

《禅柔八段锦》教学单元设计

| | | | | | |
|------|------------------------------------|---|------|---|---|
| 学习内容 | 第二式 左右开弓似射雕 | | | 课时 | 2 |
| 教学目标 | 专业能力 | 禅柔的禅，是一种美好的意境，也是不断开悟的过程，是体式的精湛是心灵的澄澈。柔是柔软，柔软而美好，是人最原始的状态，回归婴儿。八段锦，是锻炼筋骨的八个体式，伸筋拔骨，修护内脏，将养气血。禅柔八段锦，就是要身心沉浸其中，灵动有力，好气色正能量。内修定力，外展身骨，去除杂念，身心健康。练习的重点是呼吸和体式，练习的难点是心静。 | | | |
| | 方法能力 | 老师讲解示范，学生跟练，老师更正规范动作和呼吸。 | | | |
| | 社会能力 | 学以致用，把所学锻炼技巧应用到工作生活中；培养对新事物、新知识的接受和学习能力；培养共同完成任务的团队合作能力；培养突破传统思维和传统工作流程的创新能力。锻炼自己身心的同时，能够自信的进行才艺展示，并把强身健体的思想传播给更多人。 | | | |
| 目标群体 | 所有选课的学生。 | | | | |
| 教学环境 | 适宜练习的场地 | | | | |
| 教学方法 | 讲授法、带练法、模拟法、展示法 | | | | |
| 时间安排 | 学生活动设计 | | 教学过程 | 教师活动设计 | |
| 10' | 思考：生活和工作中需不需要身心健康？ 想不想能不能够展示自己？ | | 咨询 | 引导学生发现运动之美。 | |
| 15' | 仔细听老师讲解，仔细观察老师动作 | | 计划 | 教师讲解：发力技巧，动作要领，呼吸配合。 要力量、柔韧、优美相结合。要眼神，表情与动作相协调 | |
| 50' | 跟着老师，一步一步的模仿动作要领 | | 实施 | 找出一些典型同学，正确示范和错误示范，精准纠正学生的运动。 | |

| | | | |
|------|--|----|--|
| 15' | <p>讨论：第二式训练了那些脏器，运功后身体有何感受，心情如何？</p> | 评价 | <p>这个体式的设计要点讲解</p> |
| | <p>将第一式和第二式一起练习 学生整体练几遍并录像，跟以后作对比，记录学生的成长。</p> | | <p>总结：这是一门寓教于乐的体美类课程，欣赏美才能成就美，身体美，心灵美，面容美，</p> |
| 作业 | <p>跟着音乐反复练习</p> | | |
| 教学反馈 | | | |