SJQU-QR-JW-026（A0）

 通识课课程教学大纲

**【理疗瑜伽】**

**【Physiotherapy** Yoga**】**

一、基本信息（必填项）

**课程代码：**2138062

**课程学分：**2

**面向专业：**不限专业

**课程性质：**通识教育选修课

**开课院系（部门）：**通识教育学院

**使用教材：**

1，G.S.Sahay,哈他瑜伽之光，四川人民出版社，2018

2，米歇尔.S.芳汀，阿育吠陀疗法，海南出版社，2017

3，李少波，大学瑜伽教程，浙江大学出版社，2010

4，B.S.K.艾扬格，瑜伽之树，当代中国出版社，2011

备注：因该课程为公选课,且该课无须教材，因此只列出参考书目。

**课程网站网址：无**

**先修课程：无**

二、课程简介（必填项）

此课程从瑜伽理论知识入手，了解瑜伽的起源，流派，简单的人体解剖知识等，循序渐进的深入进行全面的瑜伽学习。不同于传统的瑜伽课程，本课程共注重瑜伽知识和阿育吠陀知识的结合，对当前常存在的亚健康进行病理分析和对应的瑜伽辅助修复方案，打破市面上大家对瑜伽的认知，让瑜伽习练能够很好的融入到工作和生活中。

本课程共32学时，16节课，从瑜伽的基础理论知识（4学时），瑜伽的基础站姿，坐姿及放松体式（2学时），生理解剖知识（6学时），阿育吠陀基础知识（6学时），常见的亚健康问题成和瑜伽习练方法（12学时），考核（2学时）。通过“瑜伽”课程的学习和练习，使学生了解瑜伽理疗的内容和应用，能够识别自身是否具备亚健康的情况并进行合理的瑜伽修行方案。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。

三、选课建议（必填项）

本课程面向全体学生，不设专业限制，适合各专业、各年级，对瑜伽感兴趣的学生。建议有一定的运动基础或者瑜伽练习基础。不适合半年内做过手术，或有严重的骨骼肌肉，心脏疾病的同学。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程预期****学习成果** | **课程目标** | **教与学方式** | **评价方式** |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己定制瑜伽习练计划，确定练习时间与强度。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课后练习 | 模拟教授和小组讨论 |
| 2 | L0411 | 能够遵守课堂纪律，尊重瑜伽习练礼仪。 | 宣布课堂纪律，讲授瑜伽习练礼仪。 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO514 | 了解并运用瑜伽和阿育吠陀的最新知识。 | 授课和课堂讨论 | 课堂作业 |

五、课程内容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **单元** | **知识点** | **能力要求** | **教学难点** |
| 1.瑜伽的基础知识（4学时） | 瑜伽的基础理论知识包括起源，流派，练习的礼节及注意事项以及阿育吠陀的基础知识。 | 能够掌握瑜伽的基础理论知识和阿育吠陀知识。 | 阿育吠陀的知识运用。 |
| 2，瑜伽基础姿势（2学时） | 瑜伽的基础站姿，坐姿，瑜伽休息术。 | 能够掌握山式站立，简易至善坐以及简易盘坐，挺尸式。 | 对于站姿的深入理解。 |
| 3.生理解剖知识（6学时） | 结合3Dbody解剖app让学生认识基本的骨骼，肌肉和神经组织。 | 能够基本掌握人体的生理解剖知识。 | 骨骼层面的识别。 |
| 4.阿育吠陀知识（6学时） | 印度医学阿育吠陀知识的了解，对人体的三大体质有基本认知。 | 能够根据所学知识判断自己的体质。 | 体质测量工具。 |
| 5.亚健康的成因和瑜伽习练（12学时） | 结合生理解剖和阿育吠陀的角度对常见的亚健康问题成因进行分析，如何用瑜伽和阿育吠陀相结合的方式去理疗。 | 能够基本掌握亚健康问题的成因和对应的瑜伽理疗方案。 | 理论的理解。 |
| 6，考核（2学时） | 对亚健康问题的成因及如何用瑜伽的方式去理疗。 | 准确说出其成因和理疗思路。 | 亚健康问题的成因。 |

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 对颈椎病的成因及如何用瑜伽的方式去理疗 | 50% |
| X2 | 课堂练习情况及考勤 | 40% |
| X3 | 课后小组讨论 | 10% |

撰写人：邵晓晚 系主任审核签名：

审核时间：20220902