**《 瑜 伽 》课程教学大纲**

一、课程基本信息

课程代码：16441702

课程名称：瑜伽

英文名称：yoga

课程类别：通识必修课

学 时：32

学　　分：2

适用对象: 瑜伽教学与训练

考核方式：考试

先修课程：无

二、课程简介

中文简介

瑜伽一词来源于古老的梵文，意思是自我和原始动因的结合或一致，有连接和综合的含义，其终目的是要让人身体与心灵达到一种融合。《THE KATHOPANISHAD》这样描述瑜伽：当一个人的意识停滞的时候或大脑休息的时候，思维不再游离的时候，你的聪明才智将达到最高境界，这样思想得到控制被定义为瑜伽。瑜伽结合社会主义核心价值观——“爱国、敬业、诚信、友善” ，以及“四个自信”——道路自信、理论自信、制度自信和文化自信，能够让学生的心情放松舒适，减去日常生活中的琐碎繁杂情绪同时，让学生学会大爱、仁慈、善良，相互友爱、关心的优良品德。

现今瑜伽已被看作是一项内外兼施的缓和运动，其独特的瑜伽动作配合呼吸和意念，作用于全身所有的经络和肌肉，给身体适当的刺激，产生自然疗效的一种锻炼方法。瑜伽发展至今，瑜伽和瑜伽练习已是两种不同的概念， “瑜伽练习”提倡的一种借助瑜伽体位法来去病强身、美容塑身的健身方式，是瑜伽体系中发展出来了一种，由于瑜伽的健身方式能够被所有不分性别、年龄的人群接受，因而瑜伽在学生中间传播最为广泛和普及。瑜伽练习主要运用缓慢地配合呼吸和冥想的动作，模仿动物或植物的姿势，通过伸展、轻压、扭挤等方式按摩内脏、关节和韧带，刺激神经的运行，平衡人体的神经系统合内分泌系统，从而能够直接影响到人体内其他的各个系统，使身心健康得到全面的调和发展。

英文简介Yoga

The word yoga comes from the old Sanskrit, which means that the union or unity of the self and the original cause, and has the meaning of connection and synthesis. It is intended to achieve a fusion of the body and mind. In the book THE KATHOPANISHAD, it describes yoga: when a person's consciousness is stagnant or the brain is resting and the mind is no longer dissociated, your intelligence will reach the highest level, so that the thought is controlled. This is defined as yoga. Yoga can help students feel relaxed and comfortable, minus the trivial and complex emotions in daily life, so that students can learn to love, be kind, and other good qualities.

Yoga today has been regarded as an internal and external use of moderate exercise. Its unique yoga movement combined with respiration and the mind, acts on all the meridians and muscles of the body, giving the body proper stimulation, thus creates natural curative effect. Yoga and yoga are two different concepts. "Yoga exercise" is a kind of fitness that uses the yoga postures to strengthen the body. It is derived from yoga system. Since yoga can be accepted by all people regardless of gender and age, yoga is the most widespread and popular among students. Yoga exercise mainly uses breathing and meditation, imitating the posture of animals or plants, by pressing, twisting, squeezing, or stretching to give light massage for internal organs, joints and ligaments. This can stimulate nerves, balance the body's nervous system and endocrine system, which can directly affect other systems of the human body, and do good to both physical and mental health.

三、课程性质与教学目的

**（一）课程性质**

瑜伽是广东财经大学开设的一门选修课，瑜伽对身心健康有着促进作用，有助于培养良好的生活方式与饮食习惯、调节心理、提升精神、树立正确的人生价值观，把社会主义核心价值观——“爱国、敬业、诚信、友善” 以及“四个自信”——道路自信、理论自信、制度自信和文化自信，为学习、生活和工作创造良好的身心环境。

**（二）教学目的**

1、引导学生把国家、社会、公民的价值要求融为一体，提高学生的爱国、敬业、诚信、友善的修养，培养学生诚信服务、德法兼修的职业素养。

2、了解瑜伽的基本知识以及与专业和生活的关系，掌握呼吸练习、部分姿势练习和冥想的方法；了解健康的生活方式与良好的饮食习惯，促进身心健康发展。

3、培养学生善良、无私、谦和、真实的品质和积极向上的生活态度，形成自我体育锻炼和自我身心健康意识的加强，为日后更好地为社会服务，做个好公民奠定良好的基础。

4、能够胜任瑜伽的教学与指导工作。

5、使学生认识到身体力行的职业素养和能力要求，培养学生是职业责任感和爱岗敬业、诚实守信、开拓创新的职业品格和行为习惯。

四、教学内容及要求

第一章 理论部分

（一）目的和要求

充分了解何为瑜伽，瑜伽到底是一项什么样的运动，练习瑜伽需要注意些什么事项，运动前，运动中以及运动后练习者需要做些什么来调节身体。首先瑜伽呼吸是瑜伽练习的前提，没有呼吸的瑜伽不成其为瑜伽，让学生明确瑜伽呼吸的重要性，其次让学生在练习过程中学会做到量力而行，循序渐进，预防和防止学生发生运动损伤，最后要求学生在练习的过程中一定要把握专注的态度和思想，让每次练习达到事倍功半的效果。

（二）教学内容

**第一节**

1. 主要内容

介绍和讲解瑜伽的起源和发展、瑜伽的基本特点和作用、瑜伽练习的注意事项和练习方式以及瑜伽饮食与生活方式。学生要如何才能达到以上所述的功能以及效果，鼓励和引导学生进行日常的学习和锻炼，进而达到自己预期所想要达到的目标和期望。

1. 基本概念和知识点
2. 瑜伽的呼吸：完全式呼吸、腹式呼吸和胸式呼吸的概念以及区别

②、练习瑜伽时的态度和习惯，瑜伽姿势不涉及快速或用力过猛过快的运动，也不引起粗重的呼吸，相反，瑜伽姿势是做得很缓慢，步骤分明，由简到难，循序渐进。

1. 问题与应用（能力要求）

让学生掌握瑜伽的起源和发展，熟悉动作的基本特点和功能，了解练习的特点和动作过程中呼吸的配合，培养学生自主学习和探究学习的能力。

**第二节**

1. 主要内容

①、学习和掌握好瑜伽的呼吸（完全式呼吸、腹部呼吸、胸部呼吸），让学生自己把每个呼吸分开练习，那个部位呼吸薄弱主要练习哪一个部位，充分锻炼腹部和胸部肌肉的能力和弹性，提高呼吸的功能。

②、学习瑜伽的准备动作：头部运动、胳膊和腰部脊柱的伸展运动、腿部拉伸运动

1. 基本概念和知识点

完全式呼吸、腹部呼吸、胸部呼吸的概念以及技巧

1. 完全式呼吸是指由腹部呼吸和胸部呼吸相结合的一次深呼吸。由腹部先吸气膨胀，胸部再吸气膨胀为一个吸气过程，胸部先呼气后腹部呼气为一个呼气过程。
2. 腹部呼吸是指只有腹部参与呼吸运动的一次呼吸，吸气腹部膨胀凸起，呼气腹部塌陷，感觉肚脐贴后背。

③、胸式呼吸是指腹部不动，只有胸部参与呼吸运动的一次呼吸，吸气胸部膨胀凸起，呼气胸部塌陷，感觉肩胛骨往垫子处贴压。

1. 问题与应用（能力要求）

学生在呼吸的掌握上比较有难度，检查和指导每个学生的呼吸情况，针对哪个部位的呼吸比较弱的，加强和引导学生进行学习和练习，并鼓励和要求学 生两两互帮互助学习，加快学习的速度和效率。

**第三节**

1.主要内容

①、瑜伽的呼吸练习和姿势的练习（上体前屈、风吹树、体转）

②、瑜伽的呼吸和动作的配合，呼气和吸气时动作方向和弧度的要求以及每个同学的最大能力和承受的极限。

2.基本概念和知识点

①、上体前屈： 吸气双手胸前合掌，呼气双手合掌向头顶延伸至最高的，吸气不动，呼气身体前屈至九十度，吸气不动，呼气身体头碰膝盖一个呼吸，吸气抬头合掌前伸拉起。

②、风吹树式：双手腹前十指交叉，吸气往头顶延伸，呼气头看前方，手继续往上延伸，吸气不动，呼气往左往右侧拉伸，每个方向各三个呼吸。

③、体转式：双腿打开与肩同宽，吸气侧平举，呼气转髋至左或至右，双手一手摸肩一手摸髋，保持三个呼吸，最后吸气还原成站立。

3.问题与应用（能力要求）

学生在练习的力度把握上可能会出现不到位和强度不够的想象，加强和引导学生进行学习和练习，并鼓励和要求学生两两互帮互助学习，提高身体的力量和最大极限的理解，加快学习的速度和效率。

**第四节**

1.主要内容

复习上次课学习的瑜伽练习

姿势的练习：猫式、炮弹式、背部舒展

2.基本概念和知识点

①、猫式：跪撑姿势，四肢与躯干成九十度，保持不变，呼气塌腰抬头翘臀，吸气弓背低头收臀，保持四个呼吸。

②、炮弹式：平躺与垫子上，单腿屈膝呼气抱膝至胸前，吸气抬头去碰膝盖。

③、背部舒展式：坐在垫子上，双腿会阴坐，吸气双手伸直至头顶，呼气双手前伸，把背部完全伸展开，保持三个呼吸，吸气起。

3.问题与应用（能力要求）

呼吸时体会呼吸，感受身体的平静，心平气和拉伸肌肉和韧带，提高柔韧性。

**第五节**

1.主要内容

复习上次课学习的瑜伽练习

姿势的练习：束角式、双腿背部伸展式

2.基本概念和知识点

①、束角式：双脚打开与肩同宽，双手背后握拳，吸气双手向头方向抬升，呼吸头往后仰找手，三个呼吸。

②、双腿背部伸展式：坐在垫子上，双腿伸直坐，吸气双手伸直至头顶，呼气双手抱腿，把背部完全伸展开，保持三个呼吸，吸气起。

3.问题与应用（能力要求）

提高学生身体的平衡感，让学生了解姿势练习的特点和作用，

培养学生自主学习和探究学习的能力。

**第六节**

1.主要内容

复习上次课学习的瑜伽练习

姿势的练习：仰撑式、树式平衡

2.基本概念和知识点、

①、仰撑式：双手背后撑住垫子，双腿伸直，吸气挺髋往上抬伸，臀部用力，呼吸头向后仰，挤压肩颈椎。

②、树式平衡：单腿支撑，一条腿屈膝踩到大腿内侧，双手侧平举，吸气胸前合掌，呼吸往头顶延伸，保持三个呼吸，呼吸手脚同时下滑。

3.问题与应用（能力要求）

提高学生身体的平衡感，让学生了解姿势练习的特点和作用，

尤其是仰撑式练习的注意事项，来例假的女生不能进行练习，

培养学生自主学习和探究学习的能力。

**第七节**

1.主要内容

复习上次课学习的瑜伽练习

姿势的练习： 蛇式、蝗虫式

2.基本概念和知识点

①、蛇式：趴在垫子上，额头触垫子，双手胸或者肩两侧支撑，吸气抬头起，呼吸头往后向臀部方向延伸，双手伸直，保持三个呼吸，最后一个呼吸，先放腹部，再放胸部，最后放头，回到开始姿势。

②、蝗虫式：趴在垫子上，双手往背后延伸，吸气抬头抬腿往上延伸，保持三个呼吸，最后一个呼气把身体放松至垫子上。

3.问题与应用（能力要求）

提高学生身体的柔软，让学生了解姿势练习的特点和作用，

尤其是蛇式练习的注意事项，女生可以充分展现出自己的柔美感，

**第八节**

1.主要内容

复习上次课学习的瑜伽练习

姿势的练习：三角式、战士式

2.基本概念和知识点

①、三角式：两脚打开两肩宽，吸气两手侧平举，呼气一手往下撑至脚前侧，一手伸直保持侧平举，保持三个呼吸，吸气不动，上举手侧拉伸至头顶方，与身体躯干成一条直线，保持三个呼吸，最后吸气抬头抬手起，回到站立姿势。

②、战士式：两脚打开两肩宽，吸气两手侧平举，呼吸一侧退屈膝成九十度，另一侧腿伸直，保持三个呼吸即可。

3.问题与应用（能力要求）

提高学生身体的平衡感、力量感，让学生了解姿势练习的特点和作用，

培养学生自主学习和探究学习的能力。

**第九节**

1.主要内容

复习上次课学习的瑜伽练习

姿势的练习：狗喇叭式、肩肘倒立式

2.基本概念和知识点

①、狗喇叭式：两脚打开两肩宽，吸气两手侧平举，呼吸躯干垂直往前曲，头往两腿中间拉伸，眼睛看臀部后方，保持三个呼吸，吸气抬头起回到站立姿势。

②、肩肘倒立式：平躺在垫子上，吸气双腿直立往上方延伸，呼吸臀部立直往上，双手撑住腰部，肩膀和肘部把身体撑直，成九十度，保持三个呼吸，呼气把腿收至胸前，缓慢把身体放下，平躺。

3.问题与应用（能力要求）

提高学生身体的平衡感、力量感，让学生了解姿势练习的特点和作用，

尤其是肩肘倒立式的体位变化时呼吸的把握以及柔韧、力量的大小来完成，

同学两两学会帮助和保护动作，保证练习者的安全。

**第十节**

1.主要内容

复习上次课学习的瑜伽练习

姿势的练习：犁式、向太阳致敬

2.基本概念和知识点

①、犁式：平躺在垫子上，吸气双腿直立往头后方延伸，呼气双腿往头顶方向延伸，勾脚尖踩在垫子上，保持三个呼吸即可。

②、向太阳致敬：

3.问题与应用（能力要求）

提高学生身体的平衡、力量和柔韧，让学生了解姿势练习的特点和作用，

尤其是犁式的体位变化时把握呼吸以及柔韧、力量的大小来完成，

需要同学两两学会帮助和保护动作，保证练习者的安全。

**第十一节**

1.主要内容

复习上次课学习的瑜伽练习

姿势的练习：双角式、磨豆腐式

2.基本概念和知识点

①、双角式：两脚打开坐于垫子上，吸气侧平举，蹦脚尖，呼吸左右测压各三个呼吸，勾脚尖，异侧手抓异侧脚尖，头看身后手臂延伸方向，左右各三个呼吸

②、磨豆腐式：两腿并拢坐于垫子上，双手握拳伸直与腿保持平行位置，吸气不动呼吸下压直脚尖方向，吸气从左至右画圆圈，挤压按摩腹部，顺时针和逆时针个两侧呼吸。

3.问题与应用（能力要求）

把握学生的柔韧、力量的大小来完成，提高学生身体的控制能力。

**第十二节**

1.主要内容

复习上次课学习的瑜伽练习

姿势的练习：　摇摆式、老虎式

2.基本概念和知识点

①、摇摆式：双腿屈膝至胸前，坐立于垫子上，弓背低头，身体成一个圆形，呼气往后倒，吸气双腿往前下压，把身体抬起来，5-8个呼吸。

②、老虎式：猫式的基础上，两膝合拢，吸气弓背低头，单腿收至胸前，额头碰膝盖，呼气抬头向上，胸前腿往后蹬，并延伸，膝盖不要弯，左右腿各三次呼吸，婴儿放松式放松。

3.问题与应用（能力要求）

把握学生的柔韧和协调性，提高学生身体的控制能力。

**第十三节**

1.主要内容

复习上次课学习的瑜伽练习

姿势的练习：船式、拱桥式

2.基本概念和知识点

①、船式：坐在垫子上，双手撑在身体后面，吸气双腿抬直成60度，保持三个呼吸，背部伸直，双手往前延伸至膝盖外两侧，继续保持三个呼吸，腿不动，手还原至身体后部，撑住继续保持三个呼吸，最后吐气放松。

②、拱桥式：躺在垫子上，双腿屈膝成九十度踩在垫子上，双手往头后延伸，双手撑在头顶两侧，吸气抬臀向上顶起，双手用力撑住身体往上拉伸，双腿也慢慢伸直把身体撑住往上拉伸，身体成一个拱桥形状，保持三个呼吸，最后一个呼气把身体放松至垫子即可。

3.问题与应用（能力要求）

提高学生身体的平衡、力量和柔韧，让学生了解姿势练习的特点和作用，

尤其是拱桥式的体位变化时把握呼吸以及柔韧来完成，

船式的体位练时把握力量和来完成，

需要同学两两学会帮助和保护动作，保证练习者的安全。

**第十四节**

1.主要内容

复习所有学习的瑜伽动作，要求练习时呼吸和动作的配合

2.基本概念和知识点

呼吸和动作结合，

3.问题与应用（能力要求）

体会呼气和吸气时身体的感觉，以及气体在身体内的运动路线

感受动作给身体带来的感觉，量力而行。

**第十五节**

1.主要内容

考试

2.基本概念和知识点

做动作时的呼吸节奏感和艺术感

3.问题与应用（能力要求）

自主练习根据各自的呼吸配合瑜伽动作进行测试老师根据学生实际水平进行评价给予成绩，同时提出与瑜伽相关的问题，例如那个动作有什么作用和疗效，练习时候需要注意哪些方面，练习瑜伽需要注意哪些事情等等，与瑜伽密切相关的知识考核，并给与适当的评价和指引。

**第十六节**

1.主要内容

机动，补考，总结

2.基本概念和知识点

艺术感的体现

3.问题与应用（能力要求）

每个同学的瑜伽心得体会：包括身体和心理的变化情况以及性格和人际关系等方面的影响。

（三）思考与实践

瑜伽呼吸和动作配合的练习的情况如何，身体素质有无变化、心理有什么样的体会？

学生通过学习和练习，让自己的身体充分放松、认真听老师讲解，保持安静，并体会呼气和吸气时身体的感觉，以及气体在身体内的运动路线。

（四）教学方法与手段

1、学生采用讲授、观摩、讨论、实践、作业等方式；

2、学生明确学习目的，提高学习的主动性与创造性；

3、老师认真备课，勇于创新，增强互动式教学。

五、各教学环节学时分配

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学环节**  **教学时数**  **课程内容** | **讲**  **课** | **习**  **题**  **课** | **讨**  **论**  **课** | **实验** | **其他教学环节** | **小**  **计** |
| 第一章 | √ |  |  |  |  | 2 |
| 第二章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第三章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第四章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第五章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第六章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第七章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第八章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第九章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第十章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第十一章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第十二章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第十三章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第十四章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第十五章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 第十六章 |  |  |  |  |  | 2 |
| 合计 |  |  |  |  |  | 32 |

“各教学环节学时分配”中，“其它教学环节”主要指习题课、课堂讨论、课程设计、看录相、现场参观等教学环节。

六、推荐教材和教学参考资源

1、ISBN 7-5009-0235-2张慧兰、柏忠言著 《瑜伽气功与冥想》 北京 人民体育出版社 2006年

2、ISBN 7-5062-7779-4 【印度】B.K.S.艾扬格著 《瑜伽之光》 北京 世界图书出版公司 2006年

七、其他说明

瑜伽选项课考核项目及评定方法

考核项目：瑜伽成套组合

附技术及技评标准评分表

|  |  |
| --- | --- |
| 项目  标 准  得分 | 技评 |
|
| 90-100 | 熟练掌握瑜伽的运动特点和完成全套动作练习，动作的基本技法准确，无明显失误。 |
| 70-89 | 基本掌握瑜伽的运动特点，能完成全套动作练习 ，动作的基本技法比较准确，个别动作明显失误。 |
| 60-79 | 了解瑜伽的运动特点，全套动作掌握不熟悉，个别动作明显失误或遗忘，经重做能完成。 |
| 不及格 | 基本了解瑜伽的运动特点，但全套动作掌握不熟悉，且有明显失误或遗忘，经重做不能完成。 |

* + 成绩评定

瑜伽选项课学期成绩采用结构式的综合评分进行评定，总评成绩采用百分制计分，运动技能占70％，平时占30％。

八、教学进度

**教学进度计划**

课程名称：瑜伽 主讲教师：梁艳 章洁

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **教学内容** | **教学方式** | **教学媒体** | **学时** | **课外作业及平时考核内容** |
| 1 | 学习瑜伽的起源与发展、基本特点、注意事项以及练习方式。 | 课堂讲授  讨论 | 场地一块 | 2 | 查阅有关形体的资料（瑜伽、芭蕾、艺术体操、现代舞蹈等）以及有关生活方式饮食等相关资料 |
| 2 | 1、学习瑜伽呼吸  完全式呼吸法 | 课堂讲授  练习  讨论 | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 第一次感受了瑜伽的呼吸，  大家有什么样的体会？ |
| 3 | 1、复习瑜伽呼吸法  2、体位姿势学习：  上体前屈、风吹树、体转 | 课堂讲授  练习  讨论 | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 第一次感受了瑜伽呼吸和动作配合的练习，身体、心理有什么样的体会？ |
| 4 | 1、复习上次课内容  2、体位姿势学习：  猫式、炮弹式、背部舒展式、 | 课堂讲授  练习  讨论 | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 瑜伽呼吸和动作配合的练习的情况如何，身体、心理有什么样的体会？ |
| 5 | 1、复习上次课内容  2、体位姿势学习：  束角式、双腿背部伸展式、骆驼式 | 课堂讲授  练习  讨论 | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 瑜伽呼吸和动作配合的练习的情况如何，身体、心理有什么样的体会？ |
| 6 | 1、复习上次课内容  2、体位姿势学习：  仰撑式、树式及平衡、叩首式 | 课讲授  练习  讨论 | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 瑜伽呼吸和动作配合的练习的情况如何，身体、心理有什么样的体会？ |
| 7 | 1、复习上次课内容  2、体位姿势学习：  蛇式、蝗虫式 | 课堂讲授  练习 | 场地一块  CD机1台 | 2 | 瑜伽呼吸和动作配合的练习的情况如何，身体、心理有什么样的体会？ |
| 8 | 1、复习上次课内容  2、体位姿势学习：  三角式、战士式 | 课堂讲授  练习  讨论 | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 瑜伽呼吸和动作配合的练习的情况如何，身体、心理有什么样的体会？ |
| 9 | 1、复习上次课内容  2、体位姿势学习：  狗喇叭式、肩肘倒立式 | 课堂讲授  练习  讨论 | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 瑜伽呼吸和动作配合的练习的情况如何，身体、心理有什么样的体会？ |
| 10 | 1、复习上次课内容  2、体位姿势学习：  犁式、向太阳致敬、婴儿式 | 课堂讲授  练习  讨论 | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 瑜伽呼吸和动作配合的练习的情况如何，身体、心理有什么样的体会？ |
| 11 | 1、复习上次课内容  2、体位姿势学习：  双角式、磨豆式、腰椎扭转式 | 课堂讲授  练习  讨论 | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 瑜伽呼吸和动作配合的练习的情况如何，身体、心理有什么样的体会？ |
| 12 | 1、复习上次课内容  2、体位姿势学习：  　摇摆式、老虎式 | 课堂讲授  练习  讨论 | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 瑜伽呼吸和动作配合的练习的情况如何，身体、心理有什么样的体会？ |
| 13 | 1、复习上次课内容  2、体位姿势学习：  船式、拱桥式 | 课堂讲授 | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 瑜伽呼吸和动作配合的练习的情况如何，身体、心理有什么样的体会？ |
| 14 | 1、复习本学期所学内容 | 练习  讨论 | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 瑜伽呼吸和动作配合的练习的情况如何，身体、心理有什么样的体会？ |
| 15 | 考试 |  | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 瑜伽心得体会（包括身体和心理的变化情况以及性格和人际关系等方面的影响） |
| 16 | 1、补考  2、机动  3、总结 | 考试 | 场地一块  CD机1台  CD碟若干 | 2 | 瑜伽心得体会（包括身体和心理的变化情况以及性格和人际关系等方面的影响） |

注：①教学方式：指课堂讲授、演讲讨论、实验、实习、参观、课堂测验、考试等。

②教学媒体：指投影、录像、幻灯、录音、计算机等教学工具。

③本附表不够填写，请另续附表。

④大一新生上课时间为第4-18周，教学进度计划为1-15周次的教学内容。

大纲修订人：梁艳 修订日期：2021年12月

大纲审定人：谢玉波 审定日期：2021年12月