**首都经济贸易大学**

 **教学大纲**

|  |  |
| --- | --- |
| **学年和学期** | 2020-2021学年第二学期 (2021. 03.01– 2020.06.25)  |
| **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** | 周四13：30-15:00 |
| **年级/班级** | 大一至大四 |
| **课程时间/地点** | 周三15:40-17:30游泳馆一层体操房（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，通过体验不同的瑜伽练习风格，学习初级瑜伽体式和呼吸法，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：* 体验不同瑜伽练习风格，提高身体力量、平衡、柔韧等素质；
* 通过练习瑜伽体式，掌握初级瑜伽体式及正位要求；
* 通过呼吸法，有效的提高控制情绪的能力；
* 通过学习常见身体的问题，掌握身体调理的方法，塑造健康体形；
* 通过学习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。
 |
| **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 | 15% | 前三周线上学习，包括3次考勤，根据完成任务点的情况给分。 |
| 考勤 | 25% | 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。* 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：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- 80–82C+ 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：2021年6月16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** | **学习方式** |
| 1 | 3.3 | * 介绍课程，考核及日常上课要求；
* 认识自己：阿育吠陀体质身体测试
* 本周准备瑜伽垫，下周上课携带
* 瑜伽初体验
 | 学习通 |
| 2 | 3.10 | 肩颈调理：* 肩颈常见问题检测；
* 肩颈调理练习；
 | 学习通：肩颈调理常用体式 |
| 3 | 3.17 | 脊柱调理：* 脊柱常见问题检测；
* 脊柱调理练习；
 | 学习通：脊柱调理原则和方法 |
| 4 | 3.24 | 骨盆调理骨盆前侧 |  |
| 5 | 3.31 | 腿型调理（一）足部常见问题；主题：脚的根基，平衡体式练习； |  |
| 6 | 4.7 | 腿型调理（二）腿型常见问题；主题：腿部力量与延展，前屈练习； |  |
| 7 | 4.14 | 髋部塑型假胯宽的形成原因；髋部练习； |  |
| 8 | 4.21 | 腹部塑形 主题：扭转与排毒，核心练习 |  |
| 9 | 4.28 | 双人飞行瑜伽 |  |
| 10 | 5.5 | 背部塑形 主题：脊柱延展，后弯练习； |  |
| 11 | 5.12 | 肩部稳定主题：换个角度看世界，高峰体式：L型手倒立练习 |  |
| 12 | 5.19 | 舞韵瑜伽 | 布置考试内容及要求 |
| 13 | 5.26 | 主题：挑战，高峰体式：头肘倒立 |  |
| 14 | 6.2 | 主题：打开心扉，高峰体式：狂野式 |  |
| 15 | 6.9 | 考前指导分组练习各组的编排，教师给予指导 |  |
| 16 | 6.16 | 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **2021春季学期** | **2021年2月28日— 7月18日** |
| 2月28日 | 学生报到 |
| 3月1日 | 春季学期开学 |
| 4月4日 | 清明节 |
| 4月16日 | 春季运动会 |
| 4月26日-30日 | 期中测试 (暂定) |
| 5月1日 | 劳动节 |
| 6月14日 | 端午节 |
| 6月 21日-25日 | 大二、大三学生期末考试周 |
| 6月 28日-7月18日 | 大二、大三学生社会实践 (暂定) |
| 7月 3日-11日 | 期末复习 (大一) |
| 7月 12日-16日 | 期末考试 (大一) |
| 7月 19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**:**  |
| 🏶 🏶 🏶 🏶 🏶  |