

## 《瑜伽与生活》课程教学大纲

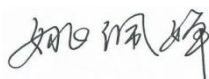
课程名称：瑜伽与生活			课程类别（必修/选修）： 选修		
课程英文名称： Yoga and life					
总学时/周学时/学分：28/2/1.5			其中实验学时：0		
先修课程：					
授课时间：周一 9—10 节			授课地点：舞蹈房-2		
授课对象： 全校学生					
开课院系：教育学院（师范学院）					
任课教师姓名/职称： 宋美娟					
联系电话：13809632266			Email:13809632266@139.com		
答疑时间、地点与方式：1、每次上课的课前、课中和课后，采用现场解答、辅导的方式；2、建立微信群，及时解答学生课后习练过程中的具体问题。					
课程考核方式：开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（ ） 其它（√）					
参考教材：《瑜珈》，余兵，左辉著，北京师范大学出版社， 2010 年 7 月出版					
教学参考资料：《普通高校瑜伽课程教材》， 《生活的艺术》，《艾扬格瑜伽》					
<p><b>课程简介：</b>本课程是一门全校选修课，它既是一门以学生练习、感悟为为主的课程，又是一门新型的“思政教育课“。《瑜伽与生活》以选修课形式开设，与传统思想政治教育相比，给学生更多的自主性，尝试将音美体的理念渗透进思想政治教育教学中，通过多学科的整合，以瑜伽体式教学为切入点，让学生增强体质，提高学生对体育、音乐的兴趣，并通过理论教学、体式练习、小组合作学习、工作坊等方式，让学生在教学中去分享美、体验美、感受美，培养学生正确的审美观，并以积极、乐观、平和的心态去面对生活，解决生活中遇到的各种困惑，从而更加热爱生活，增强社会责任感。</p>					
<p><b>课程教学目标：</b></p> <p><b>1、知识与技能目标：</b>通过本课程的学习，让学生了解瑜伽的含义、瑜伽运动的发展史以及瑜伽对人身心发展的功效；掌握瑜伽基本体式、常用呼吸方法的练习要领。</p> <p><b>2、过程与方法目标：</b>以教师示范与学生习练相结合的形式，使学生在体式练习过程中，增强体质；并有意识地渗透美学、音乐、体育等方面的教育，从而体会“音体美德”之间的相互关系，掌握身心自我调节的方法，重点了解瑜伽对人修身养性、平静内心的理念与方法。</p> <p><b>3、情感、态度与价值观发展目标：</b>本课程在教学过程中除了让学生了解与掌握瑜伽的相关理念、体式，更重要的是借助瑜伽练习，培养学生正确的审美观、价值观，使学生达到身心平静，懂得情绪的自我调整，增强自信，以积极乐观的态度去面对生活，增强社会责任感。</p>					
理论教学进程表					
周次	教学主题	教学时长	教学的重点与难点	教学方式	作业安排
3	瑜伽概述	2	1、重点：瑜伽的含义、瑜伽运动发展简况、流派分类、功效； 2、难点：瑜伽练习的功效、安全	课堂讲授 小组讨论	

			指南		
4-10	瑜伽体式 瑜 伽 呼 吸 法	12	1、重点：瑜伽基本体式动作要领； 瑜伽常用的呼吸方法；  2、难点：瑜伽体式练习与呼吸的配合，提高对身体的自我觉察；	课堂讲授  教师示范  学生练习	自我 练习  体式
11-13	瑜伽体式 组合学习  “感受生活”专题工作坊	8  (工作坊 3个)	1、重点：体式要领的熟悉与运用， 体式之间的初步组合练习；  2、难点：动作的准确度、协调性以及连贯性的把握；	课堂讲授  小组讨论  合作性学习  专题工作坊  户外体验	1. 自我 练习体式； 2. 根据 不同专题， 搜集资料， 做好专题 发言的准 备
14-16	巩固复习 及考核	6	1、重点：编排体式组合练习，  2、难点：小组成员之间的协调性；	课堂讲授  小组合作性 学习	以小组 形式组 织练习
合计：		28			
成绩评定方法及标准					
考核形式		评价标准			权重
课堂考勤		按时到课不迟到、不早退			0.15
参与课堂讨论情况 (课堂习练)		认真听讲，勤于思考，主动提问，专心练习，			0.15
作业完成情况 (工作坊)		工作坊期间，积极参与互动			0.1
期末小组考核		现场实操考核			0.6
大纲编写时间：2019 年 2 月 26 日					

系（部）审查意见：

已审核，同意执行。

系（部）主任签名：



日期：2019 年 3 月 7 日

- 注：1、课程教学目标：请精炼概括 3-5 条目标，并注明每条目标所要求的学习目标层次（理解、运用、分析、综合和评价）。本课程教学目标须与授课对象的专业培养目标有一定的对应关系
- 2、学生核心能力即毕业要求或培养要求，请任课教师从授课对象人才培养方案中对应部分复制（<http://jwc.dgut.edu.cn/>）
- 3、教学方式可选：课堂讲授/小组讨论/实验/实训
- 4、若课程无理论教学环节或无实践教学环节，可将相应的教学进度表删掉。