上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100093 | 课程名称 | 瑜伽2 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 马亮 | 教师邮箱 | 49197466@qq.com |
| 上课班级 | 瑜伽2选项班 | 上课教室 | 体育馆228 |
| 答疑时间 | 时间 : 周三7.8 地点 体育馆228办公室 电话：18602148160 |
| 主要教材 | 【林恬、汪洪波主编.《新编高校体育与健康教程》.航空工业出版社，2013年5月】 |
| 参考资料 | 【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】【张斌《瑜伽基础入门大全》（第一版）科学技术文献出版社 2012年版】 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、建立新的教学班，课前导言2、简单介绍瑜伽运动的发展概况3、帮助学生树立正确的学习观，确立学习目标 | 讲课 | 查阅瑜伽呼吸教学视频，预习瑜伽呼吸方式，校园跑。 |
| 2 | 1、学习瑜伽呼吸方式 2、下肢柔韧练习：垫上拉伸3、培养学生吃苦耐劳的精神 | 边讲边练 | 校园跑，查阅拜日式瑜伽组合，预习成套动作。 |
| 3 | 1、学习瑜伽热身组合1-2式2、核心力量练习：垫上卷腹3、锻炼学生不怕困难迎难而上的精神 | 边讲边练 | 坚持校园跑，坚持锻炼。 |
| 4 | 1、学习瑜伽热身组合3-4，学习简单体位和呼吸相结合2、柔韧素质：肩颈拉伸3、促使学生知行合一，拥有更好的身体，更好的生活，爱国爱党 | 边讲边练 | 复习热身组合，预习新体式，校园跑。 |
| 5 | 1、复习瑜伽热身组合1-42、素质：50米跑练习、测试3、教会学生有责任、有担当，明确目标，实现目标，为将来投身工作做准备 | 边讲边练 | 坚持锻炼，为测试做准备。 |
| 6 | 1、学习简单体式：轮式 （三级难度）2、素质：腰部力量3、 培养学生吃苦耐劳、不怕苦难的精神，珍惜眼前得来不易的美好生活 | 边讲边练 | 预习瑜伽组合，坚持校园跑，坚持锻炼。 |
| 7 | 1. 学习瑜伽组合1-3式.

2、素质：立定跳远练习、测试3、让学生懂得和平年代的来之不易，珍惜当下，身体好，生活才能更好 | 边讲边练 | 复习所学动作，持续进行校园跑，按要求完成跑步公里数和次数。 |
| 8 | 1、学习瑜伽组合4-62、素质：仰卧起坐练习、测试3、锻炼学生坚韧不拔的气质，更好的面对学习和生活中的困难。 | 边讲边练 | 课后多加练习所学组合，坚持校园跑，按照要求完成。 |
| 9 | 1. 复习瑜伽1-6式，学习（7-8-式）

2、素质：座位体前屈练习、测试3、培养学生团队合作意识，完善将来就业应该具备的团队合作能力 | 边讲边练 | 复习课上所学内容，预习组合后面动作。坚持锻炼，加强身体素质。 |
| 10 | 1. 复习瑜伽1-8式

2、体质测试：肺活量测试3、培养学生诚实守信品质，不忘初心，坚定信念 | 边讲边练 | 复习学过内容，预习未学过动作，坚持校园跑，坚持体育锻炼。 |
| 11 | 1、复习1-8式，学习11-12式2、体质测试：身高、体重测量3、培养组织能力、交流沟通能力，热爱生活，珍惜当下。 | 边讲边练 | 复习课上所学内容，体验呼吸和动作的相结合，持续完成校园跑，严格按照要求，做好下周800米测试准备。 |
| 12 | 1、复习瑜伽组合2、体质测试，：800米跑测试3、提高身体素质，培养吃苦耐劳的精神，勇敢面对困难。 | 边讲边练 | 加强锻炼，复习课内所学，代入呼吸，体会动作的感觉。 |
| 13 | 1. 复习瑜伽大纲组合成套练习（分组练习）
2. 柔韧素质：垫上拉伸

3、提高团结合作意识，培养集体主义精神。 | 边讲边练 | 持续校园跑，严格按照要求完成，诚信对待，复习拜日式组合。 |
| 14 | 1. 瑜伽组合考试
2. 提高心理素质能力，加强团结合作意识。
 | 考核与实践 | 坚持锻炼，坚持校园跑。 |
| 15 | 1. 查漏补缺
2. 自主活动
3. 培养自我锻炼意识，提高自我锻炼能力。
 | 讲课 | 培养体育终身的观念，坚持长期锻炼。 |
| 16 | 机动 |  |  |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（1+X） | 评价方式 | 占比 |
| **X1** | **瑜伽套路技术考核** | **40%** |
| **X2** | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | **20%** |
| **X3** | 体质健康测试总评评价 | **20%** |
| **X4** | “运动世界校园”APP完成评价 | **20%** |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等；

评价方式为期末考试“1”及过程考核“X”，其中“1”为教学大纲中规定的形式；“X”可由任课教师或课程组自行确定（同一门课程多位教师任课的须由课程组统一X的方式及比例）。包括纸笔测验、课堂展示、阶段论文、调查（分析）报告、综合报告、读书笔记、小实验、小制作、小程序、小设计等，在表中相应的位置填入“1”和“X”的方式及成绩占比。

任课教师： 马亮 系主任审核： 日期：2022.9