

健身氣功初班

第一學期（健身氣功八段錦）

教學目的:

健身氣功八段錦吸納傳統八段錦功法的精髓,按照現代運動學和生理學規律,對動作次序和運動強度進行了調整,通過動作,意念和呼吸的協調配合,達到強身健體的功效.健身氣功八段錦動靜相兼,松靜自然,柔和緩慢,圓活連貫,適合于不同人群的健身鍛煉.長期練習有助于提高呼吸系統,神經系統及循環系統的功能,增強細胞免疫功能和機體抗衰老能力,改善心理健康.

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.

第二學期（健身氣功六字訣）

教學目的:

六字訣以呼吸吐納為主要的健身方法,注重保持吐氣發聲的同時,配合科學合理的導引動作,起到內調臟腑,外練筋骨的養生康復作用.健身氣功六字訣既是一個統一的整體,各字訣又具有獨立性,亦可單獨練習,適應于不同人群的鍛煉,長期鍛煉對生理和心理狀態具有明顯改善作用.

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.