



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 公共体育
班级 2025 级
课程 体育二 (瑜伽)
学时 36
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. 知识与技能目标

学生能够概述瑜伽文化起源，对比分析古印度四瑜伽派系的核心思想。

学生能够理解现代瑜伽的“3S 原则”，并阐述其科学内涵。

学生能够识别体式习练中的三阶风险，掌握典型误区（如胃部压迫型体式）的规避方法。

2. 过程与方法目标

通过对比分析法，培养学生批判性思维与文化比较能力。

通过案例解析与小组讨论，提升学生风险识别与自我保护意识。

3. 情感态度与价值观目标

通过瑜伽文化溯源，增强学生对多元文化的尊重与包容。

通过科学认知教学，树立“安全第一”的健身理念，培养自律与责任感。

二、教学内容

1. 文化溯源

古印度四瑜伽派系对比（哈他/王瑜伽/智瑜伽/业瑜伽）

现代瑜伽的“3S 原则”：科学化（Science）、系统化（System）、安全化（Safety）

2. 科学认知

体式习练的“三阶风险控制”模型

典型误区解析：胃部压迫型体式（如犁式变体）的危害与替代方案

三、教学重难点

重点：四瑜伽派系的核心理念差异；“3S 原则”在实践中的应用。

难点：三阶风险控制模型的动态衔接；胃部压迫型体式的生物力学分析。

四、课程思政

1. 文化自信：通过对比中印瑜伽发展，强调中国化瑜伽的创新实践。

2. 生命教育：结合安全化原则，引导学生树立“敬畏生命”的价值观。
3. 团队精神：通过小组风险案例分析，培养协作与互助意识。

五、教学方法

1. 对比分析法：四派系特征表格对比，强化认知结构。
2. 案例教学法：播放错误体式视频，学生分组讨论风险点。
3. 实践体验法：动态热身与筋膜放松实操，感知科学练习流程。
4. 情境模拟法：设置“瑜伽馆安全指导”情境，角色扮演深化理解。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、PPT（含四派系图表/3S原则动画/体式对比图）、体式示范视频、风险案例截图。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅一种瑜伽派系的核心理念（如王瑜伽的八支分法）。

七、教学过程

第一课时（45分钟）

（一）开始部分（5分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调安全规则（空腹练习、穿着舒适）。
2. 情境导入：播放瑜伽宣传片，提问“瑜伽仅是体式练习吗？”，引发文化思考。

（二）准备部分（15分钟）

1. 文化溯源：古印度四瑜伽派系

哈他瑜伽：体式与呼吸控制（结合拜日式视频）。

王瑜伽：八支分法（PPT展示道德约束与体式关系）。

智瑜伽：哲学思辨（引用《瑜伽经》经典语录）。

业瑜伽：行动瑜伽（结合甘地非暴力运动案例）。

小组任务：完成四派系对比表格，派代表分享。

2. 现代瑜伽的“3S原则”

科学化：解剖学依据（展示关节活动范围图）。

系统化：渐进式课程设计（以初学者的体式进阶为例）。

安全化：风险评估流程（播放安全练习宣传片）。

（三）基本部分（20分钟）

1. 科学认知：体式习练的三阶风险控制

准备阶段：教师示范动态热身（猫牛式+关节活动），学生模仿并反馈肌肉感觉。

执行阶段：分组练习关节对位（如下犬式中的手腕与肩关节对齐），教师巡回指导。

恢复阶段：筋膜放松教学（泡沫轴使用），学生互评动作质量。

2. 典型误区解析

胃部压迫型体式：播放犁式变体视频，分析颈部压力与呼吸受限风险。

替代方案：演示桥式（安全脊柱延展）与倒箭式（被动倒置）。

（四）结束部分（5分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（478呼吸法），学生分享感受。

2. 布置任务：设计个人安全练习计划（含三阶风险控制步骤）。

第二课时（45分钟）

（一）开始部分（5分钟）

1. 复习提问：四派系核心理念与“3S原则”关键词。

2. 情境导入：展示学生预习作业（优秀案例分享）。

（二）准备部分（10分钟）

1. 文化溯源深化

对比中印瑜伽发展：中国化瑜伽的创新实践（如太极瑜伽融合）。

思政延伸：结合“文化自信”，讨论传统文化的现代转化。

2. 科学认知拓展

风险控制案例分析：学生分组讨论“久坐人群的瑜伽练习方案”。

教师总结：安全化原则在特殊人群中的应用。

（三）基本部分（25 分钟）

1. 三阶风险控制实操演练

准备阶段：动态热身创新（结合学生设计动作）。

执行阶段：体式流串联（强调关节对位与呼吸同步）。

恢复阶段：筋膜放松与拉伸（学生互评动作质量）。

2. 误区规避实践

模拟“瑜伽馆安全指导”情境：学生扮演教练，纠正错误体式。

教师点评：强调沟通技巧与专业术语使用。

（四）结束部分（5 分钟）

1. 课堂小结：回顾四派系、3S 原则、三阶风险控制，强调“安全第一”理念。

2. 思政升华：结合“生命教育”，讨论如何将瑜伽哲学融入日常生活。

3. 布置作业：撰写《我的瑜伽安全练习日记》（记录一周练习中的风险控制点）。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确对比四派系，理解 3S 原则，但部分学生对三阶风险控制的实践衔接需加强。

2. 改进方向：下次课增加风险控制实操演练，引入更多生活化案例（如久坐后的动态热身）。

(第2次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够准确描述腹式呼吸（4-7-8呼吸法）和横膈膜激活（吹蜡烛练习）的操作步骤及生理机制。

学生能够独立完成两种呼吸法的练习，并能在不同情境下（如紧张、疲劳时）灵活运用。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如考试前焦虑场景），提升学生将呼吸法应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过呼吸法练习，增强学生对身心健康的重视，培养自我关怀意识。

通过团队协作练习（如小组呼吸节奏同步），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 腹式呼吸（4-7-8呼吸法）

操作步骤：吸气4秒（鼻腔）→屏息7秒→呼气8秒（口腔）。

生理机制：激活副交感神经，降低压力激素（皮质醇）水平。

实践要点：闭眼练习，感受腹部起伏，配合轻音乐。

2. 横膈膜激活（吹蜡烛练习）

操作步骤：坐姿/站姿→深吸气→缓慢呼气（模拟吹灭蜡烛）。

生理机制：增强横膈膜弹性，改善呼吸效率。

实践要点：使用纸条/羽毛替代蜡烛，观察气流稳定性。

三、教学重难点

重点：呼吸法步骤的准确性（如屏息时间、呼气速度）。

难点：保持呼吸节奏的稳定性，避免过度换气或憋气。

四、课程思政

1. 自我控制与自律：通过呼吸法练习，强调“自律即自由”，培养学生在学习与生活中的毅力与责任感。
2. 情绪管理与心理韧性：结合 4-7-8 呼吸法，讨论其在压力应对中的应用，提升学生心理韧性。
3. 团队协作与互助精神：通过小组呼吸练习，培养学生默契与互助意识，增强集体荣誉感。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解呼吸法原理并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组练习，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟高压情境（如考试前），练习呼吸法减压，增强实际应用能力。
4. 游戏竞赛法：比拼吹蜡烛练习的持续时间与稳定性，提升课堂趣味性。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、蓝牙音箱、纸条/羽毛、计时器、视频或 PPT。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅一种呼吸法（如瑜伽完全呼吸法）的原理及应用场景。

七、教学过程

（一）开始部分（5 分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调安全规则（如避免过饱练习）。
2. 情境导入：播放自然声音（如海浪声），提问“呼吸与情绪的关系”，引发学生思考。

（二）准备部分（10 分钟）

1. 热身活动：颈部旋转、肩部环绕、手腕脚踝活动，预防运动损伤。
2. 呼吸法导入：对比胸式呼吸与腹式呼吸（PPT 展示呼吸肌群动画），激发学生兴趣。

（三）基本部分（70 分钟）

1. 腹式呼吸（4-7-8 呼吸法）教学（25 分钟）

步骤讲解：吸气 4 秒（鼻腔）→屏息 7 秒→呼气 8 秒（口腔）。

实践练习：闭眼练习，教师巡回指导（纠正耸肩、憋气等错误）。

情境应用：模拟考试前焦虑场景，练习呼吸法减压，学生分享感受。

2. 横膈膜激活（吹蜡烛练习）教学（25 分钟）

步骤讲解：坐姿/站姿→深吸气→缓慢呼气（模拟吹灭蜡烛）。

实践练习：使用纸条/羽毛替代蜡烛，观察气流稳定性，教师巡回指导。

游戏竞赛：比拼吹动纸条的距离，强调呼气控制，增强课堂互动性。

3. 呼吸法组合练习（15 分钟）

流程：腹式呼吸（4-7-8）→横膈膜激活（吹蜡烛）→完全呼吸法。

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调呼吸衔接与节奏控制）。

小组展示：各组展示呼吸法组合，互相评价（节奏、深度、稳定性），教师总结点评。

4. 误区解析（5 分钟）

腹式呼吸：避免胸部起伏（错误示范与纠正），强调腹部主导呼吸。

吹蜡烛练习：避免过度用力（导致头晕），强调呼气平稳与持续。

（四）结束部分（5 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合 4-7-8 节奏），学生分享练习中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日三次呼吸法练习（早中晚各 5 分钟），观察情绪变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握呼吸法步骤，但部分学生对屏息时间的控制需加强，后续可增加计时练习。

2. 改进方向：引入更多生活化案例（如睡眠前的呼吸练习），提升学生实际应用能力；优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

（第3次课）

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够准确描述山式（Tadasana）和婴儿式（Balasana）的动作步骤、要点及功能。

学生能够独立完成两种体式的练习，并能在不同情境下（如久坐后、疲劳时）灵活运用。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如久坐后的体态矫正），提升学生将体式应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过体式练习，增强学生对身体姿态的重视，培养自我关怀意识。

通过团队协作练习（如小组体式衔接），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 山式（Tadasana）

动作步骤：双脚并拢，重心均匀分布；收腹挺胸，沉肩放松；头顶向上延伸，感受身体垂直轴线。

功能要点：矫正不良体态（如驼背、骨盆前倾），增强平衡感，为其他体式奠定基础。

实践要点：闭眼练习，感受身体重心，配合呼吸调整（吸气时伸展，呼气时放松）。

2. 婴儿式（Balasana）

动作步骤：跪姿，臀部坐于脚跟；躯干前倾，额头触地；双臂前伸，掌心向下。

功能要点：放松身心，缓解背部紧张；培养谦逊与接纳的心态，促进情绪平复。

实践要点：配合深呼吸，感受身体放松；教师巡回指导，纠正翘臀、耸肩等错误。

三、教学重难点

重点：山式的身体对齐（如脚掌均匀受力、肩胛骨下沉）和婴儿式的完全放松。

难点：保持山式的稳定性（尤其是闭眼时）和婴儿式中的呼吸深度。

四、课程思政

1. 自律与坚持：通过山式练习，强调“根基稳固”的重要性，培养学生在学习与生活中的毅力与责任感。
2. 谦逊与接纳：通过婴儿式练习，引导学生接纳自身不完美，培养谦逊品质与同理心。
3. 身心和谐：结合体式功能，强调身体与心灵的统一，提升自我认知与情绪管理能力。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解体式功能并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组练习，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟日常生活场景（如久坐后的放松），练习婴儿式缓解疲劳。
4. 游戏竞赛法：比拼山式闭眼保持时间，增强课堂趣味性。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、蓝牙音箱、瑜伽砖（或书籍替代）、计时器、视频或PPT。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅一种瑜伽体式（如树式）的步骤及功能。

七、教学过程

（一）开始部分（5分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调安全规则（如避免过饱练习）。
2. 情境导入：播放自然声音（如流水声），提问“体式与身体的关系”，引发学生思考。

（二）准备部分（15分钟）

1. 热身活动：颈部旋转、肩部环绕、手腕脚踝活动，预防运动损伤。

2. 体式导入：对比站立与坐立体式（如山式与婴儿式），激发学生兴趣。

（三）基本部分（60 分钟）

1. 山式（Tadasana）教学（20 分钟）

动作讲解：双脚并拢，重心均匀分布；收腹挺胸，沉肩放松；头顶向上延伸。

实践练习：闭眼练习，教师巡回指导（纠正塌腰、耸肩等错误）。

情境应用：模拟久坐后站立，练习山式矫正体态，学生分享感受。

游戏竞赛：比拼闭眼保持山式的时间，强调稳定性与呼吸配合。

2. 婴儿式（Balasana）教学（20 分钟）

动作讲解：跪姿，臀部坐于脚跟；躯干前倾，额头触地；双臂前伸，掌心向下。

实践练习：配合深呼吸，感受身体放松，教师巡回指导（纠正翘臀、耸肩等错误）。

情境应用：模拟疲劳时放松，练习婴儿式缓解紧张，学生分享感受。

3. 体式组合练习（20 分钟）

流程：山式→婴儿式→山式（循环 3 次）。

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调体式衔接与呼吸控制）。

（四）结束部分（10 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合山式与婴儿式的呼吸节奏），学生分享练习中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次体式练习（山式 1 分钟+婴儿式 1 分钟），观察体态与情绪变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握山式与婴儿式的步骤，但部分学生对闭眼保持山式的稳定性需加强，后续可增加闭眼练习时间。

2. 改进方向：引入更多生活化案例（如等公交车时的山式练习），提升学生实际应用能力；优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

(第4次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够准确描述猫牛式和下犬式的动作步骤、要点及功能。

学生能够独立完成两种体式的练习，并能在不同情境下（如热身、放松时）灵活运用。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如晨起热身），提升学生将体式应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过体式练习，增强学生对身体柔韧性与力量的重视，培养自我关怀意识。

通过团队协作练习（如小组体式衔接），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 复习：山式→婴儿式

山式（Tadasana）：强调身体对齐与根基稳固，为其他体式奠定基础。

婴儿式（Balasana）：作为放松体式，缓解身体紧张，培养谦逊心态。

2. 学习：猫牛式→下犬式

● 猫牛式（Cat-Cow Pose）：

动作步骤：四足跪姿，吸气时抬头塌腰（牛式），呼气时低头拱背（猫式）。

功能要点：灵活脊柱，缓解背部紧张，作为热身练习。

● 下犬式（Downward-Facing Dog）：

动作步骤：双手与肩同宽，双脚与髌同宽，臀部向上，脚跟尽量贴地。

功能要点：拉伸全身肌肉群，增强上肢与核心力量，作为过渡体式。

三、教学重难点

重点：猫牛式的流畅过渡与下犬式的身体对齐（如手肘微屈、脚跟贴地）。

难点：保持呼吸与动作的协调（如猫牛式中的吸呼配合），以及下犬式中的腿部拉伸

感。

四、课程思政

1. 自律与坚持：通过猫牛式与下犬式的重复练习，强调“持之以恒”的重要性，培养学生在学习与生活中的毅力。
2. 身心和谐：结合体式功能，强调身体与心灵的统一，提升自我认知与情绪管理能力。
3. 团队协作：通过小组体式衔接练习，培养学生默契与互助意识，增强集体荣誉感。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解体式功能并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组练习，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟晨起热身场景，练习猫牛式与下犬式，提升实际应用能力。
4. 游戏竞赛法：比拼下犬式保持时间，增强课堂趣味性。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、蓝牙音箱、瑜伽砖（或书籍替代）、计时器、视频或PPT。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅一种瑜伽体式（如树式）的步骤及功能。

七、教学过程

（一）开始部分（5分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调体式练习的安全规则（如避免过饱练习）。
2. 情境导入：播放自然声音（如鸟鸣声），提问“体式与身体的关系”，引发思考。

（二）准备部分（15分钟）

1. 热身活动：颈部旋转、肩部环绕、手腕脚踝活动，预防运动损伤。
2. 体式复习：复习山式与婴儿式，强调身体对齐与放松要点。

（三）基本部分（60分钟）

1. 复习复习：山式→婴儿式（5分钟）

山式（Tadasana）：强调身体对齐与根基稳固，为其他体式奠定基础。

婴儿式（Balasana）：作为放松体式，缓解身体紧张，培养谦逊心态。

2. 猫牛式（Cat-Cow Pose）教学（15分钟）

动作讲解：四足跪姿，吸气时抬头塌腰（牛式），呼气时低头拱背（猫式）。

实践练习：配合呼吸，动态练习猫牛式，教师巡回指导（纠正塌腰、耸肩等错误）。

情境应用：模拟晨起热身，练习猫牛式缓解背部紧张，学生分享感受。

游戏竞赛：比拼猫牛式流畅度，强调呼吸与动作的协调。

3. 下犬式（Downward-Facing Dog）教学（15分钟）

动作讲解：双手与肩同宽，双脚与髌同宽，臀部向上，脚跟尽量贴地。

实践练习：保持下犬式，教师巡回指导（纠正手肘过伸、脚跟离地等错误）。

辅助练习：使用瑜伽砖支撑手掌，降低难度，逐步过渡到标准下犬式。

情境应用：模拟运动后放松，练习下犬式拉伸全身肌肉群，学生分享感受。

4. 体式组合练习（25分钟）

流程：猫牛式→下犬式→婴儿式（循环2次）；

山式→婴儿式→猫牛式→下犬式→婴儿式（循环2次）

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调体式衔接与呼吸控制）。

（四）结束部分（10分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合猫牛式与下犬式的呼吸节奏），学生分享练习中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次体式练习（猫牛式1分钟+下犬式1分钟），观察身体变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握猫牛式与下犬式的步骤，但部分学生对下犬式的腿部拉伸感需加强。

2. 改进方向：下次课增加下犬式的辅助练习（如使用瑜伽砖），引入更多生活化案例（如久坐后的下犬式练习）；优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

(第 5 次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够准确描述 100 米跑和立定跳远的技术要点，并掌握瑜伽体式在训练前后的应用方法。

学生能够独立完成 100 米跑和立定跳远练习，并能在瑜伽体式的辅助下提升运动表现。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如模拟田径比赛），提升学生将瑜伽与体能训练结合应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过瑜伽与体能训练的结合练习，增强学生对科学训练与身心协调的重视，培养全面发展意识。

通过团队协作练习（如小组接力赛），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 100 米跑训练

技术要点：起跑反应、途中跑节奏、冲刺技巧。

瑜伽辅助：跑前动态拉伸、跑后静态拉伸。

2. 立定跳远训练

技术要点：起跳角度、空中姿态、落地缓冲。

瑜伽辅助：跳前下肢力量训练（如深蹲结合树式）、跳后放松（如婴儿式）。

三、教学重难点

重点：100 米跑的技术细节与立定跳远的起跳技巧。

难点：瑜伽体式与体能训练的整合，以及学生动作的规范性。

四、课程思政

1. 科学训练：强调“身心合一”的理念，培养学生在运动中遵循科学原则。
2. 全面发展：通过瑜伽与体能训练的结合，引导学生关注身体综合素质，培养全面发展意识。
3. 团队协作：通过小组接力赛，培养学生沟通能力与集体责任感。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解技术要点与瑜伽辅助方法，并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组进行 100 米跑与立定跳远训练，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟田径比赛场景，练习 100 米跑与立定跳远，增强实际应用能力。
4. 游戏竞赛法：组织小组接力赛，增强课堂趣味性。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、标志物、计时器、卷尺、视频或 PPT。
2. 场地：田径场或宽敞平地（确保安全，无障碍物）。
3. 预习任务：学生查阅 100 米跑与立定跳远的技术要点。

七、教学过程

（一）开始部分（5 分钟）

1. 课堂常规：集合整队，检查人数，强调瑜伽与体能训练结合练习的安全规则。
2. 情境导入：播放田径比赛视频片段，提问“瑜伽如何辅助体能训练”，引发思考。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 热身活动：结合缓慢音乐，进行全身关节活动（如颈部旋转、肩部环绕），预防运动损伤。
2. 瑜伽辅助练习：跑前动态拉伸（如高抬腿跑结合战士一式），提升身体温度与灵活性。

（三）基本部分（60 分钟）

1. 100 米跑训练教学（25 分钟）

技术讲解：起跑反应、途中跑节奏、冲刺技巧。

实践练习：学生分组进行 100 米跑测试，教师巡回指导（纠正起跑过慢、途中跑僵硬等错误）。

瑜伽辅助：跑后静态拉伸（如坐角式），缓解肌肉紧张，学生分享感受。

2. 立定跳远训练教学（25 分钟）

技术讲解：起跳角度、空中姿态、落地缓冲。

实践练习：学生分组进行立定跳远测试，教师巡回指导（纠正起跳角度过大、落地不稳等错误）。

瑜伽辅助：跳前下肢力量训练（如深蹲结合树式），增强腿部力量，学生分享感受。

3. 瑜伽与体能训练整合练习（10 分钟）

任务：学生分组，每组设计一个包含 100 米跑、立定跳远与瑜伽辅助练习的综合性训练方案。

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调方案的科学性与可行性）。

（四）结束部分（10 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合缓慢音乐），学生分享练习中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次瑜伽与体能训练结合练习，观察身体变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握 100 米跑与立定跳远的技术要点，但部分学生对瑜伽体式与体能训练的整合需加强。

2. 改进方向：下次课增加瑜伽体式与体能训练整合的实操演练（如设计综合性训练方案），引入更多生活化案例（如运动损伤后的瑜伽康复）。

3. 学生反馈：收集学生对课程难度的感受，优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

(第6次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够准确描述 Ujjayi 呼吸和 Kapalabhati 呼吸的动作要领及功能。

学生能够独立完成两种呼吸法的练习，并能在不同情境下（如提升专注力、清洁鼻窦时）灵活运用。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如模拟专注场景），提升学生将呼吸法应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过呼吸法练习，增强学生对呼吸与身心关系的重视，培养自我调控意识。

通过团队协作练习（如小组呼吸同步），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 复习：腹式呼吸

动作要领：仰卧或坐姿，一手放于腹部，一手放于胸部；吸气时腹部隆起，呼气时腹部回落。

功能：增强呼吸深度，放松身心，为进阶呼吸法奠定基础。

2. 学习：能量呼吸

● Ujjayi 呼吸（胜利呼吸）：

动作要领：坐姿，喉咙轻微收缩，吸气时空气经过喉部后侧，发出“海浪声”；呼气时声音柔和延续。

功能：提升专注力，调节体温，增强呼吸控制力。

● Kapalabhati 呼吸（颅窦清洁法）：

动作要领：坐姿，快速收缩腹部，被动呼气；吸气自然完成，重复进行。

功能：清洁鼻窦，增强腹部力量，提升身体能量。

三、教学重难点

重点：Ujjayi 呼吸的喉咙控制与 Kapalabhati 呼吸的腹部快速收缩。

难点：保持呼吸的节奏与深度（如 Ujjayi 呼吸的连续性），以及 Kapalabhati 呼吸的强度控制。

四、课程思政

1. 专注与自我控制：通过 Ujjayi 呼吸的练习，强调“专注致胜”的理念，培养学生面对挑战时的专注力与自我调控能力。
2. 清洁与净化：通过 Kapalabhati 呼吸的练习，引导学生追求身心的清洁与净化，培养健康的生活方式。
3. 团队协作：通过小组呼吸同步练习，培养学生默契与互助意识，增强集体荣誉感。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解呼吸法功能并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组练习，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟专注场景，练习 Ujjayi 呼吸，增强实际应用能力。
4. 游戏竞赛法：比拼 Kapalabhati 呼吸的次数与节奏，增强课堂趣味性。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、蓝牙音箱、计时器、视频或 PPT、呼吸法示意图。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅一种呼吸法（如清凉呼吸）的步骤及功能。

七、教学过程

（一）开始部分（5 分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调呼吸法练习的安全规则（如避免过饱练习）。
2. 情境导入：播放自然声音（如海浪声），提问“呼吸与生命的关系”，引发思考。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 热身活动：颈部旋转、肩部环绕、手腕脚踝活动，预防运动损伤。
2. 呼吸复习：复习腹式呼吸，强调呼吸深度与放松要点。

（三）基本部分（60 分钟）

1. 复习：腹式呼吸（5 分钟）

动作要领：仰卧或坐姿，一手放于腹部，一手放于胸部；吸气时腹部隆起，呼气时腹部回落。

功能：增强呼吸深度，放松身心，为进阶呼吸法奠定基础。

2. Ujjayi 呼吸（胜利呼吸）教学（20 分钟）

动作讲解：坐姿，喉咙轻微收缩，吸气时空气经过喉部后侧，发出“海浪声”；呼气时声音柔和延续。

实践练习：配合音乐，练习 Ujjayi 呼吸，教师巡回指导（纠正呼吸浅表、喉咙紧张等错误）。

情境应用：模拟专注场景，练习 Ujjayi 呼吸提升专注力，学生分享感受。

游戏竞赛：比拼 Ujjayi 呼吸的连续性，强调呼吸的节奏与深度。

3. Kapalabhati 呼吸（颅窦清洁法）教学（20 分钟）

动作讲解：坐姿，快速收缩腹部，被动呼气；吸气自然完成，重复进行。

实践练习：保持 Kapalabhati 呼吸，教师巡回指导（纠正呼吸节奏混乱、腹部紧张等错误）。

辅助练习：降低练习强度，逐步过渡到标准 Kapalabhati 呼吸。

情境应用：模拟清晨唤醒，练习 Kapalabhati 呼吸提升身体能量，学生分享感受。

4. 呼吸法组合练习（15 分钟）

流程：腹式呼吸→Ujjayi 呼吸→Kapalabhati 呼吸（循环 2 次）。

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调呼吸衔接与节奏控制）。

（四）结束部分（10 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合 Ujjayi 与 Kapalabhati 的呼吸节奏），学生分享练习中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次呼吸法练习（Ujjayi 呼吸 1 分钟+Kapalabhati 呼吸 1 分

钟），观察身体变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握 Ujjayi 呼吸与 Kapalabhati 呼吸的步骤，但部分学生对 Kapalabhati 呼吸的强度控制需加强。
2. 改进方向：下次课增加 Kapalabhati 呼吸的辅助练习（如降低练习强度），引入更多生活化案例（如感冒时的 Kapalabhati 练习）。
3. 学生反馈：收集学生对呼吸法难度的感受，优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

(第7次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够准确描述战士一式和树式的动作步骤、要点及功能。

学生能够独立完成两种体式的练习，并能在不同情境下（如增强下肢力量、提升平衡感时）灵活运用。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如模拟战士姿态），提升学生将体式应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过体式练习，增强学生对身体力量与平衡的重视，培养自我挑战意识。

通过团队协作练习（如小组平衡挑战），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 战士一式 (Warrior I Pose)

动作步骤：前腿弯曲成90度，后腿伸直，脚跟向外；双手上举，目视前方，身体向上延伸。

功能要点：增强下肢力量，打开胸腔，培养坚定与勇气。

2. 树式 (Tree Pose)：

动作步骤：单腿站立，支撑腿伸直；另一腿屈膝，脚掌贴于支撑腿内侧；双手合十于胸前，保持平衡。

功能要点：提升平衡感，集中注意力，培养专注与平静。

三、教学重难点

重点：战士一式的后腿伸展与树式的单腿站立稳定。

难点：保持呼吸与动作的协调（如战士一式中的呼气下沉），以及树式中的专注力维持。

四、课程思政

1. 力量与坚持：通过战士一式的练习，强调“勇往直前”的精神，培养学生在面对挑战时的毅力。
2. 平衡与专注：通过树式的练习，引导学生追求身心平衡，提升专注力与自我控制能力。
3. 团队协作：通过小组平衡挑战，培养学生默契与互助意识，增强集体荣誉感。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解体式功能并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组练习，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟战士姿态，练习战士一式，增强实际应用能力。
4. 游戏竞赛法：比拼树式保持时间，增强课堂趣味性。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、蓝牙音箱、瑜伽砖（或书籍替代）、计时器、视频或PPT。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅一种瑜伽体式（如三角式）的步骤及功能。

七、教学过程

（一）开始部分（5分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调体式练习的安全规则（如避免过饱练习）。
2. 情境导入：播放自然声音（如风声），提问“体式与内心的关系”，引发思考。

（二）准备部分（15分钟）

1. 热身活动：颈部旋转、肩部环绕、手腕脚踝活动，预防运动损伤。
2. 体式复习：复习山式与婴儿式，强调身体对齐与放松要点。

（三）基本部分（60分钟）

1. 战士一式（Warrior I Pose）教学（20分钟）

动作讲解：前腿弯曲成 90 度，后腿伸直，脚跟向外；双手上举，目视前方。

实践练习：配合呼吸，练习战士一式，教师巡回指导（纠正塌腰、耸肩等错误）。

情境应用：模拟战士姿态，练习战士一式增强力量，学生分享感受。

游戏竞赛：比拼战士一式保持时间，强调呼吸与动作的协调。

2. 树式 (Tree Pose) 教学 (20 分钟)

动作讲解：单腿站立，支撑腿伸直；另一腿屈膝，脚掌贴于支撑腿内侧；双手合十于胸前。

实践练习：保持树式，教师巡回指导（纠正摇摆、低头等错误）。

辅助练习：使用墙面支撑，降低难度，逐步过渡到独立树式。

情境应用：模拟宁静森林，练习树式提升专注力，学生分享感受。

3. 体式组合练习 (20 分钟)

流程：战士一式→树式→婴儿式（循环 2 次）。

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调体式衔接与呼吸控制）。

（四）结束部分 (10 分钟)

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合战士一式与树式的呼吸节奏），学生分享练习中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次体式练习（战士一式 1 分钟+树式 1 分钟），观察身体变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握战士一式与树式的步骤，但部分学生对树式的平衡维持需加强。

2. 改进方向：下次课增加树式的辅助练习（如使用墙面支撑），引入更多生活化案例（如拥挤环境中的树式练习）；优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

(第8次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够准确描述鹰式和半月式的动作步骤、要点及功能。

学生能够独立完成两种体式的练习，并能在不同情境下（如提升平衡感、增强核心力量时）灵活运用。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如模拟鹰的姿态），提升学生将体式应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过体式练习，增强学生对身体协调性与柔韧性的重视，培养自我挑战意识。

通过团队协作练习（如小组平衡接力），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 复习：战士一式→树式

战士一式（Warrior I Pose）：强调前腿弯曲成90度，后腿伸直，双手上举，目视前方，身体向上延伸。

树式（Tree Pose）：强调单腿站立，支撑腿伸直，另一腿屈膝，脚掌贴于支撑腿内侧，双手合十于胸前。

2. 学习：鹰式→半月式

● 鹰式（Eagle Pose）：

动作步骤：站立，双腿缠绕，腿缠绕腿；双臂缠绕，掌心相对；保持平衡，目视前方。

功能要点：提升平衡感，增强下肢与核心力量，培养专注力。

● 半月式（Half Moon Pose）：

动作步骤：单腿站立，另一腿向后伸直，与地面平行；双手向两侧伸展，形成“T”字形；保持平衡，目视前方。

功能要点：增强核心力量与平衡感，拉伸腿部与侧腰肌肉群。

三、教学重难点

重点：鹰式的双腿与双臂缠绕，半月式的支撑腿稳定与身体平面控制。

难点：保持呼吸与动作的协调（如鹰式中的呼气下沉），以及半月式中的身体平面维持。

四、课程思政

1. 专注与挑战：通过鹰式的练习，强调“专注致胜”的理念，培养学生在面对挑战时的专注力与决心。
2. 坚持与突破：通过半月式的练习，引导学生突破自我限制，培养坚持不懈的精神。
3. 团队协作：通过小组平衡接力，培养学生默契与互助意识，增强集体荣誉感。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解体式功能并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组练习，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟鹰的姿态，练习鹰式，增强实际应用能力。
4. 游戏竞赛法：比拼半月式保持时间，增强课堂趣味性。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、蓝牙音箱、瑜伽砖（或书籍替代）、计时器、视频或PPT。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅一种瑜伽体式（如三角式）的步骤及功能。

七、教学过程

（一）开始部分（5分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调体式练习的安全规则（如避免过饱练习）。
2. 情境导入：播放自然声音（如鸟鸣声），提问“体式与自然的关系”，引发思考。

（二）准备部分（15分钟）

1. 热身活动：颈部旋转、肩部环绕、手腕脚踝活动，预防运动损伤。

2. 体式复习：复习战士一式与树式，强调身体对齐与平衡要点。

（三）基本部分（60 分钟）

1. 复习：战士一式→树式（5 分钟）

战士一式（Warrior I Pose）：强调前腿弯曲成 90 度，后腿伸直，双手上举，目视前方，身体向上延伸。

树式（Tree Pose）：强调单腿站立，支撑腿伸直，另一腿屈膝，脚掌贴于支撑腿内侧，双手合十于胸前。

2. 鹰式（Eagle Pose）教学（15 分钟）

动作讲解：站立，双腿缠绕，一腿缠绕另一腿；双臂缠绕，掌心相对；保持平衡，目视前方。

实践练习：配合呼吸，练习鹰式，教师巡回指导（纠正摇摆、低头等错误）。

情境应用：模拟鹰的姿态，练习鹰式提升专注力，学生分享感受。

游戏竞赛：比拼鹰式保持时间，强调呼吸与动作的协调。

3. 半月式（Half Moon Pose）教学（15 分钟）

动作讲解：单腿站立，另一腿向后伸直，与地面平行；双手向两侧伸展，形成“T”字形；保持平衡，目视前方。

实践练习：保持半月式，教师巡回指导（纠正支撑腿弯曲、身体前倾等错误）。

辅助练习：使用瑜伽砖支撑手掌，降低难度，逐步过渡到标准半月式。

情境应用：模拟阳光照耀，练习半月式增强力量，学生分享感受。

4. 体式组合练习（25 分钟）

流程：鹰式→半月式→树式（循环 2 次）；

战士一式→树式→鹰式→半月式→树式（循环 2 次）

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调体式衔接与呼吸控制）。

（四）结束部分（10 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合鹰式与半月式的呼吸节奏），学生分享练习中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次体式练习（鹰式 1 分钟+半月式 1 分钟），观察身体变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握鹰式与半月式的步骤，但部分学生对半月式的身体平面维持需加强。
2. 改进方向：下次课增加半月式的辅助练习（如使用墙面支撑），引入更多生活化案例（如拥挤环境中的半月式练习）；优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

(第9次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够准确描述 OM 声波冥想和行走冥想的动作要领及功能。

学生能够根据频率检测（男声基频 110Hz/女声基频 220Hz）和步频控制（60-80 步/分钟）完成冥想练习。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如模拟冥想场景），提升学生将冥想技术应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过冥想练习，增强学生对身心平静与自我觉察的重视，培养内心平和的意识。

通过团队协作练习（如小组冥想同步），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. OM 声波冥想

动作要领：坐姿或躺姿，闭眼，深呼吸；发声时，喉咙放松，声音从腹部发出，持续振动。

频率检测：男声基频 110Hz，女声基频 220Hz，通过音频设备辅助学生调整发声频率。

功能：通过声波振动，放松身心，提升专注力。

2. 行走冥想

动作要领：选择安静场地，闭眼或微闭眼，缓慢行走；步频控制在 60-80 步/分钟，感受每一步与地面的接触。

功能：通过步频控制，培养身体觉察力，缓解压力。

三、教学重难点

重点：OM 声波冥想的发声技巧与行走冥想的步频控制。

难点：保持呼吸与发声的协调（如 OM 声波冥想的持续振动），以及行走冥想中的身

体放松与专注。

四、课程思政

1. 内心平和：通过 OM 声波冥想，强调“内心平和”的重要性，培养学生在面对压力时的冷静与专注。
2. 专注与觉察：通过行走冥想，引导学生关注当下，培养专注力与身体觉察力。
3. 团队协作：通过小组冥想同步练习，培养学生默契与互助意识，增强集体荣誉感。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解冥想功能并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组练习，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟冥想场景，练习 OM 声波冥想与行走冥想，增强实际应用能力。
4. 音频辅助法：使用音频设备辅助学生调整发声频率，确保练习效果。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、音频设备（含 OM 声波频率检测功能）、计时器、冥想音乐库。
2. 场地：瑜伽教室或安静户外场地（确保通风良好，温度适宜，地面平坦）。
3. 预习任务：学生查阅一种冥想技术（如正念冥想）的步骤及功能。

七、教学过程

（一）开始部分（5 分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调冥想练习的安全规则。
2. 情境导入：播放自然声音（如流水声、风声），提问“冥想与内心的关系”，引发思考。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 热身活动：结合缓慢音乐，进行颈部旋转、肩部环绕、手腕脚踝活动，预防运动损伤。
2. 呼吸练习：复习腹式呼吸，为冥想练习奠定基础。

（三）基本部分（60 分钟）

1. OM 声波冥想教学（20 分钟）

动作讲解：坐姿或躺姿，闭眼，深呼吸；发声时，喉咙放松，声音从腹部发出，持续振动。

实践练习：配合音频设备，练习 OM 声波冥想，教师巡回指导（纠正发声紧张、呼吸急促等错误）。

情境应用：模拟冥想场景，练习 OM 声波冥想放松身心，学生分享感受。

2. 行走冥想教学（20 分钟）

动作讲解：选择安静场地，闭眼或微闭眼，缓慢行走；步频控制在 60-80 步/分钟，感受每一步与地面的接触。

实践练习：保持行走冥想，教师巡回指导（纠正步频过快、身体紧张等错误）。

情境应用：模拟自然环境，练习行走冥想缓解压力，学生分享感受。

3. 冥想技术整合练习（20 分钟）

任务：学生分组，每组选择一种冥想技术（OM 声波冥想或行走冥想），进行 5 分钟个人练习与 5 分钟小组分享。

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调冥想技术的个人体验与小组交流）。

（四）结束部分（10 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合缓慢音乐），学生分享练习中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次冥想练习（OM 声波冥想或行走冥想），观察身心变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握 OM 声波冥想与行走冥想的动作要领，但部分学生对发声频率与步频控制需加强。

2. 改进方向：下次课增加发声频率与步频感知练习（如使用节拍器辅助），引入更多生活化案例（如压力管理中的冥想应用）。

3. 学生反馈：收集学生对冥想技术难度的感受，优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

(第 10 次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够准确描述船式和轮式的动作步骤、要点及功能。

学生能够独立完成两种体式的练习，并能在不同情境下（如增强核心力量、提升脊柱柔韧性时）灵活运用。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如模拟船只航行），提升学生将体式应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过体式练习，增强学生对身体核心力量与柔韧性的重视，培养自我挑战意识。

通过团队协作练习（如小组核心挑战），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 船式 (Boat Pose) :

动作步骤：坐姿，双腿上抬，与地面呈 45 度角；双手前伸，平行于地面；核心收紧，身体呈 V 字形。

功能要点：增强核心力量，提升身体稳定性，培养专注力。

2. 轮式 (Wheel Pose) :

动作步骤：仰卧，双手与双脚支撑地面，臀部向上；脊柱弯曲，头部自然下垂，全身呈拱形。

功能要点：增强脊柱柔韧性，打开胸腔，提升全身力量。

三、教学重难点

重点：船式的核心稳定与轮式的脊柱柔韧性。

难点：保持呼吸与动作的协调（如船式中的呼气下沉），以及轮式中的身体平面维持。

四、课程思政

1. 坚持与勇气：通过船式的练习，强调“坚持就是胜利”的理念，培养学生在面对挑战时的毅力。
2. 柔韧与开放：通过轮式的练习，引导学生以开放的心态面对生活，培养柔韧性与适应能力。
3. 团队协作：通过小组核心挑战，培养学生默契与互助意识，增强集体荣誉感。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解体式功能并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组练习，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟船只航行，练习船式，增强实际应用能力。
4. 游戏竞赛法：比拼船式保持时间，增强课堂趣味性。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、蓝牙音箱、瑜伽砖（或书籍替代）、计时器、视频或PPT。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅一种瑜伽体式（如桥式）的步骤及功能。

七、教学过程

（一）开始部分（5分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调体式练习的安全规则（如避免过饱练习）。
2. 情境导入：播放自然声音（如海浪声），提问“体式与自然的关系”，引发思考。

（二）准备部分（15分钟）

1. 热身活动：颈部旋转、肩部环绕、手腕脚踝活动，预防运动损伤。
2. 体式复习：复习鹰式与半月式，强调身体对齐与平衡要点。

（三）基本部分（60分钟）

1. 船式（Boat Pose）教学（20分钟）

动作讲解：坐姿，双腿上抬，与地面呈45度角；双手前伸，平行于地面；核心收

紧，身体呈 V 字形。

实践练习：配合呼吸，练习船式，教师巡回指导（纠正塌腰、耸肩等错误）。

情境应用：模拟船只航行，练习船式提升核心力量，学生分享感受。

游戏竞赛：比拼船式保持时间，强调呼吸与动作的协调。

2. 轮式（Wheel Pose）教学（20 分钟）

动作讲解：仰卧，双手与双脚支撑地面，臀部向上；脊柱弯曲，头部自然下垂，全身呈拱形。

实践练习：保持轮式，教师巡回指导（纠正脊柱弯曲不足、身体摇晃等错误）。

辅助练习：使用瑜伽砖支撑腰部，降低难度，逐步过渡到标准轮式。

情境应用：模拟阳光照耀，练习轮式增强脊柱柔韧性，学生分享感受。

3. 体式组合练习（20 分钟）

流程：船式→轮式→婴儿式（循环 3 次）。

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调体式衔接与呼吸控制）。

（四）结束部分（10 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合船式与轮式的呼吸节奏），学生分享练习中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次体式练习（船式 1 分钟+轮式 1 分钟），观察身体变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握船式与轮式的步骤，但部分学生对轮式的脊柱柔韧性需加强。

2. 改进方向：下次课增加轮式的辅助练习（如使用瑜伽砖支撑腰部），引入更多生活化案例（如久坐后的轮式练习）；优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

(第 11 次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够准确描述鸽王式和舞蹈式的动作步骤、要点及功能。

学生能够独立完成两种体式的练习，并能在不同情境下（如提升柔韧性、增强平衡感时）灵活运用。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如模拟舞蹈动作），提升学生将体式应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过体式练习，增强学生对身体柔韧性与优雅姿态的重视，培养自我欣赏意识。

通过团队协作练习（如小组平衡挑战），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 复习：船式→轮式

船式（Boat Pose）：强调核心收紧，双腿上抬，双手平行于地面，身体呈 V 字形。

轮式（Wheel Pose）：强调脊柱弯曲，双手与双脚支撑地面，臀部向上，头部自然下垂。

2. 学习：鸽王式→舞蹈式

● 鸽王式（King Pigeon Pose）：

动作步骤：前腿弯曲，小腿与地面平行；后腿伸直，双手向后抓住脚尖；胸腔打开，目光看向天花板。

功能要点：深度开髋，拉伸大腿前侧与腹股沟，提升脊柱柔韧性。

● 舞蹈式（Dancer Pose）：

动作步骤：单腿站立，另一腿向后伸直，双手向后抓住脚尖；身体前倾，形成平衡姿势，目光看向前方。

功能要点：增强平衡感，拉伸大腿后侧与躯干前侧，培养优雅姿态。

三、教学重难点

重点：鸽王式的开髋与舞蹈式的平衡维持。

难点：保持呼吸与动作的协调（如鸽王式中的深呼吸），以及舞蹈式中的身体稳定性。

四、课程思政

1. 开放与包容：通过鸽王式的练习，强调“开放心态”的重要性，培养学生对多元文化的尊重与理解。
2. 优雅与自信：通过舞蹈式的练习，引导学生展现优雅姿态，提升自信心与自我表达能力。
3. 团队协作：通过小组平衡挑战，培养学生默契与互助意识，增强集体荣誉感。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解体式功能并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组练习，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟舞蹈动作，练习舞蹈式，增强实际应用能力。
4. 游戏竞赛法：比拼舞蹈式保持时间，增强课堂趣味性。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、蓝牙音箱、瑜伽砖（或书籍替代）、计时器、视频或PPT。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅一种瑜伽体式（如骆驼式）的步骤及功能。

七、教学过程

（一）开始部分（5分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调体式练习的安全规则（如避免过饱练习）。
2. 情境导入：播放自然声音（如鸟鸣声），提问“体式与艺术的关系”，引发思考。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 热身活动：颈部旋转、肩部环绕、手腕脚踝活动，预防运动损伤。
2. 体式复习：复习船式与轮式，强调身体对齐与核心稳定。

（三）基本部分（60 分钟）

1. 复习：船式→轮式（5 分钟）

船式（Boat Pose）：强调核心收紧，双腿上抬，双手平行于地面，身体呈 V 字形。

轮式（Wheel Pose）：强调脊柱弯曲，双手与双脚支撑地面，臀部向上，头部自然下垂。

2. 鸽王式（King Pigeon Pose）教学（15 分钟）

动作讲解：前腿弯曲，小腿与地面平行；后腿伸直，双手向后抓住脚尖；胸腔打开，目光看向天花板。

实践练习：配合呼吸，练习鸽王式，教师巡回指导（纠正塌腰、耸肩等错误）。

情境应用：模拟优雅姿态，练习鸽王式提升柔韧性，学生分享感受。

游戏竞赛：比拼鸽王式保持时间，强调呼吸与动作的协调。

3. 舞蹈式（Dancer Pose）教学（15 分钟）

动作讲解：单腿站立，另一腿向后伸直，双手向后抓住脚尖；身体前倾，形成平衡姿势，目光看向前方。

实践练习：保持舞蹈式，教师巡回指导（纠正身体摇晃、低头等错误）。

辅助练习：使用墙面支撑，降低难度，逐步过渡到独立舞蹈式。

情境应用：模拟舞蹈表演，练习舞蹈式增强平衡感，学生分享感受。

4. 体式组合练习（25 分钟）

流程：鸽王式→舞蹈式→树式（循环 2 次）；

船式→轮式→鸽王式→舞蹈式→树式（循环 2 次）

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调体式衔接与呼吸控制）。

（四）结束部分（10 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合鸽王式与舞蹈式的呼吸节奏），学生分享练习

中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次体式练习（鸽王式 1 分钟+舞蹈式 1 分钟），观察身体变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握鸽王式与舞蹈式的步骤，但部分学生对舞蹈式的平衡维持需加强。

2. 改进方向：下次课增加舞蹈式的辅助练习（如使用墙面支撑），引入更多生活化案例（如拥挤环境中的舞蹈式练习）；优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

（第 12 次课）

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够准确描述脊柱活动三平面（矢状面、额状面、横断面）及关节活动度测试方法（肩关节前屈、髋关节外展）。

学生能够理解“5R 渐进法则”的核心逻辑，并根据 BMI 指数制定个性化瑜伽训练方案。

2. 过程与方法目标

通过教师讲解与实操演示，培养学生观察、模仿与自我评估的能力。

通过案例分析（如久坐人群脊柱问题），提升学生将运动科学理论应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过运动科学学习，增强学生对身体结构与功能的尊重，培养科学训练意识。

通过团队协作（如小组制定训练方案），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 解剖学要点

● 脊柱活动三平面

矢状面：前屈（如猫式）与后伸（如骆驼式）。

额状面：侧屈（如三角式）。

横断面：旋转（如脊柱扭转式）。

● 关节活动度测试

肩关节前屈：正常范围 120-150°，测试方法（如手臂上举过头顶）。

髋关节外展：正常范围 45°，测试方法（如侧卧抬腿）。

2. 训练原则

● “5R 渐进法则”

Range（活动度）→ Resistance（阻力）→ Repetition（重复）→ Recovery（恢复）→ Regulation（调节）。

● 个性化方案

BMI 指数分级：正常（18.5-23.9）、超重（24-27.9）、肥胖（ ≥ 28 ），适配不同体式强度与辅助工具。

三、教学重难点

重点：脊柱三平面活动与关节活动度测试的实际应用，5R 法则的逻辑理解。

难点：将运动科学理论转化为瑜伽体式调整，以及个性化方案的制定。

四、课程思政

1. 科学训练：强调“尊重身体规律”的理念，培养学生在运动中遵循科学原则。
2. 健康管理：通过 BMI 分级训练，引导学生关注自身健康，培养自律意识。
3. 团队协作：通过小组制定训练方案，培养学生沟通能力与集体责任感。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解解剖学要点与训练原则，并示范动作，确保学生直观理解。
2. 实操演练法：学生分组进行关节活动度测试与体式调整，教师巡回指导。
3. 案例分析法：分析久坐人群脊柱问题，提出瑜伽改善方案。
4. 项目化教学法：学生分组制定个性化训练方案，培养创新与实践能力。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、关节模型、BMI 计算器、计时器、视频或 PPT。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅自身 BMI 指数，并记录近期身体感受。

七、教学过程

（一）开始部分（5 分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调运动科学学习的重要性。
2. 情境导入：播放人体骨骼动画，提问“瑜伽与身体结构的关系”，引发思考。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 热身活动：结合缓慢音乐，进行脊柱波浪式滚动（激活三平面活动），预防运动损伤。
2. 关节活动度测试：学生分组，互相测试肩关节前屈与髋关节外展角度，记录数据。

（三）基本部分（60 分钟）

1. 解剖学要点教学（20 分钟）

脊柱三平面活动：结合猫式、骆驼式、三角式、脊柱扭转式，讲解矢状面、额状面、横断面运动。

实践练习：学生分组，体验不同体式中的脊柱活动平面，教师巡回指导（纠正动作不规范、呼吸不协调等错误）。

2. 训练原则教学（20 分钟）

“5R 渐进法则”：讲解每个 R 的含义，结合瑜伽体式演示（如从活动度到阻力的逐步增加）。

个性化方案：根据 BMI 分级，讲解不同强度体式选择（如肥胖群体使用瑜伽砖辅助）。

实践练习：学生分组，根据 BMI 指数制定个性化训练方案，教师巡回指导（强调方案的科学性与可行性）。

3. 案例分析与实践（10 分钟）

案例：分析久坐人群脊柱问题，提出瑜伽改善方案（如增加脊柱扭转式频率）。

实践练习：学生分组，模拟为久坐人群设计瑜伽课程，教师巡回指导（强调方案的实际应用价值）。

4. 成果展示（10 分钟）

展示：各组展示个性化训练方案，其他组观察并学习。

反馈：教师与学生共同提供反馈，优化方案逻辑。

（四）结束部分（10 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合缓慢音乐），学生分享学习中的身心变化。
2. 布置任务：根据个性化方案，记录每日一次瑜伽练习，观察身体变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确理解脊柱三平面活动与关节活动度测试方法，但部分学生对 5R 法则的应用需加强。
2. 改进方向：下次课增加 5R 法则实操演练（如设计渐进式阻力训练），引入更多生活化案例（如运动损伤后的瑜伽康复）。
3. 学生反馈：收集学生对运动科学难度的感受，优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

(第 13 次课)

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够熟练掌握 100 米跑和立定跳远的技术要点，并灵活运用瑜伽体式进行训练前后的辅助练习。

学生能够根据自身身体状况，调整瑜伽体式与体能训练的结合方式，提升运动表现。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，进一步培养学生的观察、模仿与自我纠正能力。

通过情境模拟（如模拟田径比赛），提升学生将瑜伽与体能训练结合应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过瑜伽与体能训练的结合练习，增强学生对科学训练与身心协调的重视，培养全面发展意识。

通过团队协作练习（如小组接力赛），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 100 米跑训练（复习与强化）

技术要点：起跑反应、途中跑节奏、冲刺技巧。

瑜伽辅助：跑前动态拉伸（如高抬腿跑结合战士一式）、跑后静态拉伸（如坐角式）。

2. 立定跳远训练（复习与强化）

技术要点：起跳角度、空中姿态、落地缓冲。

瑜伽辅助：跳前下肢力量训练（如深蹲结合树式）、跳后放松（如婴儿式）。

三、教学重难点

重点：100 米跑的技术细节与立定跳远的起跳技巧。

难点：瑜伽体式与体能训练的深度整合，以及学生根据自身状况调整训练方案的能力。

四、课程思政

1. 科学训练：强调“身心合一”的理念，培养学生在运动中遵循科学原则。
2. 全面发展：通过瑜伽与体能训练的结合，引导学生关注身体综合素质，培养全面发展意识。
3. 团队协作：通过小组接力赛，培养学生沟通能力与集体责任感。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解技术要点与瑜伽辅助方法，并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组进行100米跑与立定跳远训练，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟田径比赛场景，练习100米跑与立定跳远，增强实际应用能力。
4. 游戏竞赛法：组织小组接力赛，增强课堂趣味性。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、标志物、计时器、卷尺、视频或PPT。
2. 场地：田径场或宽敞平地（确保安全，无障碍物）。
3. 预习任务：学生复习100米跑与立定跳远的技术要点，并思考如何将瑜伽体式融入其中。

七、教学过程

（一）开始部分（5分钟）

1. 课堂常规：集合整队，检查人数，强调瑜伽与体能训练结合练习的安全规则。
2. 情境导入：回顾上节课内容，提问“瑜伽如何进一步辅助体能训练”，引发思考。

（二）准备部分（15分钟）

1. 热身活动：结合缓慢音乐，进行全身关节活动（如颈部旋转、肩部环绕），预防运动损伤。
2. 瑜伽辅助练习：跑前动态拉伸（如高抬腿跑结合战士一式），提升身体温度与灵

活性。

（三）基本部分（60 分钟）

1. 100 米跑训练教学（25 分钟）

技术复习：起跑反应、途中跑节奏、冲刺技巧。

实践练习：学生分组进行 100 米跑测试，教师巡回指导（纠正起跑过慢、途中跑僵硬等错误）。

瑜伽辅助强化：跑后静态拉伸（如坐角式），结合呼吸练习，缓解肌肉紧张，学生分享感受。

2. 立定跳远训练教学（25 分钟）

技术复习：起跳角度、空中姿态、落地缓冲。

实践练习：学生分组进行立定跳远测试，教师巡回指导（纠正起跳角度过大、落地不稳等错误）。

瑜伽辅助强化：跳前下肢力量训练（如深蹲结合树式），结合平衡练习，增强腿部力量，学生分享感受。

3. 瑜伽与体能训练整合练习（10 分钟）

任务：学生分组，根据自身身体状况，设计一个包含 100 米跑、立定跳远与瑜伽辅助练习的个性化训练方案。

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调方案的科学性、可行性与个性化）。

（四）结束部分（10 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合缓慢音乐），学生分享练习中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次瑜伽与体能训练结合练习，观察身体变化，并填写。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能够熟练掌握 100 米跑与立定跳远的技术要点，并灵活运用瑜伽体式进行训练前后的辅助练习。但部分学生在瑜伽体式与体能训练的深度整合上仍需加强。

2. 改进方向：下次课增加瑜伽体式与体能训练深度整合的实操演练（如设计更具挑战性的综合性训练方案），引入更多生活化案例（如运动损伤后的瑜伽康复）；优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

（第 14 次课）

季节主题——春（生发）→夏（清凉）

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够理解季节主题瑜伽的编排逻辑，掌握春（生发）与夏（清凉）主题的体式序列。

学生能够独立完成两个主题的瑜伽练习，并能在不同季节情境下灵活运用。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如模拟春日清晨、夏日午后），提升学生将体式应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过季节主题瑜伽练习，增强学生对自然规律的感知，培养顺应自然、和谐共生的理念。

通过团队协作练习（如小组主题编排），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 春（生发）主题

体式选择：太阳致敬式、猫牛式、下犬式、战士一式。

功能：唤醒身体，提升能量，模拟春季万物生发的特性。

2. 夏（清凉）主题

体式选择：站立前屈、扭转三角式、婴儿式、挺尸式。

功能：降温舒缓，清洁身心，模拟夏季清凉避暑的需求。

三、教学重难点

重点：春主题的体式流畅过渡与夏主题的降温舒缓效果。

难点：保持呼吸与动作的协调（如春主题中的动态体式），以及夏主题中的深度放松。

四、课程思政

1. 顺应自然：通过季节主题瑜伽，强调“天人合一”的理念，培养学生对自然规律的尊重与顺应。
2. 身心和谐：通过体式练习，引导学生追求身心的和谐与平衡，培养健康的生活方式。
3. 团队协作：通过小组主题编排，培养学生默契与互助意识，增强集体荣誉感。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解体式功能并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组练习，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟春日清晨与夏日午后场景，练习季节主题瑜伽，增强实际应用能力。
4. 项目化教学法：学生分组进行主题编排，培养创新与实践能力。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、蓝牙音箱、计时器、视频或 PPT、季节主题示意图。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅一种季节主题瑜伽的编排逻辑。

七、教学过程

（一）开始部分（5 分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调瑜伽练习的安全规则。
2. 情境导入：播放自然声音（如鸟鸣声、溪流声），提问“瑜伽与季节的关系”，引发思考。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 热身活动：颈部旋转、肩部环绕、手腕脚踝活动，预防运动损伤。
2. 呼吸练习：复习 Ujjayi 呼吸，为季节主题瑜伽练习奠定基础。

（三）基本部分（60 分钟）

1. 春（生发）主题教学（20 分钟）

体式讲解：太阳致敬式、猫牛式、下犬式、战士一式。

实践练习：配合音乐，练习春主题瑜伽，教师巡回指导（纠正动作不规范、呼吸不协调等错误）。

情境应用：模拟春日清晨，练习春主题瑜伽唤醒身体，学生分享感受。

2. 夏（清凉）主题教学（20 分钟）

体式讲解：站立前屈、扭转三角式、婴儿式、挺尸式。

实践练习：保持夏主题瑜伽，教师巡回指导（纠正身体摇晃、呼吸急促等错误）。

情境应用：模拟夏日午后，练习夏主题瑜伽降温舒缓，学生分享感受。

3. 主题编排实践（20 分钟）

任务：学生分组，每组选择一个季节主题（春或夏），编排 20 分钟瑜伽序列。

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调体式衔接与呼吸控制）。

（四）结束部分（10 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合春与夏主题的呼吸节奏），学生分享练习中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次季节主题瑜伽练习（春或夏主题），观察身体变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握春与夏主题瑜伽的体式序列，但部分学生对夏主题的深度放松需加强。

2. 改进方向：下次课增加夏主题瑜伽的辅助练习（如使用瑜伽砖支撑身体），引入更多生活化案例（如炎热天气下的瑜伽练习）。

3. 学生反馈：收集学生对主题瑜伽难度的感受，优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

（第 15 次课）

季节主题——秋（收敛）→冬（藏养）及场景编排

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够理解秋（收敛）与冬（藏养）主题的瑜伽编排逻辑，掌握相关体式序列。

学生能够独立完成两个主题的瑜伽练习，并能在不同季节情境下灵活运用。

学生能够掌握办公室减压（20 分钟序列）与睡前放松（15 分钟序列）的场景编排。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如模拟秋日黄昏、冬日夜晚），提升学生将体式应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过季节主题及场景编排瑜伽练习，增强学生对身心需求的感知，培养健康的生活方式。

通过团队协作练习（如小组场景编排），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 秋（收敛）主题

体式选择：树式、三角式、战士二式、婴儿式。

功能：平衡身心，调和能量，模拟秋季收敛的特性。

2. 冬（藏养）主题

体式选择：山式、婴儿式、腿靠墙式、挺尸式。

功能：放松滋养，储备能量，模拟冬季藏养的需求。

3. 场景编排

办公室减压：选择简单体式如猫牛式、树式、下犬式，缓解肩颈紧张。

睡前放松：选择修复体式如婴儿式、腿靠墙式、挺尸式，促进睡眠。

三、教学重难点

重点：秋主题的体式平衡与冬主题的深度放松，以及场景编排的实用性。

难点：保持呼吸与动作的协调，以及场景编排中的体式衔接。

四、课程思政

1. 身心调和：通过秋主题瑜伽，强调“身心平衡”的重要性，培养学生对自身状态的觉察与调整能力。
2. 藏养智慧：通过冬主题瑜伽，引导学生理解“藏养”的智慧，培养储备能量、蓄势待发的意识。
3. 生活应用：通过场景编排，强调瑜伽在日常生活中的应用，培养健康的生活方式。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解体式功能并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组练习，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟秋日黄昏与冬日夜晚场景，练习季节主题瑜伽；模拟办公室与睡前场景，练习场景编排。
4. 项目化教学法：学生分组进行场景编排，培养创新与实践能力。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、蓝牙音箱、视频或 PPT、季节主题与场景编排示意图。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅一种场景编排瑜伽的逻辑。

七、教学过程

（一）开始部分（5 分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调瑜伽练习的安全规则。
2. 情境导入：播放自然声音（如风声、雪落声），提问“瑜伽与生活的联系”，引发思考。

（二）准备部分（5 分钟）

1. 热身活动：颈部旋转、肩部环绕、手腕脚踝活动，预防运动损伤。
2. 呼吸练习：复习 Kapalabhati 呼吸，为季节主题及场景编排瑜伽练习奠定基础。

（三）基本部分（70 分钟）

1. 秋（收敛）主题教学（20 分钟）

体式讲解：树式、三角式、战士二式、婴儿式。

实践练习：配合音乐，练习秋主题瑜伽，教师巡回指导（纠正动作不规范、呼吸不协调等错误）。

情境应用：模拟秋日黄昏，练习秋主题瑜伽调和身心，学生分享感受。

2. 冬（藏养）主题教学（20 分钟）

体式讲解：山式、婴儿式、腿靠墙式、挺尸式。

实践练习：保持冬主题瑜伽，教师巡回指导（纠正身体紧张、呼吸急促等错误）。

情境应用：模拟冬日夜晚，练习冬主题瑜伽放松滋养，学生分享感受。

3. 场景编排实践（20 分钟）

任务：学生分组，每组选择一个场景（办公室减压或睡前放松），编排相应瑜伽序列。

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调体式实用性、衔接流畅性）。

4. 成果展示（10 分钟）

展示：各组展示场景编排成果，其他组观察并学习。

反馈：教师与学生共同提供反馈，优化编排逻辑。

（四）结束部分（10 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合秋与冬主题及场景编排的呼吸节奏），学生分享练习中的身心变化。
2. 布置任务：记录每日一次季节主题或场景编排瑜伽练习，观察身体变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握秋与冬主题瑜伽的体式序列，以及办公室减压与睡前放松的场景编排。但部分学生对秋主题的平衡体式及场景编排的实用性需加强。
2. 改进方向：下次课增加秋主题瑜伽的辅助练习（如使用墙面支撑平衡体式），引入更多生活化案例（如办公室久坐后的瑜伽练习）。

（第 16 次课）

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够准确描述战士序列（水平位移）和平衡体式（垂直空间）的动作要领及功能。

学生能够根据音乐节奏（BPM 控制）完成体式练习，并能在不同音乐风格下灵活调整动作速度与力度。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如模拟现代舞表演），提升学生将体式与音乐结合应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过体式与音乐的结合练习，增强学生对身体协调性与艺术表达力的重视，培养自我展现意识。

通过团队协作练习（如小组舞蹈编排），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 现代舞元素融合

水平位移（战士序列）：结合战士一式、战士二式，强调腿部力量与身体重心转移，模拟现代舞中的地面移动。

垂直空间（平衡体式）：结合树式、鹰式，强调身体稳定性与空间提升，模拟现代舞中的跳跃与悬浮动作。

2. 音乐配合

BPM 控制：热身阶段（60-80BPM），选择舒缓音乐；强度训练阶段（100-120BPM），选择动感音乐。

功能：通过音乐节奏变化，引导学生调整动作速度与力度，增强练习的表现力。

三、教学重难点

重点：战士序列的流畅性与平衡体式的稳定性。

难点：音乐节奏的把握与体式动作的协调配合。

四、课程思政

1. 团队协作：通过小组舞蹈编排，培养学生默契与互助意识，增强集体荣誉感。
2. 坚持与突破：通过战士序列的练习，强调“坚持就是胜利”的理念，培养学生面对挑战时的毅力。
3. 艺术表达：通过体式与音乐的结合，引导学生展现身体的美感与表现力，培养艺术素养。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解体式功能并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组练习法：学生分组练习，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟现代舞表演场景，练习体式与音乐的结合，增强实际应用能力。
4. 游戏竞赛法：比拼体式与音乐的协调性，增强课堂趣味性。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、蓝牙音箱、计时器、视频或 PPT、现代舞音乐库。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅一种现代舞风格（如爵士舞）的特点。

七、教学过程

（一）开始部分（5 分钟）

1. 课堂常规：安排位置，摆放瑜伽垫，强调体式与音乐结合练习的安全规则。
2. 情境导入：播放现代舞音乐片段，提问“瑜伽与现代舞的共通之处”，引发思考。

（二）准备部分（15 分钟）

1. 热身活动：结合 60-80BPM 音乐，进行颈部旋转、肩部环绕、手腕脚踝活动，预防运动损伤。

2. 体式复习：复习战士一式与树式，强调身体对齐与稳定性。

（三）基本部分（60 分钟）

1. 战士序列（水平位移）教学（20 分钟）

动作讲解：结合战士一式、战士二式，强调腿部力量与身体重心转移。

实践练习：配合 60-80BPM 音乐，练习战士序列，教师巡回指导（纠正动作不规范、重心不稳等错误）。

情境应用：模拟现代舞地面移动，练习战士序列增强身体协调性，学生分享感受。

2. 平衡体式（垂直空间）教学（20 分钟）

动作讲解：结合树式、鹰式，强调身体稳定性与空间提升。

实践练习：配合 100-120BPM 音乐，练习平衡体式，教师巡回指导（纠正身体摇晃、呼吸急促等错误）。

情境应用：模拟现代舞跳跃与悬浮动作，练习平衡体式增强身体表现力，学生分享感受。

3. 体式与音乐结合练习（20 分钟）

任务：学生分组，每组选择一段音乐（60-120BPM），编排包含战士序列与平衡体式的瑜伽舞蹈。

实践练习：学生分组练习，教师巡回指导（强调体式与音乐的协调性、动作的表现力）。

（四）结束部分（10 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合缓慢音乐），学生分享练习中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次体式与音乐结合练习，观察身体变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握战士序列与平衡体式的动作要领，但部分学生对音乐节奏的把握需加强。

2. 改进方向：下次课增加音乐节奏感知练习（如跟随音乐拍手、跺脚），引入更多生活化案例（如派对中的瑜伽舞蹈）。

3. 学生反馈：收集学生对体式与音乐结合难度的感受，优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

（第 17 次课）

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够了解 100 米跑和立定跳远的测试标准，并掌握瑜伽体式在测试前后的应用方法。

学生能够独立完成 100 米跑和立定跳远的测试，并能在瑜伽体式的辅助下提升运动表现。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组测试，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如模拟体育测试），提升学生将瑜伽与体能测试结合应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过瑜伽与体能测试的结合，增强学生对科学训练与身心协调的重视，培养全面发展意识。

通过公平竞争与自我挑战，培养学生的体育精神和集体荣誉感。

二、教学内容

1. 100 米跑测试

测试标准：记录学生 100 跑成绩，按照体质测试标准进行评分。

瑜伽辅助：测试前进行动态拉伸（如高抬腿跑结合战士一式），测试后进行静态拉伸（如坐角式）。

2. 立定跳远测试

测试标准：记录学生立定跳远成绩，按照体质测试标准进行评分。

瑜伽辅助：测试前进行下肢力量训练（如深蹲结合树式），测试后进行放松练习（如婴儿式）。

三、教学重难点

重点：100 米跑和立定跳远的测试标准。

难点：瑜伽体式与体能测试的整合，以及学生根据自身状况调整测试策略的能力。

四、课程思政

1. 公平竞争：强调“友谊第一，比赛第二”的理念，培养学生在测试中尊重规则、尊重对手。
2. 自我挑战：鼓励学生超越自我，培养坚韧不拔的体育精神。
3. 团队协作：通过小组互助，培养学生沟通能力与集体责任感。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解测试标准与瑜伽辅助方法，并示范动作，确保学生直观理解。
2. 分组测试法：学生分组进行100米跑与立定跳远测试，互相观察与鼓励，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟体育测试场景，练习100米跑与立定跳远，增强实际应用能力。
4. 反馈评价法：教师与学生共同提供反馈，优化测试表现。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、标志物、计时器、卷尺。
2. 场地：田径场或宽敞平地（确保安全，无障碍物）。
3. 预习任务：学生复习100米跑与立定跳远的技术要点，并思考如何将瑜伽体式融入其中。

七、教学过程

（一）开始部分（5分钟）

1. 课堂常规：集合整队，检查人数，强调测试要求和安全事项。

（二）准备部分（15分钟）

1. 热身活动：结合缓慢音乐，进行全身关节活动（如颈部旋转、肩部环绕），预防运动损伤。
2. 瑜伽辅助练习：测试前动态拉伸（如高抬腿跑结合战士一式），提升身体温度与

灵活性。

（三）基本部分（60 分钟）

1. 100 米跑测试（25 分钟）

测试讲解：起跑要领、途中跑和冲刺技巧。

实践测试：学生分组进行 100 米跑测试，教师记录成绩。

瑜伽辅助强化：测试后静态拉伸（如坐角式），结合呼吸练习，缓解肌肉紧张，学生分享感受。

2. 立定跳远测试教学（25 分钟）

测试讲解：起跳要领、空中姿态和落地缓冲技巧。

实践测试：学生分组进行立定跳远测试，教师记录成绩。

瑜伽辅助强化：测试后放松练习（如婴儿式），结合冥想，缓解心理压力，学生分享感受。

3. 瑜伽与体能测试整合反馈（10 分钟）

反馈：教师与学生共同回顾测试表现，提供改进建议。

优化：学生根据反馈，调整瑜伽体式与体能测试的结合方式，提升运动表现。

（四）结束部分（10 分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合缓慢音乐），学生分享测试中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次瑜伽与体能测试结合练习，观察身体变化，并填写。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能够了解 100 米跑与立定跳远的测试标准，并灵活运用瑜伽体式进行测试前后的辅助练习。但部分学生在瑜伽体式与体能测试的深度整合上仍需加强。

2. 改进方向：下次课增加瑜伽体式与体能测试深度整合的实操演练（如设计更具挑战性的综合性测试方案），引入更多生活化案例（如运动损伤后的瑜伽康复）。

3. 学生反馈：收集学生对测试难度的感受及改进建议，优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。

（第 18 次课）

一、教学目标

1. 知识与技能目标

学生能够准确描述拜日式成套动作的步骤及呼吸配合方法。

学生能够独立完成拜日式成套动作的展示，并能在不同情境下（如晨练、热身）灵活运用。

2. 过程与方法目标

通过教师示范与分组练习，培养学生观察、模仿与自我纠正的能力。

通过情境模拟（如模拟瑜伽晨练），提升学生将拜日式应用于实际问题的能力。

3. 情感态度与价值观目标

通过拜日式练习，增强学生对呼吸与动作协调性的重视，培养身心合一的意识。

通过团队协作练习（如小组动作同步），增强集体荣誉感与互助精神。

二、教学内容

1. 拜日式成套动作考查

三、教学重难点

重点：拜日式体式的流畅性与呼吸的协调性。

难点：动作的准确性与连贯性。

四、课程思政

1. 身心合一：通过拜日式练习，强调“身心统一”的理念，培养学生在运动中关注内在感受。

2. 坚持与突破：通过持续练习，引导学生面对挑战时保持毅力。

3. 团队协作：通过小组动作同步练习，培养学生默契与互助意识。

五、教学方法

1. 讲解示范法：教师讲解体式功能并示范动作，确保学生直观理解。

2. 分组练习法：学生分组练习，互相观察与纠正，教师巡回指导。
3. 情境模拟法：模拟瑜伽晨练场景，练习拜日式，增强实际应用能力。
4. 视频回放法：录制学生动作并回放，帮助自我纠正。

六、教学准备

1. 教具：瑜伽垫、视频设备、计时器、PPT（含体式步骤动画）、评分表。
2. 场地：健美操实训室。
3. 预习任务：学生查阅拜日式的起源与功效。

七、教学过程

（一）开始部分（5分钟）

1. 课堂常规：集合整队，检查人数，强调拜日式练习的安全规则。
2. 情境导入：播放瑜伽晨练视频片段，提问“拜日式在瑜伽中的意义”，引发思考。

（二）准备部分（15分钟）

1. 热身活动：结合缓慢音乐，进行全身关节活动（如颈部旋转、肩部环绕），预防运动损伤。
2. 体式复习：复习山式、前屈式、平板式，强调身体对齐与稳定性。

（三）基本部分（60分钟）

1. 拜日式成套动作复习（20分钟）

体式回顾：结合视频，回顾动作要领与呼吸配合。

实践练习：配合音乐，练习拜日式成套动作，教师巡回指导（纠正动作不规范、呼吸不协调等错误）。

情境应用：模拟瑜伽晨练，练习拜日式唤醒身体，学生分享感受。

2. 分组展示与互评（40分钟）

任务：学生分组进行拜日式成套动作展示。

展示：各组依次展示，教师与其他组员根据评分表打分。

互评：学生根据观察记录，提供反馈与建议。

（四）结束部分（10分钟）

1. 冥想放松：引导式呼吸冥想（结合缓慢音乐），学生分享练习中的身心变化。

2. 布置任务：记录每日一次拜日式练习，观察身体变化。

八、课后小结

1. 教学效果：学生能准确掌握拜日式成套动作的步骤及呼吸配合方法，但部分学生对动作的连贯性需加强。

2. 改进方向：下次课增加动作连贯性练习（如设计拜日式流瑜伽序列），引入更多生活化案例（如压力管理中的拜日式应用）。

3. 学生反馈：收集学生对拜日式难度的感受，优化后续课时分配，确保教学内容适中且有趣味性。