【教学设计】

**19 动以养形，静以养神**

**衢州市实验学校 张旭**

**一、教材分析**

本课是《中医药与健康》下册第五单元《适度运动身体好》中的第一课。运动可以锻炼身体，可以养生，但是运动要适度。要做到劳逸结合，动静相长，才能真正做到形神合一的程度。本课就是通过了解日常生活中动静相结合的故事来让学生意识到动以养形，静以养神，合二为一，才能达到身心健康的目的。

**二、学情分析**

本册教材的授课对象为五年级的学生，他们正处于活泼好动的阶段，喜动不喜静，在班里，如果能动得起来、静得下来的同学往往成绩较好。通过观察这类在生活中的动静结合的例子，引导学生认识动可以养形，静可以养神。

**三、教学目标**

（一）知识

1.通过身边事例了解动静结合可以有益于身心 。

2.通过图片了解内动、外动、内静、外静等概念及其具体表现。

（二）能力

学习模拟太极拳中简单的动作，能在平时运用到身体锻炼中去。

（三）情感态度

1.通过故事和动作学习，培养适度锻炼的兴趣和习惯。

2.模仿太极拳，感受中国的传统健身方法，引发对传统文化的兴趣。

**四、重难点**

1.重点：如何做到动静结合。

2.难点：如何理解“气血精神”的含义。

**五、教学准备**

（一）教师准备

教学课件，学习太极拳基本动作，有条件的可以选择在舞蹈教室授课，方便运动。

（二）学生准备

相对宽松的衣服，课前了解身边动静结合的故事。

**六、教学过程**

（一）导入

讲述：孩子们，我们都知道上课要认真听讲，下课要痛快玩耍。可你们知道为什么要动静结合吗？这么做有什么好处呢？今天我们就一起去学习一下吧！

（二）百岁国医邓铁涛的故事

1.读一读书本上的百岁国医邓铁涛的故事，思考为何会这么做。

2.分析邓国医生活中动和静的事例。理解形体的运动和精神的静养是养生的两个方面，两者需相互融合，不可偏颇。在日常生活中做到动静结合，十分有利于保持健康。

（三）理解动和静以及动以养形，静以养神

1.动：外动和内动

外动：即形体外部的运动，如四肢的伸展。

内动：体内气息（如情绪）的运动，控制情绪波动时大口呼吸。

动为什么可以养形：

流水不腐，户枢不蠹。动能滑利关节，行气活血，疏经通络，强身健体。

2.静：内静和外静

外静：指形体的宁静。

内静：指精神的宁静，也就是心无杂念、气定神闲。

静何以养神：

静能使精气神各安其位，各司其职，静能通净。例如：舒适的屋子,整洁的书桌，安静的学习环境。

3.如何做到动静结合

找找在生活中哪些事例为动，哪些事例为静，哪些是动静结合的事例，有什么好处。可以小组互相讨论。

4.睡眠是静以养神最好的体现方式。（提醒学生要注意充足的睡眠）

5.说一说动静结合的意义

阅读教材中的文字，让学生概括地说一说动静结合的作用和意义，明白适度锻炼、充足睡眠给人们带来的好处。

（四）练习简单的太极拳动作

1.根据图片摆动作

（1）教师出示视频，让学生集体来练习相应的动作。

（2）请做得好的学生演示动作，并讲解其中的窍门。

（3）根据简单的口诀进行练习。

2.说说练习后的体会

（五）小结整理

同学们，动以养形，静以养神，合二为一，才能达到身心健康的目的。今天我们每个孩子上课都非常认真地听讲，积极思考，这为静。下课后，走出教室，好好放松一下，这为动。动静结合，方能长久。回去以后在生活中找找哪些是动静结合的例子，我们下节课再来进行交流。回家做个小老师，让家人一起学学简单的太极拳，让锻炼带给我们健康快乐！

**七、板书设计**

精 内动 内静 气

动以 静以

养形 养神

神 外动 外静 血

**八、参考资料**

**气：是人体内活力很强运行不息的极精微物质，是构成人体和维持人体生命的最基本物质。**

**由于气本身是极其微小的物质，难于用肉眼直接观察到，只能通过人的生理活动和病理变化而觉察其存在。分为先天之精气、水谷之精气、 自然界清气。**

**血：即血液，是运行于脉中的红色液态物质， 是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。血循脉而流于全身，发挥营养和滋润作用，为脏腑、经络、形体、官窍的生理活动提供营养物质，是人体生命活动的根本保证。**

**精：有狭义和广义之分。**

**狭义：来源于父母、具有生殖繁衍作用的生殖之精。**

**广义：凡是人体与生命活动密切相关的所有精微物质，均可称之，包括精、气、血、津液等一切精微物质。分为先天之精与后天之精。**

**神：有狭义和广义之分。**

**狭义：是指人的思维、意识、情感等精神活动。**

**广义：是指人体生命活动的主宰和人体生命活动的综合体现。**