上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | [2138017](https://jwxt.gench.edu.cn/eams/syllabusTeacher.action%22%20%5Ct%20%22https%3A//jwxt.gench.edu.cn/eams/_blank) | 课程名称 | 哈他瑜伽 |
| 课程学分 | 2 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 邵晓晚 | 教师邮箱 | 20098@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 全校 | 上课教室 | 高职137 |
| 答疑时间 | 第8周、第17-18周 |
| 主要教材 | G.S.Sahay,哈他瑜伽之光，四川人民出版社，2018 |
| 参考资料 | 1，陈景园，瑜伽经，商务印书馆，20182，米歇尔.S.芳汀，阿育吠陀疗法，海南出版社，20173，李少波，大学瑜伽教程，浙江大学出版社，2010 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1-2 | 瑜伽的基础理论知识（4学时） | 讲授法 | 回顾理解瑜伽的基础理论知识 |
| 3 | 瑜伽基础姿势 | 习练法 | 能够掌握山式站立，简易至善坐以及简易盘坐，挺尸式。 |
| 4-6 | 瑜伽的关节活动 | 习练法 | 可以熟练的自我习练 |
| 7-12 | 能量拜日 | 习练法 | 能够在老师的口令引导下完成体式的练习。 |
| 13-15 | 体式序列 | 习练法 | 能够在老师的口令引导下完成体式的练习。 |
| 16 | 复习及考核 | 考察 | 流畅自然的进行口令讲解和纠正。 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. **评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 评价方式 | 占比 |
| X1  | 对拜日式的考核 | 50% |
| X2 | 课堂练习情况及考勤着装 | 40% |
| X3 | 课堂小组讨论 | 10% |

任课教师： 系主任审核： 日期：20240309