

# 首都经济贸易大学 教学大纲

<b>学年和学期</b>	2021-2022 学年第二学期 (2021.02.28 – 2021.06.24)
<b>课程名称</b>	大学体育 IV
<b>课程代号</b>	GEC214
<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>	GEC213
<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: 00
<b>年级/班级</b>	大学二年级女生
<b>课程时间/地点</b>	2020ACCA /星期二 10:10-11:30/体育馆一层篮球场 2020BA/星期二 13:30-14:50/体育馆一层篮球场 2020IT/星期二 15:40-17:00/体育馆一层体操房

## 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 III 和大学体育 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, 属于体育专项学习, 课程教授项目是瑜伽, 授课对象大二女生。大学体育 IV 是在大学体育 III 的基础上更进一步的学习瑜伽体式正位, 瑜伽致敬式, 瑜伽呼吸控制法和瑜伽理论常识。

## 学生学习目标

通过本课程的学习，可以：

身体层面：

- 通过学习舞蹈战士致敬式，向太阳致敬式等致敬式，根据自己的喜好掌握一种致敬式，从而可以实现课下自我练习；
- 通过练习 3 种呼吸控制法，掌握一种呼吸控制法，从而调节情绪释放情绪，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；

知识层面：

- 通过学习瑜伽礼仪，瑜伽发展历程，瑜伽流派的演变，以及现代瑜伽现状，让学生对瑜伽有更层次的了解，提升瑜伽文化底蕴，培养瑜伽兴趣；

德育层面：

- 通过讲解瑜伽动作中蕴含的哲学道理，让学生把课堂中的体会带入生活，提高学生的社会适应性；
- 通过瑜伽练习，体会练习中的挑战困难，战胜困难，实现练习成就感，产生运动动力，促进运动习惯的形成，增强意志力，为终身体育思想奠定基础；
- 在练习难度动作或飞行动作中，通过相互的辅助，完成体式，建立相互协作，相互促进的人际关系，增强学生协调团结意识。

## 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"> <li>● 每次记录不低于 2 公里，不高于 10 公里；</li> <li>● 每天只记录一次最长距离，中间可以暂停不超过 20 分钟；</li> <li>● 累计有效跑步不低于 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。</li> </ul> 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；

实践考核	60%	展示一套完整的致敬式 + 合适的 vinyasa 要求： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 动作规范；</li> <li>● 动作和呼吸配合正确；</li> <li>● 整套序列流畅；</li> </ul>
线上学习	10%	前三周线上学习： 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。
理论考核	20%	开卷， 内容： 瑜伽历史发展和瑜伽文化； 身体形态和瑜伽练习正位要求；

### 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，实践考试 60 分，前三周线上学习 10 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- 80-82  
 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 24 日

理论考核：2021 年 6 月 14 日

### 评估学生表现

#### ☞ 线上作业

前三周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	3/1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介绍课程，考核及上课要求；</li> <li>● 阿育吠陀体质测试</li> <li>● 体能恢复练习</li> </ul>	学习通
2	3/8	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 舒适的日常练习</li> <li>● 乌伽依 (Ujjyi) 呼吸法</li> </ul>	学习通
3	3/15	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 春季经络疏通</li> <li>● 女性运动指南</li> <li>● 呼吸法：清理经络调息法</li> </ul>	学习通
4	3/22	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 根基，平衡练习</li> <li>● 舞蹈战士侧伸展致敬式+波浪 vinyasa1</li> </ul>	学习通 线下学习
5	3/29	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 前屈练习</li> <li>● 瑜伽发展历史</li> <li>● 内悬息呼吸法练习</li> </ul>	学习通 线下学习
6	4/5	清明节放假	
7	4/12	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 髋部正位：髋收回，腿变长</li> <li>● 舞蹈战士流动致敬式+波浪 vinyasa2</li> <li>● Vinyasa 的含义</li> </ul>	学习通 线下学习
8	4/19	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 核心练习：腹部有力，脊柱健康</li> <li>● 瑜伽流派的演变</li> </ul>	学习通 线下学习
9	4/26	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 后弯练习：寻找空间，开心后弯</li> <li>● 舞蹈战士后弯致敬式</li> </ul>	线下学习
10	5/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 倒立练习：肩部稳定，倒立</li> <li>● 拜日式 A+标准 vinyasa1</li> <li>● Namaste 的含义</li> </ul>	学习通 线下学习
11	5/10	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 手臂支撑练习：坠落天使</li> <li>● 经典向太阳致敬式+标准 vinyasa2</li> </ul>	线下学习
12	5/17	综合练习	
13	5/24	实践考核指导	
14	5/31	实践课考核	
15	6/7	理论串讲	
16	6/14	理论考核	

**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

2022 春季学期	2022 年 2 月 28 日—7 月 17 日
2 月 27 日	学生报到
2 月 28 日	春季学期开学
4 月 5 日	清明节
4 月 22 日	春季运动会
5 月 1 日	劳动节
6 月 3 日	端午节
6 月 20 日-24 日	大二、大三学生期末考试周
6 月 27 日-7 月 17 日	大二、大三学生社会实践
7 月 2 日-10 日	期末复习(大一)
7 月 11 日-15 日	期末考试(大一)
7 月 18 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:

