《传统体育养生理论与实践》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Tradational Chinese Sports and Practice | **课程代码** | WTCS1062 |
| **课程性质** | 专业必修课程 | **授课对象** | 武术与民族传统体育专业 |
| **学 分** | 3学分 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 张宗豪 | **修订日期** | 2021.3 |
| **指定教材** | 1、双福，李政初主编.《健身气功图解：八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀》，人民体育出版社，2021年。  2、国家体育总局健身气功管理中心.《健身气功五禽戏》，人民体育出版社，2010年。  3、国家体育总局健身气功管理中心.《健身气功五禽戏》，人民体育出版社，2010年。  4、国家体育总局健身气功管理中心.《健身气功五禽戏》，人民体育出版社，2010年。  5、国家体育总局健身气功管理中心.《健身气功五禽戏》，人民体育出版社，2010年。  6、邱丕相等.《中国传统体育养生学》.人民体育出版社，2010年10月。 | | |

**课程目标**

1. **总体目标：**

通过本课程的学习，使学生掌握传统体育养生的源流和基本理论，以及传统养生的基本功法（即实践部分包括养生太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、大舞站桩功等），拓宽学生专业知识面，提高其技术技能。培养学生对传统养生功法学习和鉴别能力，提高学生的教学能力，以及分析问题和解决问题的能力。拓宽学生专业知识面，倡导开拓思维，勇于创新。培养学生对传统养生功法学习和鉴别能力，提高学生的创编与实际教学能力，提高在社会实际中分析问题和解决问题的能力。

1. 课程目标：

使学生掌握传统体育运动的基本技法、基本理论知识，了解传统体育养生的起源、发展状况以及传统能够养功法项目的特点和作用。掌握传统体育养生教学及训练理论知识和教学方法，具备养生功法教学、表演以及训练的能力。

**课程目标1：**

注重培养学生树立强烈的爱国主义情感，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生建立传承传统文化的使命感和责任感。同时注重实施礼仪教育，增强学生的民族认同感和自豪感。使之成为遵守中小学教师职业道德规范，具有依法执教意识，有理想信念、有道德情操的体育教师。

**课程目标2：**

使学生较好的掌握传统体育养生的运动的基本理论知识，在教、学、练的共同作用下，能系统掌握中小学传统体育养生教学与训练的基本理论，合理地阐述养生的一些基本理论问题。

**课程目标3**

加强传统体育养生功法基本技术教学，具有一定的养生理论基础，能熟练掌握传统体育养生功法的技术动作，并能独立从事功法的教学与训练工作。

**课程目标4**

培养学生创新能力和教学组织能力，提高养生教学与理论能力、技术综合运用能力、语言表达能力、动作示范能力，以及创编养生功法动作的能力，合理运用教学方法和手段，提高学生从事中小学体育教学的能力，具有独立功法表演和教学能力。

**课程目标5**

通过小组合作学习实践，培养学生相互沟通、相互帮助，共同解决问题的能力，培养学生集体主义意识，促进学生身心健康发展。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 1.1、1.2、1.3 | 传统体育养生概述、  养生文化、功法教学理论 | 师德规范 |
| 课程目标2 | 2.1、2.2、2.3 | 传统体育养生概述、  养生文化、功法教学理论 | 教育情怀 |
| 课程目标3 | 3.1、3.2 | 太极功法、站桩功法、  健身气功养生功法 | 知识整合 |
| 课程目标4 | 4.1、4.2 | 太极功法、站桩功法、  健身气功养生功法 | 教学能力 |
| 课程目标5 | 5.1、5.2、5.3 | 太极功法、站桩功法、  健身气功养生功法 | 综合育人 |

**三、教学内容**

**第一章 传统体育养生概述、养生文化、功法教学理论**

1.教学目标：使学生了解传统体育养生的起源与发展、特点与作用、中国传统养生文化、养生功法教学步骤与方法

2.教学重难点：传统体育养生教学步骤与方法

3.教学内容：养生的起源与发展、养生文化、传统体育养生内容与分类、传统体育养生的教学步骤与方法

4.教学方法：结合PPT和教学实例进行讲解

5.教学评价：通过课堂提问记录评价

**第二章 站桩养生**

1.教学目标：通过教学使学生掌握站桩技术要领及练习方法、能独立讲解演练。

2.教学重难点：站桩的身体动作要领、姿势以及意念

3.教学内容：1无极桩、2抱球桩、3扶按桩4起势与收势

4.教学方法：视频教学法、讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第三章 太极养生**

1.教学目标：使学生掌握太极拳技术要领及练习方法。

2.教学重难点：棚、捋、挤、按

3.教学内容：1太极拳基本功2棚捋挤按3八式太极拳

4.教学方法：视频教学法、讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第四章 健身气功功法**

1.教学目标：通过教学使学生掌握传统体育养生功法技术的动作要领、练习方法及动作含义，能独立演练

2.教学重难点：五禽戏、八段锦、易筋经、六字诀的动作方法

3.教学内容：1五禽戏、2八段锦、3、易筋经、4六字诀 5大舞

4.教学方法：视频教学法、讲解教学法、示范教学法、分解教学法、完整教学法、纠错教学法

5.教学评价：通过课堂实践表现记录评价

**第五章 考核**

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 传统体育养生概述、  养生文化、功法教学理论 | 18 |
| 第二章 | 站桩功法教学与理论 | 6 |
| 第三章 | 太极功法教学与理论 | 8 |
| 第四章 | 健身气功教学与理论 | 36 |
| 第六章 | 考核 | 4 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 教学内容 | 时数 | 要求 | 备注 |
| 1 |  | 传统体育养生概述、  养生文化、功法教学理论 | 4 | 掌握基本理论知识 |  |
| 2 |  | 传统体育养生概述、  养生文化、功法教学理论站桩 | 4 | 掌握基本理论知识 |  |
| 3 |  | 传统体育养生概述、  养生文化、功法教学理论 | 4 | 掌握基本理论知识 |  |
| 4 |  | 传统体育养生概述、  养生文化、功法教学理论 | 4 | 掌握基本理论知识 |  |
| 5 |  | 功法教学理论  站桩功法技术（一） | 4 | 掌握站桩功基本技术、技法  掌握基本理论知识 |  |
| 6 |  | 站桩功法技术（二） | 4 | 掌握站桩功基本技术、技法 |  |
| 7 |  | 太极功法技术(一） | 4 | 掌握站桩功基本技术、技法 |  |
| 8 |  | 太极功法技术(二） | 4 | 掌握太极基本技术、技法 |  |
| 9 |  | 八段锦(一） | 4 | 掌握八段锦基本技术、技法 |  |
| 10 |  | 八段锦(二） | 4 | 掌握八段锦基本技术、技法 |  |
| 11 |  | 五禽戏(一） | 4 | 掌握五禽戏基本技术、技法 |  |
| 12 |  | 五禽戏(二） | 4 | 掌握易筋经基本技术、技法 |  |
| 13 |  | 易筋经（一） | 4 | 掌握易筋经基本技术、技法 |  |
| 14 |  | 易筋经（二） | 4 | 掌握六字诀基本技术、技法 |  |
| 15 |  | 六字诀（一） | 4 | 掌握六字诀基本技术、技法 |  |
| 16 |  | 六字诀（二） | 4 | 掌握四套功法基本技术、技法 |  |
| 17 |  | 复习 | 4 | 复习所学动作、熟练掌握动作技术 |  |
| 18 |  | 复习、考核 | 4 | 检查教学效果 |  |

**六、教材及参考书目**

1、双福，李政初主编.《健身气功图解：八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀》，人民体育出版社，2021年。

2、国家体育总局健身气功管理中心.《健身气功五禽戏》，人民体育出版社，2010年。

3、国家体育总局健身气功管理中心.《健身气功五禽戏》，人民体育出版社，2010年。

4、国家体育总局健身气功管理中心.《健身气功五禽戏》，人民体育出版社，2010年。

5、国家体育总局健身气功管理中心.《健身气功五禽戏》，人民体育出版社，2010年。

6、邱丕相等.《中国传统体育养生学》.人民体育出版社，2010年10月。

**七、教学方法**

（一）理论课

运用多媒体技术，按照专题进行教学，理论结合实践。根据教学大纲要求，讲解本课程的教学目的任务、教学内容、考核评价方法。围绕本课程基本知识点，广泛收集和整理相关专业资料，把握本课程的发展动态，介绍传统体育养生的起源、发展与现状、内容与分类、特点与作用，通过提问的方式，引导学生在课堂进行讨论和课后进行资料的查阅、比赛的赏析，提高学习的兴趣，开阔视野并形成对传统体育养生的独特见解。

（二）实践课

1.主要运用视频、讲解、示范和领做相结合的教学方法，使学生形成正确动作表象，理解动作原理和要领，提高学生练习的准确性和合理性。用完整示范展示过程和结果，用分解示范剖析动作要点或难点，用对比示范展现错误动作。对共性问题进行集中讲解，个性问题进行单独讲解。要体现精讲多练的原则，保证练习的次数和效果，讲练结合、边讲边练，保证信息传输的多渠道、及时性和有效性。

2.利用现代多媒体技术，提高信息反馈的速度和准确性，有针对性地指导学生进行学习。运用现场录像回放，手机拍摄回放直观地展示学生练习中存在的问题。

3.提倡学生自主学习，培养学生的自信心和创造性。传统体育养生的教学是让学生掌握正确的动作技法，并能熟练运用。在传统体育养生学习中，根据个人能力，发挥自己的优势，在不断的实践中提高练习的自觉性、自主性，增强其自我肯定、触发其自我反省能力。

**八、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 传统体育养生概述、  养生文化、功法教学理论 | 课堂提问、课堂实践、期末考核 |
| 课程目标2 | 站桩功法教学 | 课堂提问、课堂实践、期末考核 |
| 课程目标3 | 太极功法教学 | 课堂提问、课堂考核、期末考核 |
| 课程目标4 | 健身气功教学 | 课堂提问、课堂考核、期末考核 |
| 课程目标5 | 传统体育养生功法创编 | 课堂提问、课堂考核、期末考核 |

1. **评定方法**

1. 平时成绩10%

根据学生在平时教学中的出勤及课堂表现情况给出平时成绩，学生平时课堂中带准备活动、课堂纪律，回答问题、专题讨论时在语言表达、示范水平、武德表现等方面的情况进行评定，该成绩由任课老师评定。

2. 期末成绩70%（四套功法抽签2套考试）

八段锦、五禽戏、六字诀、易筋经

该成绩由考核小组评

3.理论成绩30%

闭卷考试形式，任课老师根据试卷完成情况评定成绩

**技术评分标准：**

9分以上者：动作规范，方法清楚，劲力顺达，上下协调配合，熟练完成动作。

8-8.9分者：动作规范，方法清楚，劲力较顺达，上下较好配合，能比较熟练地完成动作。

7-7.9分者：动作比较规范，方法比较清楚，能比较熟练地完成动作。

6-6.9分者：动作无大错误，方法基本体现，虽出现短暂遗忘，动作不协调现象，但僵劲不十分突出，基本能独立完成动作。（遗忘不超过两次）

6分以下（不含6分）者：动作不规范，方法不清楚，动作不熟练，不能独立完成动作。

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时**  **（%）** | **理论**  **（%）** | **期末**  **（%）** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 10 | 30 | 60 | 课程目标总成绩={0.10ｘ平时成绩+0.3x理论成绩+0.60ｘ期末成绩}。 |
| 课程目标2 | 10 | 30 | 60 |
| 课程目标3 | 10 | 30 | 60 |
| 课程目标4 | 10 | 30 | 60 |
| 课程目标5 | 10 | 30 | 60 |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，较熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，基本熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的的学习，了解武术起源、发展现状，基本掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的的学习，了解武术起源、发展现状，不能掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 |
| **课程**  **目标2** | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，较熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，基本熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的的学习，了解武术起源、发展现状，基本掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的的学习，了解武术起源、发展现状，不能掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 |
| **课程**  **目标3** | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，较熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，基本熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的的学习，了解武术起源、发展现状，基本掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的的学习，了解武术起源、发展现状，不能掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 |
| **课程目标4** | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，较熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，基本熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的的学习，了解武术起源、发展现状，基本掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的的学习，了解武术起源、发展现状，不能掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 |
| **课程目标5** | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，较熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的学习，了解武术起源、发展现状，基本熟练掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的的学习，了解武术起源、发展现状，基本掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 | 通过对传统体育养生的的学习，了解武术起源、发展现状，不能掌握传统体育养生的内容与分类、特点与作用、教学步骤与方法。 |

**十、学习建议**

1.教学中要秉承“安全第一、预防为主”的指导思想，时刻关注教师在教学内容安排、教法选择、组织管理、保护措施等方面的合理性和安全性，以保证教学活动顺利开展。

2.基本技术和技能的学习需要一定的身体素质，尤其是专项身体素质。因此在教学过程中应加强身体素质的练习。

3.根据课程特点，坚持因人而异、大胆创新的理念，用有效的方式和方法发挥学生自身的优势，努力提高学生技术水平，使学生更好体验到运动乐趣，获得成就感。

4.培养学生吃苦耐劳、勇敢顽强、不怕困难的精神品质，有意识地培养团队意识，增强集体主义责任感。弘扬民族精神，传播优秀文化。