

首都经济贸易大学 教学大纲

<u>学年和学期</u>	2021-2022 学年第一学期 (2021.09.06 – 2022.01.14)
<u>课程名称</u>	大学体育 III
<u>课程代号</u>	GEC213
<u>课程类型</u>	<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
<u>课程学分</u>	1
<u>课程学时</u>	32
<u>先修课</u>	无
<u>授课教师</u>	张丽娟(Rebecca Zhang)
<u>联系方式</u>	办公室: C218 电话: (010)83951099 邮箱: zhanglijuan@cueb.edu.cn
<u>辅导时间</u>	周四 15:00-17:00
<u>年级/班级</u>	大学二年级女生
<u>课程时间/地点</u>	2020ACCA 1&ACCA2/星期二 10:10-11:30/游泳馆一层篮球场 2020BA/星期二 13:30-14:50/游泳馆一层篮球场 2020IT&CFA/星期二 15:40-17:00/游泳馆一层篮球场
<u>教材信息</u>	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
<u>参考资料</u>	B.K.S 艾扬格.《瑜伽之光》.当代中国出版社, ISBN978-7-5154-0811-8
<u>课程描述</u>	

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

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；

		<p>每天只记录一次最长距离，中间可以暂停不超过 20 分钟；</p> <p>累计跑步不低于 50 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。</p> <p>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。</p>
考勤及课上表现	10%	<p>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；</p> <p>课上表现不积极者酌情扣分；</p>
实践考核	50%	<p>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。</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 动作规范正确，呼吸配合协调 (20 分)； 2. 编排流畅连贯，有创新点 (20 分)； 3. 小组配合协调一致 (10 分)； 4. 动作与音乐配合 (10 分)
体质测试	20%	本学期体质测试总成绩
12 分钟跑	20%	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 50 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 20 分，实践考试 60 分，本学期体质测试成绩占 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

实践考试：2022 年 12 月 21 日

评估学生表现

☞ 作业

学期末需要提交作业，作业内容必须真实，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	实践学习内容
1	9/7	<ul style="list-style-type: none"> ● 介绍课程，考核及日常要求； ● 认识自己：身体测试 ● 体能恢复
2	9/14	肩颈调理
3	9/21	中秋节放假
4	9/28	脊柱调理+胸式呼吸
5	10/5	国庆节放假
6	10/12	女性调理+秋季养生常识
7	10/19	根基，脚的正位及腿部练习
8	10/26	腿型及腿部调理
9	11/2	髋髌练习（假胯宽调理）

10	11/9	核心练习+完全呼吸
11	11/16	扭转练习+洁肠法
12	11/23	体质测试
13	11/30	后穹练习—桥式+冬季养生常识
14	12/7	主题：协作，双人飞行瑜伽
15	12/14	主题：挑战，高峰体式：L型手倒立
16	12/21	实践考核
17	12/28	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

2021 秋季学期	2021 年 9 月 6 日— 2022 年 1 月 14 日
9 月 3 日	学生注册报到
9 月 6 日	春季学期开学
9 月 21 日	中秋节
9 月 27 日	新生开课
10 月 1 日	国庆节
1 月 1 日	元旦
1 月 5 日-14 日	期末考试周
1 月 17 日	寒假开始

授课教师_____

系主任: _____

