

# 首都经济贸易大学 教学大纲

**学年和学期** 2022-2023 学年第一学期 (2022.09.05–2023.01.13)

**课程名称** 瑜伽

**课程代号** GEE103

**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** 2

**课程学时** 32

**先修课** 无

**授课教师** Lijuan Zhang (Rebecca Zhang)

**联系方式** 办公室: C218

电话: (010)83951099

邮箱: [zhanglijuan@cueb.edu.cn](mailto:zhanglijuan@cueb.edu.cn)

**辅导时间** 周四: 9:00–10:30

**年级/班级** 大一至大四

**课程时间/地点** 周四 13:30–15:05  
体育馆一层体操房 (根据疫情情况调整)

## 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

瑜伽, 这门课程是为了丰富大学生活, 提高学生身体素质开设的通识选修课程。本课程主要教学对象是瑜伽初学者, 本课程以身体形态检测和调整为切入点, 学习基础的身体形态检测方法和瑜伽调理方法, 同时体验飞行瑜伽, 舞韵瑜伽等不同的瑜伽练习风格, 学习初级瑜伽体式正位要求和基础的呼吸法, 让学生关注自己的身体健康, 提高学生的力量、平衡、柔韧等身体素质, 塑造健康体形, 增强学生情绪控制能力, 同时掌握一定的身体调理方法, 培养瑜伽兴趣, 为终身体育思想奠定基础。

## 学生学习目标

通过本课程的学习，可以：

身体层面

- 通过练习瑜伽体式，掌握初级瑜伽体式及正位要求，提高身体力量、平衡、柔韧等素质；
- 通过呼吸法，有效的提高控制情绪的能力；

知识层面：

- 通过认识常见形态问题，掌握基础的身体形态检测方法和调理方法，不仅可以自己塑造健康体形，而且掌握一项技巧帮助家人或朋友身体形态检测和调理；

德育层面：

- 通过体验飞行瑜伽，舞韵瑜伽等不同形式的瑜伽课程，培养瑜伽兴趣，为终身体育思想奠定基础；
- 通过练习过程中相互协作，辅助，增加练习成就感，促进运动习惯形成，为终身体育思想奠定基础；
- 练习过程中，通过克服困难，体验不断挑战自己的过程，增强意志力，提高社会适应力。

## 网络学习资源

1. 超星泛雅学习通 app

## 教学方式

- 讲解示范法
- 分组练习法
- 辅助练习
- 网上教学

## 考核方式

考核方式	比例	具体要求
线上学习	0%	线上拓展知识，根据兴趣自行学习
考勤	40%	瑜伽课程属于身体练习为主的课程，所以，课程的出勤尤为重要，因此缺课达总课时 1/3 者，取消其考试资格。 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 旷课扣 3 分；</li> <li>● 请假扣 1 分；</li> <li>● 迟到扣 0.5 分；</li> <li>● 公假不扣分，但如该生缺课较多酌情扣分；</li> </ul> 课上表现不积极者酌情扣分； 课上打电话酌情扣分； 未穿舒适运动服酌情扣分；
实践考核	40%	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： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 动作规范正确，呼吸配合协调（25 分）；</li> <li>2. 编排流畅连贯，有创新点（10 分）；</li> <li>3. 小组配合协调一致（10 分）；</li> <li>4. 动作与音乐配合（5 分）</li> </ol>

作业	20%	通过一个学期的学习，写一篇 500 字以上的作文，要求： 写出练习瑜伽的真实感受及自己印象最深的练习内容。课程最后一节课提交即可。凡是抄袭一律该项零分。

### 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 40 分，瑜伽实践考试 40 分，作业 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

瑜伽实践考试：2022 年 12 月 22 日

### 评估学生表现

#### 作业

学期末需要提交一份 500 字以上的练习感想，此作业要求写出自己练习瑜伽的切实体会和感触最深的练习内容，内容必须真实，凡是在网上抄袭，一律 0 分。

#### 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 4 次者，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：

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	主要内容
1	9.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介绍课程，考核及日常上课要求；</li> <li>● 瑜伽初体验</li> </ul>
2	9.15	肩颈调理： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 肩颈常见问题检测；</li> <li>● 肩颈调理练习；</li> </ul>
3	9.22	脊柱调理： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 脊柱常见问题检测；</li> <li>● 脊柱调理练习；</li> </ul>

4	9.29	骨盆调理 ● 骨盆检测 ● 骨盆前倾
5	10.6	国庆节放假
6	10.13	腿型调理（一） 足部常见问题； 主题：脚的根基，平衡体式练习；
7	10.20	腿型调理（二） 腿型常见问题； 主题：腿部力量，站立练习；
8	10.27	腿型调理（三） 主题：腿部延展，前屈练习；
9	11.3	髋部塑型 假胯宽的形成原因； 髋部练习；
10	11.10	腹部塑形 主题：扭转与排毒，核心练习
11	11.17	双人飞行瑜伽
12	11.24	背部塑形 主题：脊柱延展，后弯练习；
13	12.1	肩部稳定 主题：换个角度看世界，高峰体式：L型手倒立练习
14	12.8	舞韵瑜伽
15	12.15	分组编排
16	12.22	考前指导 分组练习各组的编排，教师给予指导
17	12.29	考核

注：本课程大纲可以在整个学期内进行正式修改。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

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：张丽娟

系主任：张薇

