**【瑜伽2】**

**【YOGA2】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100093】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

辅助教材：【孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年版】

【《大学瑜伽教程》浙江大学出版社.2010年出版】

【《全国健身瑜伽体位标准》】

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

《瑜伽》从狭义上讲，瑜伽是精神和肉体结合的运动。随着瑜伽体系与理论的进一步发展，瑜伽已被广泛运用在运动健身、心理治疗、美容健美，康复保健等诸多领域。除了外在的身体练习，更多影响的是人们内在的意识与感觉，它适合任何年龄、任何人群。主要通过各种呼吸及各种不同的独特姿势给予头脑、筋肉、内脏、神经、荷尔蒙等适度的刺激，除去身体不安定因素，从而令身心达到健康自然统一安定的目的。本课程旨在通过身体、感官、精神、理智以及自我各个方面的相互配合和一心一意的努力，使学生掌握瑜伽练习的基本理论知识、基本技术，提高学生健身意识，推动学校健身运动的开展和体育技术水平的提高。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

通过“瑜伽”课程的学习和练习，使学生了解瑜伽课的基本内容，掌握瑜伽基本动作，并掌握全国健身瑜伽体位标准（二）第二级24式的整套组合动作，提高学生的协调性、柔韧性，使身体、感官、精神、理智以及自我各个方面相互配合，获得身心健康的最高境界，提高学生健身意识。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握瑜伽体式，提高全面身体素质和比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲解、示范，学生练习 | 瑜伽二级动作考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（2学时）**

1、瑜伽运动的概述

2、瑜伽运动的特点、技术特征及音乐欣赏

**基本要求：**通过瑜伽的理论学习，使学生知道瑜伽的起源、发展及意义，了解瑜伽运动的特点、技术特征，学会瑜伽的音乐欣赏。

**教学难点：** 瑜伽练习的误区

**（二）实践部分（30学时）**

1、基础练习（4学时）

（1）安全练习守则

（2）手型，各种放松体式，冥想体式（站立，盘坐，仰卧）；

（3）体式练习；

（4）呼吸练习。

**基本要求：**通过教学使学生了解瑜伽课的基本内容，培养正确的锻炼意识，掌握瑜伽基本动作。

**教学难点：**瑜伽体式中呼吸配合

2、成套动作组合（18学时）

**基本要求：**通过教学使学生熟练掌握瑜伽一级的整套组合动作。提高学生的协调、柔韧，使身体、感官、精神、理智以及自我各个方面相互配合，获得身心的最高境界。

**教学难点：**瑜伽体式中呼吸与动作的配合

3、体能练习（4学时）

①50米跑 ②立定跳远 ③柔韧 ④弹跳力 ⑤仰卧起坐 800米

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为。

5、考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 瑜伽二级动作 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**X1的评价方式：全国健身瑜伽体位标准（二）第二级24式(满分100分，占总成绩40 %)**

（1）全国健身瑜伽体位标准（二）第二级24式技能评分（50分）

评定方法：瑜伽考核技评成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-40分 | 1、在音乐伴奏下独立完成整套动作  2、没有节奏错误或者动作错误  3、能正确清晰表现各个动作的锻炼部位和养身方式。  4、动作规范，准确，熟练。 |
| 39-30分 | 1、在音乐伴奏下独立完成整套动作  2、出现较少次数（1-3次）的节奏错误和动作错误  3、能较清晰表现各个动作的锻炼部位和养身方式。  4、动作基本准确，规范。 |
| 29-20分 | 1、在音乐伴奏下不能从头至尾独立完成整套动作  2、出现较多次数（4-6次）的节奏错误和动作错误  3、表现各个动作的锻炼部位和养身方式不够清晰。  4、动作基本规范，基本符合要求。 |
| 19分以下 | 1、在音乐伴奏下不能从头至尾独立完成整套动作  2、出现多次（7-9次）的节奏错误和动作错误  3、表现各个动作的锻炼部位和养身方式不清晰。  4、动作不够连贯，稍不协调，僵硬。 |
| 10分以下 | 1、无法在音乐伴奏下独立完成整套动作  2、出现9次以上的节奏错误和动作错误  3、不能清晰表现各个动作的锻炼部位和养身方式。  4、动作僵硬，不协调。 |

1. 全国健身瑜伽体位标准（二）第二级24式口令提示评分（50分）

评定方法：瑜伽考核口令提示成绩评分标准一览表

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 50-40分 | 1、口齿清晰，音量适宜。  2、口令提示条理正确，停顿时间恰当。  3、口令提示与动作完美结合无错误。  4、口令提示熟练。 |
| 39-30分 | 1、口齿较清晰，音量较适宜。  2、口令提示条理较正确，停顿时间较恰当。  3、口令提示与动作结合略有误差。  4、口令提示较熟练。 |
| 29-20分 | 1、口齿清晰度一般，音量较轻或较大。  2、口令提示条理有错误，停顿时间略长或略短。  3、口令提示与动作结合有明显错误。  4、口令提示不够熟练。 |
| 19分以下 | 1、口齿不清晰，音量太轻或太大。  2、口令提示条理不正确，有较多或者明显的错误，停顿时间太长。  3、口令提示与动作结合错误明显和次数多。  4、口令提示不熟练。 |
| 10分以下 | 无法完成口令提示内容和动作的结合，考核无法进行。 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20 %**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20 %）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20 %**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：体育教学部 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8.