《彭祖导引术》教学大纲

课程编号：1902G0118　　课程类型： 公共基础课

课程名称：彭祖导引术　　英文名称： Pengzu's health guidance

学　　分： 2　　适用专业：非体育专业

一、课程的性质、目的及任务

1．课程的性质：本课程为公共体育选项课程。彭祖导引养生术是中华养生文化的重要组成部分，是原始社会后期中国古老的体育医疗、保健、养生的一种方法。功法注重动静兼炼，内外双修，动作简单易学，健身效果好的运动项目。

2．课程的目的：本课以彭祖导引术的基本套路为主要学习内容。通过合理的彭祖导引术技法的学习和锻炼，形成良好的体育行为和锻炼习惯。通过导引术的习练，能够促使脏腑经络的气血流畅，激发潜能，提高脏腑功能与肌体关节的抗病能力。让学生了解彭祖文化，彭祖导引养生术的健身原理，养成良好的健身、养生习惯。

3．课程的任务：通过系统化的学习，使学生掌握彭祖文化的起源、历史；掌握彭祖导引术的健身方法，掌握彭祖导引养生十二桩、彭祖导引养生拳的功法。了解健身气功的内涵，掌握六字诀、八段锦等国家大力推广的健身气功功法。通过合理、科学的体育教学和锻炼过程，促使学生养成健康的生活方式和，掌握正确的健身方法，提高身体素质，促进身心健康。

二、课程教学目标及其对专业毕业要求的支撑

课程目标 1： 了解徐州地域文化和彭祖导引术的起源，自觉担负起地方文化传承的责任。对彭祖导引术的文化内涵和养生价值有较深的认识和理解，建立养生意识，养成终身锻炼的习惯。（支撑毕业要求指标点 8.2）

课程目标 2：熟练掌握彭祖导引术套路，不断提高运动技术水平；在技术技能考核达到良好以上标准。（支撑毕业要求指标点 8.2）

课程目标 3：能够运用所学技术，自觉通过彭祖导引术的学习和锻炼，提高对传统体育文化的认同感。学以致用，向他人传递养生的理念和锻炼方法。提高自身体育文化和道德修养，关心集体乐于助人，人际关系和谐，具有寻找他人和集体支持的能力。在彭祖导引术的教学和锻炼过程中，能主动参与，积极与他人合作，具有团队意识。（支撑毕业要求指标点 8.2）

课程目标 4：能依据彭祖导引术的特点，结合课程中提到的身体素质锻炼的方法，科学地进行体育锻炼，全面发展技能，练就强健体魄，提高锻炼能力。（支撑毕业要求指标点 8.2）

表 1 课程目标与毕业要求的关联矩阵表

毕业要求	二级指标点	课程目标
8.2 团队组	让学生熟练掌握彭祖导引术的技术动作，练就强健体魄，提高	课程目标 1

织能力	锻炼能力。并且对彭祖导引术的养生原理和功法价值有较深刻的认识和理解，具有较高的体育文化修养和观赏水平，最终达到身心健康，传承传统体育文化的目的。在体育课堂上，有效改善学习环境，扩大学生参与面，通过团队合作学习，加强学生与学生之间的交流，提高学生探索知识的能力，培养学生团队组织能力和团队精神。	课程目标 2
		课程目标 3
		课程目标 4

三、课程目标与教学内容、教学方法的关联矩阵

表 2 课程目标与教学内容、教学方法的关联矩阵表

课程目标	教学内容	教学方法
课程目标 1	彭祖导引术的起源，功法特点，历史价值，养生价值，了解彭祖导引术作为非物质文化遗产项目的生存状况、彭祖养生十二桩的概况、彭祖仿生拳的基本知识	课堂讲授（黑板板书与多媒体讲授相结合）、知识点预习、讨论
课程目标 2 课程目标 3 课程目标 4	雨露滋润桩、混元一气桩、螳螂扑蝉桩、猴子摘桃桩、彭公搬山桩、白猿伸臂桩、雄鹰展翅桩、二龙戏珠桩、托天按地桩、野马过涧桩、草丛蛇行桩、白猿献果桩、仙人托月、燕子展翅、螳螂扑蝉、神童牵牛、乌龙盘柱、猴子托桃、猴子爬杆、猛虎出洞 、青龙潜水、草丛蛇行、雄鹰展翅、猴子爬杆、雄鹰盘旋、螳螂伸臂、燕子展翅、牧童举鞭、猴子托桃、凤凰展翅、推山入海、神童牵牛、黑熊扑食、雄鹰提爪、收势	讲练结合，强调精讲多练。根据时间可分为课内训练与课外训练；根据形式，可分成个人练习与集体练习。另外尚可分成单势练习与整套练习等。实践与讲授交叉融合，实践贯穿始终。合作探究、讨论

四、课程育人目标

德育目标 1：通过介绍彭祖养身文化、彭祖导引术及相关的中国体育非物质文化遗产保护的相关知识，引导学生树立中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。

德育目标 2：通过分组练习、集体演练、小组合作的教与学的过程，让学生通过亲身体验，感受中华传统体育文化的博大精深，培养学生的爱国情怀。

德育目标 3：在案例教学中，让学生了解习近平新时代中国特色社会主义思想，了解中国体育非物质文化的保护进程、传承使命，引导学生传承中国传统文化，增强学生传承中国传统文化的责任感和使命感，培养学生为实现中华民族的伟大复兴而努力奋斗的精神品格。

五、本课程与相关课程的联系

选修本课程应建立在喜欢传统文化、想要了解地域传统文化的基础上，具有一定田径基础和基本运动能力。彭祖导引养生术课程根据学生掌握彭祖导引术技术动作的情况，分为初级班、中级班、高级班三个层次，进行分层次教学。选修高层次班级的学生应具有相应低一层次彭祖导引养生术水平，第五、六学期选择彭祖导引术的学生应具有中级班彭祖导引术的技术水平。

六、课程教学内容安排

本课程学分为 2 学分，建议开设 32 学时（其中理论教学 2 学时，专项技术教学 30 学时）。具体教学内容如表 3 和表 4 所示。

表 3：初级班教学内容（彭祖导引养生十二桩）安排如下：

序号	教学单元	教学内容及要求	课程思政案例	教学环节设计	学时分配	支持教学目标
1	彭祖导引术理论	1)彭祖导引术概述、技术特点和练习要求； 2)彭祖导引术的运动价值与养生理念； 3）彭祖导引养生桩的功法特点以及养生价值	以“彭祖”的故事为案例，让学生了解中国传统养身文化的博大精深，增强学生的文化自信。	1）情境式、以欣赏内容导入； 2）讲授式，多媒体相结合； 3）讨论式，学生自由发言讨论。	2	1
2	技术教学 1	1）雨露滋润桩； 2）上肢力量的练习方法	以“习近平总书记关于传承中国传统文化的重要论述”为案例，引导学生认识传承中国传统文化的重要性。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
3	技术教学 2	1）复习 2）混元一气桩 3）下肢力量的练习	以“习近平总书记在清华大学建校一百年的讲话”为案例，强调高校、大学生在传承优秀传统文化中的使命。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
4	技术教学 3	1）复习 2）螳螂扑蝉桩 3）提高立定跳远成绩方法的学习及练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
5	技术教学 4	1）复习 2）猴子摘桃桩 3）提高 50 米成绩练习方法的学习及练习	以“彭祖导引术”的申遗之路为案例，让学生了解中国体育非物质文化遗产保护工程，了解中国传统体育文化传承的价值和意义。清楚认识传统文化在现当代生存中面临的危机，培养学生自觉传承中国传承文化的意识和责任感。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
6	技术教学 5	1）复习 2）彭公搬山桩 3）腿部爆发力的练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
7	技术教学 6	1）复习 2）白猿伸臂桩 3）耐力素质的练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
8	身体素质测试一	复习 立定跳远 引体向上（仰卧起坐） 50 米跑	通过以“运动中容易出现的运动损伤”为案例，让学生更加的了解体育运	做好准备活动，全程密切观察测试学生身心状况	2	1 2 3 4

			动，消除对运动损伤的恐惧。运用辩证法，让学生学会运用辩证的态度去认识事物，看待世界。			
9	身体素质测试二	复习 800 米跑（1000 米跑）		做好准备活动，全程密切观察测试学生身心状况	2	1 2 3 4
10	技术教学 7	1）复习 2）雄鹰展翅桩 3）二龙戏珠桩 4）燃脂组合练习	通过不同站位养身桩的练习，让学生深切的体会练习中气息和动作的配合，气息的调理对于静心、静神的重要性，配合舒缓音乐的练习，让学生学会放松身心、调理身心的一种的方式，更好的认识自我，通过把自己想象成各种动物在山间、林里感受美好的自然环境，感受外部世界。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
11	技术教学 8	1）复习 2）托天按地桩 3）核心力量的练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
12	技术教学 9	1）复习 2）野马过涧桩 3）协调性的练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
13	技术教学 10	1）复习 2）草丛蛇行桩 3）身体控制能力的练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
14	技术教学 11	1）复习 2）白猿献果桩 3）塑形动作的练习	古人通过模仿动物的经典动作而创造了一系列的健身动作，不仅强调健身的效果，更强调调理心里健康，与现代体育的更高、更快、更强的目标不同，启发学生挖掘中国传统养生文化的内涵，增强学生的文化自信。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
15	技术教学 12	1）复习十二个动作 2）核心力量练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
16	考试	彭祖导引养生十二桩		严格按照考核标准打分	2	1 2 3 4

表 4：中级班教学内容（彭祖仿生拳）安排如下：

序号	教学单元	教学内容及要求	课程思政案例	教学环节设计	学时分配	支持教学目标

1	彭祖导引养生术理论	1)彭祖导引术的生存现状； 2)彭祖导引术传承的政策解读； 3)彭祖导引养生拳的概况。	以彭祖导引术省级传承人房丹才的故事为案例，通过介绍他习练彭祖导引术的历程、他的人生观、价值观和世界观，让学生感受彭祖导引术丰富的内涵和普世的社会价值，增强学生对传统文化的兴趣，激发他们自觉参与到彭祖导引术的习练中。	1）情境式、以欣赏内容导入； 2）讲授式，多媒体相结合； 3）讨论式，学生自由发言讨论。	2	1
2	技术教学 1	1）起势 2）仙人托月 3）核心力量练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
3	技术教学 2	1）燕子展翅 2）螳螂扑蝉 3)提高引体向上成绩的训练方法的学习及练习	通过运动场景的布置或选择，让学生置于不同的外部环境而增强学生的自信心和勇气。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
4	技术教学 3	1）神童牵牛 2）乌龙盘柱 3）提高 50 米成绩训练方法练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
5	技术教学 4	1）猴子托桃 2）猴子爬杆 3)提高立定跳远成绩训练方法的练习	以“世界彭祖文化研究会”为案例，讲述彭祖文化对世界各地的影响，尤其是关于彭祖的身世，彭祖长寿的秘诀等专题讲解、讨论和相互交流，让学生了解中国传统文化的博大精深，增强学生的爱国情怀。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
6	技术教学 5	1）猛虎出洞 2）青龙潜水 3)提高仰卧起坐成绩的训练方法的学习及练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
7	技术教学 6	1）草丛蛇行 2）雄鹰展翅 3）综合运动素质练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
8	身体素质测试一	复习 立定跳远 引体向上（仰卧起坐） 50 米跑	通过启发学生思考“体质之于健康的关系？大学生体质之于国家发展的关系？为何要体测？在讲解、互动、交流中让学生意识到体质健康的重要性，通过具体的案例，促使学生养成终身锻炼的习惯。	做好准备活动，全程密切观察测试学生身心状况	2	1 2 3 4
9	身体素质测试二	复习 800 米跑（1000 米跑）		做好准备活动，全程密切观察测试学生身心状况	2	1 2 3 4

10	技术教学 7	1）雄鹰提爪 2）猴子爬杆 3）上肢力量的练习	以世界非物质文化遗产联合会为案例，让学生了非物质文化遗产保护的重要性，体育非物质文遗产的特点和传承现状，不同国家采取的文化保护策略，引导学生正确看待传统文化。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
11	技术教学 8	1）雄鹰盘旋 2）黑熊扑食 3）下肢力量练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
12	技术教学 9	1）燕子展翅 2）牧童举鞭 3）柔韧素质的练习	以中国传统体育文化的过去、今天和未来为专题，促使学生自己找寻资料，分析资料，提出个人的观点，启发学生思考，引导学生建立起中华人民共和国的制度自信和道路自信。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
13	技术教学 10	1）猴子托桃 2）凤凰展翅 3）腰腹力量的练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
14	技术教学 11	1）推山入海 2）神童牵牛 3） 耐力素质的练习	以“学习彭祖导引术的感受”为话题，请彭祖导引术的省级或市级传承人到课堂，与学生互动，让学生切身的体会彭祖导引术的魅力，增强学生对彭祖导引术的兴趣，促使学生养成终身锻炼的习惯。	讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
15	技术教学 12	1）收势 2）复习整套功法 3）核心力量的练习		讲解示范法、分解法和完整法、预防与纠正错误法，合作探究、讨论。	2	1 2 3 4
16	考试	彭祖仿生拳		严格按照考核标准打分	2	1 2 3 4

七、课程考核与评价

1. 考核评价方式与成绩评定：

课程考核以考核学生对课程目标的达成为主要目的，以检查学生对教学内容的掌握程度为重要内容。课程考核包括体质健康测试、课外体育锻炼和专项考试三个部分，具体考核/评价细则如表 5。

各环节的成绩评定方式如下：

表 5 课程考核/评价细则表

考核环节	建议分值	课程目标	考核重点	考核/评价方式	建议权重	备注
体质健康测试	30分	2 3 4	学生身体素质，国家体质测试达标情况。	依据《国家学生体质健康标准》测试评分标准	30%	课程总成绩=专项考试（占总成绩的50%）+体质健康测试（占总成绩的30%）+课外体育锻炼（占总成绩的20%）”的计算方法
课外体育锻炼	20分	2 3 4	学生参加课外体育锻炼的次数	要求一、二年级学生必须参加课外体育锻炼，每学期每人不低于10次	20%	
专项成绩	50分	1 2 3 4	彭祖导引术的掌握情况	彭祖导引术评分表（见表7）	50%	
学习态度	扣分制	1 2 3 4	学生出勤率及学习态度	采用扣分制（见表6）		
早操		1 2 3 4	早操出勤次数	每学期早操缺勤三次以上（含三次）体育课成绩不予及格		

学习态度采用扣分制

表6 评分标准表（扣分制）

内容	扣分因素	扣分标准（分/次）	备注
学习态度	缺勤	5	缺勤超过5次课，不予评定成绩
	迟到	1	超过15分钟以缺课计
	早退	1	记录一次
	态度消极	2－5	记录一次
	着装违规	2	记录一次
	违反课堂纪律	1－3	记录一次
	团结互助较差	1－3	记录一次
	作弊		记录一次，另行处理

彭祖导引术评分标准

表 7：彭祖导引术选修体育课技术考核评分标准

考核内容	评分依据				
	优秀（90-100）	良好（80-89）	中等（70-79）	及格（60-69）	不及格（<60）
彭祖导引术	动作准确 熟练 动作幅度较大 有力度 协调优美 表现力强	动作基本准确 熟练 个别动作幅度较小 力度稍差 较协调优美 有一定表现力 节奏感较好	动作不够熟练 有显著错误 部分动作幅度较小 动作松懈 不够协调 表现力一般 不明显 失去节奏	动作熟练差 有严重错误 成套动作幅度较小 力度差 协调性差 表现力差 明显失去节奏	成套动作姿势 严重错误 动作不能完成 无力度 不协调 无表现力 成套动作 大部分失去节奏

八、参考教材与资料

教材：张新科，曹杰，张丰主编《大学体育与健康教程》，上海交通大学出版社，2020 年 9 月第 1 版第一次印刷，ISBN 978-7-313-23528-2。

参考书：房丹才（彭祖导引术省级传承人）主编《彭祖导引养生拳》、《彭祖导引四季养生功》，未正式出版（传承人手稿），完成于 2018。

执 笔 人：王 辉

审 定 人：高成强

批 准 人：张占平

制定（修订）日期：2022 年 2 月