

健身氣功中班

第一學期 (健身氣功易筋經)

教學目的:

健身氣功是一種變易筋骨為目的健身方法,突出肌肉,骨骼和關節的屈伸,扭轉和牽拉,尤其注重脊柱的旋轉屈伸,適合于不同人群的健身鍛煉,長期練習對改善心血管系統,呼吸系統,消化系統的機能,提高平衡能力,柔韌性和肌肉力量有良好效果,可以降低焦慮和抑郁程度.

教學內容:

- 1 理論部份:了解健身氣功基本論理,三調,(調身,調息,調心)遵循人體經絡導引肢體運行,手型,步型和身型要領.
- 2 技術部份:示範動作,通過外形動作示範方式,幫助學生了解動作形象,結構以及方向,路綫,和起止點,要深入淺出,講解練功中的各種感受,和良好反應,啓發學生思維相結合,了解所學動作的形象結合,技術要領和完成方法.
- 3.配音樂:每套功法都配有柔和悅耳音樂,除了有提示動作之外,能穩定學員的情緒,注意力集中.

第二期 (健身氣導引養生功十二法)

教學目的:

導引養生功是一套提高五臟六腑機能,有助于防治疾病的經絡導引術,健身氣功導引養生功十二法不僅具有豐富的文化內涵,而且簡練易學,適應于不同人群的健身鍛煉,長期練習對心肺功能有積極影響,身體形態,柔韌性,平衡能力,協調能力等改善明顯,自主神經系統功能的調節作用有所加強.

教學內容:

- 1 理論部份:了解健身氣功基本論理,三調,(調身,調息,調心)遵循人體經絡導引肢體運行,手型,步型和身型要領.
- 2 技術部份:示範動作,通過外形動作示範方式,幫助學生了解動作形象,結構以及方向,路綫,和起止點,要深入淺出,講解練功中的各種感受,和良好反應,啓發學生思維相結合,了解所學動作的形象結合,技術要領和完成方法.
- 3.配音樂:每套功法都配有柔和悅耳音樂,除了有提示動作之外,能穩定學員的情緒,注意力集中.