

首都经济贸易大学 教学大纲

学年和学期 2022-2023 学年第二学期 (2023.02.13 – 2023.07.02)

课程名称 大学体育 IV

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 周四 13:30-15:00

年级/班级 大学二年级女生

课程时间/地点 2021BA /星期五 9:55-11:15/体育馆
2021ACCA1&CFA/星期五 13:30-14:50/体育馆
2021ACCA2&IT/星期五 15:25-16:45/体育馆

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。

鉴于新冠病毒后, 身体处于恢复期, 课程前半部分安排强度较低的练习, 已恢复体能为主, 后面逐渐增

加练习强度。

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
课下跑步	0	选用步道乐跑软件，跑步地点在学校操场，记录跑步数据； <ul style="list-style-type: none"> ● 每次记录不低于 2 公里，不高于 10 公里； ● 每天只记录一次最长距离，中间可以暂停不超过 20 分钟； ● 累计跑步达到规定里程数，才可以录入体育成绩，未达规定历程，体育成绩记为 0 分。 如果发现代跑骑车等作弊行为，予以严肃处理。
考勤	10%	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；
专项考核	50%	规定序列考核： 按规定展示一套完整的致敬式 + 合适的 vinyasa 要求： <ul style="list-style-type: none"> ● 动作规范； ● 动作和呼吸配合正确； ● 整套序列流畅；

	20%	自选体式考核 从规定动作中，选择自己擅长的动作考核，根据动作完成度酌情给分。
理论考核	20%	瑜伽历史发展和瑜伽文化； 身体形态和瑜伽练习正位要求；
附加分		积极参加市级体育比赛，且获得优异的成绩同学可以相应加 3-5 分。

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 10 分，理论考核 20 分，专项实践考核共 70 分，其中规定序列考核 50 分，自选体式考核 20 分。

成绩等级

A+ 97-100 A 93-96 A- 90-92 B+ 87-89 B 83-86 B- 80-82
 C+ 75-79 C 70-74 C- 67-69 D+ 63-66 D 62-60 F 0-59

考试安排

实践考试：2021 年 5 月 16 日

理论考核：2021 年 5 月 30 日

评估学生表现

☞ 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	日	实践学习内容
---	---	--------

数	期	
1	2/14	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
2	2/21	● 2022 秋期末复习周
3	2/28	● 2022 秋期末考试周
4	3/7	<ul style="list-style-type: none"> ● 惊蛰养生练习 ● 初级调息法
5	3/14	<ul style="list-style-type: none"> ● 根基，平衡练习 ● 呼吸法：清理经络调息法
6	3/21	<ul style="list-style-type: none"> ● 腿部力量与伸展练习； ● 飞行瑜伽 ● 春分养生常识
7	3/28	<ul style="list-style-type: none"> ● 髋部正位：髋收回，腿变长 ● 瑜伽历史发展
8	4/4	<ul style="list-style-type: none"> ● 核心练习：腹部有力，脊柱健康 ● Vinyasa 的含义
9	4/11	<ul style="list-style-type: none"> ● 后弯练习：寻找空间，开心后弯 ● 瑜伽流派的演变
10	4/18	<ul style="list-style-type: none"> ● 倒立练习：肩部稳定，倒立 ● Namaste 的含义
11	4/25	● 手臂支撑练习：坠落天使
12	5/2	五一放假
13	5/9	● 总结练习
14	5/16	自选考核
13	5/23	实践考前指导
14	5/30	实践考核
15	6/6	理论串讲
16	6/13	理论课考核
17	6/20	补考

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。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

2023 春季学期	2023 年 2 月 13 日—7 月 2 日
2 月 11, 12 日	学生报到
2 月 13 日	春季学期开学
4 月 5 日	清明节
4 月 7 日	春季运动会
5 月 1 日	劳动节
6 月 22 日	端午节
6 月 5 日-9 日	大二、大三学生期末考试周
6 月 12 日-7 月 2 日	大二、大三学生社会实践(暂定)
6 月 19 日-23 日	期末复习(大一)
6 月 26 日-30 日	期末考试(大一)

7月3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： 张薇 系主任： 张薇

