**健身瑜伽教学方案**

教案（技能）

1. 教学课时安排10节 学时（每节课1小时）

二．课程介绍与注意事项及场地

1. 健身瑜伽以传统瑜伽为参考，结合中国国情与大众健身需求研究制定。包含健身瑜伽基本体式108个、选修体式72个，共180个体式。体式体位标准按体式完成的难易由低到高划分为九级，一至六级为健身瑜伽基本体式，七至九级为选修体式。健身瑜伽体位本着“循序渐进、全面均衡、安全有效”的练习原则，在体式编排上由易到难程度来排序，在体式的选择上采取：前屈、后展、侧弯、中正伸展、扭转、倒置、平衡、坐姿及其他形态特征；兼顾习练安全与健身效果。

在健身瑜伽体位选择与标准制定过程中，得到国家体育总局，社会体育指导中心，中国健美协会、九华山健身瑜伽营地大力支持与指导下制定。

1. 习练瑜伽注意事项：请穿着舒适有弹性的衣服、请练习前1小时空腹、练习后30分钟后饮食以及30分钟后洗澡、尽量赤脚练习、生理期避免倒置的练习、在开课前如有身体不适请告诉上课老师。
2. 场地要求：地板（地垫也可）、空调、音响（话筒）、瑜伽垫瑜伽砖（学生可自备）

三．教学目的

1. 健身瑜伽以促进身心健康为目的，通过自身体位的训练、气息和心理调节等方法，从而改善体态、增强身体活力、提高免疫力、延缓机体衰老，是体育养身的重要组成部分。
2. 通过健身瑜伽课程，让学生拥有健康的身体，从而学会去探索自己的身体，培养学习的专注力、耐力、包容、和平的良好品质。
3. 教学方法

对教学进行现场的演示，一边示范，一边讲解，另外举行各小组演示，促进学生之间的互动能力，从而提升学生的学习兴趣。教学时强度呼吸与体式以及骨骼肌肉的走向进行训练。

课后会给学生留家庭作业（回家复习当天的练习，如遇到问题随时帮学生解答）。

五．教学内容

1. 静坐调息----调身
2. 热身练习（关节部位）
3. 体式训练（由易到难）遵循健身瑜伽八个形态特征与五大元素。

前屈：髋屈曲幅度，背平整。如双腿伸直体式，膝不可过伸。

后展：髋伸展及背部后展的幅度、脊柱均匀延展，骨盆中正，头不可过度后仰。

侧弯：骨盆中正侧弯，躯体保持在同一水平面。

中正伸展：骨盆正中，脊柱延展，双肩在同一水平面。

扭转：脊柱中正伸直前提下的扭转。

倒置：稳定、中正。

平衡：平稳、舒展，不允许规定体式以外的肢体平移、侧倾、回旋代偿晃动。

坐姿：脊柱中立伸展，背部垂直地面。

注：五大元素：前屈、后展、扭转、平衡、倒置同时。

4.休息术

