

# 体育IV瑜伽 教学大纲

课程编号：150041B

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：32      实验（上机）学时：0

学分：1

考试类型：考试    考查

适用对象：所有专业

是      否    适合作为其他专业学生的个性化选修课

先修课程：

## 一、教学目标

本课程本课程是大二第一学期瑜伽入门课程的深度延伸，紧扣健康第一、立德树人、文化自信、高质量发展、终身健身的核心要求，立足“深入精进体式技能、深耕瑜伽历史文化”的核心定位，确立“技能进阶、文化深耕、身心赋能、价值践行”的四维课程目标，助力学生实现德智体美劳全面发展，培养兼具专业瑜伽素养、深厚文化自信与健康生活理念的新时代青年。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，提高心理韧性，塑造健全人格；

● 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，提升心理韧性，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，提高社会适应力；

- 通过呼吸控制法训练，调节情绪，释放压力，提高专注力，促进身心和谐，塑造健全人格。

- 通过瑜伽练习，改善身体形态，塑造健康审美观。

目标2：在知识方面，传递文化传承理念，激发文化创新意识；

- 通过理论学习了解瑜伽历史发展与文化内涵，增进对瑜伽的认识，挖掘瑜伽历史渊源、流派演变与文化内涵，重点对比瑜伽文化与中华优秀养生文化的共通之处，强化文化包容与文化创新意识；引导学生理解瑜伽文化的时代价值，传承中华优秀养生文化，坚定文化自信，助力文化强国建设。

目标3：在能力方面，精进技术，落实“健康第一”与“高质量发展”理念；

- 在上一学期基础体式、呼吸法的基础上，深入学习瑜伽进阶体式、体式串联技巧与精准发力方法，全面提升身体核心力量、平衡控制力、柔韧性等身体素质，增强心肺能力，掌握体式发力、序列编排与自我练习的核心能力，实现从“跟练”到“会练”的提升，筑牢科学健身根基，践行“发展体育运动，增强人民体质”的体育思想。

- 通过学习瑜伽体式和经典序列，掌握瑜伽练习基本正位要求和瑜伽体式的动作要领，培养瑜伽兴趣，渗透终身健身理念，实现自我练习。

## 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：

- 瑜伽基础体式（4-5级）动作要领；

随着学习瑜伽体式难度增加，做好正位就变得越来越难，在简单体式中掌握动作要领，在复杂体式中找到正位感觉。

- 身体形态检测方法，调理方法；

顺应学生需求，从身体形态出发，在肌肉层面发现现有的形态问题，并通过瑜伽练习进行调整。在上学期关节正位的基础上，从外观形态层面，从下向上依次解决，例如小腿外翻，大小腿比例失调，臀凹陷等身体形态问题。

- 瑜伽致敬式

通过学习致敬式，相当于掌握了一套完整的瑜伽序列，熟练2套致敬式，可以自己在课下进行有效的锻炼。而且随着练习深入，致敬式可以有效调节呼吸和情绪，提升免疫力和专注力。

瑜伽课程教学需要选讲的内容有：

- 春秋节气养生；

因为每个节气养生要求略有差别，而且节气当中进行练习，效果会事半功倍，所以仅选择与上课时间相契合的节气进行养生方法分享，并进行相应的锻炼，学生积极性也会相对较高，能够快速让学生感受到效果，解决当前的身体问题，从而促进学生课下进行相应的养生练习。

另外通过学习通，分享相应的节气养生的饮食，经络，学生课下可以自行复习，做到课内外一体。

- 呼吸控制法；

呼吸控制法，是在上学期呼吸法的基础上，对呼吸加以控制，从而加强肺活量，提升身体控制力。呼吸控制法对于学生来说是具有一定难度的，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；

- 线上辅助法：将部分学习内容上传至学习通，让有需求的同学可以课下持续练习。

## 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，纤体课从美育角度，让学生不必要一味的追求瘦，要健康身材，塑造健康审美，提升自信心；通过春秋节气养生，指导健康生活，养成良好生活习惯。

- 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：

毕业要求体质测试成绩要达标，该课程与体质测试内容高度相关，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。

#### 6. 对课后作业以及学生自学的要求：

要求学生完成学期课余跑步锻炼作业，或其他个性化锻炼作业。

### 三、各教学环节学时分配

分类	内容	学时	百分比
----	----	----	-----

理论部分	课程介绍 瑜伽历史发展 瑜伽文化 春季和夏季养生常识	4	13%
实践部分	基础体式（4-5级）致敬式 呼吸控制法	21 1	65% 3%
其它	考核	6	19%
合 计		32	100%

#### 四、教学内容

序号	章节内容	要求
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 课程介绍，考核要求；</li> <li>● 体能恢复</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解本学期教学内容及考核要求；</li> <li>2. 积极参与体能恢复，尽快恢复体能；</li> </ol>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 惊蛰养生练习</li> <li>● 经典向太阳致敬式</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解惊蛰养生常识；</li> <li>2. 运用养生常识调理身体；</li> <li>3. 掌握重要瑜伽体式动作要领；</li> <li>4. 掌握经典向太阳致敬式呼吸动作要领；</li> </ol>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小腿塑形</li> </ul> 检测小腿外翻及分析原因； <ul style="list-style-type: none"> <li>● 调理小腿外翻练习</li> <li>● 舞蹈战士开髋致敬式</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解小腿外翻的成因；</li> <li>2. 运用瑜伽体式练习调理小腿外翻</li> <li>3. 掌握重要瑜伽体式动作要领；</li> <li>4. 掌握舞蹈战士开髋致敬式呼吸动作要领；</li> </ol>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大腿塑形练习</li> <li>● 向太阳致敬式B</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解大腿形态与髋和膝盖的关系；</li> <li>2. 掌握重要瑜伽体式动作要领；</li> <li>3. 了解向太阳致敬式B的呼吸动作要领；</li> </ol>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 春分养生练习</li> <li>● 清理经络调息法</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握重要瑜伽体式动作要领；</li> <li>2. 了解春分时节养生常识；</li> <li>3. 体验清理经络调息法；</li> </ol>

6	● 臀部塑形练习	1. 了解臀部凹陷原因； 2. 掌握重要瑜伽体式动作要领； 3. 运动瑜伽练习调理臀部凹陷；
7	● 背部塑形练习	1. 了解肋骨外翻的成因； 2. 掌握重要瑜伽体式动作要领； 3. 运用瑜伽练习调理肋骨外翻；
8	● 清明养生练习	1. 了解清明时节养生常识； 2. 掌握重要瑜伽体式动作要领； 3. 通过练习腹部塑形排毒；
9	● 肩部塑型 ● 拜日式A	1. 了解肩部常见形态问题； 2. 运动倒立强化肩部力量； 3. 了解拜日式A的呼吸动作要领； 4. 掌握重要瑜伽体式动作要领；
10	● 手臂塑形	1. 体验手臂支撑体式； 2. 掌握手臂支撑体式的要领；
11	● 后弯练习	1. 体验后弯体式； 2. 掌握后弯练习的要领；
12	● 立夏养生练习 ● 向月亮致敬时	1. 了解立夏时节养生常识； 2. 掌握重要瑜伽体式动作要领； 3. 体验向月亮致敬时与其他致敬式的区别；
13	● 瑜伽考前指导	了解考核要求与方式,有针对性的考前指导
14	● 瑜伽实践考核	巩固瑜伽练习
15	● 瑜伽理论课	1. 了解瑜伽的历史与发展 2. 了解瑜伽的文化内涵
16	● 瑜伽理论考核	巩固瑜伽理论知识

备注：养生课程会根据上课时段有所调整，会选择与上课时段相呼应的节气课程，所以上课顺序和内容会有所调整。

教学重点：瑜伽基础体式（4-5级）和致敬式动作要领

教学难点：致敬式，清理经络调息法

## 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
课外跑	0	在本学期内，利用课下时间，使用步道乐跑 APP，完成 63 公里课外跑。未完成者无法录入本学期体育成绩。
考勤和上课表现	10%	根据缺勤扣分标准： 迟到扣 1 分，请假扣 2 分，旷课扣 5 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；
体能考核	20%	体质测试成绩占 20%
技能考核	50%	参考下面技术评定标准
理论考核	20%	开卷考核

## 2. 技术部分评定

### ● 考核内容一：致敬式序列

从选择向太阳致敬式序列或舞蹈战士致敬式选择一套致敬式考核，边说呼吸边做动作。

成绩评定：动作规范程度占60%，呼吸与动作配合流畅正确 40%。

### 技术动作评定标准

内容	动作规范程度	呼吸正确度
90-100 分	动作规范，顺序正确	呼吸流畅正确

80-89 分	动作较为规范，顺序正确	呼吸正确
70-79 分	动作较为规范，低于 2 处顺序错误	呼吸较为正确，呼吸与动作配合 低于 2 处呼吸错误
60-69 分	动作较为规范，低于 4 处顺序错误	呼吸出现较多憋气，呼吸与动作配合有低于 4 处错误
59 分以下	动作准确性差，顺序错误多余 4 处，	呼吸与动作配合度较差

● 考核内容二：重点动作考核

从前屈，后弯，站立，开髋，手支撑等体式中选出指定 6-8 个具体瑜伽体式动作考核，并在此体式保持 8 秒以上。

成绩评定：动作规范程度占 80%，保持时间占 20%。

技术动作评定标准

内容	动作规范程度	保持时间
90-100 分	全部动作正位准确，舒展有力	保持 8 秒以上
80-89 分	绝大多数动作正位准确，舒展有力	保持 8 秒以上
70-79 分	动作明显正位错误低于 4 处，整体动作舒展，稳定	保持 8 秒以上
60-69 分	动作明显正位错误低于 6 处	保持时间未达 8 秒
59 分以下	动作准确性差，动作正位错误多于 6 处	保持时间未达 8 秒

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：张丽娟

教研室主任：张薇

系教学主任审核签名：



