

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 (2023.2.13.– 2023.07.02)

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

辅导时间 周四: 9:55-11:15

年级/班级 华侨学院大一至大四

课程时间/地点 周四 13:30-14:50
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

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
考勤和平时表现	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"> ● 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； 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"> 1. 动作规范正确，呼吸配合协调（25 分）； 2. 编排流畅连贯，有创新点（10 分）； 3. 小组配合协调一致（10 分）； 4. 动作与音乐配合（5 分）

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：2023 年 6 月 1 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	2/16	<ul style="list-style-type: none"> ● 介绍课程，考核及日常上课要求； ● 瑜伽初体验
2	2/23	2022 秋期末考核周
3	3/2	2022 秋期末考核周
4	3/9	肩颈调理： <ul style="list-style-type: none"> ● 肩颈常见问题检测； 肩颈调理练习； ●
5	3/16	脊柱调理：

		● 脊柱常见问题检测; 脊柱调理练习;
6	3/23	骨盆前倾 骨盆调理 ● 骨盆检测
7	3/30	腿型调理 (一) 足部常见问题; 主题: 脚的根基, 平衡体式练习;
8	4/6	腿型调理 (二) 腿型常见问题; 主题: 腿部力量, 站立练习;
9	4/13	腿型调理 (三) 主题: 腿部延展, 前屈练习;
10	4/20	髋部塑型 假胯宽的形成原因; 髋部练习;
11	4/27	双人飞行瑜伽
12	5/4	腹背部塑形 主题: 扭转与排毒, 核心练习
13	5/11	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	5/18	舞韵瑜伽
15	5/25	考前指导 分组练习各组的编排, 教师给予指导
16	6/1	实践考核, 提交作业

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

2023 春季学期	2023 年 2 月 13 日—2023 年 7 月 02 日
2 月 11, 12 日	学生注册, 报到, 领取教材
2 月 13 日	秋季学期开学
2 月 20-22 日	2022 秋期末考试复习周
2 月 23 日-3 月 3 日	2022 秋期末考试周
4 月 5 日	清明节放假
4 月 7 日	运动会停课
5 月 1 日	劳动节放假
6 月 5 日-6 月 9 日	期末考试 (大二, 大三)
6 月 12 日-7 月 2 日	大二大三社会实践周
6 月 26 日-6 月 30 日	期末考试 (大一)
7 月 3 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：张薇

系主任：

张薇

