

# 揭阳职业技术学院教学日历

二〇二五 ~ 二〇二六学年第 二 学期

授课计划时数:	36	学时
授 课 周 数:	18	周
每周教学时数:	2	学时

专业 全校各专业 班别 2025 级

任课教师 何丽琴

课程名称 体育二（瑜伽）

教材名称 大学体育与健康信息化教程

系主任（签名） 巫会朋

二〇二六 年 三 月 一 日 填

揭阳职业技术学院教务处编制

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
1	3月2日至 3月6日	2	讲授	瑜伽文化认知 1.文化溯源： ● 古印度"四瑜伽派系"对比分析 ● 现代瑜伽的"3S 原则": 2.科学认知： ● 体式习练的"三阶风险控制": ● 典型误区解析：	
2	3月9日至 3月13日	2	讲授+实践	呼吸法进阶体系——基础训练： 1. 腹式呼吸（4-7-8 呼吸法） 2. 横膈膜激活（吹蜡烛练习）	
3	3月16日至 3月20日	2	讲授+实践	功能性体式训练——基础控制： 山式→婴儿式	
4	3月23日至 3月27日	2	讲授+实践	功能性体式训练——基础控制： 1. 复习：山式→婴儿式 2. 学习：猫牛式→下犬式	
5	3月30日至 4月3日	2	1. 讲授 +实践	身体素质训练： 1. 100 米 2. 立定跳远	
6	4月6日至 4月10日	2	讲授+实践	呼吸法进阶体系——能量训练： 1. 复习腹式呼吸 2. 学习能量呼吸： (1) Ujjayi 呼吸（victorious 呼吸） (2) Kapalabhati 呼吸（颅窦清洁法）	
7	4月13日至 4月17日	2	讲授+实践	功能性体式训练——动态平衡： 战士一式→树式	
8	4月20日至 4月24日	2	讲授+实践	功能性体式训练——动态平衡： 1. 复习：战士一式→树式 2. 学习：鹰式→半月式	

9	4月27日至5月1日	2	讲授+实践	冥想整合： 1. OM 声波冥想 2. 行走冥想	
10	5月4日至5月8日	2	讲授+实践	功能性体式训练——功能整合： 船式→轮式	
11	5月11日至5月15日	2	讲授+实践	功能性体式训练——功能整合： 1. 复习：船式→轮式 2. 学习：鸽王式→舞蹈式	
12	5月18日至5月22日	2	讲授	运动科学基础 1.解剖学要点： ● 脊柱活动三平面： 2.训练原则： ● “5R 渐进法则”： ● 个性化方案：BMI 指数分级训练	
13	5月25日至5月29日	2	讲授+实践	身体素质训练： 1. 100米 2. 立定跳远	
14	6月1日至6月5日	2	讲授+实践	创意编排实践（6学时） 1. 项目化教学： 主题创作（4学时） ● 季节主题：春（生发）→夏（清凉） →秋（收敛）→冬（藏养） ● 场景编排：办公室减压（20分钟序列） →睡前放松（15分钟序列）	
15	6月8日至6月12日	2	讲授+实践		
16	6月15日至6月19日	2	讲授+实践	2. 技术整合（2学时） ● 现代舞元素：水平位移（战士序列） +垂直空间（平衡体式） ● 音乐配合：BPM 控制（热身 60-80BPM→强度训练 100-120BPM）	
17	6月22日至6月26日	2	实践	身体素质考查	
18	6月29日至	2	实践	瑜伽专项考查	

	7月3日				
--	------	--	--	--	--

说明：此表一式四份，由任课教师填写，于开学前一周内交系办公室，由系主任审核。一份由教师保存；一份由教师所在系办公室和学生所在系办公室作为“教师业务档案”保存；一份送教务处备案。