课程教学进度计划表

一、基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | 瑜伽2 |
| 课程代码 | 2100093 | 课程序号 | 5993、5996、5998 | 课程学分/学时 | 1/32 |
| 授课教师 | 马亮 | 教师工号 | 01008 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 瑜伽2选项班 | 班级人数 | 45 | 上课教室 | 体育馆 |
| 答疑安排 | 周三11：35-12：35 |
| 课程号/课程网站 |  |
| 选用教材 | 王慧 刘彬主编 《新编大学体育与健康教程》 中国纺织出版社 2023.8 |
| 参考教材与资料 | 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、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 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 | 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，查阅瑜伽拜日式B组合，预习成套动作。 |
| 3 | 2 | 1、学习瑜伽拜日式B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 | 2 | 1、学习瑜伽拜日式B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 | 复习新学体式，预习新体式，持续坚持校园跑。 |
| 5 | 2 | 1、复习瑜伽拜日式B组合1-4式2、素质：快速奔跑练习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，养成良好的生活习惯。 |
| 6 | 2 | 1、巩固复习瑜伽拜日式B组合1-4式2、学习瑜伽拜日式B组合1-4式口令提示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 | 复习体式和口令，预习新体式，持续坚持校园跑。 |
| 7 | 2 | 1. 复习瑜伽拜日式B组合1-4式动作和口令提示。

2、素质：中短距离耐力跑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 | 复习所学提示和口令，持续进行校园跑，按要求完成跑步公里数和次数。 |
| 8 | 2 | 1、学习瑜伽拜日式B组合5-6式2、素质：中长距离耐力跑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体式，坚持校园跑，按照要求完成。 |
| 9 | 2 | 1、复习瑜伽拜日式B组合5-6式2、学习瑜伽拜日式B组合7-8式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，预习组合口令提示。坚持校园跑，加强身体素质锻炼。 |
| 10 | 2 | 1. 复习瑜伽拜日式B组合1-8式

2、学习瑜伽拜日式B组合5-8式口令提示3、培养学生诚实守信品质，不忘初心，坚定信念 | 边讲边练 | 复习所学体式和口令，坚持校园跑，坚持体育锻炼。 |
| 11 | 2 | 1、复习瑜伽拜日式B组合1-8式动作和口令提示。2、素质：800米跑练习。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 | 2 | 1、复习瑜伽拜日式B组合动作和口令提示。2、素质测试，：800米跑。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 | 2 | 1. 瑜伽拜日式B组合动作技能考核。

2、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 | 2 | 1. 瑜伽拜日式B组合口令提示考核。

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 | 2 | 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 | 2 | 机动 |  |  |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 40% | 瑜伽拜日式成套动作B组合技评 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| X3 | 20% | 女子800米跑步评价 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |

任课教师： 马亮 系主任审核：  日期： 2024.9