

## 《瑜伽》教学大纲

|  |                |
|--|----------------|
| 课程名称：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：30 / 2 / 0.5（22 级）1（23 级）   | 其中实验/实践学时：30   |
| 先修课程：无   |                |
| 授课时间：1-15 周  | 授课地点：健美操房 2    |
| 授课对象：2022、2023 级公共体育选项课学生  |                |
| 开课学院：教育学院（师范学院）  |                |
| 任课教师姓名/职称：唐胜英/讲师   |                |
| 答疑时间、地点与方式：随堂 健美操 2 现场答疑   |                |
| 课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（P）实践测评   |                |
| 使用教材：无   |                |
| 教学参考资料：无   |                |
| <p><b>课程简介：</b>本课程教学目的和任务是学生通过学习本课程，不仅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，了解瑜伽日常练习的要点和逻辑，为终身体育打下基础，还能获得认知能力、问题解决能力、沟通交流能力等多方面能力的提升。</p>   |                |
| <p><b>课程教学目标：</b></p> <p><b>一、知识目标：</b><br/>掌握瑜伽的冥想术、呼吸法以及身体各部分的基本动作和练习要点。</p> <p><b>二、能力目标：</b><br/>通过自主练习和互助式徐诒获得认知能力、问题解决能力、沟通交流能力等多方面能力的提升</p> <p><b>三、素质目标：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 加强学生责任感及价值观的培养教育；</li><li>2. 培养学生的各项专业素质及组织能力，使学生具有运用瑜伽进行各项身体锻炼。</li></ol> |                |
| 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） | 教学方法 |
|----|--|------|----|---|----------------|------|
| 1  | 1. 讲解本学期课程大纲及要求<br>2. 热身活动<br>3. 讲解并练习瑜伽的吐纳呼吸法和冥想术 | 唐胜英  | 2  | <b>重点：</b> 1. 课程要求的讲解与讨论<br>2. 瑜伽呼吸法和冥想术<br><b>难点：</b> 掌握瑜伽呼吸法和冥想术<br><br><b>课程思政融入点：</b> 通过讲解课程要求，尤其是对人际交往基本涵养和礼仪的要求，使学生了解，中国自古以来就是礼仪之邦，礼仪教育是精神文明建设的题中应有之义。遵循礼仪规范可以促进人际和谐，提高个人形象和修养，维护社会秩序和推动社会的进步与发展。 | 综合             | 技能传授 |
| 2  | 头、颈部动作学习   | 唐胜英  | 2  | <b>重点：</b> 头颈部动作的基本技术讲解与精练。<br><b>难点：</b> 帮助学生打破以往由教师主导的教学模式，建立由教师引导，学生自主的学习理念，并在小组中实践<br><b>课程思政融入点：</b> 通过分组学习及对体育学习规律的讲解，让学生明确体育课除了健身与健心，更有促进人际交往的社会价值。通过认识上的突破，赋予学生更多参与体育活动的意义，有助于体育融入生活习惯的养成。。     | 综合             | 技能传授 |
| 3  | 手臂动作学习   | 唐胜英  | 2  | <b>重点：</b> 手臂动作的基本技术讲解与精练。<br><b>难点：</b> 运动节奏与呼吸的配合。  | 综合             | 技能传授 |
| 4  | 背部动作学习   | 唐胜英  | 2  | <b>重点：</b> 背部动作的基本技术讲解和精练。<br><b>难点：</b> 不同姿势的发力与伸拉逻辑。  | 综合             | 技能传授 |

|    |        |     |   |  |    |      |
|----|--------|-----|---|--|----|------|
| 5  | 素质练习   | 唐胜英 | 2 | <b>重点：</b> 提高运动成绩<br><b>难点：</b> 50 米起跑技术、仰卧起坐动作要点<br><b>课程思政融入点：</b> 鼓励学生坚持练习，为了让动作在标准的位置上面定型，需要渡过枯燥的重复性练习时期。培养学生踏实严谨、耐心专注、吃苦耐劳、追求卓越等优秀品质。 | 综合 | 技能传授 |
| 6  | 腰部动作学习 | 唐胜英 | 2 | <b>重点：</b> 腰部动作的基本技术讲解和精练。<br><b>难点：</b> 腰部的损伤防治。  | 综合 | 技能传授 |
| 7  | 腹部动作学习 | 唐胜英 | 2 | <b>重点：</b> 腹部动作的基本技术讲解和精练<br><b>难点：</b> 动作与呼吸配合。   | 综合 | 技能传授 |
| 8  | 腿部动作学习 | 唐胜英 | 2 | <b>重点：</b> 腿部动作的基本技术讲解和精练。<br><b>难点：</b> 发力与平衡的把握。   | 综合 | 技能传授 |
| 9  | 综合练习   | 唐胜英 | 2 | <b>重点：</b> 整体复习<br><b>难点：</b> 提升技术动作的正确性、观赏性   | 综合 | 技能传授 |
| 10 | 综合练习   | 唐胜英 | 2 | <b>重点：</b> 整体复习<br><b>难点：</b> 提升技术动作的正确性、观赏性   | 综合 | 技能传授 |
| 11 | 综合练习   | 唐胜英 | 2 | <b>重点：</b> 整体复习<br><b>难点：</b> 提升技术动作的正确性、观赏性   | 综合 | 技能传授 |
| 12 | 瑜伽技能考核 | 唐胜英 | 2 | 瑜伽技术的掌握  | 验证 | 考核   |

|   |          |     |   |                      |       |    |
|---|----------|-----|---|----------------------|-------|----|
| 13  | 期末身体素质考核 | 唐胜英 | 2   | 50 米跑                | 验证    | 考核 |
| 14  | 期末身体素质考核 | 唐胜英 | 2   | 男 引体向上 ； 女 仰卧起坐      | 验证    | 考核 |
| 15  | 机动       | 唐胜英 | 2   | 身体素质或技能考核补测，以及其他机动事宜 |       |    |
| 合计：   |          | 30  |   |                      |       |    |
| 考核方法及标准   |          |     |   |                      |       |    |
| 考核形式  |          |     | 评价标准  |                      | 权重    |    |
| 出勤及课堂表现   |          |     | 考勤：迟到早退 1-5 分；旷课 5 分；请假 1 分；缺课 3 次（包括请假和实习）取消考试资格 |                      | 总分直接扣 |    |
| 运动校园跑   |          |     | 学期目标：男 60km 女 50km                                |                      | 20%   |    |
| 期末技术技能考核  |          |     | 瑜伽技能考核  |                      | 40%   |    |
| 期末身体素质考核  |          |     | 1. 50 米跑 2. 男 引体向上 ； 女 仰卧起坐                       |                      | 40%   |    |
| 备注：1) 根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课 3 次（或 6 课时）学生不得参加该课程的期终考核。2) 各项考核标准见附件所示。 |          |     |   |                      |       |    |
| 大纲编写时间：2024.2.28  |          |     |   |                      |       |    |
| 系（部）审查意见：   |          |     |   |                      |       |    |
| 已审阅，同意执行  |          |     |   |                      |       |    |
| <div>高 峰</div>  |          |     |   |                      |       |    |
| 系（部）主任签名：   |          |     | 日期： 2024 年 3 月 6 日                                |                      |       |    |