**《保健课-八段锦》选项课课程教学大纲**

**一、课程基本信息**

课程代码：17017802

课程名称：保健课选项课

英文名称：Ba duan jin Exercising

课程类别：通识必修课

学 时：32

学　　分：2

适用对象: 学校入学体检有问题的学生

考核方式：考试

先修课程：无

**二、课程简介**

中文简介

八段锦功法是一套独立而完整的健身功法，起源于北宋，至今共八百多年的历史。古人把这套动作比喻为“锦”，意为五颜六色，美而华贵！体现其动作舒展优美，视其为“祛病健身，效果极好；编排精致；动作完美。”现代的八段锦在内容与名称上均有所改变，此功法分为八段，每段一个动作，故名为“八段锦”，练习无需器械，不受场地局限，简单易学，节省时间，作用极其显著；尤其适合身体状况不佳的学生练习，可使瘦者健壮，肥者减肥。因此也是当代人强身健体的最佳选择。

英文简介

Baduanjin Exercising is a chinese traditional Gufu which totally separated from others that can keep people fit and strong, it has been exsited for 800 years from Song Dynasty. Chinese ancient called the exercising brocade that means colorful and gorgeous because the composition of the exercise is exquisite and perfect that is suitable for people physical demand .Hence many good results have been achieved such as preventing disease and keeping people fit and healthier.Badunjin Exercising is divided for 8 parts, each of these has a complete action that can not restricted by place and fittness equipment and not difficult to master and not wasting a lot of time.Baduanjin Exercising has remarkable results to human body especially suitable to people of sub-health and chronial disease .Therefore it is the best choice for us to keep fit and healthier.

**三、课程性质与教学目的**(黑体,小4)

（一）课程性质 健身气功之一，有运动之益而又无运动之害的运动，是增进生命活力，提高生命质量，促使心境愉悦的体育，是老少皆宜的体育运动。可培养良好的道德、意志品质，为终身体育、毕生事业奠定良好的身体基础，课程将全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养担当民族复兴大任的时代新人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重要方式。

（二）课程任务 通过健身气功-八段锦的教学，使学生对中国的传统养生有所了解，掌握基本的八段锦运动技能和增进其对中华传统养生的鉴赏水平。

（三）课程目的 使学生具有一定的自我健身的能力，教学组织以及运用所学知识进行技术分析及健身指导的能力，培养其终身体育思想。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，运用保健课的教学内容，培养学生理想信念、政治信仰、社会责任，提高人的健康水平，促进人的全面发展，丰富人的精神文化生活。。

**四、教学内容及要求**(黑体,小4)

1. 八段锦理论知识
2. 健身气功八段锦概述

八段锦功法是一套独立而完整的健身功法，起源于北宋，至今共八百多年的历史。古人把这套动作比喻为“锦”，意为五颜六色，美而华贵！体现其动作舒展优美，视其为“祛病健身，效果极好；编排精致；动作完美。”现代的八段锦在内容与名称上均有所改变，此功法分为八段，每段一个动作，故名为“八段锦”。 八段锦的运动强度和动作的编排次序符合运动学和生理学规律，属于有氧运动，安全可靠。整套功法增加了预备势和收势，使得套路更完整规范。八段锦功法是以中医经络学说为基础，经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路。因此八段锦有着许多的健身功效。一是八段锦格式对各个脏腑的健身功效。一式，两手托天理三焦作用：上焦心肺，中焦俾胃，下焦肝肾，掌心向上托，小指和无名指有麻的感觉。二式，左右开弓似射雕作用：向前推出的食指向上，拇指斜向上，做法正确会有麻胀的感觉。三式，调理脾胃须单举作用：调理脾胃。四式，摇头摆尾去心火，作用：健肾（去心火即治病）。前四式的作用是为了治病。五式，五劳七伤向后瞧，作用：任督通，病不生，头旋转，手下按，打通任督二脉。六式，两手攀足固肾腰，作用：健肾通过身体前后动两手至命门。七式，攒拳怒目增气力，作用：练内气。八式，背后七颠百病消，作用：血脉通畅，气血充足。后四式的作用是为了强身。二是八段锦的健心功效。八段锦从整体出发，讲求整体滚。通过调身、调息、心，在生理上疏通人体经络，保证人体气血通畅，具有保精、养气、存神的作用；精、气、神是人体生命中的三宝，也是免疫活动的物质基础；同时在心理上还可以调节改善人们的不良心理状态。对于大学生而言，习练八段锦可以降低忧郁、紧张和焦虑水平都可以起到积极的作用，使大学生的情绪状态得到改善，并且在强迫、敌对、偏执、精神病性等方面也得到改善。这些都源于八段锦的演练要求精心用意，做到“心中无一物”，虚静闲恬，有一种虚怀若谷的平和心境，用意识协调自如地引导动作运行，锻炼了神经系统的协调性和灵活性，能缓解大脑的疲劳，调节情绪，保持人体身心平衡，弥补现代体育的缺陷。八段锦属于中小强度的有氧运动，有关研究表明，有氧运动可以减轻练习者的焦虑水平，对情绪的改善具有积极性影响。

2、八段锦功法特点：柔和缓慢，圆活连贯；松紧结合，动静相兼；神与形和，气寓其中

3、练功要领：松静自然；准确灵活；练养相兼；循序渐进

4、八段锦基本手型、步法

(1)、基本手型

拳：大拇指抵掐无名指指跟内侧，其余四指屈拢收于掌心。（握固）

掌一：五指微屈，稍分开，掌心微含

掌二：拇指与食指竖立分开成八字掌，其余三指第一、二指节屈收，掌心微含。（八字掌）

爪：五指并拢，大拇指第一指节，其余四指第一、二指节屈收扣紧，手腕伸直。

(2)、基本步型

马步：开步站立，两腿间距离约为本人脚长2～3倍，屈膝半蹲，大腿略高于水平。

（二）八段锦功法动作教学

1、预备势：

 动作一：  两脚并步站立，两臂自然垂于体侧，身体中正，目视前方。

 动作二：  随着松腰沉髋，身体重心移至右腿，左脚向左侧开步，脚尖朝前，约与肩同宽；目视前方。

 动作三：  两臂内旋，两掌分别向两侧摆起，约与髋同高，掌心向后；目视前方。

 动作四：  上动不停。两腿膝关节稍曲；同时，两臂外旋，向前合抱于腹前呈圆弧形，与脐同高，掌心向内，两掌指间距约10厘米；目视前方。

2、第一式：两手托天理三焦

动作一：  接上式。两臂外旋微下落，两掌五指分开在腹前交叉，掌心向上；目视前方。

动作二： 上动不停。两腿徐缓挺膝伸直；同时，两掌上托至胸前，随之两臂内旋向上托起，掌心向上；抬头，目视两掌。

 动作三：  上动不停。两臂继续上托，肘关节伸直；同时，下颏内收，动作略停；目视前方。

 动作四：身体重心缓缓下降；两腿膝关节微曲；同时，十指慢慢分开，两臂分别向身体两侧下落，两掌捧于腹前，掌心向上；目视前方。

3、第二式：左右开弓似射雕

动作一：接上式。身体重心右移；左脚向左侧开步站立，两腿膝关节自然伸直；同时，两掌向上交叉于胸前，左掌在外，两掌心向内，目视前方。

动作二：上动不停。两腿徐缓屈膝半蹲成马步；同时，右掌屈指成“爪”，向右拉至肩前；左掌成八字掌，左臂内旋，向左侧推出，与肩同高，坐腕，掌心向左，犹如拉弓射箭之势；动作略停；目视左掌方向。

动作三：身体重心右移，同时，右手五指伸开成掌，向上、向右划弧，与肩同高，指尖朝上，掌心斜向前；左手指伸开成掌，掌心斜向后；目视右掌。

 动作四：上动不停。重心继续右移；左脚回收成并步站立；同时，两掌分别由两侧下落，捧于腹前，指尖相对，掌心向上；目视前方。

 动作五至动作八：同动作一至动作四，惟左右相反。

 本式一左一右为一遍，共做3遍。  第3遍最后一动时，身体重心继续左移；右脚回收成开步站立，与肩同宽，膝关节微屈，同时，两掌分别由两侧下落，捧于腹前，指尖相对，掌心向上；目视前方。

4、第三式：调理脾胃需单举

动作一：接上式。两腿徐缓挺膝伸直；同时，左掌上托，左臂外旋上穿经面前，随之臂内旋    2上举至头左上方，肘关节微屈，力达掌根，掌心向上，掌指向右；同时右掌微上托，随之臂内旋下按至右髋旁，肘关节微屈，力达掌根，掌心向下，掌指向前，动作略停；目视前方。

 动作二：松腰沉髋，身体重心缓缓下降；两腿膝关节微屈；同时，左臂屈肘外旋，左掌经面前下落于腹前，掌心向上；右臂外旋，右掌向上捧于腹前，两掌指尖相对，相距约10厘米，掌心向上；目视前方。

动作三、四：同动作一、二，惟左右相反。

 本式一左一右为1遍，共做3遍。第3遍最后一动时，两腿膝关节微屈；同时，右臂屈肘，右掌下按于右髋旁，掌心向下，掌指向前；目视前方。

5、第四式  五劳七伤往后瞧

  动作一：接上式。两腿徐缓挺膝伸直；同时，两臂伸直，掌心向后，指尖向下，目视前方。然后上动不停。两臂充分外旋，掌心向外；头向左后转，动作略停；目视左斜后方。

 动作二：松腰沉髋，身体重心缓缓下降；两腿膝关节微屈；同时，两臂内旋按于髋旁，掌心向下，指尖向前；目视前方。

 动作三：同动作一，惟左右相反。

 动作四：同动作二。

本式一左一右为1遍，共做3遍。

 第3遍最后一动时，两腿膝关节微屈；同时，两掌捧于胸前，指尖相对，掌心向上，目视前方。

6、第五式  摇头摆尾去心火

 动作一：接上式。身体重心左移，右脚向右开步站立，两腿膝关节自然伸直；同时，两掌上托与胸同高时，两臂内旋，两掌继续上托至头上方，肘关节微屈，掌心向上，指尖相对；目视前方。

 动作二：上动不停。两腿徐缓屈膝半蹲成马步；同时，两臂向两侧下落，两掌扶于膝关节上方，肘关节微屈，小指侧向前，目视前方。

动作三：身体重心向上稍升起，而后右移；上体先向右倾，随之俯身；目视右脚。

 动作四：上动不停。身体重心左移；同时，上体由右向前、向左旋转；目视右脚。

 动作五：身体重心右移，成马步；同时，头向后摇，上体立起，随之下颏微收，目视前方。

 动作六至动作八：同动作三至动作五，惟左右相反。

 本式一左一右为1遍，共做3遍。

做完3遍后，身体重心左移，右脚回收成开立步站立，与肩同宽；同时，两掌向外经两侧上举，掌心相对，目视前方。随后松腰成髋，身体重心缓缓下降。两腿膝关节微屈；同时屈肘，两掌经面前下按至腹前，掌心向下，指尖相对，目视前方。

7、第六式  两手攀足固肾腰

动作一：接上式。两腿挺膝伸直站立；同时，两掌指尖向前，两臂向前、向上举起，肘关节伸直，掌心向前；目视前方。

动作二：两臂外旋至掌心相对，屈肘，两掌下按于胸前，掌心向下，指尖相对；目视前方。

 动作三：上动不停。两臂外旋，两掌心向上，随之两掌掌指顺腋下向后插；目视前方。

 动作四：两掌心向内沿脊柱两侧向下摩运至臀部，随之上体前俯，两掌继续沿腿后向下摩运，经脚两侧置于脚面；抬头，动作略停；目视前下方。

 动作五：两掌沿地面前伸，随之用手臂带动上体起立，两臂伸直上举，掌心向前；目视前方。

本式一上一下为1遍，共做6遍。

做完第6遍后，松腰沉髋，重心缓缓下降，两腿膝关节微屈； 同时，两掌向前下按至腹前，掌心向下，指尖向前；目视前方。

8、第七式  攒拳怒目增气力

接上式。身体重心右移，左脚向左开步；两腿徐缓屈膝半蹲成马步；同时，两掌握固，抱于腰侧，拳眼朝上；目视前方。

动作一：左拳缓慢用力向前冲出，与肩同高，拳眼朝上；瞪目，视左拳冲出方向。

动作二：左臂内旋，左拳变掌，虎口朝下；目视左掌。左臂外旋，肘关节微屈，同时，左掌向左缠绕，变掌心向上后握固；目视左拳。

 动作三：屈肘，回收左拳至腰侧，拳眼朝上；目视前方。

 动作四至动作六：同动作一至动作三，惟左右相反。

本式一左一右为1遍，共做3遍。

做完3遍后，身体重心右移，左脚回收成并步站立；同时，两拳变掌，自然垂于体侧；目视前方。

 9、 第八式  背后七颠百病消

 动作一：接上式。两脚跟提起；头上顶，动作略停；目视前方。

动作二：两脚跟下落，轻震地面；目视前方。

本式一起一落为1遍，共做7遍。

 收  势

 动作一：接上式。两臂内旋，向两侧摆起，与髋同高，掌心向后；目视前方。

 动作二：两臂屈肘，两掌相叠置于丹田处（男性左手在内，女性右手在内）；目视前方。

 动作三：两臂自然下落，两掌轻贴于腿外侧；目视前方。

**五、学时分配**(黑体,小4)

|  |  |
| --- | --- |
| 课程内容 | 教学时数 |
| 理论知识 | 2 |
| 八段锦学与练 | 26 |
| 考核与机动 | 4 |
| 合计 | 32 |

六、推荐教材和教学参考资源(黑体,小4)

**国家体育总局健身管理中心编** 健身气功.

人民体育出版社2005年10月

七、有关说明：保健课-八段锦选项课考核项目及评定方法

1. 考核项目：保健课-八段锦技术及技评标准评分表

|  |  |
| --- | --- |
| 项目标 准得分 | 技评 |
|
| 90-100 | 熟练掌握八段锦的运动特点和完成全套动作练习，动作的基本技法准确，无明显失误。 |
| 70-89 | 基本掌握八段锦的运动特点，能完成全套动作练习 ，动作的基本技法比较准确，个别动作明显失误。 |
| 60-79 | 了解八段锦的运动特点，全套动作掌握不熟悉，个别动作明显失误或遗忘，经重做能完成。 |
| 不及格 | 基本了解八段锦的运动特点，但全套动作掌握不熟悉，且有明显失误或遗忘，经重做不能完成。 |

1. 成绩评定：保健课-八段锦选项课学期成绩采用结构式的综合评分进行评定，总评成绩采用百分制计分，运动技能占70％，平时占30％。

八、教学执行计划

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 |  教学内容 |
| 一 | 1. 八段锦概述（历史源流、功法特点、练功要领）
2. 学习八段锦预备势
 |
| 二 | 1复习八段锦概述（历史源流、功法特点、练功要领），预备势2学习八段锦第一式 |
| 三 | 1复习八段锦第一式2学习八段锦第二式 |
| 四 | 1复习八段锦1.2.式2.学习八段锦第3式 |
| 五 | 1复习八段锦1.2.3式2.学习八段锦第4式 |
| 六 | 1复习八段锦1.2.3.4式2.配乐演练 |
| 七 | 1复习八段锦1.2.3.4式2.学习八段锦第5式 |
| 八 | 1复习八段锦1.2.3.4.5式2.学习八段锦第6式 |
| 九 | 1复习，演练，细节纠正。 |
| 十 | 1复习2学习第7式 |
| 十一 | 1复习八段锦2.学习八段锦第8式 |
| 十二 | 配乐全套演练 |
| 十三 | 1总复习 |
| 十四 | 1总复习 |
| 十五 | 考试 |
| 十六 | 补考 |

大纲修订人：李丹 修订日期：2020年12月

大纲审定人：蔡建辉 审定日期：2020年12月