

## 《禅柔八段锦》课程介绍

禅柔 Zensoft ， 禅柔课程是一整套融合了道家太极、瑜伽、普拉提、舞蹈、游泳、体操、康复训练、八段锦、易筋经等多个领域之精髓的新中式养生课程。内容更丰富，编排更科学，练习更有趣，效果更显著。禅柔课程以动态拉伸回旋画圆运动方式，通过动态拉伸，配合面部表情，眼睛灵动，让身心达到最大的舒展和愉悦。

禅柔八段锦，是将国标版八段锦进行有趣的动作设计，帮助学生进行全方位的训练，强调多关节在无压力情况下的节节分解，强化韧带和关节连接，收缩伸展肌肉，释放情绪压力，绽放学生的青春风采。

禅柔八段锦，结合了瑜伽，普拉提，舞韵，形体等运动元素，成品非常优美，锻炼体质培养体态升华气质。不仅锻炼身体，还锻炼表情和眼神，身心灵合一。可以配合多种音乐和歌曲，成套打下来类似于成品舞。八段锦的先后顺序的改变，每个体式的多种变体，既可以增加禅柔八段锦的韵味，还可以作为一种方便易学的文艺技能。

二、团队基本情况。本课程主要由付淑文老师授课，会邀请一些专业人士参与。付淑文老师 2019 年开始瑜伽运动，2021 年参加瑜伽高级教培，2022 年学习舞韵，2023 年春学习武当太极八段锦。2023 年 7 月份以后专练禅柔八段锦，将瑜伽的柔韧性，舞韵的乐感，舞蹈的表情管理，太极的圆润松弛感结合起来，并尊重中医经络学，西医骨骼顺位，快乐运动安全健身。付淑文老师曾经身体孱弱，多次住院吃药无数，运动改变了自己，也希望能够改变很多人的身心健康理念，尤其学生，好体质好状态从年轻抓起。附上付淑文老师对比照片。



### 三、课程设计情况。

1.课程定位与目标：本课程八段锦，结合瑜伽舞韵禅柔，非常优美，全套打下来类似于成品舞。根据学员自身情况，可以坐凳子上学习也可以站立学习。坐姿八段锦也被称为“文”八段锦。站姿八段锦也被称为“武”八段锦。培养新一代有技术、有思维、有灵魂的大学生，文有学科知识，“舞”有运动技能，还兼具乐感和艺术感，能够欣赏美，喜欢创造美，最后成就健康与美丽。

#### 2.课程内容：

包括三部分：

第一部分，胸式呼吸和动站桩。三个动站桩：肋间扩胸桩，增加心肺功能；旋转太极桩，调整肋骨外翻；引气归元桩，练眼睛灵动性。

第二部分，禅柔八段锦八个体式和变体。

第一式，双手托天理三焦；第二式，左右开弓似射雕；第三式，调理脾胃须单举；第四式，五劳七伤向后瞧；第五式，摇头摆尾去心火；第六式，双手攀足固肾腰；第七式，攢拳怒目增气力；第八式，背后七颠百病消。

第三部分，最后配合音乐，八段锦全套。

#### 四、教学实践情况。

在教学过程中充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，注重对学生自身身体状况的评估和情绪的引导。爆破“脆皮大学生”一语，新时代的大学生要朝气，灵动，坚韧。

禅柔练习巧妙地将开链运动和闭链运动的优势完美结合。闭链运动强壮核心肌肉，开链运动训练平衡和意识身体的空间感。通过开链闭链以适应不同动作对肌肉力量的不同要求。全幅度训练法让力量和伸展对立的统一，整体提升运动表现。关注身体在三维空间的变化使用，动作学习以圆周（公转）和螺旋式（自转）为基础，拉长脊柱之间的距离，增强身体的韧性和体能，全面协调肌肉张力的平衡和稳定，润滑关节和提高关节的力学功能，激发全身系统、重回平衡的状态。

构建“三课堂”育人格局，做有温度、深度、力度的课堂。

#### 五、课程评价与成效。

##### 1.课程评价

本课程为新课程，2024年4月28日和29日，日照职业技术学院校级春季运动会也上了太极拳表演方队，八段锦表演方队，说明学校对学生体育运动非常重视，不仅仅是竞技体育，还包括观赏性体育项目。观赏性体

育项目参与人数会更多，健身娱乐性更强。

本课程采用过程性考核评价体系，实施以学习者能力发展为主。各环节实时评价、师生共评、以学习平台数据为依据。考核学生的学习能力、学习质量、学习态度和思政表现等方面。最终形成师生共评、多元合理、融入思政元素的过程性考核评价体系。

## 2. 课程成效

学生自选音乐或者歌曲，独自编排或者几个人一起编排一套禅柔八段锦，进行现场表演或者拍摄录像。优秀作品将上传教学平台。