

# 揭阳职业技术学院教学 日历

二〇二五 ~ 二〇二六学年第 一 学期

授课计划时数:	32	学时
授 课 周 数:	16	周
每周教学时数:	2	学时

专业 \_\_\_\_\_ 班别 2025 级公体瑜伽1班

任课教师 何丽琴

课程名称 体育一（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

二〇二五年九月一日填

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
3	9月22日至 9月26日	2	讲授	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瑜伽健身运动的发展概况。</li> <li>2. 瑜伽锻炼方法及注意事项。</li> <li>3. 瑜伽运动对人体健康的干预作用。</li> <li>4. 瑜伽养生的方法与自我锻炼计划的制定。</li> </ol>	
4	9月29日至 10月3日	2	讲授+实践	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瑜伽呼吸方法介绍</li> <li>2. 不同呼吸方法的运动</li> <li>3. 动作与呼吸的配合</li> <li>4. 放松与冥想的方式与方法</li> </ol>	
5	10月6日至 10月10日	2	讲授+实践	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瑜伽基本坐姿与手印的学习。</li> <li>2. 复习瑜伽冥想与呼吸。</li> <li>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。</li> <li>4. 强调正确的姿势和呼吸配合。</li> </ol>	
6	10月13日至 10月17日	2	讲授+实践	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 复习瑜伽基本坐姿与手印。</li> <li>2. 练习瑜伽冥想与呼吸。</li> <li>3. 复习基本的瑜伽体式。</li> <li>4. 学习瑜伽体式。 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 新月式</li> <li>- 斜板式</li> </ul> </li> </ol>	
7	10月20日至 10月24日	2	讲授+实践	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 复习瑜伽体式（新月式、斜板式）；</li> <li>2. 学习新体式（毛毛虫式、眼镜蛇式）</li> </ol>	
8	10月27日至 10月31日	2	讲授+实践	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 复习瑜伽体式（毛毛虫式、眼镜蛇式）。</li> <li>2. 学习新体式（顶峰式、增延脊柱式）。</li> </ol>	
9	11月3日至 11月7日	2	讲授+实践	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）	
10	11月10日至 11月14日	2	讲授+实践	瑜伽成套动作连贯练习初体验（拜日一）	
11	11月17日至 11月21日	2	讲授+实践	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身体素质练习 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 中长跑技巧：女生 800 米/男生 1000 米跑。</li> <li>- 男生引体向上/女生仰卧起坐练习。</li> </ul> </li> <li>2. 放松技巧 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 呼吸调整放松：引导学生通过调整呼吸放松身心，缓解疲劳。</li> </ul> </li> </ol>	

				- 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。	
12	11月24日至 11月28日	2	讲授+实践	1. 复习冥想与呼吸技巧。 2. 复习拜日式（一）的动作组合。	
13	12月1日至 12月5日	2	讲授+实践	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。	
14	12月8日至 12月12日	2	讲授+实践	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）。	
15	12月15日至 12月19日	2	讲授+实践	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。	
16	12月22日至 12月26日	2	讲授+实践	1. 复习呼吸冥想 2. 身体素质练习 - 女生：仰卧起坐 - 男生：引体向上 - 800/1000 米跑	
17	12月29日至 1月2日	2	讲授	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	
18	1月5日至 1月9日	2	讲授+实践	考查	

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。