

## 《禅柔八段锦》教学单元设计

学习内容	<b>第六式 双手攀足固肾腰</b>		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：第五式训练了那些脏器，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>前五式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			