

理疗瑜伽教学

教学课时安排： 8 学时（每课时 1 小时）

课程介绍（项目功能及相关要求、注意事项）

课程以呼吸和体式为主线，是打开身体的经络，肩颈，脊柱的修复为主题，再进入体式的详尽引导，会让大家得到针对性的练习课程。

有高血压，青光眼的不能进行练习，有生理期的不做倒立和扭转。在课前会询问会员有没有身体受伤，规避掉一些潜在风险。

教学目的（预期达到的教学效果）

让身体各部分（经络，肩颈的舒展，放松）睡眠变好！体质变好！从而达到心理层面的平静和喜悦，获得身心的健康！

教学方法

- 1； 因人因时练习
- 2； 有步骤的练习，体式的编排有层次感
- 3； 正确掌握节奏，慢慢细扣每一个动作，对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调关键步骤和注意事项，使学生边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高学生的学习兴趣和学习效率。