

《大学体育》（瑜伽）课程教学大纲

课程名称	大学体育（瑜伽）	课程编号	(I) B340004 (II) B340005 (III) B340006 (IV) B340007
课程类别	通识教育课	先修课程	
课程性质	必修	总学时/学分数	64/2
考核方式	考试		
适用专业	全院一、二年级本科		

一、课程地位与目标

（一）课程地位

瑜伽是印度哲学六大正统体系之一，有着 5000 多年的历史，是印度悠久智慧的结晶。作为一种生活哲学，瑜伽的最终目的是使身体和精神之间完美平衡的发展，以使个体和宇宙之间完全和谐，因此能增进人在体质、精神、道德和心灵方面的锻炼与修养。目前，瑜伽作为一种时尚的健身方式，已经风靡全球。瑜伽是普通高校体育必修课中的一门选项课。

通过瑜伽选项课教学和科学的体育锻炼过程，培养学生终身体育的思想、增强学生的体育意识、提高体育能力、养成良好的体育锻炼习惯，把学生培养成具有健康体魄、良好素养、创新精神、实践能力的应用型人才。

瑜伽课程的主要内容包括体育与健康基本理论、瑜伽体位法、呼吸法、契合法、冥想等知识、技术和技能。

（二）课程目标

1. 建立正确的体育观念，使学生全面掌握体育与健康的基本理论知识和科学锻炼身体的方法，为终身体育奠定基础。积极参与各种体育活动，基本养成自觉锻炼身体的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力；

2. 使学生了解瑜伽的哲学基础，掌握瑜伽锻炼的基本规律，通过练习掌握瑜伽呼吸法、体位法和冥想的基础技法和知识，使学生尽快建立正确的瑜伽体验，提高瑜伽练习的能力，具有练习和欣赏瑜伽的基本常识。感受瑜伽体式与舞蹈结合的魅力，培养学生学习舞韵瑜伽的能力。重点发展学生的心肺功能、力量素质、弹跳能力、协调性、灵活性以及自我调节的心理素质，促进学生身心的全面发展。增强体质、增进健康，全面提高学生的体能和对环境的适应能力；

3. 培养学生积极乐观的生活态度、勇敢顽强、团结协作、高尚的体育道德风范和水平。

二、课程内容与要求

（一）教学内容

1. 体育与健康理论

- （1）健康概述：健康的科学内涵、影响大学生健康的因素
- （2）《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准
- （3）科学锻炼身体的原则与方法
- （4）体育锻炼与健康体适能
- （5）体育保健知识：运动中常见的生理反应、运动损伤及处理方法
- （6）奥林匹克运动

2. 瑜伽理论

- （1）瑜伽的起源、发展概况、特点及功效
- （2）瑜伽体式、呼吸、冥想、休息术及理疗知识、饮食疗法
- （3）瑜伽舞蹈、节目表演的学习及编排技巧

3. 瑜伽实践

（1）体位分类：

- ①柔韧类体式：跨骑式、束角式、青蛙式、骆驼式等
- ②力量类体式：战士一、二、三式双臂支撑式等
- ③平衡类体式：树式、半月式、猫式平衡、单腿支撑平衡式
- ④技巧类体式：倒立系列体式、脊柱扭转系列体式
- ⑤体式组合练习：拜日式系列、扭转系列、开髋系列
- ⑥舞韵瑜伽
- ⑦自编体式组合：脊柱柔韧（刺激消化系统）组合、双腿柔韧组合、按摩腹内脏组合等

（2）呼吸法：

肩式呼吸、胸式呼吸、腹式呼吸、完全式呼吸

（3）清洁术及契合法：

眼睛清洁术、清鼻术、洁肠术

（4）教学与表演

检验学生对基本体位的掌握和创新编排能力

4. 身体素质练习

- （1）耐力：800米跑、1000米跑、校园跑、变速跑、跳绳等
- （2）力量：折返跑；蛙跳、单足跳、跨步跳、沙坑跳、立定跳远；俯卧撑、引体向上；仰卧起坐、仰卧举腿、仰卧两头起；各种器械练习等
- （3）速度：跑的专门性练习（小步跑、高抬腿跑、后蹬跑等）、50米跑、100米跑、追逐跑、迎面接力的跑、400×100米接力跑、各种形式的短跑练习

- (4) 柔韧性：扭转类、后弯类、拉伸类等组合体式
- (5) 协调性：多种形式的组合练习
- (6) 平衡性：相关平衡性体式组合练习（如：树式、半月式、单腿平衡式）
- (7) 力量性：支撑类瑜伽体式、普拉提动作组合练习

（二）课程基本要求

1. 教师要熟悉大纲各部分的内容，钻研教材的重点和难点，创新教法，选择有效手段在教学过程中有针对性的施教。

2. 在教学过程中培养学生对瑜伽的兴趣，引导学生正确参与练习瑜伽，了解瑜伽的体位法、呼吸法、契合法、冥想等知识、技术和技能，并真正掌握每一种练习内容的具体技法、限制、功能、注意事项。通过练习使学生掌握瑜伽处方的开设，慢慢改变自身不良的生活习惯，养成健康、文明、科学的生活方式。

3. 在教学过程中加强学生的耐力和力量等素质的锻炼，使学生的心血管系统的功能、体能有明显的增强，从而提高学生的整体素养，促进学生的身心健康，并为终身体育意识奠定良好基础。

4. 按照教育部《高等学校体育工作基本标准》的要求，每次课提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于 30%。

（三）教学重点与难点

1. 教学重点：

(1) 科学锻炼身体的原则与方法，《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准，运动中常见的生理反应、运动损伤及处理方法；

(2) 瑜伽的体位法、呼吸法、契合法、冥想等知识、技术和技能。

2. 教学难点：

(1) 使学生真正认识到体育运动的重要性，树立起“健康第一，终身体育”的意识，能够自觉锻炼身体，较好的完成学生体质测试任务；

(2) 真正掌握每一种瑜伽练习内容的具体技法、限制、功能，学会感受呼吸与体式的结合的方法，为终身体育打好基础。

三、各教学环节学时分配（大学一、二年级两年总学时：128）

序号	类别	内容	学时（大一）	学时（大二）	学时小计
1	理论	基础理论	2	4	大一：6
		专项理论	4	4	大二：8
2	实践部分	瑜伽冥想功法及 OM 唱诵练习	2	2	大一：52
		瑜伽胸式、肩式、腹式、完全式呼吸法练习；素质	4	4	大二：50

	瑜伽体位分解，舞韵瑜伽练习；素质	24	24	
	瑜伽体位组合练习；素质	6	4	
	瑜伽滴鼻术、洁肠术练习；素质	4	4	
	瑜伽组合创编分组练习；素质	4	4	
	瑜伽舞蹈编排技巧；素质	2	2	
	《标准》测试	2	2	
	机动	4	4	
3	理论考试	2	2	大一：6 大二：6
4	技术考试	4	4	
总学时		64	64	

四、教学进度表

(一) 第一学期 (大一第 3~18 周, 16 课次; 大二第 1~16 周, 16 次课)

课次	教学内容	基本目标
1	大一:基础理论(一) 1. 健康概述: 健康的定义和标准、影响大学生健康的因素 2. 体育保健知识: 运动中常见的生理反应、运动损伤及处理方法 3. 介绍《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准 4. 素质练习: 校园跑、引体向上/仰卧起坐 立定跳远、50 米	1. 了解体育与健康的基本知识, 引导树立终身体育的思想 2. 了解科学锻炼身体的有关知识, 掌握体育锻炼损伤的预防及处理方法 3. 了解《国家学生体质健康标准》的有关内容, 便于学生锻炼身体 4. 通过中长跑练习, 提高心肺功能、耐力; 增强力量
	大二: 基础理论(二) 1. 科学锻炼身体的原则与方法 2. 体育锻炼的卫生常识 3. 体育锻炼与健康体适能 4. 介绍《国家学生体质健康标准》实施的意义、测试内容、方法和评价标准 5. 素质: 校园跑、立定跳远	1. 了解科学锻炼身体的有关知识, 了解运动处方的概念、原则和内容, 能学以致用 2. 了解体育锻炼的一般卫生常识, 进一步促进身体健康 3. 了解体育锻炼对健康体适能的促进, 终身受用 4. 进一步加深对《标准》的理解, 加强自练 5. 增强心肺功能、力量
2	▲1. 测试《国家学生体质健康标准》(机测 3 项: 身高/体重、肺活量、坐位体前屈) 2. 素质: 校园跑、50 米、引体向上/仰卧起坐	1. 掌握学生身体形态、机能和素质情况(大一、大二) 2. 通过中长跑练习, 提高心肺功能、耐力; 增强力量
3	1. 简介瑜伽运动的发展概况、健身价值 2. 学习瑜伽蓝图冥想、胸式呼吸法、能量手印 3. 学习瑜伽基本坐姿(简易坐、至善坐), 拜日十二式中(祈祷式、后弯式、加强脊柱前	1. 了解瑜伽运动发展概况及健身价值 2. 初步掌握瑜伽蓝图冥想, 体验胸式呼吸法、理解、能量手印含义 3. 初步掌握本课 2 个基本坐姿、拜日十二式 1~4 体式

	<p>屈伸展式、骑马式) 1~4 体式</p> <p>4. 素质: 蛙跳、斜板支撑、中长跑</p>	<p>4. 增强心肺功能、力量</p>
4	<p>1. 复习蓝图冥想和胸式呼吸法</p> <p>2. 学习拜日十二式中(斜板式、八体投地式、眼镜蛇式、顶峰式) 5~8 体式</p> <p>3. 素质: 50 米跑、俯卧撑/仰卧起坐</p>	<p>1. 基本掌握蓝图冥想, 初步掌握胸式呼吸法</p> <p>2. 初步掌握拜日十二式 5~8 体式</p> <p>3. 初步掌握 50 米练习方法、增强力量</p>
5	<p>1. 练习蓝图冥想、胸式呼吸法、智慧手印</p> <p>2. 复习拜日十二式 1~8 体式</p> <p>3. 学习拜日十二式中 9~12 体式练习</p> <p>4. 素质: 800/1000 米跑、立定跳远、坐位体前屈</p>	<p>1. 掌握蓝图冥想、胸式呼吸法</p> <p>2. 基本掌握拜日十二式 1~8 体式, 了解其健身功效及练习注意事项</p> <p>3. 初步掌握拜日十二式 9~12 体式</p> <p>4. 提高弹跳力、力量和耐力</p>
6	<p>1. 蓝图冥想与胸式呼吸</p> <p>2. 热身: 拜日十二式(左右各一遍)</p> <p>3. 学习站姿(山式、幻椅式、三角伸展式、侧角伸展式) 1~4 体位</p> <p>4. 素质: 50 米迎面接力、弹跳练习、俯卧撑/仰卧起坐</p>	<p>1. 较好掌握胸式呼吸</p> <p>2. 改进提高拜日十二式</p> <p>3. 初步掌握站姿 1~4 体位</p> <p>4. 通过竞赛提高速度、增强力量和弹跳力, 学会锻炼的方法</p>
7	<p>1. 蓝图冥想、胸式呼吸、流体手印</p> <p>2. 热身: 拜日十二式</p> <p>3. 学习站姿(风吹树式、战士一式、战士二式、鸟王式) 5~8 个体位</p> <p>4. 素质: 800/1000 米变速跑、仰卧举腿、交换腿跳</p> <p>▲大一测验: 50 米、引/仰</p>	<p>1. 较好掌握胸式呼吸, 理解流体手印含义</p> <p>2. 较好掌握拜日十二式</p> <p>3. 初步掌握站姿 5~8 体位</p> <p>4. 学会锻炼的方法, 增强力量和耐力</p> <p>评定 50 跑、引/仰成绩(大一)</p>
8	<p>1. 调息、双手合十手印</p> <p>2. 热身: 拜日十二式</p> <p>3. 复习站姿 1~8 个体位</p> <p>4. 素质: 校园跑、蛙跳、垫上普拉提(大二)</p> <p>▲大一测验: 立定跳远</p>	<p>1. 理解双手合十手印含义及应用</p> <p>2. 基本掌握 1~8 站姿体式的功效及练习注意事项</p> <p>3. 学会锻炼方法, 提高心肺功能和身体协调性</p> <p>评定立定跳远成绩(大一)</p>
9	<p>1. 调息: 语音冥想、禅那手印</p> <p>2. 热身: 拜日十二式</p> <p>3. 学习坐姿(束角式、坐角式、脊柱扭转式、单腿交换伸展式、牛面式、船式) 1~6 体式</p> <p>4. 素质: 校园跑、仰卧起坐、两头起</p> <p>▲大一测验: 800/1000 米跑</p>	<p>1. 了解禅那手印基本内涵</p> <p>2. 初步掌握坐姿 1~6 体式并了解其功效</p> <p>3. 锻炼核心肌群力量、提高心肺功能</p> <p>评定 800/1000 米跑成绩(大一)</p>
10	<p>1. 调息: 语音冥想、肩式呼吸、五个手指在瑜伽手印中的含义</p> <p>2. 学习跪姿(骆驼式、猫伸展式、虎式、门闩式) 1~4 体式</p> <p>3. 素质: 中长跑、协调性组合练习</p>	<p>1. 初步掌握肩式呼吸、跪姿 1~4 体式、了解五指含义</p> <p>2. 初步掌握跪姿 1~4 体式并了解其功效</p> <p>3. 提高身体柔韧性、协调性和心肺功能</p>
11	<p>1. 调息: 烛光调息、禅那手印</p> <p>2. 学习卧姿(蝗虫式、弓式、卧英雄式、鱼式、俯卧举腿式) 1~5 体式</p> <p>3. 素质: 拜日十二式 5 组、跳绳(大一)</p> <p>▲大二测验: 800/1000 米</p>	<p>1. 初步掌握烛光冥想, 基本掌握禅那手印</p> <p>2. 初步掌握卧姿 1~5 体式并了解其功效</p> <p>3. 增强四肢力量, 提高全身协调性</p> <p>评定 800/1000 米跑成绩(大二)</p>

12	大一： 1. 调息：纯音乐调息 2. 复习：坐姿 1~6 体式、跪姿 1~4 体式、卧姿 1~5 体式 3. 素质：NTC 腰腹力量组合 1 练习、跳绳	1. 初步了解纯音乐调息 2. 基本掌握坐姿、跪姿、卧姿体式练习技巧 3. 锻炼和提高心肺耐力、肌耐力、协调性
	大二：专项理论（一） 1. 瑜伽概述 2. 瑜伽呼吸法 3. 瑜伽体式 4. 瑜伽习练的注意事项 ▲大二测验：立定跳远	1. 较全面的掌握瑜伽理论知识及练习常识 2. 评定学生立定跳远成绩（大二）
13	1. 调息：纯音乐调息 2. 复习：坐姿 1~6 体式、跪姿 1~4 体式、卧姿 1~5 体式 3. 学习瑜伽休息术（仰卧放松功，婴儿式放松功） 4. 素质：校园跑、平板支撑、坐位体前屈	1. 初步掌握纯音乐调息 2. 基本掌握坐姿、跪姿、卧姿体式练习技巧 3. 初步掌握瑜伽休息术 4. 锻炼和提高心肺耐力、肌耐力、协调性
14	1. 调息 2. 复习瑜伽休息术（仰卧放松功，婴儿式放松功） 3. 复习：拜日十二式、站姿 1~8 体式、坐姿 1~6 体式、跪姿 1~4 体式、卧姿 1~5 体式 4. 素质：垫上普拉提组合（腰背、双腿素质）练习、校园跑	1. 基本掌握瑜伽休息术 2. 较熟练掌握体式练习技巧 3. 提高上肢力量、柔韧性和心肺功能
15	考核体式技能展示	检查教学效果，评定学生成绩
16	机动	

（二）第二学期（1~16 周）

课次	教学内容	基本目标
1	1. 本学期的授课内容概况及要求 2. 调息：简易坐姿冥想、肩式呼吸 3. 热身：综合舞蹈，身体各部位热身 4. 学习平衡类（树式、半月式、单腿平衡式、舞蹈式）1~4 体式 5. 素质：校园跑、俯卧撑/仰卧起坐、普拉提组合	1. 了解本学期基本要求和目标 2. 初步掌握肩式呼吸、平衡类体式 1~4 3. 提高心肺功能、力量和身体协调性、柔韧性
2	1. 调息：至善坐姿冥想、胸式呼吸 2. 热身：综合舞蹈，身体各部位热身 3. 学习柔韧类（跨骑式、青蛙式、前后侧压腿式、正压腿式）1~4 体式 4. 素质：中长跑、协调性练习、NTC 体能全身训练组合	1. 初步掌握热身体式练习 2. 初步掌握柔韧类体式 1~4，了解其练习技巧 3. 提高耐力、身体协调性和力量
3	1. 调息：半莲花坐姿冥想、腹式呼吸 2. 复习平衡类体式 1~4，柔韧类体式 1~4； 3. 素质：800/1000 米变速跑、垫上体能练习（心肺功能锻炼）、仰卧起坐	1. 初步掌握腹式呼吸的方法 2. 基本掌握平衡、柔韧类体式的练习技巧 3. 提高心肺功能、锻炼核心力量

4	<p>专项理论（二）</p> <p>1. 瑜伽体式组合编排和舞韵瑜伽编排技巧（一人及多人动作组合）</p> <p>2. 瑜伽体式鉴赏技巧</p> <p>3. 素质：校园跑、普拉提组合、蛙跳</p>	<p>1. 掌握瑜伽体式组合编排合舞台表演技巧，为今后自我锻炼和参加文娱活动奠定基础</p> <p>2. 具备瑜伽技能展示和舞台鉴赏技巧</p> <p>3. 增强耐力、肌能、提高身体力量性</p>
5	<p>1. 调息：半莲花坐姿冥想、腹式呼吸</p> <p>2. 热身：拜日十二式中级版</p> <p>3. 学习力量类（战士一、二、三式、斜板式、鹤禅式）1~5 体式</p> <p>4. 素质： 大一：校园跑、体能训练（腰腹力量） ▲大二：测验 800/1000 米跑（统一测试，校医值班）</p>	<p>1. 深入体验和了解腹式呼吸的功效</p> <p>2. 体验拜日十二式中级版</p> <p>3. 初步掌握力量类 1~5 体式</p> <p>4. 提高心肺功能、力量（大一） 评定 800/1000 米跑成绩（大二）</p>
6	<p>1. 调息：全莲花式坐姿冥想、腹式呼吸</p> <p>2. 热身：拜日十二式中级版</p> <p>3. 学习技巧类体式：倒立系列体式（1 肩肘倒立、2 头倒立）、脊柱扭转系列体式（1 坐姿扭转）两大类体式</p> <p>4. 素质：100 米迎面接力跑、蛙跳、仰卧举腿/俯卧撑</p>	<p>1. 体验全莲花式坐姿，基本掌握腹式呼吸要领</p> <p>2. 初步掌握拜日十二式中级版要领</p> <p>3. 初步体验技巧类体式</p> <p>4. 提高速度、腰背部力量</p>
7	<p>1. 调息：全莲花坐姿冥想、完全式呼吸练习</p> <p>2. 热身：拜日十二式中级版</p> <p>3. 复习力量类、技巧类体式 学习双人瑜伽组合（船式、三角式、支撑式）</p> <p>4. 素质：50 米追逐跑、NTC 体能训练组合 2（四肢力量）</p>	<p>1. 初步掌握全莲花坐姿，体验完全式呼吸</p> <p>2. 基本掌握结肠术相关理论知识及注意事项 初步掌握双人瑜伽配合技巧</p> <p>3. 提高跑速、增强四肢力量和提高体能</p>
8	<p>1. 调息：全莲花坐姿冥想、完全式呼吸</p> <p>2. 热身：拜日十二式中级版</p> <p>3. 学习舞韵瑜伽《春暖花开》第一部分</p> <p>4. 学习仰卧放松功 ▲测验 50 米跑（大一、大二）</p>	<p>1. 基本掌握全莲花坐姿，初步掌握完全式呼吸</p> <p>2. 熟练掌握拜日十二式中级版</p> <p>3. 提高心肺功能，增强身体协调性</p> <p>4. 初步掌握舞韵瑜伽第一部分及放松功 评定 50 米跑成绩（大一、大二）</p>
9	<p>1. 调息：OM 唱诵调息</p> <p>2. 热身：综合舞蹈</p> <p>3. 学习舞韵瑜伽《春暖花开》第二部分</p> <p>4. 讲解结肠术的练习方法</p> <p>5. 素质：校园跑、多种跳跃练习、引体向上/仰卧起坐</p>	<p>1. 基本掌握 OM 唱诵含义</p> <p>2. 提高身体协调性、节奏感</p> <p>3. 基本掌握舞韵瑜伽第二部分</p> <p>4. 了解结肠术带给身体的功效</p> <p>5. 提高耐力、弹跳力、力量</p>
10	<p>1. 调息：OM 唱诵</p> <p>2. 热身：综合舞蹈，瑜伽热身</p> <p>3. 学习舞韵瑜伽《春暖花开》第三部分及复习前两部分</p> <p>4. 素质：校园跑、俯卧撑/仰卧起坐、协调性练习</p>	<p>1. 深入理解 OM 本质内涵</p> <p>2. 基本掌握整套舞韵瑜伽</p> <p>3. 提高心肺功能、力量和身体协调性</p>
11	<p>1. 学习体式组合（鸟王式~简易三角式~加强三角式~哈巴狗式~猫伸展式~眼镜蛇</p>	<p>1. 初步掌握体式组合及练习功效 基本可以把控呼吸与体式和谐结合带来的身</p>

	式~俯卧举腿式~韦史奴式~仰卧举腿式~船式~仰卧休息术)(可选择在户外进行练习,深刻感受呼吸与体式的配合) 2.讲解滴鼻术的要领和功效 ▲测验:引体向上/仰卧起坐(大一、大二)	体觉知 2.基本掌握滴鼻术并可以独立自我完成 评定引体向上/仰卧起坐成绩(大一、大二)
12	大一:专项理论(一) 1.瑜伽概述 2.瑜伽呼吸法 3.瑜伽体式 4.瑜伽习练的注意事项 5.素质:校园跑、NTC 全身体能组合 1 练习	1.较全面的掌握瑜伽理论知识及练习常识 2.提高心肺功能、弹跳力
	大二:基础理论(三) 1.奥林匹克运动--奥运会的历史与发展、奥林匹克运动的思想体系、北京奥运会等 ▲测试:身高体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远	1.了解奥林匹克运动的知识,理解奥林匹克文化的内涵 测定仪器测试的四项数据
13	理论考试	检查对相关体育知识的掌握情况,评定成绩
14	1.学习瑜伽自我练习技巧 2.复习舞韵瑜伽《春暖花开》 3.分组教学练习及相互帮助技巧体验 4.素质:跳绳、柔韧性练习	1.熟练掌握整套舞韵瑜伽 2.基本掌握瑜伽体式编排要领 3.基本具备瑜伽练习互助能力 4.增强心肺功能、身体柔韧性
15	考核:瑜伽舞蹈编排/瑜伽组合展示	检查教学效果,评定成绩
16	机动	

五、教学组织与教学条件

(一) 教学组织

1.瑜伽选项课主要采用指导、启发、激励、探究、合作学习等教学方法,采用问答、讲解、示范、集体练习、分组练习、自主练习等手段进行学习。

2.本课程以技术、技能学习为主,理论教学仅占 10%左右;每次课安排 30 分钟的素质练习时间,素质练习以发展学生的心肺功能为主,兼顾力量、速度等素质的全面发展。

3.开设体育理论课对学生进行体育与健康的基本知识教学,引导学生树立终身体育的思想。根据课堂中学生身体出现的不良情况,适时对学生进行,运动中常见生理反应和运动损伤的处理教学等方面的教育。通过瑜伽练习使学生掌握瑜伽处方的开设,慢慢改变自身不良的生活习惯,养成健康、文明、科学的生活方式。课内外体育锻炼中鼓励养成坚忍不拔,吃苦耐劳,团结协作的体育精神,提高学生的思想品德素质。

(二) 教学条件

1.教学场所要求:瑜伽课需在宽敞、通风、安静的室内环境进行教学,但是目前花都校区没有合适的场地,影响瑜伽课程的开设。

2.教学仪器设备要求:瑜伽垫、瑜伽砖、音响、U 盘等器材。

六、课程考核与成绩评定

体育课程为综合考核：

序号	考核/评价环节	分值（或百分比）	考核/评价细则
1	平时	×20%	考勤、上课表现
2	瑜伽专项技术	×40%	技术考试
3	素质 1	×20%	测试
4	素质 2	×20%	测试
合计		100%	

（一）考核内容

1. 第一学期：体式展示。
2. 第二学期：瑜伽舞蹈编排/瑜伽体式组合展示。

（二）考核方法

1. 体式展示：每组学生从本学期所学体式中至少抽取 6 个体式（自由组合成 3 人一组，多出不足 3 人组的学生也可自行成一组）进行动作技能展示（呼吸、体式功效、练习注意事项等）。

2. 瑜伽舞蹈编排/瑜伽体式组合（双人或多人，考试时人数由学生自由支配组成，不少于 2 人一组）展示（音乐不少于 3 分 30 秒，原则上不超过 6 分钟）。

（三）评分标准

瑜伽考试评分标准：

等级	分值	评分标准
优秀	85~100	熟练掌握和正确完成体位法并熟知其技法、功能、限制，呼吸、动作准确无误，幅度、流畅性和意识好，能获得正确体验。
良好	70~84	较熟练掌握和正确完成体位法并知其技法、功能、限制，呼吸、动作基本准确无误，幅度、流畅性和意识较好，基本获得正确的体验。
及格	60~69	完成体位法并知其技法、功能、限制方面欠熟练、正确，呼吸、动作欠准确，幅度、流畅性和意识较一般，获得正确体验一般。
不及格	59 及以下	不能完成体位法并知其技法、功能、限制，呼吸、动作不准确，幅度、流畅性和意识差，未获得正确的体验。

七、推荐教材、参考书目及文献

（一）推荐教材

[1] 大学体育. 刘嘉丽, 郑尚武主编. 北京体育大学出版社, 2015.

（二）参考书目

[1] 大学体育-现代体育与民族体育. 宋卫, 刘嘉丽主编. 北京体育大学出版社, 2014.

[2] 解剖与瑜伽体式. Susi Hatley Aldous 主编. 人民卫生出版社, 2009.

[3] 体位法 调息法 契合法 收束法. [印] 斯瓦米. 萨特亚南达. 萨拉斯瓦提主

编. 东北大学出版社, 2015.

[4] 瑜伽解剖学. [美] 莱斯利·卡米诺夫. 人民体育出版社, 2016.

大纲撰稿人: 孟静、周洁、王婉纯

大纲校稿人: 林伟光

大纲审定人: 刘嘉丽

日期: 2019年7月20日