SJQU-QR-JW-026（A0）

通识课课程教学大纲

**【哈他瑜伽】**

**【**Hatha Yoga**】**

一、基本信息（必填项）

**课程代码：**

**课程学分：**2

**面向专业：**不限专业

**课程性质：**综合素质类选修课

**开课院系（部门）：**学校办公室

**使用教材：**

1，G.S.Sahay,哈他瑜伽之光，四川人民出版社，2018

2，陈景园，瑜伽经，商务印书馆，2018

3，米歇尔.S.芳汀，阿育吠陀疗法，海南出版社，2017

4，李少波，大学瑜伽教程，浙江大学出版社，2010

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）

此处概述课程的研究对象及课程在专业中的作用与地位，使学生对该课程有一个总体了解。（300-400字）

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体式学习。旨在科学的习练瑜伽，掌握瑜伽的练习方法，达到强身健体的同时提高文化修养。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，从瑜伽的理论方面（2学时），瑜伽的基础站姿，坐姿及放松体式（2学时），瑜伽关节活动的练习及应用（6学时），瑜伽拜日的练习及应用（10学时），一套完整的瑜伽体式（10学时）以及考核（2学时）。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，并掌握瑜伽拜日式的组合动作，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。

三、选课建议（必填项）

此处给出该课程的选课建议，例如适合专业、年级、学习基础要求等建议。

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。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。

1. 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课外运动（瑜伽）计划，确定练习时间与强度。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | 课后小组讨论 |
| 2 | LO311 | 1.具备基础的瑜伽理论知识。 | 课堂讲授专业术语，解析相关资料，课后利用网络等搜寻信息和资料的自主学习相结合。 | 课堂展示 |
| 2.掌握瑜伽体式，提高身体素质，为全面运动打下良好基础 | 授课和课堂讨论 | 课堂展示 |
| 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、参与练习次数、课堂练习评价 |
| 4 | LO711 | 熟练掌握拜日习练方案 | 授课和课堂讨论 | 课堂考核 |

五、课程内容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **单元** | **知识点** | **能力要求** | **教学难点** |
| 1.瑜伽的基础理论知识（2学时） | 瑜伽的起源，流派，练习的礼节及注意事项。 | 能够基础掌握瑜伽的基础理论知识。 | 瑜伽的历史背景。 |
| 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。 | 姿势的初步运用。 |
| 3.瑜伽的关节活动（6学时） | 习练瑜伽的基础是将关节活动打开，在此基础上才能够健康科学的练习后面的瑜伽体式。 | 能够在老师的指导下完成瑜伽关节活动。 | 口令词的传递。 |
| 4.能量拜日（10学时） | 拜日式以及呼吸法的运用。 | 跟随老师口令熟练的掌握拜日式的完整练习，及呼吸方式。 | 对体能的提高要求。 |
| 5.完整哈他体式（10学时） | 一套完整的哈他瑜伽体式，包含坐，站立，仰卧俯卧，能够全身得到锻炼。 | 在老师的口令下正确习练完整的体式。 | 难度和节奏的加深。 |
| 6，拜日考核（2学时） | 通过教学使学生熟练掌握瑜伽拜日式的组合动作。 | 流畅自然的进行口令讲解和提示。 | 呼吸和体式的配合。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（1+X） | 评价方式 | 占比 |
| X | 瑜伽拜日式成套动作组合技评 | 50% |
| X2 | 考勤、检查着装 | 20% |
| X3 | 课堂练习情况 | 20% |
| X4 | 课后小组讨论 | 10% |

六、评价方式与成绩

撰写人： 系主任审核签名：

审核时间：