**龙太极讲座教案**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 1 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（功能介绍及相关要求、注意事项）龙太极讲座活动以强身健体养身为主题。以课程讲座的形式相对系统地学习和了解太极养生的理论，学习太极养生锻炼的基础方法。通过科学地指导锻炼方式，传授健身、养生方法，倡导科学文明的生活。动静结合，提升参与者健康素养水平，终身受益。适合年龄：75岁以下场地要求：根据学员人数定会场规模即可 设施要求：无（有多媒体放映效果更佳） |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）通过该讲座能够让市民基本了解生命在于正确运动的意义，学会如何正确健身养生，如果发生不良影响，如何自我治疗等，让其对于如何更加科学的健身养生有了更深一步的认识。 |
| **教学方法**主要运用语言与动作相结合的方式教学，深入浅出地向学生传授太极养生知识，[传播健康的思想](https://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=84601774&ss_c=ssc.citiao.link" \t "https://baike.sogou.com/_blank)观念。在课程教授结束前与学生进行相关问题的讨论，进一步加深学生对该讲座课程的认识。 |
| **教学内容**通过五行对应心、脾、肺、肾、肝的龙身蛇形太极拳动作，打开人体经络，对应手太阳、少阳、太阴、少阴，足太阳、少阳、太阴、少阴带动身体心包经、脾经、肺经、肾经、肝经、膀胱经运动，调节身体内五脏六腑的太极健身运动处方。作为一种传统运动养身方式，神、意、气、劲近似构成了神经-内分泌-免疫调节网络，在介导“免疫衰老”过程中发挥重要作用。 结合柔、缓、松、静、连、稳、圆、整八个太极拳健身要素，博采众长、简单易学、局整结合的原则，从松、稳、圆、连四个太极拳健身要素，以及针对循环系统、呼吸系统、神经系统、运动系统、平衡机能和消化系统的机能特点的一套太极运动健康处方。 |
| **其他** |