**首都经济贸易大学**

 **教学大纲**

|  |  |
| --- | --- |
| **学年和学期** | 2020-2021学年第二学期 (2021.03.01 – 2021.06.25)  |
| **课程名称** | 瑜伽 |
| **课程代号** | GEC214 |
| **课程类型**  | √通识教育必修课□通识教育选修课□ 专业必修课 □ 专业选修课 □ 学科基础课 |
| **课程学分** | 1 |
| **课程学时** | 32 |
| **先修课** | GEC213 |
| **授课教师** | 张丽娟(Rebecca Zhang) |
| **联系方式** | 办公室: C218 |
|  | 电话: (010)83951099 |
|  | 邮箱: zhanglijuan@cueb.edu.cn |
| **辅导时间** | 周三15:30-17:00 |
| **年级/班级** | 大学二年级女生 |
| **课程时间/地点** | Y06 /星期五10:10-11:30/游泳馆一层篮球馆Y02/星期五15:40-17:00/游泳馆一层篮球馆Y04/星期五13:30-14:50/游泳馆一层篮球馆 |
| **教材信息** |
| 雷斯利·卡米诺夫.《瑜伽解剖学》.人民邮电出版社，ISBN 978-7-115-41798-5 |
| **参考资料** |
| B.K.S艾扬格.《瑜伽之光》.当代中国出版社，ISBN978-7-5154-0811-8 |
|  |
| **课程描述** |
| 大学体育IV，是为了丰富大学生活，提高学生身体素质开设的通识必修课程。本学期课程教授项目是瑜伽，主要教学对象是上学期已修瑜伽的学生，本学期课程内容主要包括两个方面，身体练习和理论知识学习。身体练习主要是在上学期练习基础上，学习流瑜伽致敬式，Vinyasa并配和ujjayi等瑜伽专业呼吸法。瑜伽理论知识，主要包括瑜伽历史发展，流派的演变，瑜伽特有的文化礼仪，让学生对瑜伽有更深一层的认识。  |
| **学生学习目标** |
| 通过本课程的学习，可以：* 掌握舞蹈战士致敬式，向太阳致敬式等致敬式，从而可以实现自我练习；
* 掌握1-2种调息法，从而可以释放情绪，缓解压力，提高专注力；
* 练习瑜伽体式并掌握正位要求，提高身体力量、平衡、柔韧等素质；
* 体验不同瑜伽练习方法，培养瑜伽兴趣，为终身体育思想奠定基础。
 |
| **网络学习资源** |
| 1. 学习通app
2. 全是瑜app
 |
| **教学方式** |
| * 讲解示范法
* 分组练习法
* 辅助练习
* 网上拓展
 |
| **考核方式**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 考核方式 | 比例 | 具体要求 |
| 考勤 | 20% | 体育课是以身体锻炼为主要手段的课程，所以参与课程是尤为重要的，凡缺课达到总课时1/3时，取消其考试资格。旷课扣3分；请假扣1分；迟到扣0.5分；公假不扣分，但如该生缺课较多酌情扣分；课上表现不积极者酌情扣分； |
| 实践考核 | 40% | 展示一套完整的致敬式➕合适的vinyasa要求：* 动作规范；
* 动作和呼吸配合正确；
* 整套序列流畅；
 |
| 课下学习 | 10% | 线上学习：通过网上学习平台学习通，在线学习瑜伽相关资料，参与网上学习活动，获得相应分值。 |
| 10% | 课下跑步选用任一款跑步计数软件，在跑步模式记录：* 每3公里1分，低于2公里不参加累计；
* 共累计30公里；
* 配速不低于8公里每小时；

可以跑步机模式或户外跑模式，但是不可使用交通工具 |
| 理论考核 | 20% | 瑜伽的相关理论知识 |

 |
| **成绩构成**本课程没有期中考试，瑜伽课满分100分，其中平时考勤20分，实践考试40分，课下学习20分，理论考核20分。 |
| **成绩等级** |
| A+ 97-100 A 93-96 A- 90–92 B+ 87-89 B 83-86 B- 80–82C+ 75-79 C 70-74 C- 67–69 D+ 63–66 D 62-60 F 0- 59 |
|  |
| **考试安排** |
| 理论考试：2021年6月11日实践考核：2021年6月18日 |
| **评估学生表现** |
| ☞ ***线上作业***线上课程需要在规定时间内完成每节课后面的章节测试，获得相应的分数。☞ ***出勤***由于本课程主要是身体实践练习，如果想对身体有所改变，达到教学目标，必须保证出勤，所以出勤所占比例较高。缺课达总课时1/3者，取消其考试资格。迟到扣0.5分；请假扣1分；旷课扣3分；早退扣2分；公假不扣分；☞ ***参与课堂表现**** 积极参与课堂，态度认真；
* 严格跟随教师口令；
* 消极怠工者，可以适当扣除考勤分数；

***☞ 课堂要求***：1. 身着舒适运动装，不得穿裙子及牛仔裤等服装上课；
2. 不携带贵重首饰上课，如戒指，耳环等；
3. 不携带尖锐物品上课，如水果刀等；
4. 必须携带瑜伽垫上课。

5.上课期间手机静音，并放在指定位置。 |
| **课程大纲**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周数** | **日期** | **实践学习内容** | **学习方式** |
| 1 | 3/5 | * 介绍课程，考核及上课要求；
* 阿育吠陀体质测试
* 体能恢复练习
 | 学习通 |
| 2 | 3/12 | * 舒适的日常练习
* 初级调息法
 | 学习通 |
| 3 | 3/19 | * 春季经络疏通
* 女性运动指南
* 呼吸法：清理经络调息法
 | 学习通 |
| 4 | 3/26 | * 根基，平衡练习
* 舞蹈战士侧伸展致敬式+波浪vinyasa1
 | 学习通线下学习 |
| 5 | 4/2 | * 前屈练习
* 瑜伽发展历史
 | 学习通线下学习 |
| 6 | 4/9 | * 髋收回，腿变长
* 舞蹈战士流动致敬式+波浪vinyasa2
* Vinyasa的含义
 | 学习通线下学习 |
| 7 | 4/16 | 运动会停课一次 |  |
| 8 | 4/23 | * 腹部有力，脊柱健康
* 瑜伽流派的演变
 | 学习通线下学习 |
| 9 | 4/30 | * 寻找空间，开心后弯
* 舞蹈战士后弯致敬式
* OM的含义
 | 学习通线下学习 |
| 10 | 5/7 | * 肩部稳定，倒立
* 拜日式A+标准vinyasa1
* Namaste 的含义
 | 学习通线下学习 |
| 11 | 5/14 | * 手臂支撑
* 经典向太阳致敬式+标准vinyasa2
 | 学习通线下学习 |
| 12 | 5/21 | 总结练习 |  |
| 13 | 5/28 | 实践考核指导 |  |
| 14 | 6/4 | 理论课串讲 |  |
| 15 | 6/11 | 理论考核 |  |
| 16 | 6/18 | 实践考核 |  |

 |
|

|  |
| --- |
| ***注: 本课程大纲可以在整个学期内进行修改。如有任何更改，将于上课时通知学生*** |
|  |
| **作弊和抄袭的后果** |
| 杜绝抄袭。对于线上学习作业凡抄袭者改作业判为0分；期末理论考试抄袭者，该课程成绩判为0分，且必须重修。 |
|  |
| **重要日程** |
| **2021春季学期** | **2021年2月28日— 7月18日** |
| 2月28日 | 学生报到 |
| 3月1日 | 春季学期开学 |
| 4月4日 | 清明节 |
| 4月16日 | 春季运动会 |
| 4月26日-30日 | 期中测试 (暂定) |
| 5月1日 | 劳动节 |
| 6月14日 | 端午节 |
| 6月 21日-25日 | 大二、大三学生期末考试周 |
| 6月 28日-7月18日 | 大二、大三学生社会实践 (暂定) |
| 7月 3日-11日 | 期末复习 (大一) |
| 7月 12日-16日 | 期末考试 (大一) |
| 7月 19日 | 暑假开始 |
|  |
| *注：本教学大纲是暂定的，在整个教学过程中可能会有更改，会通知所有学生，并产生新的教学大纲。* |
|  |

 |

|  |
| --- |
| **授课教师 系主任:**  |

🏶 🏶 🏶 🏶 🏶 🏶