**艾扬格瑜伽教案 （BY 蓝山）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排：8课时（每课时1小时） |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）艾扬格瑜伽是集精准性、序列性和时间性相结合的瑜伽体系。通过强调体位与呼吸中的正位与精准，让人体的心灵意识和骨骼肌肉之间达到内外的和谐；它善于运用辅具帮助习练者打开身体，让其更加容易地理解及完成体式，并且让身体条件受限制或者疾病患者同样可以感受到瑜伽的恩泽，获得疗愈、矫正、修复的功效。适合年龄：任何年龄段场地要求：干净宽敞（没有镜子也可以）有墙绳的瑜伽教室优先设施要求：自备瑜伽垫，需要简单辅具（具体等上课时看情况而定） |
| **教学目的**（预期达到的教学效果） 通过连续性的练习，可以明显挺拔体态，头脑得到放松；简单有渗透性的练习可以帮助有骨骼方面问题（包括早期颈椎变形、肩周炎、翼状肩、高低腿、X/O型腿等一序列问题）；改善亚健康人士的情绪问题，甚至通过正确呼吸练习可以让心态更平稳，思维更敏捷清晰。 当身体的正位练习让人越来越健康，内脏健康随着骨骼正位也越来越获益。 |
| **教学方法** 教师通过前几次课时，了解学员的身体问题，也让学员明白正位理疗练习对自身的重要性。从基础体式的细节化教学开始，同时配合艾扬格理疗的知识的渗透，到中期开始正位倒立后弯，让学员真正的学会在瑜伽中收获健康和愉悦。课后也会与学生进行沟通，进一步加深学员对自身练习的优缺点认识和日后改善的方法，真正热爱瑜伽运动。会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；也会请学员来演示同时教师纠正指导，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**（具体到每课时教学内容）

|  |  |
| --- | --- |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1-2 | 学习基础呼吸和唱诵，简单了解骨骼间关联，通过简单体式来加强理解和身体意识的连接。 |
| 3-4 | 复习前两节课时的基础巩固体式，从冠状面和矢状面两层初中级体式切入，教会上半身骨骼与下半身的紧密关联，再巩固体式来加强身体认知。会强调练习后整体的改善，可以给会员拍照比较。 |
| 5-6 | 复习：1、前四课时的积累；2、学习一些其他呼吸法，把呼吸带入体式中，开始尝试中高阶包括扭转后弯体式。 |
| 7-8 | 总复习：前面所有课时的整合练习。 |

 |