

课程大纲 COURSE SYLLABUS

1.	课程代码/名称 Course Code/Title	CPE5004/瑜伽 Yoga
2.	课程性质 Compulsory/Elective	选修 Elective
3.	课程学分/学时 Course Credit/Hours	0/32
4.	授课语言 Teaching Language	中文 Chinese
5.	授课教师 Instructor(s)	王鑫
6.	是否面向本科生开放 Open to undergraduates or not	否/not
7.	先修要求 Pre-requisites	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
8.	教学目标 Course Objectives	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 1、掌握瑜伽的基础理论和练习方法, 修养身心, 增强体质。 2、掌握瑜伽的精准体式, 通过正确的方式练习瑜伽, 避免错误的练习对身体的伤害。 3、掌握瑜伽冥想以及唱诵方法, 达到身体的内外平衡
9.	教学方法 Teaching Methods	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.) 讲解示范法、对比练习法、启发教学法、分层教学法
10.	教学内容 Course Contents	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
	Section 1	◎瑜伽基础知识: 瑜伽的概念、瑜伽八支、身体的七个脉轮◎体式练习: 瑜伽练习中的呼吸详解, 通过瑜伽 om 唱诵开启脉轮, 基础体式: 山式站立-上犬-下犬
	Section 2	◎热身体式详解: 蝴蝶摆动-摇摇宝宝-猫式脊柱滚动 ◎拜日体式 A 式串联
	Section 3	◎拜日体式 A 详解: 山式站立-身体前屈-斜板到四柱-上犬-下犬-山式站立-胸前祈祷式

Section 4	◎拜日式式 A 串联（复习）◎拜日式式 B 详解：山式站立-幻椅式-身体前屈-斜板到四柱-上犬-下犬-战士一式-斜板到四柱-上犬-下犬-战士一式-斜板到四柱-上犬-下犬-山式站立-胸前祈祷式
Section 5	◎拜日式式 AB 串联（复习）◎详解幻椅式、斜板、四柱、战士二式、战士一式
Section 6	◎拜日式式 AB 串联（复习）◎详解反战士式、三角式、侧角式
Section 7	◎拜日式式 AB 串联（复习）◎详解站立前屈、战士三式、肘板支撑
Section 8	◎拜日式式 AB 串联（复习）◎开肩主题体式：背后祈祷式-蝗虫式-弓式-侧弓式-反斜板（以上主题体式带入到流瑜伽中，精解对主题有相关作用的体式）
Section 9	◎拜日式式 AB 串联（复习）◎开髋主题体式：战士二式-龙式-神猴哈努曼式（以上主题体式带入到流瑜伽中，精解对主题有相关作用的体式）
Section 10	◎拜日式式 AB 串联（复习）◎核心主题体式：半月式-四柱过度到上犬-船式-双腿上举式（以上主题体式带入到流瑜伽中，精解对主题有相关作用的体式）
Section 11	◎收腹收束-圣光呼吸法-冥想练习 专项身体素质训练
Section 12	◎拜日式式 AB 串联（复习）◎收腹收束-圣光呼吸法-冥想练习（复习），感受身体的觉知和改变
Section 13	◎流瑜伽（hatha vinyasa flow yoga）初级练习，串联精解体式，拜日内带动战士二式、战士一式、幻椅式扭转等学习过的体式串联到流瑜伽中
Section 14	◎流瑜伽（hatha vinyasa flow yoga）（复习）◎详解加强侧伸展式、扭转三角式、扭转单腿头碰膝
Section 15	◎拜日式式 AB 串联（复习）◎流瑜伽（hatha vinyasa flow yoga）（复习）◎腰部疗愈主题体式-详解手抓大脚趾站立前屈-手推墙前屈式
Section 16	◎拜日式式 AB 串联（复习）◎流瑜伽（hatha vinyasa flow yoga）（复习）◎挺尸式休息术详解
11. 课程考核 Course Assessment	
	（①考核形式 Form of examination；②.分数构成 grading policy；③如面向本科生开放，请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.）

考核形式：技术实践考核
分数构成：平时成绩 30%、期末考试 70%

12. 教材及其它参考资料

Textbook and Supplementary Readings

《瑜伽之光》作者 B. K. S. 艾扬格 出版社:当代中国出版社 出版时间:2011 年
《帕坦伽利的瑜伽经》作者:(印度)沙吉难陀,译者:陈景圆 出版社:商务印书馆国际有限公司
出版时间:2018 年
《艾扬格瑜伽入门教程》作者:(印)艾扬格 (Iyengar, G. S.) 著 出版社:江苏美术出版社 出版
时间:2015 年
《精准瑜伽解剖书》作者:[美]瑞隆 译者 李岳凌、黄宛瑜 出版社:中国华侨出版社 出版时
间:2017 年