



一、课程基本信息

课程名称	中文	大学体育三(瑜伽一)			
	英文	College Sports III (Yoga I)			
课程代码	1680000007	开课学期	第3学期		
学分学时	1/32	理论		4	
		实践		28	
课程平台及类别	<input checked="" type="checkbox"/> 通识教育 <input type="checkbox"/> 专业教育 <input type="checkbox"/> 应用教育 <input type="checkbox"/> 双创教育				
	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 选修				
适用专业	2023 级各专业				
开课单位	军事体育教学部	教研室	体育教研室		
先修课程	大学体育一、二				
后续课程	大学体育四				
授课方式	<input checked="" type="checkbox"/> 讲授法 <input checked="" type="checkbox"/> 演示法 <input checked="" type="checkbox"/> 讨论法 <input type="checkbox"/> 案例分析 <input type="checkbox"/> 其它_____				
考核方式	<input type="checkbox"/> 考试 <input checked="" type="checkbox"/> 考查	考试形式	<input checked="" type="checkbox"/> 开卷 <input type="checkbox"/> 闭卷		
执笔人	徐红、曾令如	课程负责人	王福滨	审定人	褚欢
课程简介					
<p>《瑜伽》是一门通识教育必修课程。瑜伽课程主要内容包括理论课和实践课，理论课主要内容有：瑜伽文化、瑜伽流派、瑜伽动作的创编及练习方法。实践课主要内容有：基础瑜伽、瑜伽体位法、呼吸和冥想。瑜伽课程是通过一定的体位练习，帮助练习者伸展放松肢体，每个缓和的动作搭配呼吸训练按摩不同部位的内脏器官，通过专注的呼吸使筋骨适当伸展，寻求身体的平衡以达到身心整合，强身健体的运动项目。主要培养学生瑜伽基本技能，使人体呼吸、心灵、意识合而为一，知晓身体真实需要，解决从外到内各层面的健康问题，为终身体育打下良好的基础。本课程坚持立德树人为根本任务，不断提升学生的体育能力和终身体育意识，使学生成为身心健康的社会主义建设者和接班人。</p>					



二、课程目标

课程目标 1:

通过瑜伽课程的学习，让学生掌握基本的呼吸方法，培养学生的内心平静和专注力，提高情绪管理和应对压力的能力。通过瑜伽体式的练习，帮助学生更好地了解自己的身体、情绪和思维模式，培养自我接纳和自爱的态度。教导学生在瑜伽课堂和日常生活中尊重他人，培养关心和爱护他人的意识。同时，培养感恩的心态，鼓励学生分享和给予，培养慷慨和乐于助人的品质。

课程目标 2:

瑜伽训练中经常需要多人配合完成动作，通过合作练习和活动，提高学生之间的沟通和协作能力，帮助学生认识到团队的重要性，培养团队合作的意识和意愿，促进学生之间的信任和相互支持，建立良好的团队氛围。

课程目标 3:

通过瑜伽课程系统的学习和练习，学生能够学习瑜伽的基本知识、姿势、呼吸技巧和哲学原理，培养学生对身体的觉知和控制能力，提高身体的协调性和平衡感，学会正确的呼吸方法，通过呼吸调节身体和情绪，学生能够正确地执行各种瑜伽姿势，避免受伤并获得最大效益，培养学生的适应能力和身体的灵活性，应对生活中的变化和挑战。具有终身学习意识和自我管理、自主学习的能力，能够通过不断学习，适应社会和个人可持续发展。

三、课程目标与毕业要求的对应关系

序号	课程目标	毕业要求指标点	毕业要求
1	课程目标 1	1-1 具备坚韧不拔的意志品质，弘扬爱国主义精神，践行诚实、尊重、谦逊等美德，形成良好的道德品质。	1. 品德修养
2	课程目标 2	7-1 毕业生应展现出强烈的团队协同意识，认识到个人的发展离不开团队的支持与协作。在团队合作中，毕业生应能够主动寻求与团队成员的合作机会，积极参与团队讨论和决策，共同完成任务。同时，他们还应能够在团队中发挥自己的专长，为团队的整体效能提升做出贡献。 7-2 有效的沟通是团队合作的基石。毕业生应具备良好的沟通能力，能够清晰、准确地表达自己的观点和建议，同时也能够倾听并理解他人的想法和需求。在团队中，他们应能够积极分享信息，促进团队成员之间的信息交流，确保任务	7. 团队合作



		的顺利进行。此外，毕业生还应学会适时地向团队成员汇报自己的工作进展和问题，及时解决和协调团队内部的矛盾和冲突。	
3	课程目标 3	<p>9-1 毕业生应具备独立规划学习路径的能力。他们需要明确自己的学习目标，并根据个人兴趣、职业发展方向以及社会发展需求，自主选择适合自己的学习资源和课程。</p> <p>9-2 在武术的学习和实践中，毕业生应掌握有效的自主学习技能。他们应能够运用批判性思维，对所学知识进行筛选、分析和评价，从而形成自己的见解和观点。</p> <p>9-3 毕业生应树立终身学习的意识，认识到学习是一个持续不断的过程。他们需要持续关注新技术、新理念的发展动态，及时更新自己的知识体系，以适应不断变化的社会环境。毕业生应能够将学习成果应用于实际工作中，并通过实践不断检验和完善自己的知识体系。</p>	9. 学习发展

四、课程内容及进度安排、教学建议

(一) 课程内容及进度安排

周次	课程内容	教学方式	学生学习预期成效	支撑的课程目标	学时					作业
					讲授	实验	上机	线上	习题	
第1周	瑜伽基本坐姿和呼吸方法 重点：呼吸时方法要正确 难点：呼吸不够完全	讲授法 演示法	感悟、理解、传承、 瑜伽精神	目标 1、2、	1	1				
第2周	学习拜日式 重点：瑜伽体位技法 难点：瑜伽呼吸的过程	演示法	培养自强不息、尊师 重道的精神	目标 1、3、		2				
第3周	复习拜日式 重点：动作与呼吸配合练习 难点：动作停留保持的时间	演示法		目标 1、2、3、		2				复习拜日式
第4周	复习上次瑜伽内容 重点：动作与呼吸配合练习	演示法		目标 1、3、		2				



周	难点：动作停留保持的时间									
第5周	<p>体质与健康理论与实践测试 1</p> <p>重点：了解测试项目标准</p> <p>难点：掌握测试项目技巧</p>	讲授法 演示法	了解体质测试的意义，掌握引体向上和50米的测试要求。	目标 1、2、	1	1				
第6周	<p>体质与健康理论与实践测试 2</p> <p>重点：了解测试项目标准</p> <p>难点：掌握测试项目技巧</p>	演示法	掌握立定跳远动作要点及测试要求	目标 2、3、		2				
第7周	<p>复习上次瑜伽内容</p> <p>重点：动作与呼吸配合练习</p> <p>难点：动作停留保持的时间</p>	演示法		目标 1、2、3、		2				
第8周	<p>瑜伽呼吸与体位（1）</p> <p>重点：动作与呼吸相配合练习</p> <p>难点：动作停留保持的时间</p>	演示法	锻炼身体的灵活性和力量	目标 1、2、		2				
第9周	<p>瑜伽呼吸与体位（2）</p> <p>重点：动作与呼吸配合练习</p> <p>难点：动作停留保持的时间</p>	演示法	了解瑜伽练习的原则	目标 2、3、		2				
第10周	<p>瑜伽呼吸与体位（3）</p> <p>重点：动作与呼吸配合练习</p> <p>难点：动作停留保持的时间</p>	讲授法 演示法	练习时掌握深匀细长的呼吸节奏	目标 1、3、	1	1				
第11周	<p>瑜伽呼吸与体位（4）</p> <p>重点：学习后弯体式</p> <p>难点：胸腔的打开</p>	演示法	了解生理结构骨骼肌肉的功能	目标 1、2、3、		2				复习骆驼式
第12周	<p>瑜伽呼吸与体位（5）</p> <p>重点：学习瑜伽前屈体式</p> <p>难点：脊椎的延展</p>	演示法	提高身体的柔韧性	目标 1、2、		2				
第13周	<p>瑜伽呼吸与体位（6）</p> <p>重点：学习单腿平衡式</p>	讲授法 演示法	练习时体验用意念和专注力	目标 1、3、	1	2				



周	难点：力量和专注力									
第14周	瑜伽呼吸与体位（7） 重点：学习瑜伽扭转体式 难点：脊椎先延展后扭转	演示法	加深对瑜伽的认识， 做好文化传承人	目标 2、3、		2				
第15周	复习瑜伽体位（1-7） 重点：瑜伽技法的连贯记忆 难点：伽体位之间连贯与分配	演示法	了解瑜伽文化精神。 培养正义爱国	目标 1、2、		2				瑜伽舞韵
第16周	期末考试 重点：瑜伽体位和舞韵 难点：考试动作连贯流程协调	讲授法 演示法	通过学习瑜伽，增强 民族自豪感和凝聚力	目标 1、2、3、	1	1				
合 计						4	28			

（二）教学建议

1. 教学手段：

理论授课，实际示范，音视频教学，小组讨论，课外阅读和研究，实际训练和练习，分组和展示。

2. 学生自主学习建议

(1) 通过实践课堂掌握瑜伽各项技术动作要领，并课后采用练习法进行技术动作巩固定型；

(2) 课后通过线上观看视频比赛等方式了解各项技术动作的运用，并采用练习法进行实践练习。

五、课程思政目标及其教学设计

序号	教学内容	课程思政目标	教学设计
1	瑜伽拜日式	立足学生做到全面融入	在日常教学中恰当渗透体育精神与体育文化，增设一些运动有关的知识
2	瑜伽体位和舞韵	立足课堂增强学习效果	每组体式之间使用连接体式进行紧密串连，强调动作与呼吸保持同步。



3	教学展示	立足课程培养学生的思想觉悟	引导学生正确的价值观和道德准则，促进大学生在体育活动中体会和学习
---	------	---------------	----------------------------------

课程思政元素及融入点

课程教学中能将思想政治教育内容与专业知识技能教育内容有机融合的内容。

序号	授课章节	思政元素融入点	思政元素简述	教学方法
1	引导	1. 瑜伽基本知识：起源与发展，特点与作用等； 2. 教学内容、任务及考核内容、考核标准； 3. 瑜伽呼吸——腹式呼吸。	1. 通过介绍瑜伽历史，起源和发展过程及科学锻炼价值。着重介绍本学期所学的主要内容，提出瑜伽学习课堂上的要求并介绍瑜伽相关注意事项。突出介绍瑜伽的体式和呼吸，使学生对瑜伽产生兴趣，更好地为后面的学习打下基础。 2. 介绍《瑜伽》课程的主要教学内容，了解瑜伽的历史与传播，瑜伽的流派，现代瑜伽的分类，瑜伽锻炼的科学原理。 3. 全身放松，盘腿做好，合闭双眼后，调整呼吸，同时伸出左手轻按腹部，切身感受呼吸时腹部的起伏，吸气时气体从下至上，慢慢充满下肺部——上肺部，到达胸腔最上端后，两肩向后伸展，呼气时气体从上至下，慢慢将气体从上肺部——下肺部，最后到达腹部，向脊柱处顶压。	启发式 案例式
2	准备活动与放松	1. 运动前的热身 2. 运动后的身体放松 3. 身体素质练习	1. 介绍运动前热身的重要性，提高身体兴奋度和降低运动损伤几率；引导学生养成良好的健身习惯。 2. 运动后的放松可以让紧张的肌肉得到休息并减少肌肉产生的乳酸堆积，科学地对运动量、运动强度进行评价，介绍肌肉放松和韧带拉伸的正确方法。 3. 介绍五大身体素质对运动以及身体健康的作用，通过身体素质的练习，培养学生顽强的意志品质，同时引导学生了解和遵循健身的科学性。	启发式 互动式
3.	基本技术	瑜伽呼吸（腹式、胸式、完全式呼吸）；瑜伽体式（前屈、后展、扭转、	1. 运用运动生理学、运动力学等专业知识进行技术讲解，帮助学生理解技术动作，启发学生对技术动作中的慢、稳与呼吸的结合； 2. 在站立体式建立根基稳定，激活核心，从而能够更有效的	启发式 互动式



		平衡、倒置)	<p>激活肩背部力量,维持脊柱的空间延展。</p> <p>3. 通过冥想、呼吸、体位、放松等练习方法,来净化和激活身体的每个细胞,促进腺体分泌平衡,改善人的整体健康,调节心理,使人们心态平和,意志坚定,身体充满活力。</p>	
4.	竞赛规则和裁判法	<p>1. 瑜伽竞赛规则;</p> <p>2. 瑜伽裁判法。</p>	<p>1. 从规则的介绍,启发学生的规则意识;对规则中的具体条款进行案例分析,体现规则的民族性和科学性。</p> <p>2. 对裁判法的介绍,突出裁判员对运动员在场上的行为如何进行判断和奖惩,引导树立正确的人生观和价值观,公平、公正的道德意识,增强社会责任感和使命担当。</p>	启发式案例式
5.	技术考核	<p>1. 基本素质</p> <p>2. 专项素质</p> <p>3. 专项技术</p>	<p>1. 考核内容涵盖了所学技术的全部内容,并对考核纪律进行了严格要求,引导学生认真对待考核,公平竞争获得评价。</p> <p>2. 采用提前告知和过程评价管理,对于违反考风考纪的行为给予严肃处理,为学生树立师德师风,引导学生正确的价值观和道德准则。</p>	

六、课程考核

本课程总成绩主要包括过程性评价(即平时成绩,包括课堂测验、作业等)和结果性评价(期末成绩)。过程性评价占40%,结果性评价占60%。期末考试方式根据课程目标自定。

序号	课程目标	考核内容	成绩权重比例
1	课程目标 1、2	体质达标测试	40%
2	课程目标 1、2、3、	瑜伽体位和舞韵	60%

七、主要教学资源

(一) 教材

[1] 谢济明、朱桂林、王晓明. 大学生体育与健康[M]. 上海交通大学出版社, 2022.

(二) 主要参考书

[1] 葛振营. 大学体育教程[M]. 北京体育大学出版社, 2018.



[2]美梓.瑜伽与冥想大全[M].北京:中国华侨出版社,2019.

[3]林晓海.禅瑜伽健身 72 式.[M].北京:人民体育出版社,2021.

[4]艾扬格.瑜伽之光.[M].北京:当代中国出版社,2018.

[5]韩俊.瑜伽初级教程.[M].辽宁:辽宁科学技术出版社,2015.

(三) 其他教学资源

学习通:课程门户 <https://mooc1.chaoxing.com/course/205727257.html>