《 体育养生选项课》课程教学大纲

一、课程基本信息

课程代码：16442102

课程名称：体育养生选项课

英文名称：Health Preservation in a P.E. View

课程类别： 通识必修课

学 时：32

学　　分：2

适用对象:全校选修学生

考核方式：考试

先修课程：无

二、课程简介

中文简介：

传统体育养生是我国传统养生文化的重要组成部分，是古代的养生学说与强身健体的锻炼方法相结合的民族文化遗产。传统体育养生是通过人体自身的姿势调整，呼吸锻炼，有意识地自我控制心理、生理活动，来诱导和启发人体内在潜力，达到增强体质、防病治病、益智延年的效果。

 本课程以传统体育养生学说为理论基础，强身健体为课程目标。以八式太极拳、16式太极剑、健身导引气功（六字诀、八段锦、易筋经、五禽戏）、养生瑜伽等各种有效的体育养生方法为主要教材内容，通过灵活多样的教学方法和手段，培养学生具备八式太极拳、16式太极剑、健身导引气功和养生瑜伽等技术动作的自我锻炼能力，树立科学的养生观和终身体育意识。

英文简介：

Health preservation by physical culture is an important part of the traditional health culture in China. It is a national cultural heritage combining the ancient theory of health preservation with the practice of physical training. The traditional way of health preservation applies excises of body posture adjustment, breathing exercise, and self control of psychological and physiological activities, thus to induce and inspire human potential which would build up body, guard against and cure diseases, add wit and prolong life span.

Based on the traditional theories of preserving health by physical exercises, this course is to strengthen students’ bodies by teaching them Taiji in 8 Postures, Taiji Sword in 16 Postures, Qikong (6 Postures, 8 Postures, Yijin Jing, Wuqin Xi), Yoga and so on. Aided by teachers’ flexible teaching, the students are supposed to acquire the techniques of the exercises mentioned above, and develop the consciousness of keeping in good health by physical exercises lifelong.

三、课程性质与教学目的

（一）课程性质： 体育养生课是根据广东财经大学体育课程教学计划，为喜欢传统体育养生项目的学生开设的一门体育选项课，是我校公共体育必修课的子课程之一。本课程通过理论讲授和技术教学，使学生掌握传统体育养生理论知识和基本技术和锻炼技能，了解正确进行健身锻炼的方法与手段，培养终身锻炼的意识和习惯，保持健康的体魄和良好的心理素质，为终身体育和毕生事业奠定良好的基础，成为新时代合格的建设者和接班人。

（二）教学任务

1、向学生传授体育养生功法的基本技术、技能和有关知识和功法功理。

2、向学生传授健身导引气功（六字决、八段锦、五禽戏、易筋经）、八式太极拳、16式太极剑、养生瑜伽等功法与套路的功理和技术。

3、通过课堂练习和实践活动，提高学生体能，增强体质。

4、培养自觉锻炼的习惯，形成终身体育意识。

（三）教学目的

1、使学生了解我国传统体育养生的一般理论知识和方法以及养生瑜伽的一般理论知识和方法，并掌握常见的运动创伤处置方法。

2、通过技术教学和练习，使学生熟练掌握2～3种具有代表性的体育养生功法，能科学的进行体育锻炼，提高自己的运动能力。

3、通过一般身体素质练习和专项身体素质练习，增强学生体质、提高身体素质。

4、培养学生良好的生理、心理素质和稳定、乐观、爽朗、坚强的意志品质和精神风貌。

5、养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，树立科学的养生观。

**6、结合体育养生课的教学内容，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持知识传授与价值引领相结合，培养学生理想信念、价值取向、政治信仰、社会责任，提高学生的健康水平，促进学生的全面发展，丰富学生的精神文化生活。全面提高学生缘事析理、明辨是非的能力，让学生成为德才兼备、全面发展的人才。让学生在普拉提课程的学习中，感知和继承中华优秀传统文化提高思想品德水平、人文素养、认知能力，强化政治方向和思想引领，增强中国文化自信，培育民族精神。**

四、教学内容及要求

第一部分 理论知识

1. 目的与要求
2. 通过课堂教学与学习，让学生了解传统体育养生的历史渊源和基本理论；了解印度瑜伽的的历史渊源与含意。
3. 通过课程教与学，让学生了解并掌握传统体育养生功法健身机理、锻炼的基本原则和要领以及瑜伽练习的注意事项
4. 通过课程教与学，让学生了解并掌握所学养生功法与所学瑜伽体位的功法特点、习练要领和功理作用
5. 通过课堂教学，让学生了解传统体育养生功法交流的组织和评判方法，学会欣赏养生功法
6. 让学生基本了解武德和武术礼仪。

**6、学习党和政府关于人民体质健康的政策内容。包括“健康中国2030”规划纲要、全民健身计划、体育强国建设纲要、广东省体育强省、国民体质监测与学生体质健康、体育法等。社会主义核心价值观学习。“核心价值观,承载着一个民族、一个国家的精神追求，体现着一个社会评判是非曲直的价值标准。”在教学过程中，结合体育课的特点，将社会主义核心价值观的基本内涵、主要内容等有机、有意、有效地纳入整体教学布局和课程安排，做到专业教育和核心价值观教育相融共进，引导学生做社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者。**

1. 教学内容
2. 我国传统体育养生文化和养生瑜伽文化简述。
3. 健身导引气功（八段锦、六字决、五禽戏、易筋经）和养生瑜伽的功法特点、习练要领及功法功理作用介绍。
4. 八式太极拳、16式太极剑健身价值、技术风格及特点介绍。
5. 介绍体育养生功法交流活动的组织与评判。
6. 武德、武术礼仪介介绍
7. 教学方法与手段：
	1. 主要采取讲解法、语言提示与暗示法进行教学，使学生掌握体育养生的基本知识，理解和掌握有关养生功法的任务、内容、动作过程和形、意、气配合的要领，以及功法特点及功理作用，使学生理解和正确动作方法。
	2. 采取课内与课外相结合的方式，借助网络、微信群、Q群、公众号、书籍等，提高学生对传统体育养生知识和技术、技能的认识，提高学生的学习兴趣。

 第二部分 实践部分

1. 目的与要求

1.通过教与学，让学生掌握养生功法的基本技术、技能

2.通过教与学，让学生掌握养生功法正确的锻炼要领与方法

* 1. 通过教与学，培养学生正确运用传统体育养生技术进行终身锻炼，并能运用所学知识进行社会体育健身指导。

（二）教学内容

1.基本技术

1.1经络的养生桩：托抱式、扶按式、撑抱式、外推式、垂提式

1.2 太极拳基本技术：

1.2.1太极拳基本功：太极桩、开合桩、升降桩、虚实桩、进步、退步

1.2.2八式太极拳基本技术

（1）手型：拳、掌、勾

（2）主要手法：举、采、推、挒、云、挑、抱、分、掤、捋、挤、按

（3）主要步法：横开步、碾步、侧行步、上步、并步、提膝、蹬脚

1.3太极剑基本技术

1.3.1握剑方法：平握、直握、垫握、钳握、提握、反握、反手握。

1.3.2 眼法：眼平视、眼随掌走、眼随剑走。

1.3.3步型：丁步、弓步、坐盘、并步、仆步、独立步、虚步。

1.3.4步法：横开步、碾步、侧行步、上步、进步、退步、跳步、跟步。

1.3.5腿法：蹬脚、分脚、后举腿、摆腿。

1.3.6剑法：刺剑、劈剑、挂剑、撩剑、云剑、抹剑、点剑、崩剑、击剑、绞剑、架剑（托剑）、截剑、带剑、抽剑、挑剑、穿剑、提剑、推剑、捧剑（抱剑）、扫剑、斩剑、压剑、拦剑。

1.3.7手法：举、采、推、挒、云、挑、抱、分、掤、捋、挤、按

2.养生功法

2.1健身气功

（1）六字诀功法与动作

预备势

起势

第一式 嘘（xu）字诀

 第二式 呵（he）字诀

 第三式 呼（hu）字诀

第四式 呬（si）字诀

第五式吹（chui）字诀

第六式 嘻（xi） 字诀

收势

（2）八段锦功法与动作

预备势

第一式 两手托天理三焦

第二式 左右开弓似射雕

第三式 调理肠胃须单举

第四式 五劳七伤往后瞧

第五式 摇头摆尾去心火

第六式 两手攀足固肾腰

第七式 攒拳怒目增气力

第八式 背后七颠百病消

收势

（3）五禽戏功法与动作

 预备势：起势调息

第一戏 虎戏 （第一式 虎举 第二式 虎扑）

第二戏 鹿戏 （第三式 鹿抵 第四式 鹿奔）

第三戏 熊戏 （第五式 熊运 第六式 熊晃）

第四戏 猿戏 （第七式 猿提 第八式 猿摘）

第五戏 鸟飞 （第九式 鸟伸 第十式 鸟飞）

收势：引气归元

（4）易筋经功法与动作

 预备势

 第一式 韦驮献杵第一势

 第二式 韦驮献杵第二势

 第三式 韦驮献杵第三势

 第四式 摘星换斗势

 第五式 倒拽九牛尾势

 第六式 出爪亮翅势

 第七式 九鬼拔马刀势

 第八式 三盘落地势

 第九式 青龙探爪势

 第十式 卧虎扑食势

 第十一式 打躬势

 第十二式 掉尾势

 收势

2.2八式太极拳套路

预备势

起势

1. 卷肱势
2. 搂膝拗步
3. 野马分鬃
4. 云手
5. 金鸡独立
6. 蹬脚
7. 揽雀尾
8. 十字手

收势

2.3十六式太极剑基本动作规格与套路

预备势

起势

1. 并步点剑
2. 撤步反击
3. 进步平刺
4. 向右平带
5. 向左平带
6. 独立反刺
7. 转身弓步劈剑
8. 虚步回抽
9. 并步平刺
10. 右弓步拦剑
11. 左弓步拦剑
12. 进步反刺
13. 上步挂劈
14. 丁步回抽
15. 旋转平抹
16. 弓步直刺

收势

2.4瑜伽的基本动作和基本技术

（1）、瑜伽的常用坐姿与冥想：简易坐、雷电坐、至善坐、吉祥坐、平常坐、半莲花坐、莲花坐、束角坐、武士坐、英雄坐

（2）、呼吸法：自然呼吸法、横膈膜呼吸法（胸式呼吸法、腹式呼吸法）、完全呼吸法、喉呼吸法、鼻孔交替呼吸法

（3）、收束法：收颌收束法、收腹收束法、会阴收束法

（4）、瑜伽体位练习：

站式：山式、腰扭转式、展臂式、前屈伸展式、三角伸展式、三角转动式、侧角伸展式、侧角转动式、战士一、二式、下犬式、叭啦狗式、直角式、门闩式、幻椅式、新月式等

平衡式：树式、风吹树式、鹰式、船式、半月式、板式、侧板式、四柱式、战士三式、舞蹈式等。

坐式：手杖式、摇篮式、牛面式、单腿鸽王式、背部前屈伸展坐式、头碰膝前屈伸展坐式、头碰膝扭转前屈式、圣哲玛里琪4式、半脊椎扭转式、蝴蝶式、坐广角式、侧坐广角式、鹭式、坐姿脚踝、膝关节练习、坐姿侧伸展等

后仰式：眼镜蛇式、上犬式、骆驼式、桥式、弓式、鱼式、猫式、虎式、后仰支架式等

倒立式：肩肘倒立式、犁式、倒箭式、头肘倒立式等

仰卧与俯卧式：鱼式、仰卧束角式、卧英雄式、卧举腿式、卧蹬自行车式、卧手抓脚趾伸展式、仰卧双膝到胸、仰卧扭转式、仰尸式、鱼戏式、婴儿式、八体投地式等

体式组合练习：

（1）传统拜日十二式1：祈祷式-展臂式-前屈式-骑马式-下犬式-八体投地式-眼镜蛇式-下犬式-骑马式-前屈式-展臂式-祈祷式,

（2）拜日十二式2：祈祷式-展臂式-前屈式-骑马式-斜板式-八体投地-眼镜蛇式-下犬式-骑马式-前屈式-展臂式-祈祷式

（3）自编套路练习

（三）教学方法与手段

 1.采用讲解与示范法、提示与暗示法、完整与分解教学法、练习法、预防与纠错等方法进行教学，使学生更好的掌握养生功法与功理。

 2.加强课内与课外体育活动相结合，课内学习与课外辅导相结合的方式，增加学生学习兴趣，提高教学效率。

 3.借助网络、录像、公众号、微信群、QQ群等现代信息技术，丰富教学内容，提高教学效果与质量。

第三部分 实践与素质拓展练习（速度、力量、耐力、柔韧、灵敏）

1. 目的与要求
2. 通过教学练习，发展学生速度、力量、耐力、灵敏等一般身体素质和专项身体素质，增强体质，促进健康。
3. 培养学生养成勇敢、顽强、积极乐观的意志品质和生活态度
4. 教学内容

1.教学练习

2.身体素质、《标准》项目、专项素质和一般身体素质。

3.功力功法练习

（三）教学方法与手段

 1.讲解与示范法、语言提示与暗示法

 2.采用重复练习、集体练习、分组练习进行教学

五、各教学环节学时分配

|  |  |
| --- | --- |
| 课程内容 | 教学时数 |
| 理论知识 | 4 |
| 体育养生功法学与练 | 18 |
| 实践与身体素质 | 6 |
| 考核与机动 | 4 |
| 合计 | 32 |

六、推荐教材和教学参考资源

1. 国家体育总局健身气功管理中心编.健身气功六字诀.北京:人民体育出版社，2003.07.

2. 国家体育总局健身气功管理中心编.健身气功八段锦.北京:人民体育出版社，2003.07.

3. 国家体育总局健身气功管理中心编.健身气功五禽戏.北京:人民体育出版社，2003.07.

4. 国家体育总局健身气功管理中心编.健身气功易筋经.北京:人民体育出版社，2003.07.

5. 冯永丽. 普通高校瑜伽课程教. 天津:南开大学出版社，2009.01.

6．崔仲三.16式太极拳剑.北京:人民体育出版社，2007.03.

7．中华武术杂志编辑部.太极拳入门.北京:人民体育出版社，1995.

8. 健身气功八段锦全套演练及动作分解教学(网络视频). 国家体育总局健身气功管理中心编. http://v.ku6.com/show/-EnNcFwAZVqBB\_3RcJEBUA...html

9. 蕙兰瑜伽初级教程(网络视频).张蕙兰.

http://www.huilanyujia.com/hly/yujiashipin/

10．艾扬格（印度）.瑜伽之光.北京：世界图书出版社，2006.08.

七、其他说明

（一）体育养生课考核项目

1、考试项目：根据上课内容从健身气功、八式太极拳、16式剑与养生瑜伽项目中选择考试项目

2、体质测试项目：短跑50米，中长跑（男生1000米，女生800米）、立定跳远、

引体向上（男生）、仰卧起坐（女生），坐位体前屈、身高体重和肺活量。参照《大

学生体质测试健康标准》

3、平时成绩：出勤与课堂表现；运动参与。

（二）成绩评定方法：

 体育养生课学期成绩采用结构式的综合评分进行评定，总成绩采用百分制计分，运动技能占70%，平时占30%。

1、平时考核：包括学习态度与出勤、心理健康与社会适应、运动参与、60分及

格，100分满分 ，占总成绩的（30%）。

2、运动技能考核：由任课教师进行考核，其成绩占总成绩的70%

（三）**专项技术技能评分标准**

**太极拳剑套路评分标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 成绩 | 技评评分标准 |
| 优秀90～100 | 动作正确、连贯协调、圆活、一气呵成，体现八式太极拳、32式剑的风格和特点，重心低而稳定，心静体松。 |
| 良好80～89 | 动作正确、连贯协调、圆活、一气呵成，体现八式太极拳、32式剑的风格和特点，重心稍低而稳定，心静体松。整套动作完成熟练，无明显失误。中间可出现一次停顿。 |
| 良好70～79 | 动作正确、连贯协调、圆活、一气呵成，体现八式太极拳、32式太极剑的风格和特点，重心稍低而稳定，心静体松。整套动作掌握不够熟悉，有个别动作失误，出现两次停顿。 |
| 及格60～69 | 动作正确、连贯协调、圆活、一气呵成，体现八式太极拳、32式太极剑的风格和特点，重心高而稳定，心静体松。整套动作掌握不够熟悉，有个别动作明显失误或遗忘，出现三次停顿。 |
| 不及格60分以下 | 基本体现八式太极拳、32式太极剑的风格和特点，重心高且不稳定，整套动作掌握不熟悉，有明显失误或遗忘，经重做不能完成， |

**健身气功套路评分标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 成绩 | 技评标准 |
| 优秀90-100 | 全套动作正确、熟练、舒展，动作柔和缓慢，圆活连贯，松紧结合，动静相兼，神形合一、呼吸与神态安静、自然、意识集中，无明显失误 |
| 良好80-90 | 全套动作正确、熟练，比较连贯协调且动作较舒展、圆活、连贯，动作柔和缓慢，动静相兼，神形较为合一；呼吸较自然、平稳；神态较安静、自然；允许有2处小错误 |
| 良好70-80 | 全套动作正确、熟练，比较连贯协调且动作较舒展、圆活、连贯，动作柔和缓慢，动静相兼，神形较为合一；呼吸较自然、平稳；神态较安静、自然；允许有3处小错误 |
| 及格60-70 | 全套动作基本正确，能独立完成，风格一般 |
| 不及格60以下 | 全套动作错误较多，且动作不舒展，僵硬不连贯，动静不分，动作脱节不协调，呼吸与神态不自然不平稳。 |

**瑜伽套路评分标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 等级 | 技评评分标准 |
| 优秀90-100 | 能熟练掌握动作，动作伸展、有力度、幅度大、呼吸配合协调、效果好 |
| 良好80-90 | 能熟练掌握动作，动作伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调允许小错误动作在二次以内 |
| 良好70-80 | 能熟练掌握动作，动作较伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调，允许小错误动作在三次以内 |
| 及格60-70 | 能熟练掌握拜动作，动作较伸展，但力度很差，幅度一般、呼吸配合比较协调，允许小错误动作在四次以内 |
| 不及格60以下 | 不能独立掌握所学动作； |

说明：根据成套动作具体情况确定每一个瑜伽姿势的分值，从完成质量（准确、力度、幅度）、熟练性（有无停顿、与呼吸配合）等方面酌情减分。

（四）**心理健康与社会适应评分标准**

|  |  |
| --- | --- |
| 成绩 | 评分标准 |
| 90~100 | 上课认真，练习积极性高，身体素质好，技术水平进步显著，能发挥模范带头作用。 |
| 80~90 | 上课认真，练习积极性高，身体素质好，技术水平有提高。 |
| 70~80 | 上课认真，练习积极性高，身体素质好，技术水平有进步。 |
| 60~70 | 能够正常上课，积极参加练习。 |
| 60以下 | 能够正常跟班上课。 |

（五）出勤率：参照学校制定《学生守则》进行扣分与评分

八、教学进度

六字诀、八段锦、16式太极剑部分教学进度

|  |  |
| --- | --- |
| **周次** | **教学内容** |
| 一 | 1. 分班，介绍本学期的教学任务
2. 我国传统养生体育概述及其保健作用
3. 健身气功新功法对人体身心发展的作用及练功注意事项

4．介绍经络的养生桩5．素质练习：健身跑 |
| 二 | 1. 六字决养生功概述及其保健作用
2. 学习六字决养生功：

（一）、预备势与起势。（二）、功法（1）嘘（xu）字功 （2）呵（he）字功3．介绍十六式太极剑的风格特点及预备势动作练习4.太极拳基本功及十六式太极剑起势及第一至第三式：并步点剑、撤步反击、进步平刺5.素质练习：健身跑 |
| 三 | 1.复习六字决养生功、（1）嘘（xu）字功 （2）呵（he）字功2.学习六字诀养生功1. 呼（hu）字功 （4）呬（（si）字功

3.复习16式太极剑预备势、起势和第一至第三式4.学习16式太极剑套路4-5式：向右平带、向左平带、5.素质练习：健身长跑 |
| 四 | 1.复习六字养生功、（1）嘘（xu）字功 （2）呵（he）字功（3）呼（hu）字功 （4）呬（si）字2.学习养生功的吹字诀和嘻字诀及收势（5）吹（chui）字功 （6）嘻（xi）字功3.复习16式太极剑预备势、起势和1-5式动作4.学习16式太极剑第6-8式：独立上刺、转身弓步劈剑、虚步回抽、5.素质练习：速度素质练习 |
| 五 | 1.复习16式太极剑预备势、起势和1-8式动作2.学习16式太极剑9-11式：并步平刺、右弓步拦剑、左弓步拦剑3.素质练习：柔韧 |
| 六 | 1.复习六字决养生功整套动作2.六字诀养生功考核 |
| 七 | 1.复习复习16式太极剑前11式套路动作2. 简介八段锦的历史、源流 3.学习八段锦 起势和第一式双手托天理三焦、第二式两手开弓似射雕4.素质练习：单足跳、蛙跳、立定三级跳  |
| 八 | 1. 复习16式太极剑前11式套路动作
2. 学习16太极剑12、13式：进步反刺、上步挂劈

3. 复习八段锦 起势和第一式双手托天理三焦、第二式两手开弓似射雕4. 学习八段锦第三式：调理脾胃须单举，第四式：五劳七伤往后瞧5.素质练习：斜板支撑、俯卧撑等 |
| 九 | 1.复习16式太极剑前13式套路动作2.学习16太极剑14、15式：丁步回抽、旋转平抹3. 复习八段锦 起势和第一式双手托天理三焦、第二式两手开弓似射雕第三式：调理脾胃须单举，第四式：五劳七伤往后瞧4. 学习八段锦第五式：摇头摆尾去心火和第六式：两手攀足固肾腰5.素质练习：腰腹力量练习 |
| 十 | 1.复习太极剑前15式动作2.学习16式太极剑16式：弓步直刺和收势3.复习八段锦前六式动作4.学习八段锦第七式：攒拳怒目增气力和第八式：背后七颠百病消及收势5.素质练习：肩臂功 |
| 十一 | 1.复习16式太极剑整套动作2.复习八段锦整套动作3.素质练习 |
| 十二 | 1.复习八段锦整套动作2.八段锦养生功考核 |
| 十三 | 1. 复习16式太极剑套路
2. 素质练习：下肢力量练习：深蹲、箭步蹲、虚步桩
 |
| 十四 | 1. 复习16式太极剑套路
2. 素质练习：柔韧性练习
 |
| 十五 | 1．期末考试 ：16式太极剑套路 |
| 十六 | 1. 机动（补测与补考）

2、宣布体育课成绩，教学总结 |

六字诀、八式太极拳、16式太极剑部分教学进度

|  |  |
| --- | --- |
| **周数** | **教学内容** |
| 一 | 1. 分班，介绍本学期的教学内容及任务
2. 我国传统养生体育概述及其保健作用
3. 健身气功新功法对人体身心发展的作用及练功注意事项
4. 介绍经络的养生桩

5.素质练习：健身跑 |
| 二 | 1. 六字决养生功概述及其保健作用

2.学习六字决养生功：（一）、预备势与起势。（二）、功法（1）嘘（xu）字功 （2）呵（he）字功3.八式太极拳简介及太极拳健身功效4.学习太极拳基本功，基本动作5.八式太极拳预备势、起势6.八式太极拳（1）卷肱势1. 搂膝拗步

7.素质练习：健身跑 |
| 三 | 1.复习六字决养生功、（1）嘘（xu）字功 （2）呵（he）字功2.学习六字诀养生功1. 呼（hu）字功 （4）呬（si）字功

3.学习八式太极拳（3）野马分鬃1. 云手

4.素质练习：速度素质 |
| 四 | 1.复习六字养生功、（1）嘘（xu）字功 （2）呵（he）字功（3）呼（hu）字功 （4）泗（（si）字2.学习养生功的吹字诀和嘻字诀及收势（5）吹（chui）字功 （6）嘻（xi）字功3.学习八式太极拳（5）金鸡独立1. 蹬脚

4.素质练习：力量素质 |
| 五 | 1.复习六字决养生功整套动作、2.学习八式太极拳（7）揽雀尾（8）十字手收势3.素质练习：柔韧 |
| 六 | 1. 复习六字诀整套动作2.六字诀养生功考核 |
| 七 | 1.复习八式太极拳整套动作2.素质练习 |
| 八 | 1. 八式太极拳考核
2. 素质练习
 |
| 九 | 1.介绍十六式太极剑的风格特点2.学习十六式太极剑起势、预备式3.学习16式太极剑1～3式（1）并步点剑（2）撤步反击（3）进步平刺4.素质练习： |
| 十 | 1.复习16式太极剑起势、预备式和前3式动作2.学习16式太极剑4～7（4）向右平带（5）向左平带（6）独立上刺（7）转身弓步劈剑3.素质练习：腰腹力量 |
| 十一 | 1.复习太极剑预备势和前7式动作2.学习16式太极剑8～11（8）虚步回抽（9）并步平刺（10）左弓步拦（11）右弓步拦3.素质练习：腿部力量 |
| 十二 | 1.复习16式太极剑预备势和前11式动作2.学习16式太极剑12～14式（12）进步反刺（13）上步挂劈1. 丁步回抽

3.素质练习：柔韧素质 |
| 十三 | 1.复习16式太极剑预备势和前14式动作2.学习16式太极剑15～16和收势（15）旋转平抹（16）弓步直刺收势3.素质练习 |
| 十四 | 1.复习16式太极剑整套动作 |
| 十五 | 1.期末考试：16式太极剑套路 |
| 十六 | 1.机动（补测与补考）2.宣布体育课成绩，教学总结 |

易筋经、养生瑜伽部分教学进度

|  |  |
| --- | --- |
| **周数** | **教学内容** |
| 一 | 1. 分班，简介本学期教学任务及要求；宣布课堂常规及注意事项
2. 介绍本校体育教学情况、体育设施、校规及体育课的要求
3. 介绍本学期教学安排和要求，
4. 简介本学期教学内容：健身气功易筋经、养生瑜伽以及体质测试内容
5. 基本素质练习:有氧耐力跑
 |
| 二 | 1. 介绍易筋经的功法源流、特点、习练要领
2. 学习易筋经的基本技术：手型、步型
3. 介绍有关经络循行和穴位的大体位置
4. 学习易筋经套路：预备式、韦陀献杵一、二、三势、第四式：摘星换斗势
5. 功法功力练习：太极桩、开合桩、升降桩
6. 素质练习：健身长跑
 |
| 三 | 1. 复习易筋经前4式动作，讲解学练要点与功理
2. 介绍有关经络循行和穴位的大体位置
3. 学习易筋经套路：第五式：倒拽九牛尾势；第六式：出爪亮翅势；第七式：九鬼拔马刀势
4. 功法功力练习：马步桩、半马步桩、转腰抡臂
5. 素质练习：速度素质
 |
| 四 | 1. 复习易筋经前7式动作，讲解学练要点与功理

2、介绍有关经络循行和穴位的大体位置3、学习易筋经套路：第八式：三盘落地势；第九式：青龙探爪势；第十式：卧虎扑食式4、功法功力练习：弓步桩、单臂绕环、双臂绕环5、素质练习：力量素质 |
| 五 | 1. 复习易筋经前十式动作，讲解学练要点与功理
2. 介绍有关经络循行和穴位大体位置
3. 学习易筋经套路：第十一式：打躬势；第十二式：掉尾势
4. 腰功（前俯腰、甩腰、涮腰）
5. 素质练习：柔韧素质练习
 |
| 六 | 1. 复习易筋经整套动作，讲解学练要点与功理
2. 素质练习：腰腹力量练习
 |
| 七 | 1、复习易筋经整套动作2、易筋经套路小测 |
| 八 | 1、简介瑜伽的基本理论知识、瑜伽的健身意义，以及练习时的注意事项2、学习瑜伽的基本坐姿：简易坐与冥想3、学习瑜伽胸式呼吸法4、瑜伽体位练习：坐姿上体前屈、屈趾踝练习、坐姿侧展、束角式、头颈运动、腰部运动等5、学习传统瑜伽拜日12式前5个动作：祈祷式、展臂式、前屈式、骑马式、斜板式和婴儿式6、休息术　 |
| 九 | 1、复习上次课内容，讲解练习要点　　　2、学习瑜伽坐姿平常坐与冥想3、学习瑜伽腹式呼吸法4、学习传统瑜伽拜日12式后7个动作：八体投地式、眼镜蛇式、下犬式、骑马式、前屈式、展臂式、祈祷式5、休息术 |
| 十 | 1. 学习瑜伽基本坐姿：至善坐与冥想
2. 学习瑜伽完全呼吸法
3. 复习传统瑜伽拜日12式
4. 学习瑜伽基本动作：手臂伸展式、腰躯转动式、树式、风吹树式、战士一式、战士二式
5. 休息术
 |
| 十一 | 1. 学习瑜伽基本坐姿：雷电坐与冥想
2. 学习瑜伽收束法：收颌收束法
3. 复习上次课学习体式，讲解练习要点
4. 学习瑜伽基本动作：前屈伸展坐式、束角式、坐广角、半脊柱扭转式后仰支架式、三角伸展式、侧角伸展式
5. 瑜伽休息术
 |
| 十二 | 1、复习上次课体式内容，讲解练习要点2、瑜伽基本坐姿:半莲花坐与冥想3、学习瑜伽收腹收束法4、学习瑜伽基本动作：三角转动式、侧角转动式、幻椅式、战士三式、舞蹈式5、休息术 |
| 十三 | 1、复习上次课内容，讲解练习要点2、瑜伽基本坐姿与冥想3、学习瑜伽会阴收束法3、学习瑜伽基本动作：猫伸展式、虎式、门闩式、骆驼式、4、组合体式练习5、休息术 |
| 十四 | 1、复习上次课内容，讲解练习要点2、瑜伽基本坐姿与冥想3、学习瑜伽基本动作:摇摆式、犁式、肩肘倒立式、船式和半船式4、组合体式练习5、休息术 |
| 十五 | 1、复习自编瑜伽套路 |
| 十六 | 1、期末考试：瑜伽自编套路 |

五禽戏、养生瑜伽部分教学进度

|  |  |
| --- | --- |
| **周 次** | **教 学 内 容** |
| 一 | 1、引导课。分班，宣布课堂常规、注意事项，介绍本学期教学任务及要求等2、介绍本学期的教学安排和任务，3、简介本学期主要教学内容：健身气功五禽戏、养生瑜伽以及体质测试内容4、基本素质练习：健身长跑 |
| 二 | 1. 简介五禽戏的历史源流、功法特点和习练要领
2. 学习养生功基本手型、步型
3. 学习相关经络、穴位的循行与大体位置
4. 学习五禽戏养生功起势和第一戏 虎戏 第一式：虎举 第二式：虎扑
5. 功法功力练习：桩功：（混元桩（太极桩）、马步桩、半马步桩）；肩臂功：两臂前后绕环

6、基本素质练习（有氧耐力练习） |
| 三 | 1、讲解五禽戏功理、功法及相关经络、穴位的循行与大体位置2、复习五禽戏第一戏，讲解练习要点3、学习五禽戏第二戏 鹿戏 第三式：鹿抵 第四式：鹿奔4、功法功力练习：弓步桩、单臂绕环4、素质练习（力量练习） |
| 四 | 1、讲解五禽戏功理、功法及相关经络、穴位的循行与大体位置2、复习五禽戏前两戏，讲解练习要点3、继续学习五禽戏第三第四戏 第三戏：熊戏 第五式：熊运 第六式：熊晃第四戏：猿戏 第七式：猿提 第八式：猿摘 4、功法功力练习：腰功（前俯腰、甩腰、涮腰）5、素质练习（速度练习） |
| 五 | 1、讲解五禽戏、功法及相关经络、穴位的循行与大体位置2、复习五禽戏前四戏，讲解练习要点3、继续学习五禽戏第五戏 鸟戏 第九式：鸟伸 第十式：鸟飞和收势4、功法功力练习：马步冲拳、前踢腿、侧踢腿5、素质练习（柔韧与核心力量练习） |
| 六 | 1、复习五禽戏完整动作，讲解练习要点2、素质练习（弹跳力） |
| 七 | 1、复习五禽戏完整动作2、五禽戏小测 |
| 八 | 1、简介瑜伽的基本理论知识、瑜伽的健身意义，以及练习时的注意事项2、学习瑜伽的基本坐姿：简易坐与冥想3、学习瑜伽胸式呼吸法4、瑜伽体位练习：坐姿上体前屈、屈趾踝练习、坐姿侧展、束角式、头颈运动、腰部运动等5、学习传统瑜伽拜日12式前5个动作：祈祷式、展臂式、前屈式、骑马式、斜板式和婴儿式　　6、休息术　 |
| 九 | 1、复习拜日式5个动作：祈祷式、展臂式、前屈式、骑马式、斜板式和婴儿式，讲解练习要点　　　2、学习瑜伽基本坐姿：平常坐与冥想3、学习瑜伽腹式呼吸法4、学习传统瑜伽拜日12式后7个动作：八体投地式、眼镜蛇式、下犬式、骑马式、前屈式、展臂式、祈祷式1. 休息术
 |
| 十 | 1. 学习瑜伽基本坐姿：至善坐与冥想
2. 学习瑜伽完全呼吸法
3. 复习传统瑜伽拜日12式

4、学习瑜伽基本动作：手臂伸展式、腰躯转动式、树式、风吹树式、战士一式、战士二式1. 休息术
 |
| 十一 | 1. 学习瑜伽基本坐姿：雷电坐与冥想
2. 学习瑜伽收束法：收颌收束法
3. 复习上次课学习体式，讲解练习要点

4、学习瑜伽基本动作：前屈伸展坐式、束角式、坐广角、半脊柱扭转式后仰支架式、三角伸展式、侧角伸展式5、瑜伽休息术 |
| 十二 | 1、复习上次课内容，讲解练习要点2、瑜伽基本坐姿：半莲花坐与冥想3、学习瑜伽收腹收束法4、学习瑜伽基本动作：三角转动式、侧角转动式、幻椅式、战士三式、舞蹈式5、休息术 |
| 十三 | 1、复习上次课内容，讲解练习要点2、瑜伽基本坐姿与冥想3、学习瑜伽会阴收束法4、学习瑜伽基本动作：猫伸展式、虎式、门闩式、骆驼式、5、组合体式练习6、休息术 |
| 十四 | 1、复习上次课内容，讲解练习要点2、瑜伽基本坐姿与冥想3、学习瑜伽基本动作:摇摆式、犁式、肩肘倒立式、船式和半船式4、组合体式练习5、休息术 |
| 十五 | 1、复习已学体式2、复习自编套路 |
| 十六 | 期末考试：自编套路考试 |

**大纲修订人：陈佩辉 修订日期：2020年12月**

**大纲审定人：蔡建辉 审定日期：2020年12月**