

瑜伽 教学大纲

课程编号：150031B

课程类型：通识教育必修课 通识教育选修课

学科基础课 专业核心课

专业提升课 专业拓展课

总学时：32 讲课学时：30 实验（上机）学时：0

学分：1

考试类型：考试 考查

适用对象：全部专业

是 否 适合作为其他专业学生的个性化选修课

先修课程：无

一、教学目标

瑜伽，这门课程是为了丰富大学生生活，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。通过一学期的瑜伽学习，将会达到以下目标：

目标1：在思想方面，

- 通过对身体形态的检测，了解自己身体形态现状，提高健康意识，培养良好的生活和健身习惯，为终身体育思想奠定基础；
- 通过中医节气养生常识和瑜伽练习融合，了解常见经络和穴位，培养学生养生意识，推动中医文化传承；

- 瑜伽体式练习难度逐渐进阶，通过相互辅助完成体式，培养挑战精神，提高运动自信心，激发学生兴趣与热情，培养互帮互助的团队精神，磨炼学生的体育精神，并将体育精神引入生活，影响生活，指导生活；

- 通过呼吸法和瑜伽体式的结合，掌握基础的呼吸练习方法，调节情绪、释放压力、提高意识的专注力，让身心更加身心平和，增强社会适应能力。

目标2：在知识方面，

- 通过瑜伽练习了解瑜伽基本知识，掌握瑜伽练习基本正位要求和基础瑜伽体式的动作要领，能够在口令引导下正确练习；

- 通过学习了解秋冬季养生常识，增进身体健康；

目标3：在能力方面，

- 通过瑜伽体式练习，全面提高学生力量、柔韧、平衡、灵敏等身体素质，增强心肺功能，更重要的是激发学生身体的觉知力；

- 通过学习身体检测方法和调理方法，增强学生的健康意识，并可以掌握一门技能，能够简单的进行身体形态检测，并给出有效的调整的方法；

二、教学内容及其与毕业要求的对应关系

1. 教学内容讲授要求：

瑜伽课程教学需要精讲的内容有：

- 身体形态检测方法，调理方法；

身体形态检测，学生都会比较好奇，但是“眼力”不够，所以教授过程从最常见，最容易的肩颈调理入手，然后逐渐深入到脊柱骨盆，让学生通过现场检测，了解学生身体形态现状，并选出问题比较突出的样例，进行原因分析和练习调整，让学生更生动直观的获得知识。

- 瑜伽基础体式（1-4级）正位要求；

瑜伽基础体式有很多，每个体式都有很多的正位要求，但不管是站立体式，后弯体式，还是倒立体式，瑜伽的正位要求绝大多数都是相同的，本课通过“一节课讲好一个正位要求”，让学生从脚开始，围绕关节，从脚，膝盖，髌等，从下往上依次进行教授，每节课都着重讲授一个要点，让学生更直接更深刻的掌握体式正位要求。

瑜伽课程教学需要选讲的内容有：

- 24节气养生：

24节气养生，仅选择与上课时间相契合的节气养生方法讲解，因为每个节气养生要求略有差别，而且节气当中进行练习效果事半功倍。而且在节气中进行相应的锻炼，学生积极性也会相对较高，有效促进学生课下进行相应的养生练习。

- 呼吸控制法：

呼吸法和呼吸控制法，对于没有上一节的课学生来说是具有一定难度的，呼吸控制法需要长期持续练习才有显著的效果，所以这个部分内容根据学生的接受程度，选择适合学生当前练习水平的内容教授：

2. 教学方法和手段

- 语言法：讲解动作要领与步骤，引导动作，评价动作；

- 直观法：通过教师示范，教具模型演示，相互辅助，更直接更生动的展示动作要领；

- 练习法：通过游戏，比赛，小组练习等手段，促进学生掌握动作要领；

3. 体育课实践教学环节的要求

- 运动负荷把控：

从准备热身到基础教学运动负荷逐渐增加，从教学高峰到恢复运动负荷逐渐下降。充分热身后进入重点教学，让学生身体充分做好准备，防止运动损伤。当重点教学结束后，立刻进入恢复环节，让学生疲劳的肌肉立刻得到放松，减少乳酸堆积，促进超量恢复。

- 讲解示范与练习反馈相结合：

正确讲解动作，并让学生积极投入练习，在练习中及时反馈学生，帮助学生提高，促进学生掌握动作要领；

- 教学与思政融合：

在合适的内容中融入思政元素，并将这个元素引入到生活。例如：肩颈调理中，引导学生健康的生活习惯，拒绝做低头族；在后弯练习中，引导学生打开心胸，更加包容；

- 安全意识：

瑜伽教学中，及时提醒学生，不要盲目的攀比，避免受伤。沉心静气，找到最适合自己的程度，并在这里坚持练习，终会有进步。

4. 该课程促进毕业要求实现：

对于大三大四的学生，没有体育课的加持，但依然要参加体质测试，该课程与体质测试内容相关，体质测试是对身体的力量、柔韧、耐力等素质的检测，而瑜伽可以有效的提高身体的力量、柔韧、耐力、平衡和灵敏等素质，推动学生体质测试取得优异成绩。

5. 教学过程中应注意的问题：

- 安全性：瑜伽教学内容会逐渐增加难度，教学一定要注意体式正位，且提醒学生不要急于求成，在安全的基础上逐渐挑战难度。

- 因材施教：每个人身体素质不同，对每个体式完成度也会有所差异。瑜伽教学一定要包容学生，鼓励学生且让每个学生有所成长。

三、各教学环节学时分配

教学课时分配

序号	章节内容	讲课	实验	其他	合计
理论部分	课程介绍, 养生常识	2			2
实践部分	身体形态检测 瑜伽练习	24			26
其他	考核测试	2		4	6
合计		28		4	32

四、教学内容

序号	章节内容	要求
1	线上： ● 课程介绍, 考核要求 ； ● 瑜伽初体验；	1. 了解本学期教学内容、考核方式和要求； 2. 体验瑜伽课, 了解瑜伽课上课形式与风格 ；
2	线上： ● 肩颈调理： 肩颈检测； 练习肩颈调理练习	1. 掌握肩颈问题检测的方法； 2. 运动肩颈调理的重点动作缓解肩颈问题 ； 3. 养生常识
3	中秋节放假	
4	● 脊柱调理： 脊柱检测； 脊柱调理练习；	1. 了解脊柱侧屈的检测方法； 2. 理解脊柱侧屈产生原因； 3. 理解脊柱调理的原则, 运动脊柱调理的重点动作缓解脊柱侧屈；
5	● 十一放假	
6	● 骨盆调理	1. 掌握骨盆前倾的检测方法及其危害性；

	<p>骨盆检测；</p> <p>女性调理练习；</p> <p>胸式呼吸</p>	<p>2. 掌握调理骨盆的重点动作，缓解痛经和骨盆前倾；</p> <p>3. 了解胸式呼吸练习要点</p>
7	<p>● 脚的正位</p> <p>扁平足检测；</p> <p>脚的正位练习；</p>	<p>1. 了解扁平足的检测方法以及危害；</p> <p>掌握瑜伽练习脚的正位要求，运动所学知识调整扁平足；</p>
8	<p>● 膝关节正位</p> <p>膝关节超伸检测；</p> <p>膝关节正位练习；</p>	<p>1. 了解膝关节超伸的原因及其解决方法；</p> <p>2. 掌握瑜伽练习膝关节的正位要求，运动所学知识调理膝关节超伸；</p>
9	<p>● 膝关节正位</p> <p>腿型检测</p> <p>膝关节正位练习</p>	<p>1. 了解三种常见腿型并检测；</p> <p>2. 巩固膝关节正位要求；</p>
10	<p>● 髋关节正位</p> <p>假胯宽检测</p> <p>髋关节正位练习</p>	<p>1. 了解假胯宽的危害及形成原因；</p> <p>2. 掌握髋关节的正位要求，并运用重点体式调整假胯宽；</p>
11	<p>● 飞行瑜伽</p>	<p>1. 了解飞行瑜伽初级动作；</p> <p>掌握飞行瑜伽的蝗虫式+倒箭式动作要领；</p>
12	<p>● 核心与扭转练习</p> <p>肋骨外翻检测</p> <p>核心与扭转练习</p> <p>腹式呼吸</p>	<p>1. 了解肋骨外翻的检测方法；</p> <p>2. 掌握扭转练习的正位要求，并运动重点体式调整肋骨外翻；</p> <p>3. 了解腹式呼吸方法</p>
13	<p>● 脊柱伸展练习</p> <p>后弯练习</p>	<p>1. 理解后弯的正位要求；</p> <p>2. 养生常识</p>
14	<p>● 肩关节正位</p> <p>倒立练习</p>	<p>理解肩关节的正位要求</p>

15	● 舞韵瑜伽	了解瑜伽考核的编排方法和编排形式
16	● 体质测试	暂定，具体时间以课上通知为准
17	● 考前指导	巩固学生的瑜伽动作，通过测试强化正位要求；
18	● 瑜伽实践考核	巩固学生的瑜伽动作，通过测试强化正位要求；

注：在教学过程中教学大纲如有修改，会在课上通知学生；

教学重点：身体检测方法和基础瑜伽体式正位要求；

教学难点：身体检测方法和身体觉知力

五、考核方式、成绩评定

1. 考核内容及评分标准

考核内容	占百分比	评分标准
考勤和上课表现	10%	根据缺勤扣分标准： 请假扣1分，旷课扣3分，公假不扣分；缺课达总课时1/3，取消其期末考试资格，缺课分数超过10分后，从总成绩扣分； 上课表现： 不认真听讲或影响他人学习者酌情扣分； 未穿运动装，酌情扣分；
体质测试	20%	按体质测试评分标准计分
体能测试	20%	12分钟跑，参考12分钟跑评分标准
线上学习	10%	前三周线上学习考勤加作业
技能考核	40%	参考下面技术评定标准

2. 技术部分评定

考核方式：自主编排

4-6人一组，自主编排一套瑜伽序列，其中必须包含指定重点技术动作，并配合音乐，全组一起展示。

成绩评定：动作规范程度占60%，编排流畅度和创新占20%，小组展示整齐度占10%，音乐配合程度占10%。

成绩评定及技术动作判定标准：

内容	动作规范程度	编排流畅度和创新	小组展示整齐度和表现力	音乐配合程度
----	--------	----------	-------------	--------

90-100分	必选和自选均动作规范正确，呼吸正确	编排流畅，有创意	小组展示整齐，有表现力	音乐准确
80-89分	必选动作规范正确，自选动作较为规范正确，呼吸较为正确	编排较为流畅，有创意	小组展示较为整齐	音乐较为准确
70-79分	动作基本规范正确，呼吸较为正确	编排较为流畅	小组展示较为整齐	音乐配合不佳
60-69分	动作基本规范正确，呼吸有一部分正确	编排简单，重复动作较多	小组展示较为整齐	音乐配合不佳
60分以下	动作准确性差，呼吸配合错误	编排流畅性差，重复动作多	小组展示不整齐	音乐配合不佳

六、主要参考书及其他内容

- [1]国家体育总局.《健身瑜伽体位标准（试行）》.国家体育总局社会体育指导中心印.2018.06;
- [2] B. K. S. 艾扬格.《瑜伽之光》.当代中国出版社.2017.10;
- [3]迷罗.《24节气养生法》.江苏人民出版社.2010.01;
- [4]雷斯利·卡米诺夫, 艾米·马修斯.《瑜伽解剖学》.人民邮电出版社.2016.06

执笔人:

教研室主任:

系教学主任审核签名: