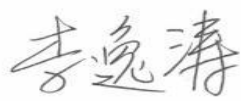


《瑜伽基础姿势与冥想》教学大纲

课程名称：瑜伽基础姿势与冥想		课程类别（必修/选修）：选修
课程英文名称：Yoga and meditation		
总学时/周学时/学分：28/2/1.5		其中实验/实践学时：28
先修课程：无		
授课时间：周二 5-6 节		授课地点：体育系健美操室
授课对象：全校选修该门课程的学生		
开课学院：教育学院（师范学院）体育系		
任课教师姓名/职称：黎荣/副教授		
答疑时间、地点与方式：课后、健美操室、一对一辅导		
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）：实操考查		
使用教材：《瑜伽 3-基础姿势与技法攻略》张惠兰 柏忠言 著 江西科学技术出版社教学		
参考资料：《惠兰瑜伽 1-生活方式与自然疗愈》、《惠兰瑜伽 2-释压、定心、幸福冥想》		
<p>课程简介：瑜伽是一门世界性的科学，无关于种族、国籍、性别或者宗教信仰。任何人练习瑜伽的技法，都能从中获益。《瑜伽基础姿势与冥想》这门课程的讲授从瑜伽基础姿势着手，强调冥想练习的重要性，学习体系面向全校普通学生，不论有无基础都能以适合自己的步调在老师的引导下进行练习。</p> <p>该课程依托于惠兰瑜伽体系，分为完全瑜伽呼吸、瑜伽基本姿势、瑜伽语音冥想、瑜伽放松术四个部分。希望帮助学生们强健体魄，着力引导学生增强人与自然和谐共生意识，培养积极乐观的心态，达到正确的自我认知，愉悦的度过大学生涯。</p>		
<p>课程教学目标</p> <p>1、知识目标：</p> <p>通过本课程的学习，掌握完全瑜伽呼吸、瑜伽基本姿势、瑜伽语音冥想、瑜伽放松术的正确习练方式。可以帮助学生释放学习、考试、人际交往等各方面带来的压力。</p> <p>2、能力目标：</p> <p>通过情景-陶冶模式，引导学生体验和教师共同参与的教学方法，使学生明确学习目的，调动、发挥学生学习的主动性和积极性，熟练运用所掌握的知识进行自我练习，自我改善身体和心理的健康状态。</p> <p>3、素质目标：</p> <p>培养学生具有高雅情操、互相帮助的集体主义思想；塑造阳光心态，改善人际关系，释放学习压力，提高学习效率，增加解决问题的洞察力。达到正确的自我认知，增强人与自然和谐共生意识。</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>□核心能力 1.</p> <p>□核心能力 2.</p> <p>□核心能力 3.</p> <p>□核心能力 4.</p> <p>□核心能力 5.</p> <p>□核心能力 6.</p> <p>□核心能力 7.</p> <p>□核心能力 8.</p>
实践教学进程表		

周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型(验证/综合/设计)	教学方式
3-5	腹式呼吸、完全瑜伽呼吸、瑜伽基本姿势动作学习（暖身动作组合）、瑜伽语音冥想	黎荣	6	重点：进入姿势前摆正体态、姿势中的呼吸 难点：完全瑜伽呼吸练习时氧气填满整个肺部的正确顺序 课程思政融入点：通过分享瑜伽大师的教导培养学生踏实严谨、谦逊自心、礼敬他人、耐心专注等优秀品质。	综合	课堂讲授 结合实训
6-8	瑜伽基本姿势习练（山式、挤肩胛式、蜂雀氏、鸽子伸展式、翔鹰式等多个动作组合）、瑜伽语音冥想	黎荣	6	重点：关注每一个动作带给身体的感受。 难点：每个动作正确的进入姿势。宁神静气 课程思政融入点：感受每个人都是自然界整体的一个部分，引导学生对整体的关爱之心，为整体做贡献，小到集体、家庭、大到国家、世界。	综合	实训
9-11	亲近自然户外学习活动、 瑜伽语音冥想、 专家讲学	黎荣	6	重点：户外做到有组织有纪律、不受干扰。 难点：注意力内收，按照老师的安排积极实践 课程思政融入点：引导学生增强人与自然和谐共生的意识。	综合	实训
12-14	瑜伽基本姿势习练、瑜伽语音冥想、瑜伽放松术	黎荣	6	重点与难点：将注意力内收，关注自己身体的感受，不受外界干扰。 课程思政融入点：通过一学期的多种课程模式，引导学生养成瑜伽运动的习惯、掌握其基本技能、发展健全人格。	综合	实训
15-16	复习、考核	黎荣	4	耐心专注的完成瑜伽基本姿势练习动作、勇敢的开口表达、细致的完成读后感写作。	综合	实训
合计			28			
考核方法及标准						
考核形式			评价标准			权重
课程参与过程			不允许无故迟到、旷课、早退，旷课 2 次以上取消考试资格； 积极且用心的参与到课程练习当中；			70%

	期末动作考中能够跟着语音提示按照课上习得的正确方式进入并完成连续的姿势动作。	
口头与书面表达	1、介绍自己、完整表述自己在参与课程后，身体和心理上的收获或者变化、分享心得体会 2、参考文献的阅读情况、撰写读后感	30%
大纲编写时间：2020 年 8 月 30 日		
系（部）审查意见： 已审阅，同意执行。		
<div style="text-align: right;">  </div> <div style="text-align: right;"> 系（部）主任签名： 日期：2020 年 9 月 1 日 </div>		