



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第一学期)

专业 2025 级

班级 瑜伽1班

课程 体育一（瑜伽）

学时 32

任课教师 何丽琴

揭阳职业技术学院公共体育教研室

(第 1 次课)

一、教学目标

1. 让学生了解瑜伽健身运动的发展概况。
2. 使学生掌握瑜伽锻炼方法及注意事项。
3. 帮助学生理解瑜伽运动对人体健康的干预作用。
4. 引导学生学会瑜伽养生方法与自我锻炼计划的制定。

二、教学内容

1. 瑜伽健身运动的发展概况。
2. 瑜伽锻炼方法及注意事项。
3. 瑜伽运动对人体健康的干预作用。
4. 瑜伽养生的方法与自我锻炼计划的制定。

三、教学重难点

1. 教学重点：瑜伽锻炼方法的讲解和演示；瑜伽对人体健康的干预作用的理解。
2. 教学难点：如何让学生正确掌握瑜伽的呼吸方法；如何引导学生制定适合自己的瑜伽自我锻炼计划。

四、课程思政

1. 通过介绍瑜伽的起源和发展，培养学生对不同文化的尊重和理解；通过介绍瑜伽在中国的发展历程和现状，让学生了解瑜伽作为一种外来文化在中国的传播和发展，以及瑜伽运动在我国的推广和发展，培养学生的爱国主义精神和文化自信。
2. 通过介绍瑜伽在全球范围内的推广和应用，让学生了解瑜伽作为一种健康生活方式对人类社会的贡献和影响。从而培养学生的社会责任感和全球视野。
3. 在瑜伽教学过程中，可以安排一些小组合作练习和游戏活动，让学生通过相互协作和配合来完成任务。从而培养学生的团队合作精神和人际交往能力。还要注意强调瑜伽锻炼中的自律和坚持，培养学生的毅力和责任感；引导学生关注自身健康，树立积极向上的生活态度。

五、教学方法

1. 讲解法：通过讲解瑜伽的发展概况、锻炼方法、注意事项等，让学生对瑜伽有初步的了解。
2. 示范法：教师通过示范瑜伽的基本动作和呼吸方法，让学生更加直观地了解瑜伽的练习方法。
3. 练习法：学生通过练习瑜伽的基本动作和呼吸方法，掌握瑜伽的练习技巧。
4. 小组合作学习法：学生通过小组合作学习，相互交流、相互帮助，共同完成学习任务。

六、教学准备

1. 教学场地：健美操训练室。
2. 教学器材：瑜伽垫、音响设备、投影设备等。
3. 教学资料：瑜伽教学视频。

七、教学过程

（一）开始部分（10 分钟）

1. 课堂常规：集合整队、师生问好、检查人数、安排见习生。
2. 导入新课：通过播放一段瑜伽教学视频，引起学生的兴趣，然后提问学生对瑜伽的了解情况，从而引出本节课的教学内容。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 热身活动：带领学生进行一些简单的热身活动，如头部运动、肩部运动、腰部运动、膝关节运动等，活动时间为 5 分钟左右。
2. 瑜伽体式练习：带领学生进行一些简单的瑜伽体式练习，如站立前屈、猫牛式等，活动全身关节，为后续的瑜伽练习做好准备。

（三）基本部分（60 分钟）

1. 讲解瑜伽健身运动的发展概况：利用投影设备，播放一段小视频，展示相关图片和文字资料，向学生介绍瑜伽的起源、发展历程和主要流派；瑜伽健身运动的起

源、发展历程、特点等，让学生对瑜伽健身运动有更深入的了解。（10 分钟）

2. 讲解瑜伽锻炼方法以及注意事项：详细讲解瑜伽的呼吸方法、体位法、冥想等，并进行示范和指导，让学生亲身体会瑜伽的魅力。同时，强调瑜伽锻炼中的注意事项，穿着舒适的运动服装、保持空腹或饭后 2-3 小时后再进行练习、避免过度疲劳、保持呼吸顺畅等。（20 分钟）
3. 讲解瑜伽运动对人体健康的干预作用：教师通过讲解和举例，结合图片和实例，从生理和心理两个方面，向学生介绍瑜伽运动对人体健康的好处，如改善身体柔韧性、增强肌肉力量、提高心肺功能、提高免疫力、缓解压力等。（10 分钟）
4. 瑜伽养生的方法与自我锻炼计划的制定：教师通过讲解和示范，根据学生的实际情况，向学生介绍瑜伽养生的方法，如饮食调理、作息规律、心态调整等，并引导学生根据自己的实际情况，制定适合自己的瑜伽自我锻炼计划。（20 分钟）
5. 课程思政：在教学过程中，注重培养学生的文化素养和审美情趣，增强学生的民族自豪感和自信心。例如，在讲解瑜伽的起源和发展历程时，可以介绍瑜伽在印度的历史和文化背景，让学生了解瑜伽是印度文化的重要组成部分。同时，也可以介绍瑜伽在中国的发展情况，让学生了解瑜伽在中国的传播和发展，增强学生的民族自豪感和自信心。此外，在教学过程中，还可以注重培养学生的社会责任感和环保意识，促进学生的全面发展。例如，在讲解瑜伽的养生方法时，可以介绍一些环保的生活方式，如节约水电、减少垃圾排放等，让学生了解环保的重要性，培养学生的社会责任感和环保意识。

（四）结束部分（5 分钟）

1. 放松活动：在安静的环境中，播放舒缓的音乐，带领学生进行冥想和放松练习，让学生在身心放松的状态下，感受瑜伽的宁静与美好。
2. 课堂小结：对本次课的教学内容进行总结和评价，肯定学生的优点和进步，指出存在的问题和不足，提出改进的建议和方法；强调瑜伽练习的重要性，并鼓励学生坚持练习瑜伽。
3. 布置作业：布置课后作业，要求学生根据自身情况，制定自我锻炼计划等，让学生巩固所学知识，提高实践能力。

八、课后小结

通过本节课的教学，学生对瑜伽有了初步的了解和认识，掌握了瑜伽的基础理论知识和一些简单的体式。在教学过程中，我注重引导学生积极思考和参与讨论，让学生在轻松愉快的氛围中学习瑜伽。但是，由于瑜伽的哲学原理和文化背景比较深奥，学生理解起来有一定的难度。在今后的教学中，我将进一步优化教学方法，提高教学效果。

(第2次课)

一、教学目标

1. 让学生了解瑜伽呼吸方法及其运动特点。
2. 通过练习使学生掌握动作与呼吸的配合。
3. 培养学生的专注力、平衡力和柔韧性。
4. 引导学生关注自身身心健康，树立正确的健康观念。

二、教学内容

1. 瑜伽呼吸方法介绍
2. 不同呼吸方法的运动
3. 动作与呼吸的配合
4. 放松与冥想的方式与方法

三、教学重点难点

1. 教学重点：掌握正确的瑜伽呼吸方法；学会动作与呼吸的协调配合。
2. 教学难点：理解和应用不同呼吸方法的运动，并在练习中保持专注和放松。

四、课程思政

1. 通过瑜伽练习培养学生的自律和坚持精神。
2. 强调身心的和谐统一，引导学生关注自己的内心世界。
3. 培养学生的团队合作意识，在练习中互相帮助和支持。

五、教学准备

1. 教学场地：健美操训练室。
2. 教学器材：瑜伽垫、音响设备、投影设备等。
3. 教学资料：瑜伽教学视频。

六、教学过程与手段

（一）开始部分（5 分钟）

课堂常规：集合整队、师生问好、检查着装、宣布本节课的教学内容和目标。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 课程导入：通过播放一段舒缓的瑜伽音乐，营造轻松的氛围。
2. 准备活动：带领学生进行简单的热身运动，如颈部转动、肩部伸展、手臂摆动等。结合瑜伽的特点，加入一些伸展和扭转的动作，如站立前屈、侧腰伸展等。

（三）基本部分（50 分钟）

1. 瑜伽呼吸方法介绍（10 分钟）
 - 讲解腹式呼吸、完全呼吸和圣光调息法的要点和技巧。
 - 让学生进行实践练习，指导学生正确地吸气和呼气。
 - 不同呼吸方法的运动（20 分钟）
 - 分别演示并讲解仰卧束角式、猫式、下犬式、战士一式和三角扭转式等动作。
 - 引导学生在每个动作中配合相应的呼吸方法。
 - 强调动作的准确性和呼吸的协调性。
2. 动作与呼吸的配合（15 分钟）
 - 将学生分成小组，每组 4-5 人。
 - 让学生轮流进行动作展示，其他同学观察并指出问题。
 - 强调动作与呼吸的紧密配合，帮助学生更好地掌握瑜伽的精髓。
3. 放松与冥想的方式与方法（5 分钟）
 - 带领学生进行大休息式，让身体完全放松。
 - 引导学生进行简单的瑜伽冥想，帮助他们消除疲劳，平静心灵。

（四）结束部分（20 分钟）

1. 冥想与放松：播放一段轻柔的音乐，让学生在音乐中进行冥想和放松。
2. 点评：对本节课学生的表现进行总结和评价，肯定优点，指出不足。
3. 布置课后作业：要求学生回家后继续练习本节课所学的呼吸方法和动作，并记录自己的感受和体会。
4. 下课：师生再见，收拾器材。

七、教学组织与要求

1. 教学组织形式多样化，采用集体练习、分组练习和个别指导相结合的方式。
2. 注重学生的个体差异，根据学生的实际情况进行分层教学。
3. 强调安全第一，在教学过程中要注意观察学生的身体状况，避免发生意外事故。
4. 要求学生遵守课堂纪律，认真听讲，积极参与练习。

八、课后小结

通过本节课的教学，学生对瑜伽呼吸方法有了初步的了解，并掌握了一些基本的瑜伽动作。在教学过程中，学生们表现出了较高的学习积极性和参与度，但部分学生在动作与呼吸的配合上还存在一些问题。在今后的教学中，将进一步加强对学生的指导和练习，提高学生的瑜伽水平。

(第3次课)

一、教学目标

1. 学生能够了解并掌握瑜伽基本坐姿与手印。
2. 通过复习瑜伽冥想与呼吸，提高学生的专注力和身心放松能力。
3. 学生学会基本的瑜伽体式（祈祷式、山式、树式、增延脊柱式），并能够正确地完成这些体式。
4. 培养学生正确的姿势和呼吸配合意识，使学生在练习中能够更好地发挥瑜伽的功效。

二、教学内容

1. 瑜伽基本坐姿与手印的学习。
2. 复习瑜伽冥想与呼吸。
3. 基本瑜伽体式（祈祷式、山式、树式、脊柱后弯式、脊柱延展式）的学习。
4. 强调正确的姿势和呼吸配合。

三、教学重点难点

1. 教学重点：基本瑜伽体式的动作要领和呼吸配合。
2. 教学难点：如何引导学生正确地调整呼吸，与体式动作相配合；对于一些身体柔韧性较差的学生，如何帮助他们完成体式动作，避免受伤。

四、课程思政

在教学过程中，注重培养学生的团队合作精神、自我管理能力和坚持不懈的意志品质。通过瑜伽练习，让学生学会关注自己的身体和内心感受，提高自我认知和情绪管理能力，从而促进学生的身心健康发展。

五、教学准备

1. 教学场地：健美操训练室。
2. 教学器材：瑜伽垫、瑜伽砖、瑜伽带、音响设备、投影设备等。

3. 教学资料：瑜伽教学视频。

六、教学过程与手段

(一) 开始部分（课堂常规，5 分钟）

- 集合整队，检查人数。
- 师生问好，宣布本节课的教学内容和目标。
- 安排见习生。

(二) 准备部分（课程导入和准备活动，15 分钟）

1. 课程导入：通过播放一段舒缓的音乐，引导学生进入放松的状态，然后简要介绍瑜伽的历史、特点和功效，激发学生的学习兴趣。
2. 准备活动：带领学生进行简单的热身运动，如头部转动、肩部绕圈、手腕踝关节活动等，然后过渡到瑜伽的基本呼吸练习，如腹式呼吸、完全呼吸等，让学生的身体和呼吸逐渐进入到瑜伽的状态。

(三) 基本部分（教学内容讲解和练习等，50 分钟）

1. 瑜伽基本坐姿与手印的学习：讲解并示范瑜伽的基本坐姿（如简易坐、莲花坐、半莲花坐等）和手印（如智慧手印、能量手印、合十手印等），让学生跟随练习，注意纠正学生的错误姿势。



简易坐

半莲花坐

全莲花坐

至善坐

金刚坐



智慧手印

能量手印

生命手印

流体手印

双手合十印

2. 复习瑜伽冥想与呼吸：引导学生进行简短的冥想练习，让学生的身心得到进一步的放松，然后复习瑜伽的基本呼吸方法，如腹式呼吸、完全呼吸等，让学生体会呼吸与身体动作的配合。
3. 基本瑜伽体式的学习：讲解并示范基本的瑜伽体式（如祈祷式、山式、树式、脊柱后弯式、脊柱延展式等），让学生跟随练习，注意体式的动作要领和呼吸配合，同时要关注学生的身体状况，及时给予指导和帮助。



祈祷式 山式（站立） （坐姿） 脊柱后弯式 脊柱延展式

4. 强调正确的姿势和呼吸配合：在学生练习瑜伽体式的过程中，不断强调正确的姿势和呼吸配合的重要性，让学生养成良好的练习习惯，提高瑜伽练习的效果。

（四）结束部分（冥想与放松、点评、布置课后作业等，20 分钟）

1. 冥想与放松：带领学生进行简短的冥想练习，让学生的身心得到充分的放松，然后引导学生进行身体的拉伸放松，缓解肌肉疲劳。
2. 点评：对学生本节课的表现进行点评，肯定学生的优点和进步，指出存在的问题和不足，鼓励学生继续努力。
3. 布置课后作业：布置课后作业，让学生回去后继续练习本节课所学的瑜伽体式和呼吸方法，巩固所学知识。
4. 宣布下课：师生再见，收拾器材。

七、教学组织与要求

1. 教学组织：采用集体教学和个别指导相结合的方式，让学生在集体练习中感受到团队的力量，同时也能够得到教师的个别指导和帮助。

2. 教学要求：

– 教师要具备扎实的瑜伽专业知识和技能，能够熟练地讲解和示范瑜伽体式 and 呼吸方法。

– 教师要注重培养学生的自主学习能力和探究精神，引导学生积极思考和实践。

– 教师要关注学生的个体差异，根据学生的身体状况和学习能力，制定个性化的教学计划和指导方案。

– 学生要遵守课堂纪律，认真听讲，积极参与练习，尊重教师 and 同学。

– 学生要穿着舒适的运动服装和鞋子，以便更好地进行瑜伽练习。

八、课后小结

通过本节课的教学，学生初步了解了瑜伽的基本坐姿与手印，复习了瑜伽冥想与呼吸，学会了基本的瑜伽体式，掌握了正确的姿势和呼吸配合方法。在教学过程中，大部分学生能够积极参与练习，认真听讲，取得了较好的教学效果。但是，也有个别学生身体柔韧性较差，在完成体式动作时存在一定的困难，需要在今后的教学中给予更多的关注和指导。此外，在教学组织方面，还需要进一步加强，提高课堂教学效率。

(第4次课)

一、教学目标

1. 通过复习瑜伽基本坐姿与手印，帮助学生巩固基础，提高身体的柔韧性和平衡能力。
2. 通过练习瑜伽冥想与呼吸，帮助学生提高呼吸控制能力，培养专注力和放松身心的能力。
3. 复习基本的瑜伽体式，增强学生的核心力量和身体控制能力。
4. 学习新月式和斜板式这两个新的瑜伽体式，拓展学生的瑜伽技能，培养学生的平衡感和核心力量。
5. 在教学过程中，渗透课程思政元素，培养学生的团队合作精神和坚韧不拔的意志品质和积极向上的生活态度。

二、教学内容

1. 复习瑜伽基本坐姿与手印。
2. 练习瑜伽冥想与呼吸。
3. 复习基本的瑜伽体式。
4. 学习瑜伽体式。
 - 新月式
 - 斜板式

三、教学重点难点

1. 教学重点：维持身体平衡，特别是在树式等体式中；新月式和斜板式中身体的伸展和力量的控制
2. 教学难点：在保持正确姿势的同时，如何深入呼吸，达到身心合一的境界。

四、课程思政

在教学过程中，注重培养学生的团队合作精神和自我管理能力和坚持不懈的意志品质。通过瑜伽练习，让学生学会关注自己的身体和内心感受，提高自我认

知和情绪管理能力，从而促进学生的身心健康发展。

1. 自律：通过严格要求学生保持正确的姿势和呼吸，培养他们的自律能力。
2. 坚韧：鼓励学生克服困难，坚持完成瑜伽练习，培养坚韧不拔的精神。
3. 专注：引导学生在冥想和体式练习中集中注意力，培养专注力。
4. 和谐：强调瑜伽练习中身体、心灵和呼吸的和谐统一，培养学生的和谐意识。

五、教学准备

1. 教学场地：健美操训练室。
2. 教学器材：瑜伽垫、音响设备、投影设备等。
3. 教学资料：瑜伽教学视频。

六、教学过程与手段

（一）开始部分（课堂常规，5 分钟）

- 集合、整队、师生问好
- 检查出勤情况
- 宣布本节课的教学内容和目标

（二）准备部分（热身活动，15 分钟）

- 带领学生进行简单的关节活动和拉伸，如颈部、肩部、腰部、腿部等，帮助学生激活身体各个部位。

（三）基本部分（50 分钟）

1. 教学内容讲解

- 逐一讲解并示范每个瑜伽体式的动作要领和呼吸方法。
- 强调安全注意事项，避免受伤。

2. 教学内容讲解

- 逐一讲解并示范每个瑜伽体式的动作要领和呼吸方法。
- 强调安全注意事项，避免受伤。



新月式



斜板式

3. 模仿练习

- 学生跟随教师的引导词和示范进行练习。
- 教师巡回指导，及时纠正学生的错误动作。
- 针对个别学生的问题进行单独辅导。

4. 小组练习

- 将学生分成小组，互相观察和纠正动作，培养学生的合作意识和团队精神。
- 教师巡视各小组，提供必要的指导和帮助。

5. 休息与调整

- 安排适当的休息时间，让学生调整呼吸和身体状态。
- 引导学生进行简单的放松活动，如深呼吸、冥想等。

（四）结束部分（20 分钟）

1. 冥想与放松

- 引导学生进入冥想状态，放松身心，减轻疲劳。
- 播放轻柔的音乐，营造宁静的氛围。

2. 点评

- 对学生在本节课中的表现进行评价，肯定优点，指出不足。
- 强调瑜伽练习的重要性和长期性，鼓励学生坚持练习。

3. 布置课后作业

- 要求学生回家后继续练习本节课所学的瑜伽体式，并记录自己的练习感受。
- 推荐一些相关的瑜伽书籍或视频，供学生自主学习。

七、教学组织与要求

1. 教学组织

- 采用讲解、示范、练习、纠错、小组合作等多种教学方法相结合的方式
进行教学。

- 根据学生的实际情况，合理调整教学进度和难度。
- 注重个体差异，关注每一位学生的学习进步。

2. 教学要求

- 学生要遵守课堂纪律，认真听讲，积极参与练习。
- 穿着舒适的运动服装和鞋子，便于进行瑜伽练习。
- 按照教师的要求进行呼吸和动作配合，注意安全。
- 课后要按时完成作业，不断提高自己的瑜伽水平。

八、课后小结

通过本节课的教学，学生对瑜伽基本坐姿与手印、冥想与呼吸技巧有了更深入的了解，同时也掌握了一些基本的瑜伽体式和新的体式。在教学过程中，学生们积极参与，认真练习，表现出了较高的学习热情。然而，仍有部分学生在动作规范和呼吸配合方面存在一些问题，需要在今后的教学中进一步加强指导。此外，在教学组织和管理方面，还需要不断改进和完善，以提高教学效果和质量。

(第 5 次课)

一、教学目标

1. 通过复习新月式和斜板式，使学生巩固已学动作，提高身体柔韧性和平衡力。
2. 学习毛毛虫式和眼镜蛇式，让学生掌握新的瑜伽体式，增强身体核心力量和脊柱灵活性。
3. 引导学生通过瑜伽练习，培养耐心、坚韧和自律的品质，提高心理健康水平。
4. 在教学过程中，注重团队合作和互助精神的培养，促进学生之间的交流与互动。

二、教学内容

1. 复习瑜伽体式（新月式、斜板式）；
2. 学习新体式（毛毛虫式、眼镜蛇式）

三、教学重难点

1. 教学重点：毛毛虫式和眼镜蛇式的动作要领及呼吸方法。
2. 教学难点：如何正确地完成动作，避免受伤；如何引导学生将注意力集中在呼吸和身体感受上，达到身心合一的境界。

四、课程思政

1. 在瑜伽练习中，培养学生的自律能力和坚韧精神，使其在面对困难时能够坚持不懈、勇往直前。
2. 通过团队合作和互助练习，培养学生的团队意识和合作精神，增强集体荣誉感和凝聚力。
3. 引导学生关注自身身体和心理健康，树立正确的健康观念，培养积极向上的生活态度。

五、教学准备

1. 教学场地：健美操训练室。
2. 教学器材：瑜伽垫、音响设备、投影设备等。
3. 教学资料：瑜伽教学视频。

六、教学过程与手段

（一）开始部分（5 分钟）

- 集合整队，检查学生人数和着装情况。
- 师生问好，宣布本次课的教学内容和目标。
- 安排见习生。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 课程导入：通过播放一段舒缓的音乐和展示一些美丽的瑜伽图片，引导学生进入瑜伽的世界，激发学生的学习兴趣。
2. 准备活动：带领学生进行简单的热身运动，如头部转动、肩部伸展、腰部扭转、膝关节弯曲等，每个动作重复 4-8 次，让身体逐渐进入运动状态。
3. 瑜伽呼吸冥想：学生跟随教师的指导进行复习练习瑜伽呼吸冥想，体会呼吸与身体的配合。

（三）基本部分（50 分钟）

1. 复习新月式和斜板式：教师示范新月式和斜板式的动作，讲解动作要领和注意事项，然后让学生分组练习，每个动作练习 3-5 组，每组保持 5-10 秒。教师巡视指导，纠正学生的错误动作。
2. 学习毛毛虫式和眼镜蛇式：



毛毛虫式



眼镜蛇式

1 毛毛虫式:

- 动作要领: 双脚并拢, 屈膝跪地, 双手放在地上, 与肩同宽。吸气时, 将臀部抬起, 身体向前移动, 直到手臂伸直, 头部尽量靠近地面。呼气时, 将臀部放回地面, 身体向后移动, 回到起始位置。

- 教学方法: 采用分解教学法, 先让学生练习手臂和腿部的动作, 然后再将两者结合起来练习。同时, 教师可以通过语言提示和身体示范, 帮助学生掌握正确的动作要领。

- 教学组织: 学生分成 4 组, 每组 8 人, 每组推选一名组长。教师先示范一遍动作, 然后让组长带领组员进行练习, 教师巡视指导, 及时纠正错误动作。

② 眼镜蛇式:

- 动作要领: 俯卧在地上, 双腿伸直, 双手放在胸部两侧。吸气时, 将头部和胸部抬起, 离开地面, 同时将双手撑起, 使身体呈拱形。呼气时, 将身体慢慢放下, 回到起始位置。

- 教学方法: 采用直观教学法, 通过图片和视频展示眼镜蛇式的动作, 让学生更好地理解 and 掌握动作要领。同时, 教师可以让学生互相观察和纠正动作, 提高学生的学习效果。

- 教学组织: 学生分成 4 组, 每组 8 人, 每组推选一名组长。教师先示范一遍动作, 然后让组长带领组员进行练习, 教师巡视指导, 及时纠正错误动作。

3. 小组展示: 让每组学生推选一名代表, 进行毛毛虫式和眼镜蛇式的展示。其他学生观看并评价, 教师进行总结和点评, 肯定学生的优点, 指出存在的问题和不足, 并提出改进的建议和方法。

4. 游戏环节: 组织学生进行“瑜伽接力赛”, 将学生分成 4 组, 每组 8 人, 每组学生依次完成新月式、斜板式、毛毛虫式和眼镜蛇式的动作, 然后将瑜伽垫传递给下一名学生, 最先完成的小组获胜。通过游戏, 既可以增加学生的趣味性和参与度, 又可以巩固所学的瑜伽体式。

（四）结束部分（20 分钟）

1. 冥想与放松：播放一段舒缓的音乐，让学生躺在瑜伽垫上，闭上眼睛，放松身心，深呼吸 5-10 次。然后教师引导学生进行冥想，让学生想象自己置身于一个美丽的地方，如森林、海滩等，感受大自然的美好和宁静。
2. 点评：对本次课的教学内容和学生的表现进行总结和评价，肯定学生的优点和进步，指出存在的问题和不足，并提出改进的建议和方法。同时，对学生的团队合作和互助精神进行表扬和鼓励。
3. 布置课后作业：布置课后作业，让学生回家后继续练习新月式、斜板式、毛毛虫式和眼镜蛇式的动作，每个动作练习 3-5 组，每组保持 5-10 秒。同时，要求学生写一篇瑜伽练习心得，记录自己在练习过程中的感受和体会。

七、教学组织与要求

1. 教学组织：采用分组教学法，将学生分成 4 组，每组 8 人，每组推选一名组长。教师先示范动作，然后让组长带领组员进行练习，教师巡视指导，及时纠正错误动作。
2. 教学要求：
 - 学生要遵守课堂纪律，听从教师的指挥和安排。
 - 学生要认真听讲，仔细观察教师的动作示范，积极参与练习。
 - 学生要注意安全，避免受伤。在练习过程中，如果感到身体不适或疼痛，应立即停止练习，并向教师报告。

八、课后小结

本节课通过复习新月式和斜板式，学习毛毛虫式和眼镜蛇式，让学生进一步掌握了瑜伽的基本体式和呼吸方法。在教学过程中，注重培养学生的身体协调性、柔韧性和平衡力，同时也注重引导学生树立正确的健康观念和培养良好的运动习惯。通过团队练习和互助协作，培养了学生的团队合作能力和沟通能力。在今后的教学中，将继续关注学生的个体差异，因材施教，提高教学质量，让学生在瑜伽练习中收获更多的健康和快乐。

(第 6 次课)

一、教学目标

1. 学生能够熟练掌握毛毛虫式和眼镜蛇式的动作技巧。
2. 学生能够准确理解并学会顶峰式和增延脊柱式的动作要领。
3. 培养学生的身心和谐发展，增强身体素质。
4. 培养学生的审美意识和艺术修养。

二、教学内容

1. 复习瑜伽体式（毛毛虫式、眼镜蛇式）。
2. 学习新体式（顶峰式、增延脊柱式）。

三、教学重点难点

1. 教学重点：顶峰式和增延脊柱式的正确姿势；学生在练习过程中的呼吸调节。
2. 教学难点：如何保持身体的平衡和稳定性；引导学生将呼吸与动作相配合。

四、课程思政

1. 通过瑜伽练习，培养学生的专注度和耐心，提升自我控制力。
2. 在团队练习中，培养学生的协作精神和互助意识，增强团队凝聚力。
3. 鼓励学生坚持不懈地进行瑜伽练习，培养毅力和坚韧精神。

五、教学准备

1. 教学场地：健美操训练室。
2. 教学器材：瑜伽垫、音响设备、投影设备等。
3. 教学资料：瑜伽教学视频。

六、教学过程与手段

（一）开始部分（5 分钟）

1. 课堂常规：集合整队，检查人数，师生问好，宣布本节课的教学内容和目标。
2. 安排见习生。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 课程导入：播放一段优美的瑜伽音乐，让学生在音乐的氛围中放松身心，进入瑜伽状态。
2. 准备活动：进行全身的关节活动和简单的拉伸练习，为后续的瑜伽练习做好准备。

（三）基本部分（50 分钟）

1. 复习毛毛虫式和眼镜蛇式：教师示范并讲解动作要点，学生分组进行练习，教师巡回指导，及时纠正学生的错误动作。
2. 学习顶峰式：
 - 教师示范动作：站立位，双脚并拢，双手向上伸直，然后慢慢向前弯曲，双手触碰地面，将身体重心向前移动，直到双脚后跟抬起，形成一个三角形。
 - 学生跟随练习：分组进行，每个动作保持 5-10 次呼吸。



顶峰式（下犬式）

3. 学习增延脊柱式：

- 教师示范动作：坐在瑜伽垫上，双腿伸直，双手抓住双脚脚趾，然后将上半身向前弯曲，尽量将额头靠近膝盖。

- 学生跟随练习：分组进行，每个动作保持 5-10 次呼吸。



增延脊柱式

4. 练习方法：

- 教师讲解并示范动作：强调动作的规范性和呼吸的配合，引导学生在练习中感受身体的变化。

- 学生分组练习：每组由组长带领进行练习，教师巡回指导，及时给予帮助和纠正。

5. 练习要求：

- 学生要保持专注，用心感受身体的伸展和呼吸的节奏。
- 注意动作的安全性，避免过度拉伸造成损伤。

（四）结束部分（20 分钟）

1. 冥想与放松：播放一段轻柔的冥想音乐，引导学生进行冥想和放松练习，让身体和心灵得到充分的休息。
2. 点评：对学生的表现进行点评，肯定学生的优点，指出存在的问题和不足，提出改进的建议。
3. 布置课后作业：布置适量的课后作业，如复习本节课所学的体式，鼓励学生在日常生活中养成坚持练习瑜伽的习惯。
4. 宣布下课：师生再见，收拾器材。

七、教学组织与要求

1. 教学组织：采用分组教学的方式，将学生分成若干小组，每组推选一名组长，负责组织和管理工作本组的练习。
2. 教学要求：
 - 学生要遵守课堂纪律，服从教师的安排和指导。
 - 认真听讲，仔细观察教师的示范动作，积极思考，勇于提问。
 - 练习时要注意安全，避免受伤。如有身体不适或特殊情况，应及时告知教师。

八、课后小结

本节课通过复习毛毛虫式和眼镜蛇式，学习顶峰式和增延脊柱式，学生进一步掌握了瑜伽的基本体式和呼吸方法。在教学过程中，注重培养学生的身体协调性、柔韧性和平衡力，同时也注重引导学生树立正确的健康观念和培养良好的运动习惯。通过团队练习和互助协作，培养了学生的团队合作能力和沟通能力。在今后的教学中，将继续关注学生的个体差异，因材施教，提高教学质量，让学生在瑜伽练习中收获更多的健康和快乐。

(第7次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标：学生能够熟练掌握瑜伽单个体式的动作要领，并能够正确地进行练习。
2. 过程与方法目标：通过课堂练习和指导，提高学生的身体柔韧性和协调性。
3. 情感态度与价值观目标：培养学生对瑜伽运动的兴趣，增强学生的自信心和团队合作精神。

二、教学内容

阶段复习，复习瑜伽单个体式（祈祷式、山式、树式、脊柱后弯式、脊柱延展式、新月式、斜板式、毛毛虫式、眼镜蛇式、顶峰式、增延脊柱式）

三、教学重点难点

1. 教学重点：各单个体式的动作要点及呼吸配合。
2. 教学难点：如何引导学生正确地调整身体姿势，避免受伤。

四、课程思政

通过瑜伽运动，培养学生的耐心、毅力和专注力，同时也让学生了解瑜伽所蕴含的文化内涵，增强学生的文化自信。

五、教学准备

1. 教学场地：健美操训练室。
2. 教学器材：瑜伽垫、音响设备、投影设备等。
3. 教学资料：瑜伽教学视频。

六、教学过程与手段

（一）开始部分（5分钟）

1. 课堂常规：集合整队、师生问好、检查人数、安排见习生。

2. 宣布本节课的教学内容和教学目标。

(二) 2. 准备部分 (15 分钟)

1. 课程导入：通过播放一段优美的瑜伽音乐，引导学生进入瑜伽的氛围。

准备活动：带领学生进行简单的热身运动，如头部转动、肩部伸展、腰部扭转等，然后逐渐过渡到瑜伽的基础体式，如站立前屈、下犬式等。

(三) 3. 基本部分 (50 分钟)

1. 教学内容讲解：逐个强调瑜伽单个体式的动作要领和呼吸配合，并进行示范。

2. 学生练习：学生分组进行练习，教师巡视指导，及时纠正学生的错误动作。

- 小组展示：每组推选一名代表进行展示，其他学生进行评价。

- 集体练习：全体学生一起进行练习，教师强调动作的规范性和协调性。

3. 瑜伽组合连贯练习尝试

(四) 4. 结束部分 (20 分钟)

1. 冥想与放松：引导学生进行冥想放松，让身体和心灵得到充分的休息。

2. 点评：对本节课的教学内容进行总结和点评，表扬学生的优点，指出存在的问题。

3. 布置课后作业：要求学生回家后继续练习瑜伽单个体式，巩固所学知识。

七、教学组织与要求

1. 教学组织：采用分组教学的方式，将学生分成若干小组，每组由一名组长负责组织练习。

2. 教学要求：学生要认真听讲，积极参与练习，遵守课堂纪律，注意安全。

八、课后小结

本节课通过复习瑜伽单个体式，让学生进一步掌握了瑜伽的基本动作要领和呼吸配合，提高了学生的身体柔韧性和协调性。同时，通过小组展示和集体练习，培养了学生的团队合作精神和自信心。在教学过程中，要注意引导学生正确地调整身体姿势，避免受伤。

(第8次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标：学生能够初步掌握拜日式的动作要领，能够连贯地完成整套动作。
2. 过程与方法目标：通过练习，提高学生的身体柔韧性、协调性和平衡能力。
3. 情感态度与价值观目标：培养学生对瑜伽运动的兴趣，增强学生的自信心和团队合作精神。

二、教学内容

瑜伽成套动作连贯练习初体验（拜日一）



拜日式（一）

三、教学重点难点

1. 教学重点：拜日式各动作的正确姿势和呼吸配合。
2. 教学难点：如何在动作连贯的过程中保持身体的平衡和稳定

四、课程思政

通过瑜伽运动，培养学生的耐心、毅力和专注力，同时也让学生了解瑜伽所蕴含的文化内涵，增强学生的文化自信。

五、教学准备

1. 教学场地：健美操训练室。
2. 教学器材：瑜伽垫、音响设备、投影设备等。
3. 教学资料：瑜伽教学视频。

六、教学过程与手段

（一）开始部分（5 分钟）

1. 课堂常规：集合整队、师生问好、检查人数、安排见习生。
2. 宣布本节课的教学内容和教学目标。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 课程导入：通过播放一段优美的瑜伽音乐，引导学生进入瑜伽的氛围。
2. 准备活动：带领学生进行简单的热身运动，如头部转动、肩部伸展、腰部扭转等，然后逐渐过渡到瑜伽的基础体式，如站立前屈、下犬式等。

（三）基本部分（50 分钟）

1. 教学内容讲解：逐个讲解拜日式各动作的动作要领和呼吸配合，并进行示范。
2. 学生练习：学生分组进行练习，教师巡视指导，及时纠正学生的错误动作。
3. 小组展示：每组推选一名代表进行展示，其他学生进行评价。
4. 集体练习：全体学生一起进行练习，教师强调动作的规范性和连贯性。

（四）结束部分（20 分钟）

1. 冥想与放松：引导学生进行冥想放松，让身体和心灵得到充分的休息。
2. 点评：对本节课的教学内容进行总结和点评，表扬学生的优点，指出存在的问题。
3. 布置课后作业：要求学生回家后继续练习拜日式，巩固所学知识。

七、教学组织与要求

1. 教学组织：采用分组教学的方式，将学生分成若干小组，每组由一名组长负责组织练习。

2. 教学要求：学生要认真听讲，积极参与练习，遵守课堂纪律，注意安全。

八、课后小结

本节课通过瑜伽成套动作连贯练习初体验（拜日式），让学生初步掌握了拜日式的动作要领，提高了学生的身体柔韧性、协调性和平衡能力。在教学过程中，要注意引导学生正确地调整身体姿势，避免受伤。同时，要加强学生的团队合作意识，培养学生的自信心和毅力。

(第9次课)

一、教学目标

1. 知识技能目标：了解中长跑的基本技巧和注意事项，并掌握正确的引体向上和仰卧起坐动作方法。
2. 体能发展目标：通过中长跑练习，提高学生的有氧耐力；通过引体向上和仰卧起坐练习，增强学生的上肢力量和核心力量。
3. 情感态度目标：培养学生勇于挑战、坚持不懈的精神品质；培养良好的团队合作意识和竞争意识。

二、教学内容

1. 身体素质练习
 - 中长跑技巧：女生 800 米/男生 1000 米跑。
 - 男生引体向上/女生仰卧起坐练习。
3. 放松技巧
 - 呼吸调整放松：引导学生通过调整呼吸放松身心，缓解疲劳。
 - 拉伸放松：针对中长跑和力量练习后的肌肉进行拉伸，帮助学生恢复肌肉弹性。

三、教学重点难点

1. 教学重点：中长跑技术动作要领掌握、仰卧起坐和引体向上发力技巧
2. 教学难点：中长跑极点的克服

四、课程思政

1. 在教学过程中，引导学生树立正确的健康观念，养成良好的运动习惯，培养学生的健康意识和自我管理能力。
2. 通过中长跑练习，培养学生的坚韧不拔的意志品质和勇于挑战的精神。
3. 通过团队合作练习，培养学生的团队合作意识和沟通能力。

五、教学准备

1. 教学场地：田径场。
2. 教学器材：小垫子、引体向上练习架。

六、教学过程与手段

（一）开始部分（5 分钟）

1. 课堂常规：集合整队、检查人数、师生问好、宣布本节课的教学内容和目标、安排见习生。
2. 课程导入：通过提问的方式引导学生思考中长跑的意义和价值，激发学生的学习兴趣。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 慢跑 400 米：让学生在慢跑中逐渐进入运动状态。
2. 关节活动操：带领学生进行头部、肩部、腰部、膝关节、踝关节等部位的活动，预防运动损伤。
3. 专项准备活动：针对本节课的教学内容，进行高抬腿、后踢腿、小步跑等专项准备活动，为正式练习做好准备。

（三）基本部分（50 分钟）

1. 引体向上/仰卧起坐练习（20 分钟）

— 动作要领讲解（5 分钟）：

— 引体向上：双手握住横杆，身体自然下垂，利用手臂力量将身体向上拉起，直至下巴超过横杆。

— 仰卧起坐：仰卧在垫子上，双脚屈膝，双手抱头，利用腹部力量将上半身抬起，直至肘部触碰膝盖。

— 动作练习（15 分钟）：先向学生示范正确的引体向上和仰卧起坐动作方法，然后让学生分组进行练习。在练习过程中，教师要对学生进行个别指导，确保学生的动作规范。

2. 中长跑练习（30 分钟）

— 中长跑技巧讲解（5 分钟）：结合图片和视频，向学生讲解中长跑的基本技巧和注意事项，如呼吸方法、跑步节奏、极点克服等。

- 呼吸方法：两步一呼，两步一吸。
 - 跑步节奏：保持均匀的速度，避免忽快忽慢。
 - 极点克服：出现极点时，要调整呼吸，坚持跑下去。
- 中长跑练习（10 分钟）：将学生分成男女两组，分别进行 800 米和 1000 米跑练习。在练习过程中，教师要及时纠正学生的错误动作，并鼓励学生坚持跑下去。

（四）结束部分（20 分钟）

1. 呼吸调整放松：引导学生坐在垫子上，闭上眼睛，深呼吸，放松身心，缓解疲劳。
2. 拉伸放松：带领学生进行全身的拉伸运动，重点拉伸腿部、臀部、背部等部位的肌肉，帮助学生恢复肌肉弹性。
3. 课堂小结：对本节课的教学内容进行总结，肯定学生的优点和进步，指出学生存在的问题和不足，鼓励学生继续努力。
4. 布置作业：布置适量的中长跑和力量练习作为课后作业，让学生在课余时间进行练习，巩固所学的知识和技能。
5. 宣布下课：师生再见，收拾器材。

七、教学组织与要求

1. 教学组织

- 采用集体授课和分组练习相结合的教学组织形式，以满足不同学生的学习需求。
- 在中长跑练习和力量练习过程中，教师要根据学生的实际情况，合理安排练习强度和难度，确保学生的安全。

2. 教学要求

- 学生要严格遵守课堂纪律，听从教师的指挥和安排。
- 学生要认真听讲，积极参与练习，努力掌握所学的知识和技能。
- 学生要注意安全，避免发生意外伤害事故。

八、课后小结

通过本节课的教学，学生对中长跑和力量练习有了更深入的了解和认识，掌握了正确的中长跑技巧和引体向上/仰卧起坐动作方法，提高了学生的有氧耐力和上肢力量。

在教学过程中，学生表现出了较高的学习积极性和主动性，能够认真听讲，积极参与练习，达到了预期的教学目标。同时，通过中长跑练习，培养了学生的坚韧不拔的意志品质和勇于挑战的精神，通过团队合作练习，培养了学生的团队合作意识和沟通能力。但是，在教学过程中也发现了一些问题，如个别学生的中长跑技巧掌握不够熟练，动作不够规范等。针对这些问题，在今后的教学中，我将加强对学生的个别指导，帮助学生改进动作，提高练习效果。

(第 10 次课)

一、教学目标

1. 帮助学生巩固冥想与呼吸的技巧，提高专注力和内心平静度。
2. 引导学生熟练掌握拜日式（一）的动作流程，增强身体柔韧性和力量。
3. 培养学生的自律性和坚持精神，提升身心健康水平。

二、教学内容

1. 复习冥想与呼吸技巧。
2. 复习拜日式（一）的动作组合。

三、教学重点难点

1. 教学重点：冥想与呼吸的深度和节奏控制；拜日式（一）动作的准确性和流畅性。
2. 教学难点：如何引导学生在冥想中达到深度放松状态。

四、课程思政

1. 通过冥想与呼吸练习，培养学生的专注力和内心平静，引导学生在面对压力和困难时保持冷静和坚定。
2. 在拜日式（一）的练习中，强调身体的控制和动作的准确性，培养学生的自律性和坚持精神。
3. 鼓励学生在小组练习中相互帮助和支持，培养学生的团队合作意识和责任感。

五、教学准备

1. 教学场地：健美操训练室。
2. 教学器材：瑜伽垫、音响设备、投影设备等。
3. 教学资料：瑜伽教学视频。

六、教学过程与手段

（一）开始部分（5 分钟）

- 课堂常规：集合整队、检查人数、师生问好。
- 简要介绍本节课的教学内容和目标。

（二）准备部分（15 分钟）

- 课程导入：通过引导学生回忆上次课的内容，引入本节课的主题。
- 准备活动：进行简单的热身运动，如颈部、肩部、腰部、膝盖等部位的转动和拉伸。
- 冥想与呼吸练习：带领学生进行 5-10 分钟的冥想与呼吸练习，让学生集中注意力，调整呼吸。

（三）基本部分（50 分钟）

- 教学内容讲解：详细讲解拜日式（一）的动作要领和注意事项，强调呼吸与动作的配合。
- 动作示范：教师进行拜日式（一）的完整示范，让学生更直观地了解动作的规范和流畅性。
- 学生练习：组织学生进行分组练习，教师巡回指导，及时纠正学生的错误动作。
- 小组展示：挑选几个小组进行展示，其他小组学生进行观察和评价，促进学生之间的交流和学习。

（四）结束部分（20 分钟）

- 冥想与放松：引导学生进行 5-10 分钟的冥想与放松练习，帮助学生缓解身体疲劳，平静心情。
- 点评：对学生的表现进行总结和点评，肯定学生的优点和进步，同时指出存在的问题和不足，提出改进的建议。
- 布置课后作业：布置适量的课后作业，如让学生回家后继续练习拜日式（一），并记录自己的练习感受和体会。
- 宣布下课：整理器材，师生道别。

七、教学组织与要求

1. 教学组织

- 采用集体授课和分组练习相结合的教学组织形式，确保每个学生都能得到充分的指导和练习机会。

- 在教学过程中，注重引导学生自主学习和探索，培养学生的独立思考能力和创新精神。

2. 教学要求

- 学生要穿着舒适的运动服装和鞋子，保持良好的个人卫生习惯。

- 学生要严格遵守课堂纪律，听从教师的指挥和安排，不得擅自离队或做危险动作。

- 学生要积极参与课堂练习，认真完成教师布置的作业任务，不断提高自己的瑜伽水平。

八、课后小结

本节课通过复习冥想与呼吸和拜日式（一），帮助学生进一步掌握了瑜伽的基本技能和方法，培养了学生的专注力、自律性和团队合作意识。在教学过程中，学生表现出了较高的学习热情和积极性，但也存在一些问题和不足，如个别学生的动作不够规范、呼吸不够顺畅等。针对这些问题，我将在今后的教学中加强指导和纠正，不断提高教学质量和效果。同时，我也将鼓励学生在课后继续练习瑜伽，保持良好的运动习惯，促进身心健康发展。

(第 11 次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标：学生能够了解冥想放松的方式方法，掌握瑜伽体式（树式、蝴蝶式、双腿背部伸展式）的动作要领。
2. 过程与方法目标：通过练习，提高学生的身体柔韧性、平衡能力和核心稳定性。
3. 情感态度与价值观目标：培养学生的自我调节能力和心理抗压能力，增强学生的自信心和团队合作精神。

二、教学内容

1. 冥想放松：引导学生通过呼吸和意念的集中，达到身心放松的状态。
2. 瑜伽体式：学习树式、蝴蝶式、双腿背部伸展式等瑜伽体式，提高身体柔韧性和平衡能力。

三、教学重点和难点

1. 教学重点：树式、蝴蝶式、双腿背部伸展式的动作要领。
2. 教学难点：如何保持身体的平衡和稳定。

四、课程思政

1. 培养学生的自我约束和自我管理能力：在瑜伽练习中，学生需要严格遵守动作要领和呼吸方法，这有助于培养学生的自我约束和自我管理能力。
2. 增强学生的自信心和团队合作精神：通过瑜伽体式的练习，学生可以不断挑战自己的身体极限，从而增强自信心。同时，在小组练习中，学生可以相互帮助、相互支持，培养团队合作精神。

五、教学准备

1. 教学场地：健美操训练室。
2. 教学器材：瑜伽垫、音响设备、投影设备等。
3. 教学资料：瑜伽教学视频。

六、教学过程与手段

（一）开始部分（5 分钟）：

- 课堂常规：集合整队、师生问好、检查服装、安排见习生。
- 课程导入：通过播放一段瑜伽音乐或视频，引导学生进入瑜伽的世界，激发学生的学习兴趣。

（二）准备部分（15 分钟）：

- 热身运动：带领学生进行一些简单的热身运动，如头部转动、肩部伸展、手臂摆动等，活动身体各个部位。
- 呼吸练习：指导学生进行深呼吸练习，放松身心。

（三）基本部分（50 分钟）：

1. 冥想放松（5 分钟）：引导学生坐在瑜伽垫上，闭上眼睛，调整呼吸，集中意念，进入冥想放松状态。
2. 瑜伽体式教学（30 分钟）：
 - 树式：双脚并拢站立，双手放在身体两侧，吸气时，将右脚抬起，放在左腿内侧，脚心向上，双手向上伸展，合十于头顶上方，保持身体平衡，呼吸均匀。
 - 蝴蝶式：坐在瑜伽垫上，双腿弯曲，脚心相对，双手握住双脚，用力将双腿向身体方向拉，使膝盖尽量靠近地面，保持身体平衡，呼吸均匀。
 - 双腿背部伸展式：坐在瑜伽垫上，双腿伸直，脚尖朝上，吸气时，将双手向上伸展，呼气时，身体向前弯曲，尽量使额头贴在腿上，保持身体平衡，呼吸均匀。
3. 小组练习（10 分钟）：将学生分成若干小组，每组 4-6 人，每组选择一名组长，由组长带领组员进行练习，教师巡回指导，及时纠正学生的错误动作。
4. 小组展示（5 分钟）：组织学生进行瑜伽体式小组展示，看哪个小组最勇敢、动作和呼吸配合最协调，获胜小组给予表扬和奖励。

（四）结束部分（20 分钟）：

1. 冥想与放松：引导学生躺在瑜伽垫上，闭上眼睛，调整呼吸，放松身心。（5 分钟）

2. 点评：对学生的学习情况进行点评，肯定学生的优点和进步，指出学生的不足之处，并提出改进意见。（5 分钟）
3. 布置课后作业：布置适量的课后作业，如复习瑜伽体式、练习冥想放松等，要求学生认真完成。（5 分钟）
4. 宣布下课：师生再见，收拾器材。

七、教学组织与要求

1. 教学组织：采用分组教学的方式，将学生分成若干小组，每组 4-6 人，每组选择一名组长，由组长带领组员进行练习。
2. 教学要求：
 - 学生要穿着舒适的运动服装和鞋子，以便进行瑜伽练习。
 - 学生要认真听讲，积极参与练习，遵守课堂纪律。
 - 教师要做好示范和指导工作，及时纠正学生的错误动作。
 - 教学过程中要注意安全，避免发生意外事故。

八、课后小结

通过本次课的学习，学生了解了冥想放松的方式方法，掌握了瑜伽体式（树式、蝴蝶式、双腿背部伸展式）的动作要领，提高了身体柔韧性、平衡能力和核心稳定性。同时，在教学过程中，注重培养学生的自我调节能力和心理抗压能力，增强了学生的自信心和团队合作精神。但是，在教学过程中，也存在一些不足之处，如个别学生动作不够规范、小组练习效果不够理想等，需要在今后的教学中进一步改进和完善。

(第 12 次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标：通过本节课的学习，学生能够正确掌握树式、蝴蝶式、双腿背部伸展式、战士一、战士二的动作要领，并能熟练地进行练习。
2. 过程与方法目标：通过教师的示范和指导，学生能够学会运用呼吸法来配合瑜伽体式的练习，提高身体的协调性和柔韧性。
3. 情感态度与价值观目标：通过瑜伽练习，培养学生的自信心、耐心和毅力，增强学生的身体素质和心理素质。

二、教学内容

1. 复习瑜伽体式（树式、蝴蝶式、双腿背部伸展式）。
2. 学习瑜伽体式（战士一、战士二）。

三、教学重点难点

1. 教学重点：战士一式的前腿膝关节伸直和后腿髋关节下沉；战士二式的双脚打开的距离和身体的扭转。
2. 教学难点：战士一式的身体保持正直和呼吸均匀；战士二式的后腿膝关节伸直和髋关节下沉。

四、课程思政

1. 通过瑜伽练习，培养学生的自律意识和自我管理能力，让学生明白只有通过坚持不懈的努力才能取得进步。
2. 在瑜伽练习过程中，引导学生关注自己的身体感受和内心体验，培养学生的自我认知和自我调节能力。
3. 通过小组合作练习，培养学生的团队合作精神和沟通能力，让学生明白只有相互协作才能共同进步。

五、教学准备

1. 教学场地：健美操训练室。
2. 教学器材：瑜伽垫、音响设备、投影设备等。
3. 教学资料：瑜伽教学视频。

六、教学过程与手段

（一）开始部分（5 分钟）

1. 课堂常规：集合整队、师生问好、检查服装、安排见习生。
2. 宣布本节课的教学内容和教学目标。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 课程导入：通过播放一段优美的瑜伽音乐，引导学生进入瑜伽的世界，让学生感受到瑜伽的魅力和宁静。
2. 准备活动：带领学生进行一些简单的热身活动，如头部运动、肩部运动、腰部运动、膝关节运动、手腕踝关节运动等，活动时间为 5-8 分钟。
3. 瑜伽冥想：让学生坐在瑜伽垫上，闭上眼睛，深呼吸几次，放松身心，调整呼吸，进入冥想状态，冥想时间为 3-5 分钟。

（三）基本部分（50 分钟）

1. 复习瑜伽体式（树式、蝴蝶式、双腿背部伸展式）：教师先示范每个体式的动作要领，然后让学生分组练习，每组练习 3-5 次，教师巡回指导，及时纠正学生的错误动作。
2. 学习瑜伽体式（战士一、战士二）：教师先示范每个体式的动作要领，然后让学生分组练习，每组练习 3-5 次，教师巡回指导，及时纠正学生的错误动作。

战士一式：双脚并拢站立，双臂向上伸直，掌心相对。吸气，右脚向前迈一大步，脚尖朝前，脚跟落地。弯曲右膝，使右大腿与地面平行，右小腿与地面垂直。保持身体平衡，保持这个姿势 5-10 个呼吸。然后换另一侧重复同样的动作。（注意：保持身体的平衡和稳定，避免晃动。）



战士第一式

② 战士二体式：从战士一式开始，将双臂向两侧打开，与肩同宽，掌心向下。弯曲左膝，使左大腿与地面平行，左小腿与地面垂直。保持身体平衡，保持这个姿势 5-10 个呼吸。然后换另一侧重复同样的动作。（注意：保持膝盖的弯曲角度，避免过度伸展或弯曲。）



战士第二式

3. 瑜伽体式串联练习：将本节课所学的瑜伽体式串联起来进行练习，让学生体会瑜伽体式之间的连贯性和流畅性，练习时间为 10-15 分钟。
4. 瑜伽呼吸法练习：向学生介绍瑜伽呼吸法的基本知识和方法，如腹式呼吸法、完全呼吸法等，然后让学生进行呼吸法练习，练习时间为 5-8 分钟。

（四）结束部分（20 分钟）

1. 冥想与放松：让学生坐在瑜伽垫上，闭上眼睛，深呼吸几次，放松身心，调整呼吸，进入冥想状态，冥想时间为 5-8 分钟。
2. 点评：对本节课的教学内容和学生的表现进行点评，强调瑜伽练习的重要性和注意事项，鼓励学生坚持练习瑜伽。

3. 布置课后作业：让学生回家后继续练习本节课所学的瑜伽体式，并要求学生每天至少练习 30 分钟。
4. 下课：集合整队、师生再见。

七、教学组织与要求

1. 教学组织：本节课采用分组教学法，将学生分成 4 个小组，每组 8 人，由组长负责组织本组成员进行练习。
2. 教学要求：
 - 学生要穿着舒适的运动服装和运动鞋，以便于进行瑜伽练习。
 - 学生要遵守课堂纪律，听从教师的指挥和安排，不得擅自离队或早退。
 - 学生要认真听讲，仔细观察教师的示范动作，积极参加练习，不得偷懒或敷衍了事。
 - 学生要注意安全，避免发生意外事故。

八、课后小结

本节课的教学内容是复习瑜伽体式（树式、蝴蝶式、双腿背部伸展式）和学习瑜伽体式（战士一、战士二）。通过本节课的学习，学生能够正确掌握树式、蝴蝶式、双腿背部伸展式、战士一、战士二的动作要领，并能熟练地进行练习。同时，通过瑜伽练习，培养了学生的自信心、耐心和毅力，增强了学生的身体素质和心理素质。在教学过程中，我发现学生的学习积极性较高，能够认真听讲，仔细观察教师的示范动作，积极参加练习。但是，也存在一些不足之处，如个别学生的动作不够规范，需要进一步加强指导和纠正。在今后的教学中，我将继续努力，不断改进教学方法和手段，提高教学质量，让学生在瑜伽练习中受益更多。

(第 13 次课)

一、教学目标

1. 知识与技能：学生能够熟练掌握战士一和战士二的体式动作，并能够正确地进行连贯动作的编排。
2. 过程与方法：通过复习和学习，提高学生的身体协调性和柔韧性，培养学生的创造力和想象力。
3. 情感态度与价值观：引导学生在瑜伽练习中体验身心的平静与放松，培养学生的耐心和毅力，增强学生的自信心和自我认同感。

二、教学内容

1. 复习瑜伽体式：战士一、战士二。
2. 学习瑜伽连贯动作编排方法。

三、教学重点难点

1. 教学重点：瑜伽连贯动作编排方法
2. 教学难点：动作衔接编排技巧

四、课程思政

1. 通过瑜伽练习，培养学生的毅力和耐心，让学生懂得只有坚持不懈地努力，才能取得成功。
2. 在瑜伽练习中，引导学生关注自己的身体和内心感受，培养学生的自我关爱意识和健康生活理念。
3. 在瑜伽连贯动作编排过程中，鼓励学生发挥创造力和想象力，培养学生的创新精神和团队合作意识。

五、教学准备

1. 教学场地：健美操训练室。
2. 教学器材：瑜伽垫、音响设备、投影设备等。

3. 教学资料：瑜伽教学视频。

六、教学过程与手段

（一）开始部分（课堂常规，5 分钟）

- 集合整队，师生问好，检查人数。宣布本节课的教学内容和目标。
- 安排见习生。

（二）准备部分（课程导入和准备活动，15 分钟）

1. 课程导入：通过播放一段舒缓的音乐，引导学生进入瑜伽的氛围，激发学生的学习兴趣。
2. 准备活动：带领学生进行一些简单的热身运动，如头部转动、肩部伸展、腰部扭转、腿部拉伸等，活动时间为 10 分钟。
3. 瑜伽呼吸练习：让学生坐在瑜伽垫上，闭上眼睛，深呼吸几次，帮助学生放松身心，调整呼吸。

（三）基本部分（教学内容讲解和练习等，50 分钟）

1. 复习瑜伽体式（战士一、战士二）：
 - 教师示范战士一和战士二的体式动作，讲解动作要领和注意事项。
 - 学生跟随教师的示范进行练习，每个体式练习 5-10 次。
 - 教师巡回指导，纠正学生的错误动作。
2. 学习瑜伽连贯动作编排方法：
 - 教师讲解瑜伽连贯动作编排的基本原则和方法，如根据音乐的节奏和旋律选择合适的瑜伽体式进行组合，组合成一套连贯的动作序列。在编排过程中，要注意体式之间的过渡自然流畅，动作的难易程度适中。
 - 学生分成小组，每组 4-6 人，根据教师的要求进行瑜伽连贯动作的编排。
 - 教师巡回指导，帮助学生解决编排过程中遇到的问题。
3. 学生展示：每个小组推选一名代表，进行瑜伽连贯动作的展示。其他小组的学生观看并进行评价。

（四）结束部分（冥想与放松、点评、布置课后作业等，20 分钟）

1. 冥想与放松：播放一段舒缓的音乐，引导学生躺在瑜伽垫上，放松全身，进入冥想状态。冥想时间为 5-10 分钟。
2. 点评：对学生的表现进行点评，肯定学生的优点和进步，指出学生存在的问题和不足，提出改进的建议和方法。
3. 布置课后作业：要求学生回家后继续练习瑜伽连贯动作的编排，并将编排好的动作录制下来，发送到班级微信群里。
4. 宣布下课：师生再见，收拾器材。

七、教学组织与要求

1. 教学组织：采用分组教学的形式，将学生分成若干小组，每个小组由一名组长负责组织和管理。
2. 教学要求：
 - 学生要遵守课堂纪律，听从教师的指挥和安排。
 - 学生要认真听讲，积极参与练习，按时完成作业。
 - 学生要注意安全，避免受伤。
 - 教师要认真备课，精心设计教学内容和教学方法，提高教学质量和效果。
 - 教师要尊重学生的个性差异，因材施教，关注每一个学生的发展。

八、课后小结

1. 总结本节课的教学内容和教学效果，分析学生的学习情况和存在的问题，提出改进的措施和方法。
2. 反思自己的教学过程和教学方法，总结经验教训，不断提高自己的教学水平和专业素养。

(第 14 次课)

五、教学准备

1. 教学场地：田径场。
2. 教学器材：小垫子、引体向上练习架。

大专公共体育课瑜伽选项课教案

一、教学目标

1. 使学生能熟练掌握呼吸冥想的方法和技巧。
2. 通过身体素质练习，提高学生的身体力量和耐力。
3. 培养学生的体育意识和健康习惯，增强学生的团队合作精神和竞争意识。

二、教学内容

1. 复习呼吸冥想
 - 引导学生回忆呼吸冥想的基本方法和技巧。
 - 带领学生进行深呼吸和缓慢呼气的练习，帮助他们放松身心。
2. 身体素质练习
 - 女生：仰卧起坐
 - 讲解仰卧起坐的正确姿势和动作要领。
 - 指导学生进行分组练习，每组 10-15 次，共 3-4 组。
 - 男生：引体向上
 - 介绍引体向上的基本动作和注意事项。
 - 安排学生进行辅助练习，如俯卧撑、哑铃划船等，以增强上肢力量。
 - 1000 米跑
 - 强调长跑的呼吸方法和节奏控制。
 - 组织学生进行 1000 米跑训练，1 组。

三、教学重点难点

1. 教学重点：呼吸冥想的技巧和方法；女生仰卧起坐的正确姿势和动作要领；3. 男生引体向上的基本动作和发力点；1000 米跑的呼吸和节奏控制。
2. 教学难点：如何引导学生正确地进行呼吸冥想，达到身心放松的效果；在仰卧起坐练习中，如何避免颈部受伤；在引体向上练习中，如何克服自身重力完成动作；1000 米跑中，如何调整呼吸和保持稳定的节奏。

四、课程思政

1. 在教学过程中，培养学生的毅力和坚韧精神，让他们明白只有通过不断努力才能取得进步。
2. 强调团队合作的重要性，鼓励学生相互帮助、相互支持，共同完成学习任务。
3. 引导学生树立正确的健康观念，培养他们积极向上的生活态度。

五、教学准备

1. 教学场地：田径场。
2. 教学器材：小垫子、引体向上练习架

六、教学过程与手段

（一）开始部分（5 分钟）

- 集合整队，检查人数和服装。
- 师生问好，宣布本节课的教学内容和目标。
- 安排见习生。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 课程导入：通过简单的问答和互动，引导学生进入瑜伽的世界。
2. 准备活动：带领学生进行瑜伽体式的热身练习，如猫式、牛式、下犬式等，每个体式保持 5-8 秒钟。
3. 呼吸冥想：指导学生进行深呼吸和缓慢呼气的练习，帮助他们放松身心，集中注意力。

（三）基本部分（50 分钟）

1. 教学内容讲解：

- 呼吸冥想：复习呼吸冥想的基本方法和技巧，强调呼吸的深度和节奏。
- 身体素质练习：分别讲解女生仰卧起坐、男生引体向上和 1000 米跑的动作要领和注意事项。

2. 练习方法：

- 呼吸冥想：让学生选择一个舒适的坐姿，闭上眼睛，专注于自己的呼吸，感受气息进出身体的感觉。
- 女生仰卧起坐：将学生分成若干小组，每组推选一名组长，由组长带领组员进行练习。每组练习 10-15 次，共 3-4 组。
- 男生引体向上：先进行辅助练习，如俯卧撑、哑铃划船等，然后逐步过渡到引体向上的正式练习。每组练习 5-10 次，共 3-4 组。
- 1000 米跑：根据学生的实际情况，将学生分成若干小组，每组推选一名组长，由组长带领组员进行耐力跑练习。在跑步过程中，注意调整呼吸和保持稳定的节奏。

3. 教学组织与要求：

- 呼吸冥想：要求学生保持安静，全身放松，专注于自己的呼吸。
- 女生仰卧起坐：要求学生双手抱头，膝盖弯曲，双脚着地，腹部用力，上半身抬起时尽量贴近腿部。
- 男生引体向上：要求学生双手握住横杆，手臂伸直，身体自然下垂，利用手臂和背部的力量将身体向上拉起。
- 1000 米跑：要求学生按照规定的路线和速度进行跑步，不得随意超越他人。

（四）结束部分（20 分钟）

1. 冥想与放松：带领学生进行瑜伽冥想和放松练习，如尸卧式、婴儿式等，每个体式保持 5-8 秒钟。
2. 点评与总结：对本节课的教学内容进行总结和评价，指出学生存在的问题和不足之处，并提出改进的建议和方法。

3. 布置课后作业：要求学生在课后继续进行呼吸冥想和身体素质练习，以巩固所学的知识和技能。

七、教学组织与要求

1. 教学组织：采用分组教学的方式，将学生分成若干小组，每组推选一名组长，由组长带领组员进行练习。
2. 教学要求：
 - 教师要认真备课，精心设计教学内容和教学方法，确保教学质量。
 - 学生要积极参与课堂教学活动，遵守课堂纪律，听从教师的指挥和安排。
 - 教师要注意观察学生的学习情况和身体状况，及时调整教学进度和教学方法，确保学生的安全和健康。

八、课后小结

通过本节课的教学，学生们基本掌握了呼吸冥想的方法和技巧，同时也提高了自己的身体素质和运动能力。在教学过程中，我注重培养学生的体育意识和健康习惯，让他们明白体育锻炼的重要性。此外，我还强调了团队合作的精神，鼓励学生相互帮助、相互支持，共同完成学习任务。在今后的教学中，我将继续努力，不断提高自己的教学水平和教学质量。

（第 15 次课）

一、教学目标

1. 使学生了解体育锻炼与人体健康、卫生保健和营养健康的关系。
2. 通过瑜伽冥想与呼吸、体式 and 身体素质的复习，提高学生的身体柔韧性、平衡力和核心力量。
3. 培养学生的自主学习能力和团队合作精神。
4. 让学生在瑜伽练习中体验身心放松，增强自信心和自我认知。

二、教学内容

1. 体育锻炼与人体健康*：讲解体育锻炼对身体健康的益处，如增强心肺功能、改善骨骼肌肉系统、提高免疫力等。
2. 体育锻炼与卫生保健：介绍体育锻炼中的卫生常识，如运动前的热身、运动后的拉伸、合理的饮食和作息等。
3. 体育锻炼与营养健康：讲述体育锻炼与营养的关系，包括不同类型运动所需的营养物质和合理的膳食搭配。
4. 自主复习

三、教学重点难点

1. 教学重点：体育锻炼与健康的关系
2. 教学难点：如何让学生理解体育锻炼与健康的深层次联系。

四、课程思政

1. 在教学目标中体现：培养学生的健康意识和生活习惯，树立正确的健康观念。
2. 在教学过程中体现：通过引导学生自主学习和团队合作，培养他们的自主管理能力和团队协作精神。
3. 在教学小结中体现：鼓励学生将所学的健康知识运用到日常生活中，提高生活质量，同时培养他们的社会责任感。

五、教学准备

前半部分在健美操实训室，后半部分学生自主安排。

1. 教学场地：健美操训练室和田径场。
2. 教学器材：瑜伽垫、小垫子、音响设备、投影设备等。

六、教学过程与手段

前半部分（体育锻炼与健康）：

1. 准备部分（5 分钟）

- 课堂常规：集合整队、师生问好、宣布本节课的教学内容和目标。
- 引入主题：通过提问引导学生思考体育锻炼对健康的重要性。

2. 基本部分（35 分钟）

- 体育锻炼与人体健康（10 分钟）
 - 讲解体育锻炼对身体健康的益处，结合图片和案例进行说明。
 - 组织学生进行小组讨论，分享自己的体育锻炼经验和体会。
- 体育锻炼与卫生保健（10 分钟）
 - 讲解体育锻炼中的卫生常识，如运动前的热身、运动后的拉伸、合理的饮食和作息等。
 - 播放一段关于运动损伤预防和处理的视频，让学生直观地了解相关知识。
- 体育锻炼与营养健康（15 分钟）
 - 讲述体育锻炼与营养的关系，介绍不同类型运动所需的营养物质和合理的膳食搭配。
 - 给学生发放一份营养小贴士，让他们了解一些常见食物的营养成分和推荐摄入量。

3. 结束部分（5 分钟）

- 总结本节课的教学内容，强调体育锻炼与健康的重要性。
- 布置课后作业，让学生制定一份自己的体育锻炼计划。
- 师生再见，收拾器材。

后半部分（自主复习）：

1. 准备部分（10 分钟）

- 瑜伽冥想：引导学生坐在垫子上，闭上眼睛，调整呼吸，进行简单的冥想练习。

- 瑜伽呼吸法练习：教授学生一种新的瑜伽呼吸法，如完全呼吸法，让他们在呼吸的过程中感受身体的能量流动。

2. 自主复习要求：要求学生自主复习瑜伽呼吸与冥想、拜日式成套动作、身体素质内容（女生：800 米、仰卧起坐；男生：1000 米、引体向上）；在练习过程中要注意安全，听从教师的指导，不得提前离开。

3. 基本部分（30 分钟）：学生自主复习

4. 结束部分（5 分钟）

- 总结本节课的教学内容，表扬学生的努力和进步，指出存在的问题和不足之处。

- 布置课后作业，让学生继续复习，并准备下周考核

- 师生再见，收拾器材。

七、教学组织与要求

前半部分：

1. 教学组织：采用讲解、讨论、案例分析、视频播放等多种教学方法，引导学生积极参与课堂活动。

2. 教学要求：学生认真听讲，积极思考，踊跃发言，遵守课堂纪律。

后半部分：

1. 教学组织：采用分组练习、展示、点评等教学方法，充分发挥学生的主观能动性，培养学生的自主学习能力和团队合作精神。

2. 教学要求：学生在练习过程中要注意安全，听从教师的指导，不得提前离开。

八、课后小结

本节课通过理论讲解和实践练习相结合的方式，让学生了解了体育锻炼与人体健康、卫生保健和营养健康的关系，掌握了瑜伽冥想与呼吸、体式 and 身体素质的复习方法。在教学过程中，学生积极参与，课堂气氛活跃，达到了预期的教学效果。但是，也存在一些不足之处，如部分学生对体育锻炼与健康的关系理解不够深入，瑜伽体式的动

作不够规范等。在今后的教学中，我将进一步改进教学方法，加强对学生的指导和监督，提高教学质量。

(第 16 次课)

五、教学准备

前半部分在健美操实训室，后半部分学生自主安排。

1. 教学场地：健美操训练室和田径场。
2. 教学器材：瑜伽垫、小垫子、音响设备、投影设备等。

《瑜伽选项课教案》

一、教学目标

1. 通过本次课的学习，使学生了解并掌握瑜伽冥想与呼吸的基本方法，提高学生的专注力和身体柔韧性。
2. 通过复习拜日一成套动作，加深学生对瑜伽动作的理解和掌握，提高学生的身体协调性和平衡能力。
3. 通过身体素质考核，检验学生本学期的学习成果，激发学生的运动热情和竞争意识。
4. 在教学过程中，培养学生的团队合作精神和互帮互助的良好品质，引导学生树立正确的健康观念和生活态度。

二、教学内容：期末考核

三、教学重难点

1. 教学重点：如何提高学生在身体素质考核中的表现
2. 教学难点：引导学生对期末考核的重视，并培养学生体育锻炼习惯和终身体育意识

四、课程思政

1. 培养学生的专注力和耐心：通过瑜伽冥想与呼吸的练习，让学生学会集中注意力，排除杂念，培养学生的专注力和耐心。

2. 提高学生的自我认知和自我控制能力：通过瑜伽动作的练习，让学生了解自己的身体状况和运动能力，提高学生的自我认知和自我控制能力。
3. 培养学生的团队合作精神和互帮互助的良好品质：在身体素质考核中，鼓励学生互相帮助，共同进步，培养学生的团队合作精神和互帮互助的良好品质。
4. 引导学生树立正确的健康观念和生活态度：在教学过程中，向学生传授健康知识，引导学生树立正确的健康观念和生活态度。

四、教学方法

1. 小组合作法：将学生分成若干小组，让学生在小组内互相帮助，共同进步，培养学生的团队合作精神和互帮互助的良好品质。

五、教学过程与组织方式

（一）课堂常规（5 分钟）：

- 集合整队：老师鸣哨集合，学生迅速集合，做到快、静、齐。
- 检查人数：老师检查学生人数，记录缺勤情况。
- 师生问好：老师向学生问好，学生向老师问好。
- 宣布本次课的教学内容和目标：老师宣布本次课的教学内容为瑜伽冥想与呼吸、拜日一成套动作和身体素质考核，教学目标为让学生了解并掌握瑜伽冥想与呼吸的基本方法，提高学生的专注力和身体柔韧性；通过复习拜日一成套动作，加深学生对瑜伽动作的理解和掌握，提高学生的身体协调性和平衡能力；通过身体素质考核，检验学生本学期的学习成果，激发学生的运动热情和竞争意识。

（二）准备活动：带领学生进行瑜伽冥想与呼吸的练习，让学生放松身心，进入学习状态。

（三）基本部分：

1. 瑜伽冥想与呼吸+拜日成套动作考核：
2. 男生引体向上考核
3. 女生仰卧起坐考核

4. 男生 1000 米考核
5. 女生 800 米考核

（四）结束部分：带领学生进行放松活动，让学生缓解身体疲劳，然后对本次课进行总结和评价，布置假期作业。

六、教学反思

本次课是第一学期最后一次课，内容是期末考核。通过本次课的学习，学生了解并掌握了瑜伽冥想与呼吸的基本方法，加深了对瑜伽动作的理解和掌握，提高了身体素质和运动能力。在教学过程中，我采用了讲解示范法、分解练习法、游戏竞赛法和小组合作法等教学方法，让学生在轻松愉快的氛围中学习和练习，取得了较好的教学效果。但是，在教学过程中也存在一些不足之处，如个别学生对瑜伽冥想与呼吸的方法掌握不够熟练，身体素质考核的成绩不够理想等。在今后的教学中，我将针对这些不足之处进行改进和完善，提高教学质量和教学效果。