

# 首都经济贸易大学 教学大纲

<b>学年和学期</b>	2022-2023 学年第一学期 (2022.09.05 – 2023.01.13)
<b>课程名称</b>	大学体育 III
<b>课程代号</b>	GEC213
<b>课程类型</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 通识教育必修课 <input type="checkbox"/> 通识教育选修课 <input type="checkbox"/> 专业必修课 <input type="checkbox"/> 专业选修课 <input type="checkbox"/> 学科基础课
<b>课程学分</b>	1
<b>课程学时</b>	32
<b>先修课</b>	无
<b>授课教师</b>	张丽娟(Rebecca Zhang)
<b>联系方式</b>	办公室: C218 电话: (010)83951099 邮箱: <a href="mailto:zhanglijuan@cueb.edu.cn">zhanglijuan@cueb.edu.cn</a>
<b>辅导时间</b>	周四 9:00–11:00am
<b>年级/班级</b>	大学二年级女生
<b>课程时间/地点</b>	2021BA: 星期二 34 节, 游泳馆一层篮球场 2021ACCA1&2021CFA: 星期二 67 节, 游泳馆一层篮球场 2020ACCA2&2021IT: 星期二 89 节, 游泳馆一层篮球场

## 教材信息

B.K.S 艾扬格.《瑜伽之光》.当代中国出版社, ISBN978-7-5154-0811-8

## 参考资料

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

## 课程描述

大学体育 III 和大学体育 IV 是大学必修课程, 课程安排为专项学习, 主要学习运动项目是瑜伽, 学习对象是大学二年级女生, 学习时间为一学年。瑜伽, 这门课程是为了丰富大学生活, 提高学生身体素质而开设。本课程主要教学对象是瑜伽初学者, 通过瑜伽体式 and 呼吸法的练习, 让学生对自己的身体状态有所认识, 同时可以通过瑜伽练习掌握有效的身体调理方法, 提高学生的力量、平衡、柔韧等身体素质, 促进学生塑造健康体形, 养成良好生活习惯, 增强学生情绪控制能力, 培养

瑜伽兴趣，根据节气融入中医养生常识，了解简单的养生方法，为终身体育思想奠定基础。

## 学生学习目标

学生通过本课程的学习，可以：

知识层面：

- 学习瑜伽基础常识，认识身体健康形态及常见形态问题；
- 练习瑜伽基本体式并掌握正位要求；
- 根据季节和中医经络掌握养生常识；

能力层面：

- 针对常见身体形态问题，可以选择有效瑜伽调理方法，帮助塑造健康体形
- 通过身体练习和呼吸法，提高身体力量、平衡、柔韧等素质；

思想层面：

- 释放情绪，缓解压力，提高专注力；
- 体验瑜伽，认识瑜伽，培养瑜伽兴趣，为终身体育思想奠定基础。
- 结合中医经络和节气养生，培养学生对中国文化的兴趣，提高身体健康意识。

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	0	选用步道乐跑软件，跑步地点在学校操场，记录跑步数据； 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； 累计跑步不低于 64 公里，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。 规定时间内完成 50 公里任务才有资格录入本学期期末考试成绩。
考勤及课上表现	10%	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	50%	自愿分组，每组 4-6 人，根据本学期学习的瑜伽动作和选取最擅长的体式，编排一组 3-4 分钟的瑜伽序列，并搭配音乐。 要求： 1. 动作规范正确，呼吸配合协调 (30 分)； 2. 编排流畅连贯，有创新点 (30 分)； 3. 小组配合协调一致 (20 分)；

		4. 动作与音乐配合 (20 分)
体质测试	20%	本学期体质测试总成绩
自选考核	20%	选择一: 平时测验, 选取所学的一段固定序列考核, 动作规范, 流畅 90-100 分; 动作规范, 较流畅 80-89 分; 绝大数动作较规范, 较流畅 70-79 分; 绝大数动作不规范, 69 分以下 选择二: 参考 12 分钟跑成绩对照表

12 分钟跑成绩对照表

男生	距离	1600m	2000m	2100m	2200m	2300m	2400m	2500m	2600m	2700m	2800m
	分值	20 分	60 分	65 分	70 分	75 分	80 分	85 分	90 分	95 分	100 分
女生	距离	1400m	1800m	1850m	1900m	1950m	2000m	2100m	2200m	2300m	2400m
	分值	20 分	60 分	65 分	70 分	75 分	80 分	85 分	90 分	95 分	100 分

### 成绩构成

本课程没有期中考试, 但是需要先完成 64 公里的课下跑步, 才能有资格记录本学期体育成绩。课程满分 100 分, 其中平时考勤及平时表现 10 分, 实践考试 50 分, 本学期体质测试成绩占 20 分, 自选考核占 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

体质测试: 听从体育部安排

实践考试: 2022 年 12 月 20 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。旷课扣 3 分, 请假扣 1 分, 迟到扣 0.5 分; 公假不扣分, 缺课达 6 次者 (包括请假), 取消其考试资格。

#### 参与课堂表现

- 积极参与课堂, 态度认真;
- 严格跟随教师口令;

#### 课堂要求:

- 身着舒适运动装, 不得穿裙子及牛仔裤等服装上课;
- 不携带贵重首饰上课, 如戒指, 耳环等;
- 不携带尖锐物品上课, 如水果刀等;

- 必须携带瑜伽垫上课。
- 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
1	9/6	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介绍课程安排，考核及日常要求；</li> <li>● 认识自己：身体测试</li> <li>● 体能恢复</li> </ul>
2	9/13	肩颈调理
3	9/20	脊柱调理+ 胸式呼吸
4	9/27	骨盆调理+秋季养生常识
5	10/4	国庆节放假
6	10/11	根基，脚的正位及腿部练习+腹式呼吸
7	10/18	腿型及腿部调理
8	10/25	臀髋练习（假胯宽调理）
9	11/1	扭转练习+完全呼吸
10	11/8	后弯练习 +冬季养生常识
11	11/15	体质测试（暂定）
12	11/22	体质测试（暂定）
13	11/29	主题：挑战，高峰体式：L 型手倒立
14	12/6	主题：协作， 双人飞行瑜伽
15	12/13	舞韵瑜伽
16	12/20	实践考核
17	12/27	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。

### 重要日程

2022 秋季学期	2022 年 9 月 5 日— 2023 年 1 月 13 日
9 月 2-4 日	学生注册，报到，领取教材
9 月 5 日	秋季学期开学
9 月 10 日	中秋节
9 月 18 日	新生报到
9 月 26 日	新生上课
10 月 1 日	国庆节
1 月 1 日	元旦
1 月 4 日-13 日	期末考试周
1 月 16 日	寒假开始

授课教师：张丽娟

系主任：张薇