《健身气功》教学大纲

课程编号：1902G0108	课程类型： 公共基础课
课程名称：健身气功	英文名称： Health qigong
学　　分： 2	适用专业：非体育专业

一、课程的性质、目的及任务

1、课程性质

健身气功为公共体育选项课。健身气功是以自身形体活动、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。课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质的同时，让学生了解健身气功，认识健身气功，从而科学的了解我国传统文化的精髓，这也是促进学生身心和谐发展与丰富大学娱乐生活有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

2、课程目的

主要目的是了解中国传统文化，学习和了解中国传统的养生方法。其教学目标是在有限的时间内，专门学习某一功法及有关理论知识和练功常识，掌握增进健康的某一具体功法的正确锻炼要领和方法，了解健身气功对于自我完善和防病治病、延年益寿的重要作用，培养学生自我锻炼的兴趣和能力，实现通过学习能正确运用某种健身功法进行身体锻炼和保健的目的。

3、课程任务

（1）通过健身气功课程的教学，熟练掌握两个健身气功的套，科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力。

（2）通过健身气功课程教学，全面提高学生的身体素质，增强体质。

（3）根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；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。

（4）通过健身气功课程教学，增强学生自信心、社交能力，同时表现出良好的传统美德和坚韧的民族精神，培养学生的创新思维能力。

二、课程教学目标及其对专业毕业要求的支撑

课程目标 1：热爱健身气功，形成终身体育锻炼的意识和习惯，并对健身气功的文化内涵有较深刻的认识和理解。（支撑毕业要求指标点 8.2）

课程目标 2：熟练掌握健身气功的功法套路，不断提高运动技术水平；在技术技能考核方面达到良好以上水平。（支撑毕业要求指标点 8.2）

课程目标 3：能够运用所学技术，自觉通过健身气功的学习和锻炼，逐步提高体育文化

和道德修养，关心集体乐于助人，并能带动身边的人进行体育锻炼，培养终身体育的意志。（支撑毕业要求指标点 8.2）

课程目标 4：能依据健身气功独特的身心锻炼方法，进行科学的体育锻炼，改善自身的健康状况，开发人体潜能，使心身臻于高度和谐的技能。（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 团队组织能力	让学生熟练掌握健身气功的技术动作，练就强健体魄，提高锻炼能力。并且对健身气功独特的身心锻炼方法和文化内涵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，最终达到修身养性的目的。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 1
		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	健身气功起源，历史沿革，健身气功文化，健身气功赏析等	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	起势、两手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火、两手攀足固肾腰、攒拳怒目增气力、背后七颠百病消、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
课程目标 3		
课程目标 4		

四、课程育人目标

德育目标 1：通过介绍健身气功及相关的中华传统文化，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：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，了解中国传统文化的当代价值，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。

德育目标 4：在通过分组练习、集体演练、小组合作的教与学的过程中，通过合理分工和有效组织，通过“体认范式”，让学生更好的认识自我，认识人与人之间的关系，人与社会之间的关系，更好的感知世界。

五、本课程与相关课程的联系

选修本课程应具有田径基础和基本运动能力。健身气功课程根据学生掌握健身气功基础情况，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健身气功水平，第五、六学期选择健身气功俱乐部的学生应具有中级班健身气功水平。

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（健身气功·八段锦）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	健身气功理论	1)健身气功运动概述、健身气功的特点和练习要求； 2)健身气功锻炼与社会适应能力的培养； 3)健身气功欣赏与评价。	为什么要传承健身气功? 习近平总书记关于传承中国传统文化的重要论述。 习近平总书记在清华大学建校一百年上的讲话。	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）八段锦基本手型、步型 2）1 分钟易行养身操：伸展操	如何感知自己的气息?通过一分钟呼吸操，让学生更好的了解自己的身体。通过不同站位养身桩的练习，让学生学会静心，更好的感知周围世界。	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
3	技术教学 2	复习 八段锦预备式		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)学习 1 分钟易行养身操：呼吸操		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）两手托天理三焦	启发学生思考气功与健身气功的区别？通过具体的案例为让学生走出对“气功”理解的误区，强调健身气功在当代传承的意义。 通过对八段锦编写	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）左右开弓似射雕		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）调理脾胃须单举	过程的介绍，让学生了解中国在传统文化的保护、传承以及传播的过程，“求真、务实、科学、有效”的传播理念，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。	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）复习 2）五劳七伤往后瞧	以国际健身气功联合会的成立历史、主要举办的赛事、会员情况等为案例，让学生了解健身气功的国际化传播路径，国外人员对中国健身气功的高度评价和向往，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
11	技术教学 8	1）复习 2）摇头摆尾去心火		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）两手攀足固肾腰	以中国健身气功协会的成立、传播使命以及各省份健身气功的发展情况为案例，让学生了解国内健身气功的传播路径、发展现状，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）复习 2）攥拳怒目增气力		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）背后七颠百病消	通过让学生感受八段锦几个简单的动作，就能有效的调动人体五脏六腑的运行，进而达到身	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	复习八段锦全套动作	心健康的效果，通过多次的练习，督促学生课后多联系，让学生切身的体会到健身气功的魅力，增强学生对健身气功的兴趣，增强学生传播健身气功的使命感和责任感。	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
16	考试	八段锦成套动作		严格按照考核标准打分	2	1 2 3 4

表 4 中级班教学内容（健身气功·易筋经）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	健身气功易筋经理论	1)易筋经概述、易筋经的特点和练习要求； 2)易筋经锻炼与社会适应能力的培养； 3)易筋经欣赏与评价。	以 2021 年全国健身气功比赛的视频为案例导入，通过对健身气功比赛礼仪、规则、评分要点等的介绍，培养学生的规则意识。	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、基本手型、步型 2）韦陀献杵第一势	以“韦陀”这个人物故事，让学生理解中国文化的具有强大的包容性，增强学生的文化自信和爱国精神。	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）韦陀献杵第二势 2）韦陀献杵第三势		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）摘星换斗势	以江苏省健身气功协会的发展历程为案例，向学生展示江苏省健气功的发展现状和江苏省健身气功的发展政策，徐州市作为淮海经济区中心城市，健身气功的发展情况，让学生更加的了解地域传统文化发展的举措，使他们更加愿意加入到健身气功的大家庭中，养成锻炼的习惯。	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
5	技术教学 4	1）复习 2）倒拽九牛尾势		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）出爪亮翅势		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）九鬼拔马刀势		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。	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）复习 2）三盘落地势	通过“呵”字诀的讲解和练习，让学生深切的体会健身气功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，感受外部环境。	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）青龙探爪势		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）卧虎扑食势	以“全国高校院校健身气功比赛”为案例，让学生了解全国高等院校开展健身气功的现状，通过我校参与健身气功比赛的案例，激励学生参与到健身气功的习练中，增强学生传承健身气功使命感。	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
13	技术教学 10	1）复习 2）打躬势		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）掉尾势	通过在最终的考评中强调学生的礼节、动作规范、小组的整齐度和美观度等培养学生敬畏对手、互帮互组、团结协作的品质。通过要求学生自己记住要点、讲解要点，让学生掌握传播的技巧，鼓励学生将该项运动分享给家人、朋友，为中国传统文化的发扬光大做贡献。	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	复习全套动作		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	全套易筋经		严格按照考核标准打分	2	1 2 3 4

七、课程考核与评价

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	健身气功的掌握情况	健身气功评分表（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

健身气功评分标准

表 7：健身气功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）
健身气功	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：国家体育总局健身气功管理中心，主编《健身气功》系列丛书，人民体育出版，2013 年 3 月第 10 次印刷。

执 笔 人：王 红

审 定 人：高成强

批 准 人：张占平

制定（修订）日期：2022 年 2 月