

# 首都经济贸易大学 教学大纲

**学年和学期** 2023-2022 学年第二学期 (2024.02.26 – 2024.06.14)

**课程名称** 体育 IV

**课程代号** GEC214

**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** 1

**课程学时** 32

**先修课** GEC213

**授课教师** 张丽娟(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 13:30-15:00

**年级/班级** 大学二年级瑜伽专选学生

**课程时间/地点** 星期五 9:55-11:15/体育馆  
星期五 13:30-14:50/体育馆  
星期五 15:25-16:45/体育馆

## 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 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。本学期课程教授项目是瑜伽, 主要教学对象是上学期已修瑜伽的学生, 本学期课程内容包括两个方面, 身体练习和理论知识学习。身体练习主要是在上学期练习基础上, 学习流瑜伽致敬式, Vinyasa 并配和 ujjayi 等瑜伽专业呼吸法。瑜伽理论知识, 主要包括瑜伽历史发展, 流派的演变, 瑜伽特有的文化礼仪, 让学生对瑜伽有更深一层的认识。

鉴于4月19日召开运动会，本专项学生要参加团体操表演，课程初期会加入团体操表演相关内容。

## 学生学习目标

通过本课程的学习，可以：

- 掌握舞蹈战士致敬式，向太阳致敬式等致敬式，从而可以实现自我练习；
- 掌握1-2种调息法，从而可以释放情绪，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；
- 体验不同瑜伽练习方法，培养瑜伽兴趣，为终身体育思想奠定基础。

## 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>● 累计跑步达到规定里程数，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1次扣3分； 请假1次扣1分； 迟到1次扣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；
专项考核	40%	规定序列考核： 按规定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>

	30%	自选体式考核 从规定动作中，选择自己擅长的动作考核，根据动作完成度酌情给分。
理论考核	20%	瑜伽历史发展和瑜伽文化； 身体形态和瑜伽练习正位要求；
附加分		积极参加市级体育比赛，且获得优异的成绩同学可以相应加 3-5 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 10 分，理论考核 20 分，专项实践考核共 70 分，其中规定序列考核 40 分，自选体式考核 30 分。

### **考试安排**

实践考试：2024 年 5 月 24 日-5 月 31 日

理论考核：2024 年 6 月 14 日

### **评估学生表现**

#### **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，所以出勤要求严格，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；
- 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
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>
2	3/8	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 惊蛰养生练习</li> <li>● 初级调息法</li> </ul>
3	3/15	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 根基，平衡练习</li> <li>● 呼吸法：清理经络调息法</li> </ul>
4	3/22	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 腿部力量与伸展练习；</li> <li>● 春分养生常识</li> </ul>
5	3/29	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 髋部正位</li> <li>● 瑜伽历史发展</li> </ul>
6	4/5	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 清明节放假；</li> </ul>
7	4/12	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 核心练习：腹部有力，脊柱健康</li> <li>● Vinyasa 的含义</li> </ul>
8	4/19	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 运动会停课</li> </ul>
9	4/26	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 后弯练习</li> <li>● 瑜伽流派的演变</li> </ul>
10	5/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 劳动节放假；</li> </ul>
11	5/10	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 手臂支撑练习</li> </ul>
12	5/17	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 倒立练习</li> <li>Namaste 的含义</li> </ul>
13	5/24	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 实践考核</li> </ul>
14	5/31	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 实践考核</li> </ul>
15	6/7	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 理论串讲</li> </ul>
16	6/14	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 理论课考核</li> </ul>

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。期末理论考试抄袭者，该课程成绩判为 0 分，且必须重修。

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：\_\_\_\_\_。

