**教案模板案例（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 学时（每课时0.75~1.5小时） |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）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，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。适合年龄：不限场地要求：地垫（地板也可） 设施要求：自备道具 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）推广瑜伽项目，通过配送平台让学员掌握瑜伽项目的基础知识和基本动作。通过呼吸调息、动静平衡、身心统一等要诀来刺激身体恢复本身的自觉与自愈，改变人的亚健康状态。瑜伽通过各种呼吸及各种不同的独特姿势给予头脑、筋肉、内脏、神经、荷尔蒙腺体适度的刺激，通过强化腹腔内脏器官，除去身体的不安定因素，保存并增加体内生命能量使之不浪费不虚耗，从而令身心健康自然统一安定。 具体来讲： 舒缓压力与焦虑，平和心境调整自律神经：使由自律神经所支配的内脏、血管、荷尔蒙的异常得到调整与治疗，并纠正不良姿势，光洁肌肤。淡化黄褐斑、去除痤疮等。 平衡腺体分泌：主要通过体位实现。比如甲状腺的平衡分泌会去处身体的浮肿、治疗手脚冰冷；平衡皮脂分泌可以治疗脱发；平衡内分泌的分泌可以治疗过度肥胖、月经不调等。 缓解关节疼痛：增加关节腔内的润滑剂分泌，从而减少关节内骨刺的产生。 控制体重拉长肌肉线条： A.加快脂肪新陈代谢从而达到减脂的效果 B.减少因压力指引的暴食问题 C.通过呼吸摄取更多氧气，令更多脂肪细胞氧化 男人练瑜伽好处多多 男人也能练瑜伽吗？北京体育大学的窦文浩教授认为，瑜伽是一种身心合一的运动，男女都适宜，因此，并不是女性专属。如果被瑜伽动作表面的柔性所迷惑，对很多男性而言无疑是一种损失。 对于脚步匆匆的现代人来说，如果不能学会放松宣泄，就会引发一系列心理和生理上的病变，像心血管病、高血压、颈椎病、骨刺等疾病也会悄然来到身边。不仅如此，人体在脑部疲劳的时候，很多功能都会受到影响，使人陷入疲惫、无精打采的亚健康状态。而瑜伽正是一种有意识调整呼吸，以身体姿式达到全身平衡，并恢复身体自愈能力的训练。瑜伽的深呼吸有助集中注意力，完整均衡的收缩、伸展动作，则可训练全身肌肉与关节的弹性，这是走路或骑脚踏车等单一运动无法达到的。 由于瑜伽动作比较舒缓，节奏较慢，对柔韧性要求相对较高。同时，瑜伽更强调的是呼吸的方法和让身体进入平静状态。 |
| **教学方法**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](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4)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。 |
| **教学内容** 由浅入深、循序渐进的讲解并示范关于瑜伽的体位法、呼吸法、冥想等等。 |
| **其他** |