**《大学体育与健康》课程——养生功法教学大纲**

**一、 教师信息**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教师姓名** | **职称** | **办公室** | **电话** | **电子邮箱** |
| **梁琪** | **讲师** | **老体育馆103** | **15216604175** | **Liangqi920104@shnu.edu.cn** |

**二、课程基本信息**

课程名称（中文）：大学体育与健康

课程名称（英文）：University Sports and Health

课程类别：☑通识必修课 □通识选修课 □大类平台课

□专业必修课 □专业方向课 □专业拓展课

□实践性环节

特殊课程类型：

周学时：2 线上学时：2 线下面授学时：126 总学时：128

学分：8

先修课程：无

授课对象：在校本科生

大纲制定日期：2020.12.20

**三、课程简介**

大学体育与健康——养生功法是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目，是中华悠久文化的重要组成部分。对于增强人的心理素质，改善人的生理功能，提高人的生存质量，提高道德修养等，具有独特的作用。

通过课程可使学生掌握传统养生功法运动的基本知识和基本技能，培养学生对传统运动的兴趣，并具备通过传统养生功法运动进行自我锻炼的能力，养成终身锻炼的习惯，同时形成良好的心理素质，培养团队合作的意识和终身体育锻炼意识，提高社会适应能力。

本课程主要教授养生功法五禽戏、马王堆导引术的基本知识、基本技术、运动机理，达到基本的养生功法运动技能水平。

**四、课程⽬标**

大学体育与健康是大学生以[身体练习](https://baike.baidu.com/item/%E8%BA%AB%E4%BD%93%E7%BB%83%E4%B9%A0" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程。其课程目标如下：

（一）运动参与目标：积极参与各种[体育活动](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E6%B4%BB%E5%8A%A8" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成[终身体育](https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%88%E8%BA%AB%E4%BD%93%E8%82%B2" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的[体育文化](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E6%96%87%E5%8C%96" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)欣赏能力。

（二）社会适应目标：养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉；表现出良好的[体育道德](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%93%E8%82%B2%E9%81%93%E5%BE%B7" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E6%99%AE%E9%80%9A%E9%AB%98%E7%AD%89%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%AF%BE%E7%A8%8B%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%8C%87%E5%AF%BC%E7%BA%B2%E8%A6%81/_blank)和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

（三）基本知识与运动技能目标：掌握体育基本理论知识和专项运动技能，积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，学生在专项上达到一定的水准，部分学生在该运动项目上达到国家等级运动员水平；掌握常见运动创伤的处置方法。

课程目标与毕业要求指标点高支撑的对应关系表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 毕业要求 | 分解指标点 | 课程目标 |
| 综合育人 | 能够运用运动相关理论解释健身育人的价值和途径。  能够设计健身方案、组织和策划班级体育活动，初步获得体育育人的能力和经验。 | 运动参与 |
| 沟通合作 | 善于团队合作，在团队任务中具有良好的合作与协调能力。  善于团队合作，在团队任务中具有良好的合作与协调能力。 | 社会适应 |
| 学科素养 | 掌握课外、校园体育活动组织与管理的知识与方法。  掌握1-2项专项运动技能，能做会讲；具备良好的身体素质，胜任学校体育活动的指导。 | 基本知识和运动技能 |

**五、课程内容与进度安排**

**(一)课程内容**

第一部分：理论部分

1、经络、气血、脏腑等中医学基本理论。

2、系统、辩证、养生等相关传统运动养生文化。

3、传统养生功法运动的历史、发展状况、分类，以及锻炼价值。

4、进行传统养生功法锻炼的基本原则及方法。

第二部分：实践部分

1、基本技术

（1）基本手型：虎爪、鹿角、熊掌、猿钩、鸟翅。

（2）基本步型：开步、弓步、后坐步、虚步、丁步。

（3）平衡：提膝平衡、后举腿平衡。

（4）呼吸法：包括自然呼吸、胸式呼吸、顺腹式呼吸、逆腹式呼吸等。

2、功法套路

（1）五禽戏：预备势起势调息、第一戏虎戏、第二戏鹿戏、第三戏熊戏、第四戏猿戏、第五戏鸟戏。

（2）马王堆导引术：预备势、第一势挽弓、第二势引背、第三势凫浴、第四势龙登、第五势鸟伸、第六势引腹、第七势鸱视、第八势引腰、第九势雁飞、第十势鹤舞、第十一势仰呼、第十二势折阴、收势。

3、身体素质：力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等。

第三部分：能力培养部分

（1）培养自我锻炼与欣赏养生功法的能力以及看书看视频自我学习的能力。

（2）培养相互纠正、相互传授技术、相互交流经验的学习方法。

（3）培养长期锻炼的习惯，使之成为终身锻炼的运动项目之一。

**(⼆)教学进度 1 、3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学  周次 | 授课内容 | 授课形式 | 课外学习要求 |
| 1 | 1、简述本学期教学内容、要求注意事项  2、简介传统养生功法运动的发展史、特点、分类及健身价值。 | 随堂教学 | 参阅书本或网络有关资料 |
| 2 | 1、基本手型、步型、身体姿态介绍与练习  2、五禽戏基本手型、步型、平衡  3、学习五禽戏：起势、第一戏虎戏（虎举、虎扑）  4、速度素质练习 | 随堂教学与练习 | 课外进行速度练习：30米加速跑6次以上 |
| 3 | 1、柔韧练习：压肩、压腿  2、复习五禽戏：第一戏虎戏  3、学习五禽戏：第二戏鹿戏 | 随堂教学与练习 | 课外进行速度练习：30米加速跑6次以上 |
| 4 | 1、柔韧练习：压肩、压腿、压胸腰  2、复习五禽戏已学动作  3、学习五禽戏：第三戏熊戏 | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组 |
| 5 | 1、复习五禽戏已学动作  2、学习五禽戏：第四戏猿戏  3、学习经络放松功 | 随堂教学与练习 | 看视频或书籍自学五禽戏第五戏鸟戏 |
| 6 | 1、复习五禽戏已学动作  2、学习五禽戏：第五戏鸟戏、收势  3、**立定跳远素质测试** | 随堂教学与练习 | 50米跑4次  复习五禽戏整套动作 |
| 7 | 1、复习五禽戏整套动作（音伴）  2、**50米素质测试** | 随堂练习与测试 | 复习五禽戏整套动作 |
| 8 | 1、复习五禽戏整套动作（音伴）  2、**五禽戏测验**（音伴） | 随堂练习与测试 | 搜看视频、尝试学习1-2势 |
| 9 | 1、五禽戏练习、交流  2、马王堆导引术：预备势、第一势挽弓、第二势引背  3、耐力素质练习 | 随堂教学与练习 | 男：引体向上  女：仰卧起坐 |
| 10 | 1、复习马王堆导引术已学动作  2、学习马王堆导引术：第三势凫浴、第四势龙登、第五势鸟伸  3、腰背肌力量练习 | 随堂教学与练习 | 耐力跑2000米以上 |
| 11 | 1、复习马王堆导引术已学动作  2、学习马王堆导引术：第六势引腹、第七势鸱视、第八势引腰  3、上肢力量练习 | 随堂教学与练习 | 耐力跑2000米以上 |
| 12 | 1、复习马王堆导引术已学动作  2、学习马王堆导引术：第九势雁飞、第十势鹤舞、第十一势仰呼  3、下肢力量练习 | 随堂教学与练习 | 复习马王堆导引术 |
| 13 | 1、复习马王堆导引术已学动作  2、学习马王堆导引术：第十二势折阴、收势 | 随堂教学与测试 | 复习马王堆导引术 |
| 14 | 1、复习马王堆导引术整套动作（音伴）  2、各测试项目补测 | 随堂练习与测试 | 复习马王堆导引术 |
| 15 | 1、复习马王堆导引术整套动作（音伴）  2、**马王堆导引术测验**（音伴） | 随堂练习与测验 | 力量与耐力练习 |
| 16 | 学期总结与各测试项目补测 | 随堂测试 | 力量与耐力练习 |

**(⼆)教学进度 2 、4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学  周次 | 授课内容 | 授课形式 | 课外学习要求 |
| 1 | 1、简述本学期教学内容、要求注意事项  2、简介传统养生功法运动的发展史、特点、分类及健身价值。 | 随堂教学 | 参阅书本或网络有关资料 |
| 2 | 1、基本手型、步型、身体姿态介绍与练习  2、五禽戏基本手型、步型、平衡  3、学习五禽戏：起势、第一戏虎戏（虎举、虎扑）  4、速度素质练习 | 随堂教学与练习 | 课外进行速度练习：30米加速跑6次以上 |
| 3 | 1、柔韧练习：压肩、压腿  2、复习五禽戏：第一戏虎戏  3、学习五禽戏：第二戏鹿戏 | 随堂教学与练习 | 课外进行速度练习：30米加速跑6次以上 |
| 4 | 1、柔韧练习：压肩、压腿、压胸腰  2、复习五禽戏已学动作  3、学习五禽戏：第三戏熊戏 | 随堂教学与练习 | 多级跳10\*5组 |
| 5 | 1、复习五禽戏已学动作  2、学习五禽戏：第四戏猿戏  3、学习经络放松功 | 随堂教学与练习 | 看视频或书籍自学五禽戏第五戏鸟戏 |
| 6 | 1、复习五禽戏已学动作  2、学习五禽戏：第五戏鸟戏、收势  3、**800米、1000米素质测试** | 随堂教学与练习 | 50米跑4次  复习五禽戏整套动作 |
| 7 | 1、复习五禽戏整套动作（音伴）  2、**仰卧起坐、引体向上素质测试** | 随堂练习与测试 | 复习五禽戏整套动作 |
| 8 | 1、复习五禽戏整套动作（音伴）  2、**五禽戏测验**（音伴） | 随堂练习与测试 | 搜看视频、尝试学习1-2势 |
| 9 | 1、五禽戏练习、交流  2、马王堆导引术：预备势、第一势挽弓、第二势引背  3、耐力素质练习 | 随堂教学与练习 | 男：引体向上  女：仰卧起坐 |
| 10 | 1、复习马王堆导引术已学动作  2、学习马王堆导引术：第三势凫浴、第四势龙登、第五势鸟伸  3、腰背肌力量练习 | 随堂教学与练习 | 耐力跑2000米以上 |
| 11 | 1、复习马王堆导引术已学动作  2、学习马王堆导引术：第六势引腹、第七势鸱视、第八势引腰  3、上肢力量练习 | 随堂教学与练习 | 耐力跑2000米以上 |
| 12 | 1、复习马王堆导引术已学动作  2、学习马王堆导引术：第九势雁飞、第十势鹤舞、第十一势仰呼  3、下肢力量练习 | 随堂教学与练习 | 复习马王堆导引术 |
| 13 | 1、复习马王堆导引术已学动作  2、学习马王堆导引术：第十二势折阴、收势 | 随堂教学与测试 | 复习马王堆导引术 |
| 14 | 1、复习马王堆导引术整套动作（音伴）  2、各测试项目补测 | 随堂练习与测试 | 复习马王堆导引术 |
| 15 | 1、复习马王堆导引术整套动作（音伴）  2、**马王堆导引术测验**（音伴） | 随堂练习与测验 | 力量与耐力练习 |
| 16 | 学期总结与各测试项目补测 | 随堂测试 | 力量与耐力练习 |

**注:1、进度1、3为体育1、3教学进度;进度2、4为体育2、4教学进度。**

**2、第⼀学期为体育 1 课程，第二学期为体育 2 课程，第三学期为体育 3 课程，第四学期为体育 4 课程。**

**六、修读要求**

（一）学习目标的解释

本课程有关知识与技术的教学，基本按“了解、理解、掌握”三个层次要求。

了解：指对本运动项目的基本技术、基础理论要“知道是什么”，有较清楚的记忆，并能正确表述。

理解：指对本运动项目的基本理论、技术、规则、练习方法、锻炼价值有较系统地领会与体验，“知道为什么”，对有关问题能够比较全面阐述。

掌握：指对本运动项目的有关技术动作既能完成，又能准确地进行理论解释。

（二）课外活动的要求

1、结合网络与教材，对课堂教学中的内容进行复习与练习，拓展学习视野。

2、课外活动除了专项技术与理论知识学习，每学期还要进行20次及以上的耐力跑练习，每次跑步距离为男女生不少于2公里。

（三）其他要求

1、上课必须身穿运动服、运动鞋。

2、不得无故缺课，不得迟到早退，缺课超过一学期总课时的1/3将取消本学期的考试资格。

**七、教学方法**

(一)通过多媒体和传统教学相结合，阐述课程的基本理论与技术，丰富学生课程与教学的基本知识结构。

(二)通过教师动作示范以及技术视频或图像，促进学生知识整合，培养学生的反思能⼒。

(三)通过小组合作与教学比赛，树立育人意识，发展学生团结合作能⼒，和设计活动能⼒。

(四)通过组织比赛与观摩高水平比赛，提⾼学生的体育活动组织能力，强化知识应用与创新意识。

(五)通过身体素质与专项素质练习，培养学生吃苦耐劳的顽强意志，塑造完美体型与气质，打造新时期师范生的阳光、向上的形象。

**八、学习评价⽅方案**

本课程考核共分为三部分：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 期末成绩类别 | 分项 | 分值 | 合计 | 占比 | 总评 |
| 考勤成绩100分 | 课堂考勤 | 100 | 100 | 10% | 100 |
| 平时成绩100分 | 课堂表现 | 40 | 100 | 30% |
| 体锻打卡 | 60 |
| 期末成绩100分 | 2项素质 | 40 | 100 | 60% |
| 2个专项技能 | 60 |

**（一）期末成绩（100分）**

**1、专项考核（60分）**

考核内容：功法套路（五禽戏30分+马王堆30分）

考核方法：4个学生一组，排成一横排，同时演练功法套路，音伴进行。

考试采用一次性考试，独立完成，严格按照考试标准客观的给予评分。

表1 五禽戏评分标准与分值

|  |  |
| --- | --- |
| 优秀  27-30分 | 整套动作熟练、动作标准、舒展、能够较好表现出功法的精、气、神。 |
| 良好  24-26分 | 整套动作比较熟练、动作较为标准、舒展、能够表现出功法的精、气、神。 |
| 及格  18-23 | 整套动作基本熟练、动作基本标准、舒展，有错误 |
| 不及格  18分以下 | 整套动作不熟练、动作不标准，身体僵硬，错误较多。 |

表2 马王堆导引术评分标准与分值

|  |  |
| --- | --- |
| 优秀  27-30分 | 整套动作熟练、动作标准、舒展、能够较好表现出功法的精、气、神。 |
| 良好  24-26分 | 整套动作比较熟练、动作较为标准、舒展、能够表现出功法的精、气、神。 |
| 及格  18-23 | 整套动作基本熟练、动作基本标准、舒展，有错误 |
| 不及格  18分以下 | 整套动作不熟练、动作不标准，身体僵硬，错误较多。 |

**2、身体素质考核（40分）**

1）第一学期期末身体素质测试项目为50米与立定跳远，各20分。

2）第二学期期末身体素质测试项目为女800与仰卧起坐或男1000米与引体向上，各占20分。

表3 体育1、3期末身体素质评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目与得分 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 男:50米 | 6.7 | 6.9 | 7.1 | 8.1 | 9.1 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 |
| 男:立定跳远 | 265 | 255 | 245 | 225 | 215 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 |
| 女:50米 | 7.5 | 8.00 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 10.7 | 10.9 | 11.1 | 11.3 |
| 女:立定跳远 | 200 | 190 | 180 | 165 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |

表4 体育2、4期末身体素质评分表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目与得分 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 男:1000米 | 3.25 | 3.45 | 4.00 | 4.15 | 4.30 | 4.35 | 4.40 | 4.45 | 4.50 | 5.10 |
| 女:800米 | 3.25 | 3.45 | 4.00 | 4.15 | 4.30 | 4.35 | 4.40 | 4.45 | 4.50 | 5.10 |
| 男:引体向上 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 女:仰卧起坐 | 55 | 50 | 45 | 35 | 25 | 22 | 18 | 16 | 14 | 10 |

**（二）考勤成绩（100分）**

考勤成绩根据学生课堂出勤情况给分。

1、旷课，1次，扣10分，旷课3次及以上，考勤成绩记0分；

2、迟到或早退，1次，扣5分；

3、迟到或早退累计2次，合记一次旷课；

4、凡请假累计3次及以上，扣10分；

5、一学期累计缺课1/3（包括：旷课、病假、事假），取消期末考试资格，期末成绩为0分，且不予补考。

**（三）平时成绩（100分）**

平时成绩由课堂表现（40分）和课外体锻打卡（60分）构成。

1、课堂表现（40分）

扣分参考：（最终解释权归任课教师）

（1）课堂上穿非运动服以外服装，1次扣2分；

（2）上课态度不认真，1次扣1分；

（3）运动参与不积极，1次扣1分。

2、课外体锻打卡（60分）

一、二年级学生必须参加课外体锻打卡，每学期课外体锻考勤的全勤次数为20次（一次3分），如考勤次数低于6次以下（包括6次），课外体锻考勤成绩计为0分。

**九、课程资源**

**(一)教材**

（1）《马王堆导引术》国家体育总局健身气功管理中心编，人民体育出版社，2012年1月第二次印刷

（2）《健身气功社会体育指导员培训教材》，国家体育总局健身气功管理中心编，人民体育出版社，2007年11月第二次印刷

（3）《健身气功二百问》国家体育总局健身气功管理中心编，人民体育出版社，2007年1月第一次印刷

**(二)网络资源**

1、君果信息. 上海师范大学公共体育慕课 2018. 上海师范大学网络教务处系统

2、微信公众号《太极国学》《中国健身气功协会》