**龙身蛇形太极五行功法教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 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）  龙身蛇形太极拳业已成为上海市非物质文化遗产项目，其突出特点为：极柔软、极坚刚，柔至极为刚、刚至极化柔。既有良好的强身健体功能，同时又具有极强的艺术观赏性及超强的技击性。  龙身蛇形太极五行功法突出了龙身蛇形太极拳强身健体养身的功效。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。适合年龄：75岁以下  场地要求：无  设施要求：无 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  推广太极拳项目，通过配送平台让学员掌握太极拳项目的基础知识和基本动作。  1课时：  让学员初步了解太极拳基本术语，学会武术最基本礼仪；学习手型、步型。并进行热身训练。  2-9课时：  学习龙身蛇形太极五行功法动作，掌握正确的练习方式和方法；了解动作的原理。  10课时：  复习检验教学成果。 | |
| **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。重复训练法、渗透训练法等相结合。 | |
| **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：  1、通过龙身蛇形太极五行功法的学习，学员对龙身蛇形太极拳有一个初步的认识并且能掌握简单的太极动作，为提高班的学习打下扎实的基础；  2、体弱者通过学习锻炼，能增强体质，提高生活质量；  3、健康者学习套路，领悟太极拳精华，即可以强身健体，又可以交友展示。 | | | 课时 | 教 学 内 容 | | 1 | 课程介绍，太极阴阳理论知识讲解，热身运动讲解教学。 | | 2 | 预备式、起势 | | 3 | 手挥琵琶对应的人体经络及练习方式 | | 4 | 提手上势对应的人体经络及练习方式 | | 5 | 白鹤亮翅对应的人体经络及练习方式 | | 6 | 如封似闭对应的人体经络及练习方式 | | 7 | 玉女穿梭对应的人体经络及练习方式 | | 8 | 收势对应的人体经络及练习方式 | | 9 | 配合龙身蛇形太极五行功法音乐练习全套动作 | | 10 | 整套套路演练考核 | |
| **其他** |