健身瑜伽课教学大纲

（本科生）

**前 言**

本大纲为在校本科生体育健身瑜伽选项课教学指导性纲要。本课程的目的：1、使学生了解瑜伽运动的起源与发展、瑜伽体系分类以及运动特点等知识，从而能够理解学习瑜伽课程的意义；2、掌握全国健身瑜伽体位标准1级和2级48个体式，从而矫正内脏器官和骨节位置，改善身体的柔韧性，调节脊柱神经和内分泌系统，增强体质，提高免疫力，治疗并预防疾病；3、掌握呼吸法，使学生能够静心、平衡内心，缓解压力；通过身体正位练习和能够使学生矫正不良身姿，提高形象气质；4、熟悉韵律瑜伽，并进行韵律瑜伽PDCA创编实践，提高学生对形体美和心灵美的认知能力，提高学生创造力、领导力，表达与人沟通能力及团队协作等能力；5、通过力量、柔韧、协调、灵敏等身体素质练习，提高学生基础体能；

6、通过我国优秀运动员案例分析及裁判法学习，培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作、遵守规则的优秀品质，体现公平、公正的社会主义核心价值观，同时强化爱国主义教育和理想信念教育。本课程设置共36学时，理论课4学时，实践课29学时，考试3学时，2学分。为适应新时代学生学习和体育学科教学发展需求，教师在教学的过程中可及时补充本学科教学内容。

**第一周**

* 1. 教学目的

（一）认知目标：了解健身瑜伽的基本理论知识

（二）技能目标：恢复体力，90%的学生基本掌握技术动作要领，10%的学生初步掌握。

（三）思政目标：公平、公正的社会主义核心价值观

（四）美育目标：提高审美能力

（五）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

* 1. 教学内容

（一）介绍教学任务、内容及考核要求

（二）健身瑜伽概述、规则与裁判法

（三）恢复体能练习

（四）布置课后身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法，重复和循环练习法。

**第二周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解健身瑜伽的正确呼吸法

（二）技能目标：熟悉健身瑜伽拉伸；掌握健身瑜伽正位练习

（三）情感目标：净化心灵，培养学生善良、关爱、有健康习惯的品质

（四）思政目标：树立正确的价值观、健康观

（五）美育目标：提高形体美和心灵美的认识

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）呼吸法

（二）冥想练习

（三）身体正位练习

（四）柔韧素质练习

（五）布置课后复习及身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法，观摩法。

**第三周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解体式融入生命的意义，觉知自己

（二）技能目标：掌握全国健身瑜伽体位标准1级1-12体式

（三）情感目标：感恩、接纳、包容

（四）思政目标：礼仪教育，培养学生相互尊敬的品质

（五）美育目标：体会优美规范瑜伽体式

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）复习呼吸法、冥想、身体正位练习

（二）学习全国健身瑜伽体位标准1级1-12体式

（三）柔韧素质练习

（四）布置课后复习及身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

* 1. 教学方法

讲解法，示范法，纠正错误法。

**第四周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解肌肉力量的提高能保护身体骨骼和器官

（二）技能目标：掌握全国健身瑜伽体位标准1级13-24体式

（三）情感目标：放松身心

（四）思政目标：培养坚韧挺拔，博爱的品质

（五）美育目标：掌握优美规范瑜伽体式

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）复习1级1-12体式

（二）学习1级13-24体式

（三）柔韧素质练习

（四）布置课后复习及身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法，纠正错误法，个别提示法。

**第五周**

一、教学目的

（一）认知目标：熟悉背部的延伸和挺拔，感受肢体的柔韧舒展、经络通畅的舒适感觉

（二）技能目标：掌握全国健身瑜伽体位标准2级1-12体式

（三）情感目标：接纳和谦卑

（四）思政目标：培养学生吃苦耐劳品质

（五）美育目标：掌握优美规范瑜伽体式

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）复习1级1-24体式

（二）学习2级1-12体式

（三）柔韧素质练习

（四）布置课后复习及身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法，纠正错误法，个别提示法。

**第六周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解瑜伽滋养脊柱理疗作用

（二）技能目标：掌握全国健身瑜伽体位标准2级13-24体式

（三）情感目标：认知自我、感受自我、超越自我

（四）思政目标：良好公民品格

（五）美育目标：提高形体美和心灵美的认识

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）复习2级1-12体式

（二）学习2级13-24体式

（三）协调素质练习

（四）布置课后复习及身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法，纠正错误法，个别提示法。

**第七周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解瑜伽提高神经系统调配功能，

（二）技能目标：熟悉技能保护方法，掌握韵律瑜伽1-6体式

（三）情感目标：搭建同学间互帮、互学、友爱情感

（四）思政目标：培养学生的责任心

（五）美育目标：提高形体美和心灵美的认识

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）复习2级1-24体式

（二）学习韵律瑜伽1-6体式

（三）协调素质练习

（四）布置课后复习及身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法（整体示范和分解示范），纠正错误法，个别提示法，互助法，分组练习法，音乐赏析法。

**第八周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解韵律瑜伽音乐、体式、呼吸配合的重要性

（二）技能目标：掌握韵律瑜伽7-12体式

（三）情感目标：最求卓越、最求美好

（四）思政目标：通过完成难度动作，培养学生勇敢、顽强、拼搏的精神

（五）美育目标：提高形体美和心灵美的认识

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）复习韵律瑜伽1-6体式

（二）学习韵律瑜伽7-12体式

（三）协调素质练习

（四）布置课后复习及身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲解法，示范法（整体示范和分解示范），纠正错误法，个别提示法，互助法，分组练习法。

五、自主学习

学生分组，课下通过网络平台（keep APP,百度、小红书、瑜伽公众号等）搜索观看韵瑜伽视频，课上讨论韵律瑜伽主题特点、音乐特征、体式衔接、队形变化等。

**第九周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解PDCA闭环创编理论

（二）技能目标：掌握韵律瑜伽创编方法，分组实践

（三）情感目标：鼓励学生在小组内敢于积极发表自己的见解

（四）思政目标：提高学生团队协作能力

（五）美育目标：感受音乐之美

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）复习韵律瑜伽1-12体式

（二）讲解韵律瑜伽创编理论与实践

（三）协调素质练习

（四）布置课后复习及身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法，分组创编，分组指导法。

**第十周**

一、教学目的

（一）认知目标：提高学生PDCA闭环创编理解能力

（二）技能目标：熟悉分组制定方案流程，掌握改进创编方案方法

（三）情感目标：提高同学间互相认同度

（四）思政目标：培养学生创造力

（五）美育目标：感受心灵之美

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）分组制定方案

（二）改进创编整体方案

（三）核心力量练习

（四）布置课后复习及身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、分组创编，分组指导法，纠正错误法。

**第十一周**

一、教学目的

（一）认知目标：熟悉PDCA闭环创编方法

（二）技能目标：熟悉分组实践内容，掌握改进创编体式方法

（三）情感目标：感受爱与被关爱

（四）思政目标：培养小组长的领导力

（五）美育目标：感受体式规范带来的形体之美

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）分组实践练习

（二）改进创编体式

（三）核心力量练习

（四）布置课后复习及身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、分组练习法、分组指导法，纠正错误法。

**第十二周**

一、教学目的

（一）认知目标：学生了解自己和团队达到创编各要素的难度等级

（二）技能目标：熟悉分组实践内容，掌握改进创编衔接、造型、队形方法

（三）情感目标：善于提出自己不同的见解

（四）思政目标：提高学生表达及与人沟通能力

（五）美育目标：感受造型、队形之美

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）分组实践练习

（二）改进创编衔接、造型、队形

（三）核心力量练习

（四）布置课后复习及身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、示范法、分组练习法、分组指导法，纠正错误法。

**第十三周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解课外身体素质练习的重要性

（二）技能目标：熟悉韵律瑜伽创编成果，掌握音乐、呼吸和体式配合方法

（三）情感目标：善于接受同学和老师提出的意见和建议

（四）思政目标：培养学生良好的执行力

（五）美育目标：感受音乐与体式配合之美

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）练习韵律瑜伽创编成果

（二）音乐、呼吸和体式配合

（三）核心力量练习

（四）布置课后复习及身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

* 1. 教学方法

讲授法、示范法、分组练习法、分组指导法、纠正错误法。

**第十四周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解自身本体感受和身体适应能力

（二）技能目标：初步掌握韵律瑜伽创编成果

（三）情感目标：提高处理问题能力

（四）思政目标：自我检查和修正提高能力，处理好集体和个人的关系

（五）美育目标：感受自创成果之美

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）复习韵律瑜伽创编成果

（二）灵敏素质练习

（三）布置课后复习及身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

指导法、重复练习法、纠正错误法。

**第十五周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解自身可达到的技能难度目标

（二）技能目标：韵律瑜伽创编成果考试

（三）情感目标：培养互相信任能力

（四）思政目标：工匠精神、坚持不懈努力的品质

（五）美育目标：感受自创成果之美

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

韵律瑜伽创编成果考试

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

指导法、重复练习法、纠正错误法。

**第十六周**

一、教学目的

（一）技能目标：韵律瑜伽创编成果考试

（二）情感目标：收获友谊，收获快乐

（三）思政目标：善于欣赏别人成果，发现别人优点，为别人鼓掌

（四）美育目标：树立正确的审美观

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

韵律瑜伽创编成果考试

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

练习法，指导法。

**第十七周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解瑜伽裁判法

（二）技能目标：补考

（三）情感目标：互相尊重

（四）思政目标：树立自由、平等、公正、法治的社会主义核心价值观

（五）美育目标：树立正确的审美观

（六）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

（一）学习瑜伽裁判法

（二）补考

（三）布置课后身体素质练习任务

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、练习法、指导法

五、自主学习

学生分组，课下通过网络平台搜索观看我国优秀运动员（女排队员、冬奥运动会队员等）夺金视频，感受并学习中华体育精神。

**第十八周**

一、教学目的

（一）认知目标：了解优秀运动员冬奥运会夺金之路

（二）思政目标：培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏、勇争第一的精神品质，同时强化爱国主义教育和理想信念教育。

（三）美育目标：感受竞技体育之美（技术美、战术美、风格美、形体美、心灵美等）

（四）劳动教育：清理瑜伽垫，培养热爱劳动的好习惯

二、教学内容

我国优秀运动员（中国女排、冬奥运动会夺金运动员等）案例分析

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

讲授法、情景教学法、讨论法。