



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

瑜伽选项课程标准

(2025-2026 学年)

专 业： 公共体育
班 级： 2025 级
课 程： 体育一/二
学 时： 32+36
任课教师： 何丽琴

揭阳职业技术学院公共体育教研室

一、课程简介

瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。Yoga 一字，是从印度梵语 yug 或 yuj 而来，是一个发音，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。瑜伽就是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

瑜伽练习就是要用缓慢而有控制的动作，和一个个相对稳定的姿势中，体会不同角度里自己身体的感受，了解自己的肢体状况，尝试使用平时不注意的一些肌肉。它在雕塑你外在的形象的同时，还给你一种来源内心的力量。经过一段由内而外、由外而内的锻炼后，你会发现自己因为快乐而健康，因为健康而快乐。

二、课程性质

《瑜伽》课程标准是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神和揭阳职业技术学院教学计划人才培养方案对《体育与健康》公共必修课程的基本要求，以及瑜伽选项的教育、教学规律而制定的。本课程是面向我校非体育专业大一学生开设的公共体育课程（体育一/体育二）的选项之一，开课时间为一学年，共计 68 学时（其中第一学期 32 学时，第二学期 36 学时）。

三、课程教学目标

本课程通过旨在通过瑜伽基础理论和实践教学与练习，传授瑜伽运动与文化，让学生了解自己的身体，将呼吸与身心同步进行训练。通过一系列身体姿势的练习，学习如何去改变身体，大脑和情绪的状态，从而达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

通过本课程的学习，学生将具备下列能力：

学生能够掌握瑜伽的基本概念、历史发展、基本原理和文化背景，了解瑜伽运动的基本知识，了解该项目的特点，了解瑜伽呼吸法、冥想的重要性及其对身心健康的益处和作用机制。

学生能够熟练掌握瑜伽的基本体位法、呼吸法和冥想技巧，掌握拜日式的完整流程；具备一定的自我练习和指导他人的能力。通过瑜伽体式练习提高身体的柔韧性、力量和平衡能力，增强肌肉控制与协调性；同时通过身体素质练习，全面提升包括耐力（男生 1000 米/女生 800 米）、上肢力量（男生引体向上）、核心力量（女生仰卧起坐）、爆发力（100 米）及下肢爆发力（立定跳远）在内的身体素质。

通过瑜伽练习，促进学生身心和谐，缓解学习压力，提升生活质量。通过呼吸与冥想练习，提升自我认知，增强自信心与社交能力，增强自我控制能力，提高情绪管理能力；培养持之以恒的健身习惯，形成积极的生活态度和健康生活方式；树立正确的终生体育意识，提高独立锻炼身体能力，身体娱乐能力，体育欣赏能力；培养学生的团队合作精神、沟通能力和领导能力，提高学生的综合素质和社会竞争力。

四、课程思政目标

本课程将社会主义核心价值观融入瑜伽教学，强调身心和谐与社会和谐的一致性，强调身体健康对于国家和民族的重要性，倡导健康的生活方式，弘扬积极向上的精神风貌，引导学生树立正确的健康观和人生观。通过瑜伽练习中的保护帮助、团队合作与相互鼓励，培养学生的集体荣誉感、团队协作精神和社会责任感，促进人际关系的和谐发展。

通过瑜伽的哲学原理和文化背景，融入社会主义核心价值观，引导学生树立正确的人生观、价值观和世界观，强调身心和谐与社会和谐的统一，培养学生的爱国主义情怀和民族自豪感。

通过瑜伽的体位法、呼吸法和冥想技巧，培养学生的专注力、耐心和毅力，提高学生的自我约束和自我管理能力。

通过瑜伽的小组练习和交流活动，培养学生的团队合作精神和沟通能力，提高学生的社会适应能力和人际交往能力。

五、课程教学内容

（一）理论部分

1. 基础理论

- （1）体育锻炼与人体健康
- （2）体育锻炼的科学规律
- （3）体育锻炼与卫生保健
- （4）大学生体质测试与评价

2. 专项理论

- (1) 了解瑜伽健身运动的发展概况
- (2) 瑜伽锻炼方法以及注意事项
- (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

(二) 实践部分

1. 瑜伽呼吸法：是通过各种不同的呼吸方法（根据个体身心状况的不同而确定）有效地按摩内脏，刺激各生理腺体良性的分泌，激活体内的潜在力量，更好地清理洁净身体。

2. 瑜伽体位法：缓慢而有控制的动作，和一个个相对稳定的姿势中，体会不同角度里自己身体的感受，了解自己的肢体状况，尝试使用平时不注意的一些肌肉。它在雕塑你外在的形象的同时，还给你一种来源内心的力量。

3. 冥想：通过冥想的练习，清除身心负面能量的同时，学会了宽容、理解，并能够发挥自身内在潜能，培养自信、豁达、积极乐观，勇往直前的人生态度。

(三) 学生实践能力培养

1. 教师规划一个改善自我健康学习环境，充分发挥学生的主体作用，以学生自主、自发、自觉、自省为引导方式，通过组内合作、案例分析等让学生成为课堂上的主要实施者，为学生提供一个和谐、轻松、活跃的学习氛围。

2. 将瑜伽理论知识渗透到实践教学中，使学生在实践练习的过程中增加理论知识，尽量增加学生可控时间，让学生学会改善健康的自我调节的方式与方法，充分发挥学生的主观能动性。

3. 重视预防伤害事故的教育，加强预防措施。

(四) 体能部分

女生：100 米、800 米、立定跳远、仰卧起坐；

男生：100 米、1000 米、立定跳远、引体向上。

六、教学内容与课时分配

《体育一/二》瑜伽选项教学学时分配表

分类	教 学 内 容		第一学期)		第二学期	
			学 时	%	学 时	%
理论部分	基础理论	体育锻炼与人体健康 体育锻炼与卫生保健 体育锻炼与营养健康 大学生体质测试与评价	2	5.6	2	5.6
	专项理论	了解瑜伽健身运动的发展概况 瑜伽锻炼方法以及注意事项 瑜伽运动对人体健康的干预作用 瑜伽养生的方法与自我锻炼计划的制定	2	5.6	2	5.6
技术部分	基本体位	单个体位 组合练习	10	33.3	8	22.2
	呼吸冥想	不同呼吸方法的运动 动作与呼吸的配合 放松与冥想的方式与方法	6	16.6	8	22.2
能力部分	自编组合	根据改善健康的不同要求进行动作编排	4	11.1	6	16.6
体能部分	身体素质	女生：100 米、800 米、立定跳远、仰卧起坐； 男生：100 米、1000 米、立定跳远、引体向上。	6	22.2	8	22.2
考 核			2	5.6	2	5.6
总 学 时			32	100	36	100

七、教学方法、教学手段与教学条件

1. 教学方法

个性化和多样化相结合，积极开展师生之间、学生与学生之间的多边互助活动，充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，进行开放式、探究式、学导式及分层次教学，依此激发学生学习和锻炼的兴趣，最大限度地发挥和调动学生的潜能。同时，根据瑜伽运动的特点，让学生了解自己的身体，将呼吸与身心同步进行训练。并通过一系列身体姿势的练习，学习如何去改变身体，大脑和情绪的状态，从而达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

2. 教学手段

实践课教学以教师讲解、示范、学生有机体直接参与练习、教师指导为主；同时利用瑜伽视频资料等进行直观辅助教学。室内理论课采用多媒体课件教学。

3. 教学条件

(1) 实践课教学：瑜伽房一间（行政楼一楼健美操训练室）、瑜伽垫若干（每人一块）、音响设备一套

(2) 理论课教学：健美操训练室或多媒体教室一间

八、考核与评定方式

考核方式：考试采用平时考核和实践考核相结合的方式。平时考核主要包括考勤、课堂表现和作业完成情况；实践考核主要包括瑜伽体位法、呼吸法和冥想技巧的掌握程度。

成绩评定方式：课程总评成绩由平时成绩、实践考核成绩组成，其中平时考核成绩占 30%，实践考核成绩占 70%。总评成绩达到 60 分及以上为合格，否则为不合格。

平时成绩（30%）：包括课堂参与度、学习态度、出勤情况、作业完成情况等。

实践考核成绩（70%）：

第一学期末进行瑜伽基础体式与呼吸冥想的展示；身体素质考核内容为男生：1000 米、引体向上；女生：800 米、仰卧起坐。

第二学期末进行瑜伽体式（拜日式成套动作展示）；身体素质考核内容为 100 米、立定跳远。

九、课程特色与创新点

融合传统瑜伽哲学与现代生活方式，强调瑜伽生活化。

注重实践与体验，鼓励学生自主编排瑜伽流程，培养创造力和独立练习能力

设置阶段性小组展示，及时反馈学习进度，促进学生持续进步。

结合身体素质练习，全面提升学生的体能和健康水平。

总之，通过此教学大纲的设计与实施，期望引导学生不仅学会瑜伽技巧，更能理解瑜伽哲学，将瑜伽融入生活，实现身心和谐发展。

十、推荐教材及参考书

连远斌，张乐为主编，《大学体育与健康信息化教程》，北京理工大学出版社，2018.11