

首都经济贸易大学 教学大纲

学年和学期 2025-2026 学年第一学期 (202.09.08 – 2026.01.16)

课程名称 大学体育 III

课程代号 150011B

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 无

授课教师 张丽娟(Rebecca Zhang)

联系方式 办公室: C201

电话: (010)83951099

邮箱: zhanglijuan@cueb.edu.cn

辅导时间 周四 13:30–15:00

年级/班级 大学二年级女生

课程时间/地点 星期五 9:55–11:15/游泳馆一层体操房
星期五 13:30–14:50/游泳馆一层体操房
星期五 15:25–16:45/游泳馆一层体操房

教材信息

国家体育总局社会体育指导中心《健身瑜伽体位标准》.全国健身瑜伽指导委员会承印

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 III 和大学体育 IV 是大学必修课程, 课程安排为专项体育学习, 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, 通过学习瑜伽体式和呼吸法, 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，同时，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； 每天只记录一次最长距离，中间可以暂停不超过 20 分钟； 累计跑步不低于 63 公里，未达规定里程，体育平时成绩按 20 分录入。 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 42 公里任务才有资格录入本学期期末考试成绩。
考勤及课上表现	10%	旷课扣 5 分，请假扣 3 分，迟到扣 1 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；
实践考核	50%	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（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 42 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 10 分，实践考试 50 分，本学期体质测试成绩占 20 分，12 分钟跑占 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：2025 年 12 月 26 日
 体质测试实践，根据体育部具体安排调整

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 6 次者（缺课达到本学期课时 1/3），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。
- 5.5.上课期间手机静音，并放在指定位置。

教学内容与教学安排

周数	日期	实践学习内容	教学形式
1	9/12	● 介绍课程，考核及日常要求； ● 认识自己：身体测试 ● 体能恢复	● 教师介绍，学生听讲 ● 答疑 ● 测试 ● 练习
2	9/19	肩颈调理 ● 检测肩颈 ● 肩颈调理练习	● 引入主题 ● 小组检测 ● 总结 ● 肩颈调理练习
3	9/26	脊柱调理 ● 脊柱问题检测 ● 脊柱调理练习 ● 胸式呼吸练习	● 引入主题 ● 小组检测 ● 总结 ● 脊柱调理练习 ● 教师引导示范，学生练习胸式呼吸
4	10/03	国庆节放假	
5	10/10	骨盆调理 ● 认识骨盆问题，了解女性骨盆的特殊性 ● 检测骨盆 ● 骨盆调理练习 ● 腹式呼吸练习	● 引入主题 ● 小组检测 ● 总结 ● 骨盆调理练习 ● 呼吸法练习
6	10/17	根基，脚的正位 ● 认识足弓 ● 检测拇指外翻和足弓塌陷 ● 总结根基重要性 ● 瑜伽站立平衡练习	● 进入主题 ● 教师检测 ● 总结 ● 站立平衡练习
7	10/24	腿型及腿部调理 ● 从正面侧面观察腿型 ● 了解腿型问题 ● 瑜伽腿部发力正位要求 ● 练习站立瑜伽体式	● 引入 ● 教师检测 ● 教师讲解 ● 学生练习
8	10/31	髋髂练习（假胯宽调理） ● 认识假胯宽 ● 检测 ● 髋部发力正位要求 ● 髋部练习	● 教师检测，选学生当模特讲解 ● 教师引导示范，学生练习
9	11/07	核心扭转练习 ● 腹部减脂讲解 ● 腹部练习要点	● 引入洁肠法 ● 讲解扭转误区 ● 练习

		● 扭转练习 ● 完全式呼吸	
10	11/14	体质测试（暂定）	教师监督，学生检测
11	11/21	体质测试（暂定）	教师监督，学生检测
12	12/28	初级后弯练习 ● 提问 ● 后弯正位要求 ● 练习初级后弯体式 ● 冬季养生常识	● 提问 ● 讲解 ● 练习 ● 分享养生小妙招
13	12/05	主题：协作， 双人飞行瑜伽 ● 感受相互接触，相互简单配合 ● 练习飞行瑜伽	● 引导练习 ● 示范讲解 ● 小组练习
14	12/12	主题：挑战， 倒立 ● 提问 ● 练习 ● 反思总结	● 引出问题 ● 指导练习 ● 完成后，反思问题
15	12/19	考前指导舞韵瑜伽	教师指导，学生分组练习
16	12/26	实践考核	
17	1/02	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。

授课教师_____

系主任：_____

* * * * *