

# 健身氣功初班

## 一、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。長期練習健身氣功八段錦，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。

## 二、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。