套练功法主要是由头部和肩带的活动所组成。通过头部和上肢的活动，达到颈、肩、肘和手指关节的滑利，改善上述部分软组织的血液循环和[神经体液调节](https://www.baidu.com/s?wd=%E7%A5%9E%E7%BB%8F%E4%BD%93%E6%B6%B2%E8%B0%83%E8%8A%82&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)功能，改善肌肉及其它软组织的氧化和还原过程，松解上述软组织的粘连及痊摩、改善和恢复劲、肩、臂和手指的活动功能。此外，通过这套练功，还能舒肝利气，助消化等，也有调节大脑的作用。 |
| **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，使学生边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高练习效率。 |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容）

|  |
| --- |
| 教 学 要 求 和 内 容 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 学习颈项争力、左右开弓、双手攀云、开阔胸怀、展翅飞翔、铁臂单提  |
| 2 | 学习双手托天、转腰推掌、叉腰旋转、展臂弯腰、弓步插掌、双手攀足  |
| 3 | 学习左右转膝、仆步转体、俯蹲伸腿、扶膝托掌、胸前抱膝、雄关漫步 |
| 4 | 总复习 |

 |