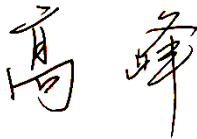


## 《瑜伽》教学大纲

课程名称：公共体育—瑜伽	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：Yoga	
总学时/周学时/学分：28/2/ (2019 级) 0.5（2020 级）1	其中实验/实践学时：28
先修课程：无	
授课时间：1-14 周，周二 1-2 节，周四 1-2 节	授课地点：健美操房
授课对象：全校选修公共体育瑜伽的非体育系学生	
开课院系：教育学院（师范学院）体育系	
任课教师姓名/职称：唐胜英/讲师	
答疑时间、地点与方式：健美操房	
课程考核方式：开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（ ） 其它（ √ ） 实践测评	
使用教材：《瑜伽》北京体育大学出版社	
教学参考资料：《瑜伽》北京体育大学出版社	
<p><b>课程简介：</b>瑜伽》是以非体育专业学生为开课对象的公共体育课，课程是以教师为主导，学生为主体的互动行为, 学生通过课程，可以掌握瑜伽的冥想术、呼吸法以及身体各部分的基本动作，通过快乐、合理、科学的锻炼过程，了解各种身体素质的锻炼方法，达到增强体质，促进身心健康和提高综合素质，为终身体育打下基础的目的。</p>	
<p><b>课程教学目标</b></p> <p><b>1、知识与技能目标：</b>通过本课程的学习，使学生全面地了解网球运动的理论知识和技术，理解掌握瑜伽的冥想术、呼吸法以及身体各部分的基本动作。</p> <p><b>2、过程与方法目标：</b>①明确学习目的，调动、发挥学生学习的主动性和积极性，更好地完成本大纲所提出的任务，达到预期目的。②通过各种教学方法，使学生掌握瑜伽的冥想术、呼吸法以及身体各部分的基本动作。</p> <p><b>3、情感、态度与价值观发展目标：</b>培养学生具有高雅情操、互相帮助的集体主义</p>	<p>本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)：</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 1.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 2.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 3.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 4.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 5.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 6.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 7.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 8.</p>

思想及团队精神；培养学生树立终身体育观念。							
理论教学进程表							
周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学模式 (线下)	教学方法	作业安排
1	瑜伽的基本呼吸法和冥想术	唐胜英	2	队列练习 瑜伽的吐纳呼吸法和冥想术 <b>思政融入点：</b> 通过队列练习，让学生养成遵守规则、遵守纪律、协同配合的意识。	线下	讲授+自主练习	课程思政作业：要求学生思考本课程的修习计划，尤其是对课程要求的想法。
2	头、颈部动作练习	唐胜英	2	<b>重点：</b> 头、颈部动作的基本技术和训练方法。 <b>难点：</b> 颈部的拉伸与呼吸配合。	线下	讲授+自主练习	课后自主练习
3	手臂动作练习	唐胜英	2	<b>重点：</b> 瑜伽手臂动作的内容和方法。 <b>难点：</b> 运动节奏与呼吸的配合。	线下	讲授+自主练习	课后自主练习
4	背部动作练习	唐胜英	2	<b>重点：</b> 瑜伽背部动作的内容和方法。 <b>难点：</b> 各种姿势的发力与拉伸部位的把握。 <b>思政融入点：</b> 介绍瑜伽的背部练习和我国传统养身导引中背部练习的区别与联系，让学生产生民族自豪感。	线下	讲授+自主练习	课后自主练习
5	腰部动作练习	唐胜英	2	<b>重点：</b> 瑜伽腰部动作的内容和方法。	线下	讲授+自主练习	课后自主练习

				<b>难点：</b> 腰部练习的幅度控制。		练习	
6	腹部动作练习	唐胜英	2	<b>重点：</b> 瑜伽腹部动作的内容和方法。 <b>难点：</b> 和普通仰卧起坐的区别，以及动作与呼吸的配合	线下	讲授+自主练习	课后自主练习
7	臀部动作练习	唐胜英	2	<b>重点：</b> 瑜伽臀部动作的内容和方法。 <b>难点：</b> 平衡的保持。	线下	讲授+自主练习	课后自主练习
8	大腿动作练习	唐胜英	2	<b>重点：</b> 瑜伽大腿动作的内容和方法。 <b>难点：</b> 树式和鹰式练习中的身体平衡。 <b>思政融入点：</b> 介绍瑜伽的腿部练习和我国传统武术腿部练习的区别与联系，让学生产生民族自豪感。	线下	讲授+自主练习	课后自主练习
9	小腿动作练习	唐胜英	2	<b>重点：</b> 瑜伽小腿动作的内容和方法。综合练习。 <b>难点：</b> 脚内旋和外旋对小腿动作练习的影响。	线下	讲授+自主练习	课后自主练习
10	足部动作练习	唐胜英	2	<b>重点：</b> 瑜伽足部动作的内容和方法。 <b>难点：</b> 足部韧带的拉伸与放松。	线下	讲授+自主练习	课后自主练习
11	整体复习	唐胜英	2	<b>重点：</b> 整体复习 <b>难点：</b> 技术的准确性以及呼吸配合	线下	讲授+自主练习	
12	整体复习	唐胜英	2	<b>重点：</b> 整体复习 <b>难点：</b> 技术的准确性以及呼吸配合	线下	讲授+自主练习	
13	整体复习	唐胜英	2	<b>重点：</b> 整体复习	线下	讲授+自主	

				难点：技术的准确性以及呼吸配合		练习	
14	考核	唐胜英	2	考核身体基本素质和瑜伽技能的掌握情况	线下	讲授+自主练习	
合计：			28				
考核方法及标准							
考核形式		评价标准				权重	
考勤		缺勤 1/3 不得参加考核，迟到早退 1 次扣 2 分，事假扣 1 分，缺勤扣 5 分				20%	
身体素质		50 米跑或立定跳远				30%	
技术考核		瑜伽技术考核				20%	
运动世界校园跑		男：60km，女 50km				30%	
						100%	
大纲编写时间：2020.8.30							
系（部）审查意见： <div style="text-align: center;">已审阅，同意执行</div> 系（部）主任签名：  日期： 2020 年 9 月 1 日							