

# 健身氣功中班

## 一、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。

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。

## 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。