

场馆及教学管理制度

瑜伽教室管理条例

为创造舒适、优美、干净、整洁的瑜伽教学氛围和环境，特制定如下瑜伽教室管理条例：

- 一、保持室内安静，请勿在室内大声喧哗、嬉戏打闹；
- 二、保持室内卫生，请勿随地吐痰、乱扔纸屑等杂物，禁止在室内进食、吸烟；
- 三、注意保护瑜伽教室的公共资产，严禁将室内公共资产带出，如有损坏按双倍赔偿；
- 四、瑜伽垫，瑜伽球，瑜伽带、瑜伽砖等物质使用完，统一放回指定的位置并整齐放置；
- 五、上课、训练期间瑜伽垫一人一张，不得随意乱丢乱放，禁止一人多张，禁止穿鞋踩踏瑜伽垫；
- 六、上课期间应保证手机静音，不得在上课期间玩手机；
- 七、上课期间，禁止闲杂人员随意进出；
- 八、如身体不适应及时停止运动并告知教练；
- 九、进入室内前请在门口换好鞋袜，换好的鞋子按要求摆放整齐；
- 十、以教学课表安排为准，按签到前后顺序有序进入教室，禁止占位，一经发现按停课一周处理；
- 十一、禁止在室内从事赌博、吸毒、淫秽色情等违法行为，一经发现即向公安机关举报；
- 十二、禁止在室内从事未经许可的商业活动；
- 十三、最后离开教室的人员主动关灯，关窗、关门；
- 十四、请保管好个人物品，如有丢失，后果自负；

2023. 3. 27

健身瑜伽考核方案

2019年11月11日，体育总局社体中心发布【关于印发2019年健身瑜伽套段办法的通知】 全国健身瑜伽指导员委员会在瑜伽段位制、瑜伽教练员、晋段官等方面都制定了相关规范指导文件。



The screenshot shows the official website of the General Administration of Sport of China. The header includes the logo and name of the organization. A navigation bar contains links for Home, Open Government, News, Fitness, Competitive Sports, Youth Sports, Sports Industry, Sports Culture, Services, and Network. The main content area features a notice titled '体育总局社体中心关于印发2019年健身瑜伽套段办法的通知'. The notice includes the release date (2019-11-12), source (Social Sports Guidance Center), and font size options. The text of the notice states that the center will grant titles to those who have practiced yoga for years and achieved certain results, as part of the implementation of the段位制 (Ranking System). It also mentions the issuance of the 2019 Fitness Yoga Suite Method and encourages participation. The notice is signed by the General Administration of Sport of China on November 11, 2019.

一、段位制

2019年10月，国家体育总局社会体育中心、全国健身瑜伽指导委员会出台《中国健身瑜伽段位制（试行）》相关规定，根据规定内第二章、第五条健身瑜伽段位设级、段两部分。

- (一) 段前预备级；
- (二) 初级：一段、二段、三段；
- (三) 中级：四段、五段、六段；
- (四) 高级：七段、八段、九段。

规定内第六条有关晋段对象：凡参与健身瑜伽运动的习练者，均可获得申请段位制的资格。

关于晋段规则，文件也有相关规定，不同段位晋段要求、年限都有严格限制。将来国内瑜伽从业人员想要晋升将会有一系列硬性要求。

初级段位：一段、二段、三段



段位证书、段位卡及徽章样式

中级段位：四段、五段、六段



段位证书、段位卡及徽章样式

高级段位：七段、八段、九段



段位证书、段位卡及徽章样式

二、瑜伽教练员管理办法

国家体育总局社会体育指导中心

社体字〔2020〕82号

体育总局社体中心关于印发中国 健身瑜伽教练员管理办法（试行）的通知

各省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆生产建设兵团体育局社体中心（体总秘书处、健身瑜伽协会）、健身瑜伽行业有关单位：

为全面贯彻落实《体育强国建设纲要》相关要求，推动中国健身瑜伽行业规范有序发展，加强新时代健身瑜伽教练员人才队伍建设，现将《中国健身瑜伽教练员管理办法（试行）》印发给你们，请遵照执行。

特此通知。



1. 初级教练员应具备下列条件：

获得健身瑜伽 3 段或以上段位证书；

掌握《健身瑜伽初级教练员培训教材》教学内容和专业知识，能够指导学员完成基础体式至三级体式练习。

2. 中级教练员应具备下列条件：

获得初级教练员证书；

获得健身瑜伽 4 段或以上段位证书；

掌握《健身瑜伽中级教练员培训教材》教学内容和专业知识；能够指导学员完成基础体式至六级体式练习，具有教学训练和艺术编排能力。

3. 高级教练员应具备下列条件：

获得中级教练员证书；

获得健身瑜伽 5 段或以上段位证书；

掌握《健身瑜伽高级教练员培训教材》教学内容和专业知识，能够指导学员完成基础体式至九级体式练习，具有培养选拔优秀运动员能力。

4. 国家级教练员应具备下列条件：

获得高级教练员证书；

获得健身瑜伽 6 段或以上段位证书；

从事 5 年（含 5 年）以上瑜伽教学工作；

掌握《体育教育学》和《运动心理学》专业知识，能够独立完成初级至高级教练员教学培训课程大纲，具有丰富的健身瑜伽教学经验和学术研究能力。

三、瑜伽（裁判员）晋段官

2020 年 1 月 4 日，体育总局社体中心关于发布【中国健身瑜伽晋段官管理办法（试行）的通知】，晋段官就是段位考核的考官，晋

段官分为：初级晋段官、中级晋段官、高级晋段官。拥有晋段官资格的瑜伽从业人员需要熟知相应段位考评的内容、要求及评定标准。因此，国家体育总局对中国健身瑜伽晋段官实施细则、中国健身瑜伽晋段官收费标准、中国健身瑜伽晋段官考评工作流程与标准、中国健身瑜伽晋段体式评分标准、中国健身瑜伽考试考场纪律都做出了详细要求。

（相关文件可见中国瑜伽官网

http://www.chinayogasport.org/3g/index.php?p=news_show&lanmu=5&id=254）

晋段官（裁判员）申报条件

第一条 申报晋段官等级称号应满足下列基本条件：

具有大专以上学历；

热爱健身瑜伽事业，自觉维护和传播健身瑜伽文化理念；

认同全国健身瑜伽指导委员会的培训工作体系和各项规章制度；

自觉遵守晋段官相关规定，接受全国健身瑜伽指导委员会的管理；

参加晋段官相应等级的培训，逐级申报。

第二条 申报晋段官等级称号应满足下列必备条件

（一）初级晋段官应满足下列条件：

获得健身瑜伽 4 段或以上段位等级证书；

获得健身瑜伽二级裁判员证书或中级教练员资格证书；

参加健身瑜伽初级晋段官理论考评成绩达到 80 分以上。

（二）中级晋段官应满足下列条件：

获得健身瑜伽 6 段或以上段位等级证书；

获得健身瑜伽国家级裁判员证书或高级教练员资格证书；

参加健身瑜伽中级晋段官理论考评成绩达到 80 分以上。

（三）高级晋段官应满足下列条件：

获得健身瑜伽 7 段或以上段位等级证书；

获得健身瑜伽培训师资格证书；

参加健身瑜伽高级晋段官理论考评成绩达到 80 分以上。

瑜伽馆学员制度

为维护正常的教学秩序和生活秩序，保障学员身心健康，促进学员德、智、体、美全面发展，依据教育法及其他有关法律，法规，结合学校培训实际，特制定本制度。

第一条 遵守培训纪律，服从管理，听从指挥

第二条 爱护学校公共财物，爱护实习设备、工具

第三条 明确培训目的，端正学习态度，勤学苦练基本功，熟练掌握操作技

第四条 不迟到、不早退、不旷课，学员应严格遵守“学员考勤规定”。

第五条 学员考勤规定

（一）学员因病，因事请假者，必须按照本规定办理请假手续，否则视为旷课：

（二）学员因病需要休息，须经班主任同意报培训部教务员登记后。方为生效：

（三）学员请事假均先由班主任审批。一天以内由班主任批准：一天以上三天以内须经培训部副部长批准：三天以上由院长批准。否则不易批准：未按照规定请假离开者。按旷课处理；

（四）上课时间超过 10 分钟进入教室为迟到，下课时间提前 10 分钟离开教室为早退；

（五）凡迟到、早退、旷课者除将相关信息记入学员学籍档案外，还将根据情节轻重给予警告、推迟考核、不发资格证书直至勒令退训处理

第六条 为了严肃纪律，维护正常的教学管理秩序，对学员有如下情节者，给予

相应纪律处分：

(一)纪律处分级别:警告:推迟考核:不发资格证书:勒令退训

(二)学员违规，影响社会稳定以及本校正常教学、生活秩序，视不同情节分别给予下列处理：

1、有一般错误言论，但主要属于认识范畴的，以教育和帮助为主，责令其检讨并给予通报批评：

2、公开发表错误言论，影响恶劣，但经教育能认识并愿意改正错误的。给予警告处分:拒不改正错误的给予推迟考核直至勒令退训；

3、寻衅滋事、打架斗殴扰乱学校正常秩序者，除赔偿经济损失外，给予以下处分：

(1)虽未动手打人，但是用语言或行为挑逗、侮辱、威胁他人，妨碍他人正常学习和生活，引起事端责任者，给予警告或推迟考核处分；

(2)动手打人者，给予推迟考核处分：

(3)动手打人致他人轻微伤着，取消其考核资格：

(4)殴打致他人轻伤或重伤者，给予勒令退训处分，并移交司法机关处理

第九条 课堂需注意事项

(一) 进入瑜伽课室以后切勿大声喧哗，请立即脱下你的鞋，关闭你的手机。手机应锁在你的更衣箱里，不可带进教室。

(二) 提前十五分钟到达瑜伽馆，提前五分钟进入教室。

(三) 在上课开始前请保持静默，做一些简单的伸展预热你的身让自己进入瑜伽的状态。

(四) 上课过程中应保持专注和对教师的尊重，不应和其他学员说话。

(五) 不要在课还没有结束时提前离开教室。如有特殊情况需要提前离开，请在课开始前事先告诉教师；

(六) 不要在瑜伽课开始前 2~3 小时内进食，尤其是固体食物。课后先坐一会喝点水，可在 30 分钟后进食

(七) 处在月经期的学员不要做身体倒置的姿势，也请避免过度劳累的练习请在课前事先告诉教师你今天身体的特殊状况或某部位的疼痛。

(八) 穿舒适的运动服或不会束缚身体运动和呼吸的服装来上课。出于卫生的考

虑，最好用你自己的瑜伽垫。不要用浓重的香水来上瑜伽课。

（九）瑜伽不是一种身体上的竞技运动，也不是体操和舞蹈表演。瑜伽首先教会你平静地面对我们每个人身体的局限性。所以不要在意你没有其他学员柔韧，你的呼吸和心态更重要。明显的疼痛不是瑜伽练习的一部分，因此你自己要为了保护你的身体负责，不要做超出身体承受限度的练习。

（十）练习时请注意主动照顾到其他学员的需要，在位置、器材和空间的使用上不要只考虑自己的需要，要有配合和谦让的态度，这才是瑜伽真正的精神所在。

广州城建职业学院瑜伽室

2023. 3. 27