

广州城建职业学院

课 程 标 准

课 程 名 称： 健身瑜伽

教 研 室： 社区健身瑜伽示范基地

教 学 单 位： 广州城建职业学院

执 笔 人： 李惠芬

审 核 人：

制 订 时 间： 2023 年 03 月

教务处制

2023 年 03 月

《健身瑜伽》课程标准

一、课程基本信息

课程代码		课程名称	《健身瑜伽》
课程学分	1	课程学时	16学时
课程类别	公共选修课	考核方式	考查
开设学期	第一学期	适用专业	所有专业
先修课程	健身瑜伽预备段位到三段位体式练习、健身瑜伽理论健康知识		
后续课程	体式进阶练习		

二、课程定位

（一）课程性质

本课程是公共选修课，主要是针对爱好瑜伽的学生而开设的一门理论与实践的课程，旨在学生在完成课程学习后，能具备扎实的健身知识，体式要领以及体位展示，建立起完整的知识结构框架。其目的是对接健身瑜伽专业人才培养目标，锻炼扎实的瑜伽体位，为以后参与健身瑜伽赛事打下坚实的体位基础知识。

（二）课程功能定位

表 1 课程功能定位分析表

类别	对接的培训课程	对接培养的技能能力
段位	预备级	1. 具备健康知识理论认识
		2. 具备扎实的预备级体式要领
		3. 能独立练习预备级体式
		4. 具备对新体式学习能力
	1-3 段位	1. 具备段位练习的呼吸要领
		2. 具备扎实的 1-3 段位体式要领
		3. 能独立练习 1-3 段位体式

三、课程目标

（一）课程总目标

学生通过本课程的学习，了解健身与瑜伽的关系，熟悉掌握体位练习的要领，让学生对健身瑜伽有一定的认识，提升学生的基础专业技能。培养学生扎实的段

位基础与健康知识理论基础，并提升学生的健身意识，为以后的体育课程打下坚实的基础知识。

（二）课程具体目标

1. 知识目标

- （1）掌握基本健身健康理论知识。
- （2）掌握基本段位体式理论知识。
- （3）掌握体式完成的步骤。
- （4）掌握体式进阶的知识。
- （4）了解本课程健身与瑜伽相关的知识与内涵。
- （5）了解传统瑜伽与现代瑜伽的形式。

2. 能力目标

- （1）能够培养学生的自主学习能力。
- （2）能够具备一定程度的体位基础能力。
- （3）能够具备一定程度的体位展示专业认知能力。
- （4）能够具备一定程度的创新能力。
- （5）能够具备沟通能力与团队协作精神。
- （6）能够具备发现问题、分析问题、解决问题的能力。
- （7）能够具备良好的表达与交际能力。
- （8）能够具备敏锐的观察能力和审美能力。

3. 素质目标（含课程思政目标）

- （1）提升体质健康与审美能力。
- （2）树立正确的健身瑜伽认知。
- （3）提高技能素养。
- （4）通过欣赏传统、现代瑜伽培养文化自信及多元文化的认同感。

四、课程内容与教学设计

（一）内容模块

表 2 课程内容模块及学时分配

序号	项目（模块）	教学内容	学时		
			理论	实践	小计
1	健康知识	1. 健身与健康知识； 2. 瑜伽行业的分析。	1		1

2	健身瑜伽预备级到三段体式	1. 体式基本知识与规律进行讲解分析; 2. 体式动作做法展示; 3. 实践训练。	6	6	12
3	健身瑜伽体式串联练习	1. 体式编排的讲解; 2. 体式串联练习; 3. 实践训练。	1	1	2
4	自由练习及体式展示	1. 自编套路练习; 2. 实践训练。		1	1
合计			8	8	16

(二) 教学设计

表3 课程教学设计

序号	项目（模块）	教学内容	任务名称	教学方法与手段	学时安排	考核方式
1	健康知识	身体构造、健康饮食、健身生活常识相关知识结构学习	1. 健康基础知识 2. 瑜伽行业的了解	知识讲解、学习引导	1	形成性和终结性考核相结合
2	健身瑜伽预备级到三段体式	体式的基本知识与规律的学习	1. 体式名称 2. 体式注意事项 3. 体式的练习规律	知识讲解、学习引导与实践	12	形成性和终结性考核相结合

3	健身瑜伽体式串联练习	瑜伽体式练习的动态规律的学习	1. 瑜伽动作编排的动态规律 2. 体式的流畅度	知识讲解、学习引导与实践	2	形成性和终结性考核相结合
4	自由练习及体式展示	展示体式的形态	1. 自编套路练习 2. 完整展示体式并有流畅性和稳定性	学习引导与实践	1	形成性和终结性考核相结合

（三）实践项目（任务）设计

表 4 课程实践项目（任务）设计

序号	项目（任务）名称	学生实践结果（可展示）	学时安排
1	健康知识	健康问答	1
2	健身瑜伽预备级到三段体式	学生对体式的记忆及完成程度	10
3	健身瑜伽体式串联练习	学生练习体式的流畅程度	3
4	自由练习及体式展示	学生自编体式完成的流畅性与稳定性	2

五、课程考核

（一）成绩构成

形成性考核：包括平时的出勤率、课堂表现、完成课上作业任务的情况等，占总评价成绩的 60%。这部分内容重点考核学生的学习过程，包括其学习态度、努力的程度表现出来的效果。

终结性考核：根据学习过的内容，进行变化和组合，进行实际操作完成并展示。目的是考核每一个学生的学习能力。考核的成绩占总评价成绩的 40%。

（二）评价指标

考核项目		考核内容	考核方法	评分比例%
形成性考	学习态度	参与教学的热情与效果	是否认真听讲	5

核	上课考勤	考勤	有无迟到、旷课或早退	5
	平时测验	完成具体任务	是否按要求完成任务	20
	作业完成	课堂练习	是否按要求完成课堂练习	20
	课外实践	课外练习	是否按要求完成课外练习	10
终结性考核	最综合的展示效果	最终的课程展示	是否达到一定的作业要求与作业质量	40
合计				100

六、教学实施建议

（一）授课教师基本要求

- （1）熟练段位体式
- （2）熟悉体式的编排规律
- （3）具有健身瑜伽相关技能
- （4）掌握健身瑜伽赛事中体式评分方法
- （5）课内主讲教师必须具备现场实际工作经历 1 年以上或实践指导教学 2 年以上；

（二）实践教学条件基本要求

表 6 课程校内外实践教学条件

序号	实践教学场地名称	校内/校外	主要实践设备（含软件）
1	形体室（待定）	校内	

（三）教材选用与编写

表 7 课程教材选用表

序号	教材名称	教材类型	出版社	主编	出版日期
1	《健身瑜伽段位培训教程》	国家体育总局社会指导中心健身瑜伽体位标准（试行）指定教材	人民体育出版社	杨国廷	2019 年 10 月

（四）课程数字化教学资源

表 9 课程数字化资源表

序号	数字化资源名称	资源网址
1	海健身 APP	段位视频学习

七、其他说明

通过课程的设置提升教学质量，提高学生的专业素养与专业知识，整个的课程安排以循序渐进的发展过程进行教学指导，由浅入深，利用学校现有的资源，并根据“健身瑜伽体位标准（试行）”指标为核心内容，不断结合社会需求进行完善教学，引导学生进行学习。在课程学习中巩固学生的健康基础理论知识与健身瑜伽体式基础，让学生熟悉掌握健身瑜伽的练习方法，熟悉掌握体位之间的关系，以及针对高级体式练习等方面进行有效的指导和练习，注重学生的自我练习培养。把课程的定位在不但是纯粹的基础学习，而更多的是专注热爱瑜伽运动，从而让学生更好培养锻炼健身意识，为往后的体育课程打下坚实的基础。

附件：

授课计划表

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数			备注
		理论	实操	小计	
第一周	健康知识	1	0	1	
第二周	健身瑜伽预备级到一段体式	2	2	4	
第三周	健身瑜伽一段-二段段体式	2	2	4	
第四周	健身瑜伽二段-三段体式	2	2	4	
第五周	健身瑜伽体式串联练习	1	1	2	
第六周	自由练习及体式展示		1	1	
合计		8	8	16	

广州城建职业学院

课 程 标 准

课 程 名 称： 健身瑜伽

教 研 室： 社区健身瑜伽示范基地

教 学 单 位： 广州城建职业学院

执 笔 人： 李惠芬

审 核 人：

制 订 时 间： 2023 年 03 月

教务处制

2023 年 03 月

《健身瑜伽》课程标准

一、课程基本信息

课程代码		课程名称	《健身瑜伽》
课程学分	1	课程学时	18学时
课程类别	公共选修课	考核方式	考查
开设学期	第一学期	适用专业	所有专业
先修课程	健身瑜伽四段位体式练习、健身瑜伽理论健康知识		
后续课程	体式进阶练习		

二、课程定位

（一）课程性质

本课程是公共选修课，主要是针对爱好瑜伽的学生而开设的一门理论与实践的课程，旨在学生在完成课程学习后，能具备扎实的健身知识，体式要领以及体位展示，建立起完整的知识结构框架。其目的是对接健身瑜伽专业人才培养目标，锻炼扎实的瑜伽体位，为以后参与健身瑜伽赛事打下坚实的体位基础知识。

（二）课程功能定位

表 1 课程功能定位分析表

类别	对接的培训课程	对接培养的技能力
段位	四段位	1. 具备健康知识理论认识
		2. 具备段位练习的呼吸要领
		3. 具备扎实的 4 段位体式要领
		4. 能独立练习 4 段位体式

三、课程目标

（一）课程总目标

学生通过本课程的学习，了解健身与瑜伽的关系，熟悉掌握体位练习的要领，让学生对健身瑜伽有一定的认识，提升学生的基础专业技能。培养学生扎实的段位基础与健康知识理论基础，并提升学生的健身意识，为以后的体育课程打下坚实的基础知识。

（三）课程具体目标

2. 知识目标

- (3) 掌握基本健身健康理论知识。
- (4) 掌握基本段位体式理论知识。
- (3) 掌握体式完成的步骤。
- (4) 掌握体式进阶的知识。
- (4) 了解本课程健身与瑜伽相关的知识与内涵。
- (5) 了解传统瑜伽与现代瑜伽的形式。

2. 能力目标

- (9) 能够培养学生的自主学习能力。
- (10) 能够具备一定程度的体位基础能力。
- (11) 能够具备一定程度的体位展示专业认知能力。
- (12) 能够具备一定程度的创新能力。
- (13) 能够具备沟通能力与团队协作精神。
- (14) 能够具备发现问题、分析问题、解决问题的能力。
- (15) 能够具备良好的表达与交际能力。
- (16) 能够具备敏锐的观察能力和审美能力。

3. 素质目标（含课程思政目标）

- (1) 提升体质健康与审美能力。
- (2) 树立正确的健身瑜伽认知。
- (3) 提高技能素养。
- (4) 通过欣赏传统、现代瑜伽培养文化自信及多元文化的认同感。

四、课程内容与教学设计

（一）内容模块

表 2 课程内容模块及学时分配

序号	项目（模块）	教学内容	学时		
			理论	实践	小计
1	健康知识	3. 健身与健康知识； 4. 瑜伽行业的分析。	1		1
2	健身瑜伽四段位体式	3. 体式基本知识与规律进行讲解分析；	6	6	12

		4. 体式动作做法展示; 3. 实践训练。			
3	健身瑜伽体式串联练习	4. 体式编排的讲解; 5. 体式串联练习; 6. 实践训练。	1	2	3
4	自由练习及体式展示	3. 自编套路练习; 4. 实践训练。	1	1	2
合计			8	8	18

（二）教学设计

表 3 课程教学设计

序号	项目（模块）	教学内容	任务名称	教学方法与手段	学时安排	考核方式
1	健康知识	身体构造、健康饮食、健身生活常识相关知识结构学习	1. 健康基础知识 2. 瑜伽行业的了解	知识讲解、学习引导	1	形成性和终结性考核相结合
2	健身瑜伽四段体式	体式的基本知识与规律的学习	2. 体式名称 2. 体式注意事项 3. 体式的练习规律	知识讲解、学习引导与实践	12	形成性和终结性考核相结合

3	健身瑜伽 体式串联 练习	瑜伽体式 练习的动 态规律的 学习	1. 瑜伽动作编 排的动态规律 2. 体式的流畅 度	知识讲解、 学习引导 与实践	3	形成性和终结性考核 相结合
4	自由练习 及体式展 示	展示体式 的形态	2. 自编套路 练习 2. 完整展示体 式并有流畅性 和稳定性	学习引导 与实践	2	形成性和终结性考核 相结合

（三）实践项目（任务）设计

表 4 课程实践项目（任务）设计

序号	项目（任务）名称	学生实践结果（可展示）	学时安排
1	健康知识	健康问答	1
2	健身瑜伽四段体式	学生对体式的记忆及完成程度	12
3	健身瑜伽体式串联练习	学生练习体式的流畅程度	3
4	自由练习及体式展示	学生自编体式完成的流畅性与稳定性	2

六、课程考核

（一）成绩构成

形成性考核：包括平时的出勤率、课堂表现、完成课上作业任务的情况等，占总评价成绩的 60%。这部分内容重点考核学生的学习过程，包括其学习态度、努力的程度表现出来的效果。

终结性考核：根据学习过的内容，进行变化和组合，进行实际操作完成并展示。目的是考核每一个学生的学习能力。考核的成绩占总评价成绩的

40%。

（二）评价指标

考核项目		考核内容	考核方法	评分比例%
形成行考 核	学习态度	参与教学的热情与效果	是否认真听讲	5
	上课考勤	考勤	有无迟到、旷课或早退	5
	平时测验	完成具体任务	是否按要求完成任务	20
	作业完成	课堂练习	是否按要求完成课堂练习	20
	课外实践	课外练习	是否按要求完成课外练习	10
终结性考 核	最综合的展 示效果	最终的课程展示	是否达到一定的作业 要求与作业质量	40
合计				100

六、教学实施建议

（一）授课教师基本要求

- （1）熟练段位体式
- （2）熟悉体式的编排规律
- （3）具有健身瑜伽相关技能
- （4）掌握健身瑜伽赛事中体式评分方法
- （5）课内主讲教师必须具备现场实际工作经历 1 年以上或实践指导教学 2 年以上；

（二）实践教学条件基本要求

表 6 课程校内外实践教学条件

序号	实践教学场地名称	校内/校外	主要实践设备（含软件）
1	形体室（待定）	校内	

（三）教材选用与编写

表 7 课程教材选用表

序号	教材名称	教材类型	出版社	主编	出版日期
1	《健身瑜伽段位培训教程》	国家体育总局社会 指导中心健身瑜伽 体位标准（试行） 指定教材	人民体育 出版社	杨国廷	2019 年 10 月

（四）课程数字化教学资源

表 9 课程数字化资源表

序号	数字化资源名称	资源网址
	海健身 APP	段位视频学习

七、其他说明

通过课程的设置提升教学质量，提高学生的专业素养与专业知识，整个的课程安排以循序渐进的发展过程进行教学指导，由浅入深，利用学校现有的资源，并根据“健身瑜伽体位标准（试行）”指标为核心内容，不断结合社会需求进行完善教学，引导学生进行学习。在课程学习中巩固学生的健康基础理论知识与健身瑜伽体式基础，让学生熟悉掌握健身瑜伽的练习方法，熟悉掌握体位之间的关系，以及针对高级体式练习等方面进行有效的指导和练习，注重学生的自我练习培养。把课程的定位在不但是纯粹的基础学习，而更多的是专注热爱瑜伽运动，从而让学生更好培养锻炼健身意识，为往后的体育课程打下坚实的基础。

附件：

授课计划表

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数			备注
		理论	实操	小计	
第一周	健康知识	1	0	1	
第二周	健身瑜伽四段体式	2	2	4	
第三周	健身瑜伽四体式	2	2	4	
第四周	健身瑜伽四段体式	2	2	4	
第五周	健身瑜伽体式串联练习	1	1	2	
第六周	自由练习及体式展示		1	1	
合计		8	8	16	

广州城建职业学院

课 程 标 准

课 程 名 称： 健身瑜伽

教 研 室： 社区健身瑜伽示范基地

教 学 单 位： 广州城建职业学院

执 笔 人： 李惠芬

审 核 人：

制 订 时 间： 2023 年 03 月

教务处制

2023 年 03 月

《健身瑜伽》课程标准

一、课程基本信息

课程代码		课程名称	《健身瑜伽》
课程学分	1	课程学时	18学时
课程类别	公共选修课	考核方式	考查
开设学期	第一学期	适用专业	所有专业
先修课程	健身瑜伽五段位体式练习、健身瑜伽理论健康知识		
后续课程	体式进阶练习		

二、课程定位

（一）课程性质

本课程是公共选修课，主要是针对爱好瑜伽的学生而开设的一门理论与实践的课程，旨在学生在完成课程学习后，能具备扎实的健身知识，体式要领以及体位展示，建立起完整的知识结构框架。其目的是对接健身瑜伽专业人才培养目标，锻炼扎实的瑜伽体位，为以后参与健身瑜伽赛事打下坚实的体位基础知识。

（二）课程功能定位

表 1 课程功能定位分析表

类别	对接的培训课程	对接培养的技能力
段位	五段位	1. 具备健康知识理论认识
		2. 具备段位练习的呼吸要领
		3. 具备扎实的 5 段位体式要领
		4. 能独立练习 5 段位体式

三、课程目标

（一）课程总目标

学生通过本课程的学习，了解健身与瑜伽的关系，熟悉掌握体位练习的要领，让学生对健身瑜伽有一定的认识，提升学生的基础专业技能。培养学生扎实的段位基础与健康知识理论基础，并提升学生的健身意识，为以后的体育课程打下坚实的基础知识。

（四）课程具体目标

3. 知识目标

- (5) 掌握基本健身健康理论知识。
- (6) 掌握基本段位体式理论知识。
- (3) 掌握体式完成的步骤。
- (4) 掌握体式进阶的知识。
- (4) 了解本课程健身与瑜伽相关的知识与内涵。
- (5) 了解传统瑜伽与现代瑜伽的形式。

2. 能力目标

- (17) 能够培养学生的自主学习能力。
- (18) 能够具备一定程度的体位基础能力。
- (19) 能够具备一定程度的体位展示专业认知能力。
- (20) 能够具备一定程度的创新能力。
- (21) 能够具备沟通能力与团队协作精神。
- (22) 能够具备发现问题、分析问题、解决问题的能力。
- (23) 能够具备良好的表达与交际能力。
- (24) 能够具备敏锐的观察能力和审美能力。

3. 素质目标（含课程思政目标）

- (1) 提升体质健康与审美能力。
- (2) 树立正确的健身瑜伽认知。
- (3) 提高技能素养。
- (4) 通过欣赏传统、现代瑜伽培养文化自信及多元文化的认同感。

四、课程内容与教学设计

（一）内容模块

表 2 课程内容模块及学时分配

序号	项目（模块）	教学内容	学时		
			理论	实践	小计
1	健康知识	5. 健身与健康知识； 6. 瑜伽行业的分析。	1		1
2	健身瑜伽五段位体式	5. 体式基本知识与规律进行讲解分析；	6	6	12

		6. 体式动作做法展示； 3. 实践训练。			
3	健身瑜伽体式串联练习	7. 体式编排的讲解； 8. 体式串联练习； 9. 实践训练。	1	2	3
4	自由练习及体式展示	5. 自编套路练习； 6. 实践训练。	1	1	2
合计			8	8	18

（二）教学设计

表 3 课程教学设计

序号	项目（模块）	教学内容	任务名称	教学方法与手段	学时安排	考核方式
1	健康知识	身体构造、健康饮食、健身生活常识相关知识结构学习	1. 健康基础知识 2. 瑜伽行业的了解	知识讲解、学习引导	1	形成性和终结性考核相结合
2	健身瑜伽五段体式	体式的基本知识与规律的学习	3. 体式名称 2. 体式注意事项 3. 体式的练习规律	知识讲解、学习引导与实践	12	形成性和终结性考核相结合

3	健身瑜伽体式串联练习	瑜伽体式练习的动态规律的学习	1. 瑜伽动作编排的动态规律 2. 体式的流畅度	知识讲解、学习引导与实践	3	形成性和终结性考核相结合
4	自由练习及体式展示	展示体式的形态	3. 自编套路练习 2. 完整展示体式并有流畅性和稳定性	学习引导与实践	2	形成性和终结性考核相结合

（三）实践项目（任务）设计

表 4 课程实践项目（任务）设计

序号	项目（任务）名称	学生实践结果（可展示）	学时安排
1	健康知识	健康问答	1
2	健身瑜伽五段体式	学生对体式的记忆及完成程度	12
3	健身瑜伽体式串联练习	学生练习体式的流畅程度	3
4	自由练习及体式展示	学生自编体式完成的流畅性与稳定性	2

七、课程考核

（一）成绩构成

形成性考核：包括平时的出勤率、课堂表现、完成课上作业任务的情况等，占总评价成绩的 60%。这部分内容重点考核学生的学习过程，包括其学习态度、努力的程度表现出来的效果。

终结性考核：根据学习过的内容，进行变化和组合，进行实际操作完成并展示。目的是考核每一个学生的学习能力。考核的成绩占总评价成绩的 40%。

（二）评价指标

考核项目		考核内容	考核方法	评分比例%
形成性考核	学习态度	参与教学的热情与效果	是否认真听讲	5
	上课考勤	考勤	有无迟到、旷课或早退	5
	平时测验	完成具体任务	是否按要求完成任务	20
	作业完成	课堂练习	是否按要求完成课堂练习	20
	课外实践	课外练习	是否按要求完成课外练习	10
终结性考核	最综合的展示效果	最终的课程展示	是否达到一定的作业要求与作业质量	40
合计				100

六、教学实施建议

（一）授课教师基本要求

- （1）熟练段位体式
- （2）熟悉体式的编排规律
- （3）具有健身瑜伽相关技能
- （4）掌握健身瑜伽赛事中体式评分方法
- （5）课内主讲教师必须具备现场实际工作经历 1 年以上或实践指导教学 2 年以上；

（二）实践教学条件基本要求

表 6 课程校内外实践教学条件

序号	实践教学场地名称	校内/校外	主要实践设备（含软件）
1	形体室（待定）	校内	

（三）教材选用与编写

表 7 课程教材选用表

序号	教材名称	教材类型	出版社	主编	出版日期
1	《健身瑜伽段位培训教程》	国家体育总局社会 指导中心健身瑜伽 体位标准（试行） 指定教材	人民体育 出版社	杨国廷	2019 年 10 月

（四）课程数字化教学资源

表 9 课程数字化资源表

序号	数字化资源名称	资源网址
	海健身 APP	段位视频学习

七、其他说明

通过课程的设置提升教学质量，提高学生的专业素养与专业知识，整个的课程安排以循序渐进的发展过程进行教学指导，由浅入深，利用学校现有的资源，并根据“健身瑜伽体位标准（试行）”指标为核心内容，不断结合社会需求进行完善教学，引导学生进行学习。在课程学习中巩固学生的健康基础理论知识与健身瑜伽体式基础，让学生熟悉掌握健身瑜伽的练习方法，熟悉掌握体位之间的关系，以及针对高级体式练习等方面进行有效的指导和练习，注重学生的自我练习培养。把课程的定位在不但是纯粹的基础学习，而更多的是专注热爱瑜伽运动，从而让学生更好培养锻炼健身意识，为往后的体育课程打下坚实的基础。

附件：

授课计划表

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数			备注
		理论	实操	小计	
第一周	健康知识	1	0	1	
第二周	健身瑜伽五段体式	2	2	4	
第三周	健身瑜伽五段体式	2	2	4	
第四周	健身瑜伽五段体式	2	2	4	
第五周	健身瑜伽体式串联练习	1	2	3	
第六周	自由练习及体式展示	1	1	2	
合计		9	9	18	

广州城建职业学院

课 程 标 准

课 程 名 称： 健身瑜伽

教 研 室： 社区健身瑜伽示范基地

教 学 单 位： 广州城建职业学院

执 笔 人： 李惠芬

审 核 人： _____

制 订 时 间： 2023 年 03 月

教务处制

2023 年 03 月

《健身瑜伽》课程标准

一、课程基本信息

课程代码		课程名称	《健身瑜伽》
课程学分	1	课程学时	18学时
课程类别	公共选修课	考核方式	考查
开设学期	第一学期	适用专业	所有专业
先修课程	健身瑜伽五段位体式练习、健身瑜伽理论健康知识		
后续课程	体式进阶练习		

二、课程定位

（一）课程性质

本课程是公共选修课，主要是针对爱好瑜伽的学生而开设的一门理论与实践的课程，旨在学生在完成课程学习后，能具备扎实的健身知识，体式要领以及体位展示，建立起完整的知识结构框架。其目的是对接健身瑜伽专业人才培养目标，锻炼扎实的瑜伽体位，为以后参与健身瑜伽赛事打下坚实的体位基础知识。

（二）课程功能定位

表 1 课程功能定位分析表

类别	对接的培训课程	对接培养的技能能力
段位	六段位	1. 具备健康知识理论认识
		2. 具备段位练习的呼吸要领
		3. 具备扎实的 6 段位体式要领
		4. 能独立练习 6 段位体式

三、课程目标

（一）课程总目标

学生通过本课程的学习，了解健身与瑜伽的关系，熟悉掌握体位练习的要领，让学生对健身瑜伽有一定的认识，提升学生的基础专业技能。培养学生扎实的段位基础与健康知识理论基础，并提升学生的健身意识，为以后的体育课程打下坚实的基础。

（五）课程具体目标

4. 知识目标

- (7) 掌握基本健身健康理论知识。
- (8) 掌握基本段位体式理论知识。
- (3) 掌握体式完成的步骤。
- (4) 掌握体式进阶的知识。
- (4) 了解本课程健身与瑜伽相关的知识与内涵。
- (5) 了解传统瑜伽与现代瑜伽的形式。

2. 能力目标

- (25) 能够培养学生的自主学习能力。
- (26) 能够具备一定程度的体位基础能力。
- (27) 能够具备一定程度的体位展示专业认知能力。
- (28) 能够具备一定程度的创新能力。
- (29) 能够具备沟通能力与团队协作精神。
- (30) 能够具备发现问题、分析问题、解决问题的能力。
- (31) 能够具备良好的表达与交际能力。
- (32) 能够具备敏锐的观察能力和审美能力。

3. 素质目标（含课程思政目标）

- (1) 提升体质健康与审美能力。
- (2) 树立正确的健身瑜伽认知。
- (3) 提高技能素养。
- (4) 通过欣赏传统、现代瑜伽培养文化自信及多元文化的认同感。

四、课程内容与教学设计

（一）内容模块

表 2 课程内容模块及学时分配

序号	项目（模块）	教学内容	学时		
			理论	实践	小计
1	健康知识	7. 健身与健康知识； 8. 瑜伽行业的分析。	1		1
2	健身瑜伽六段位体式	7. 体式基本知识与规律进行讲解分析；	6	6	12

		8. 体式动作做法展示; 3. 实践训练。			
3	健身瑜伽体式串联练习	10. 体式编排的讲解; 11. 体式串联练习; 12. 实践训练。	1	2	3
4	自由练习及体式展示	7. 自编套路练习; 8. 实践训练。	1	1	2
合计			8	8	18

（二）教学设计

表 3 课程教学设计

序号	项目（模块）	教学内容	任务名称	教学方法与手段	学时安排	考核方式
1	健康知识	身体构造、 健康饮食、 健身生活常识相关知识 结构学习	1. 健康基础知识 2. 瑜伽行业的了解	知识讲解、学习 引导	1	形成性和终结性考核相结合
2	健身瑜伽六段体式	体式的基本知识与规律的学习	4. 体式名称 2. 体式注意事项 3. 体式的练习规律	知识讲解、学习 引导与实践	12	形成性和终结性考核相结合
3	健身瑜伽体式串联练习	瑜伽体式练习的动态规律的学习	1. 瑜伽动作编排的动态规律 2. 体式的流畅度	知识讲解、学习 引导与实践	3	形成性和终结性考核相结合

4	自由练习及体式展示	展示体式的形态	4. 自编套路练习 2. 完整展示体式并有流畅性和稳定性	学习引导与实践	2	形成性和终结性考核相结合
---	-----------	---------	---------------------------------	---------	---	--------------

（三）实践项目（任务）设计

表 4 课程实践项目（任务）设计

序号	项目（任务）名称	学生实践结果（可展示）	学时安排
1	健康知识	健康问答	1
2	健身瑜伽六段体式	学生对体式的记忆及完成程度	12
3	健身瑜伽体式串联练习	学生练习体式的流畅程度	3
4	自由练习及体式展示	学生自编体式完成的流畅性与稳定性	2

八、课程考核

（一）成绩构成

形成性考核：包括平时的出勤率、课堂表现、完成课上作业任务的情况等，占总评价成绩的 60%。这部分内容重点考核学生的学习过程，包括其学习态度、努力的程度表现出来的效果。

终结性考核：根据学习过的内容，进行变化和组合，进行实际操作完成并展示。目的是考核每一个学生的学习能力。考核的成绩占总评价成绩的 40%。

（二）评价指标

考核项目		考核内容	考核方法	评分比例%
形成行考 核	学习态度	参与教学的热情与效果	是否认真听讲	5
	上课考勤	考勤	有无迟到、旷课或早退	5
	平时测验	完成具体任务	是否按要求完成任务	20
	作业完成	课堂练习	是否按要求完成课堂	20

			练习	
	课外实践	课外练习	是否按要求完成课外练习	10
终结性考核	最综合的展示效果	最终的课程展示	是否达到一定的作业要求与作业质量	40
合计				100

六、教学实施建议

（一）授课教师基本要求

- （1）熟练段位体式
- （2）熟悉体式的编排规律
- （3）具有健身瑜伽相关技能
- （4）掌握健身瑜伽赛事中体式评分方法
- （5）课内主讲教师必须具备现场实际工作经历 1 年以上或实践指导教学 2 年以上；

（二）实践教学条件基本要求

表 6 课程校内外实践教学条件

序号	实践教学场地名称	校内/校外	主要实践设备（含软件）
1	形体室（待定）	校内	

（三）教材选用与编写

表 7 课程教材选用表

序号	教材名称	教材类型	出版社	主编	出版日期
1	《健身瑜伽段位培训教程》	国家体育总局社会指导中心健身瑜伽段位标准（试行） 指定教材	人民体育出版社	杨国廷	2019 年 10 月

（四）课程数字化教学资源

表 9 课程数字化资源表

序号	数字化资源名称	资源网址
	海健身 APP	段位视频学习

七、其他说明

通过课程的设置提升教学质量，提高学生的专业素养与专业知识，整个的课程安排以循序渐进的发展过程进行教学指导，由浅入深，利用学校现有的资源，并根据“健身瑜伽体位标准（试行）”指标为核心内容，不断结合社会需求进行完善教学，引导学生进行学习。在课程学习中巩固学生的健康基础理论知识与健身瑜伽体式基础，让学生熟悉掌握健身瑜伽的练习方法，熟悉掌握体位之间的关系，以及针对高级体式练习等方面进行有效的指导和练习，注重学生的自我练习培养。把课程的定位在不但是纯粹的基础学习，而更多的是专注热爱瑜伽运动，从而让学生更好培养锻炼健身意识，为往后的体育课程打下坚实的基础。

附件：

授课计划表

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数			备注
		理论	实操	小计	
第一周	健康知识	1	0	1	
第二周	健身瑜伽六段体式	2	2	4	
第三周	健身瑜伽六段体式	2	2	4	
第四周	健身瑜伽六段体式	2	2	4	
第五周	健身瑜伽体式串联练习	1	2	3	
第六周	自由练习及体式展示	1	1	2	
合计		8	8	18	

广州城建职业学院

课 程 标 准

课 程 名 称： 健身瑜伽教练员

教 研 室： 健身瑜伽社区示范基地

教 学 单 位： 广州城建职业学院

执 笔 人： 李惠芬

审 核 人：

制 订 时 间： 2023 年 03 月

教务处制

2023 年 03 月

《健身瑜伽》课程标准

一、课程基本信息

课程代码		课程名称	《健身瑜伽》
课程学分	1	课程学时	74学时
课程类别	公共选修课	考核方式	考查
开设学期	第一学期	适用专业	所有专业
先修课程	健身瑜伽发展历程、竞赛、瑜伽解剖学基础		
后续课程	体位解说		

二、课程定位

（一）课程性质

本课程是公共选修课，主要是针对爱好瑜伽的学生而开设的一门理论与实践的课程，旨在学生在完成课程学习后，能具备扎实的健身知识，体式要领以及体位展示，建立起完整的知识结构框架。其目的是对接健身瑜伽专业人才培养目标，锻炼扎实的瑜伽体位，为以后参与健身瑜伽赛事打下坚实的体位基础知识。

（二）课程功能定位

表 1 课程功能定位分析表

类别	对接的培训课程	对接培养的技能能力
教练员	初级教练员	1. 具备瑜伽发展历程以及竞赛理论认识
		2. 具备解剖学基础知识
		3. 具备扎实的 1-3 段位体式要领
		4. 能独立教授 1-3 位体式动作

三、课程目标

（一）课程总目标

学生通过本课程的学习，了解健身与瑜伽的关系，熟悉掌握体位练习的要领，让学生对健身瑜伽有一定的认识，提升学生的基础专业技能。培养学生扎实的段位基础与健康知识理论基础，并提升学生的健身意识，为以后的体育课程打下坚实的基础。

（六）课程具体目标

5. 知识目标

- (1) 掌握基本健身健康理论知识。
- (2) 掌握基本段位体式理论知识。
- (3) 掌握体式完成的步骤。
- (4) 掌握体式进阶的知识。
- (5) 了解本课程健身与瑜伽相关的知识与内涵。
- (6) 了解传统瑜伽与现代瑜伽的形式。

2. 能力目标

- (1) 能够培养学生的自主学习能力。
- (2) 能够具备一定程度的体位基础能力。
- (3) 能够具备一定程度的体位展示专业认知能力。
- (4) 能够具备一定程度的创新能力。
- (5) 能够具备沟通能力与团队协作精神。
- (6) 能够具备发现问题、分析问题、解决问题的能力。
- (7) 能够具备良好的表达与交际能力。
- (8) 能够具备敏锐的观察能力和审美能力。

3. 素质目标（含课程思政目标）

- (1) 提升体质健康与审美能力。
- (2) 树立正确的健身瑜伽认知。
- (3) 提高技能素养。
- (4) 通过欣赏传统、现代瑜伽培养文化自信及多元文化的认同感。

四、课程内容与教学设计

（一）内容模块

表 2 课程内容模块及学时分配

序号	项目（模块）	教学内容	学时		
			理论	实践	小计
1	健康知识	9. 健身瑜伽发展历程； 10. 瑜伽行业的分析； 11. 健身瑜伽竞赛规则 12. 解剖学基础知识	4		4

2	健身瑜伽 1-3 段位体式	9. 体式基本知识与规律进行讲解分析; 10. 体式动作做法展示; 3. 实践训练。	54	8	62
3	健身瑜伽体式串联练习	13. 体式编排的讲解; 14. 体式串联练习; 15. 实践训练。	2	2	4
4	体式解说展示	9. 自编套路练习; 10. 实践训练。	2	2	4
合计			62	12	74

(二) 教学设计

表 3 课程教学设计

序号	项目(模块)	教学内容	任务名称	教学方法与手段	学时安排	考核方式
1	健康知识	发展历程、竞赛规则、骨骼肌肉等相关知识结构学习	1 健身瑜伽发展历程; 2. 瑜伽行业的分析; 3. 健身瑜伽竞赛规则 4. 解剖学基础知识	知识讲解、学习引导	4	形成性和终结性考核相结合
2	健身瑜伽 1-3 段体式	体式的基本知识与规律的学习	5. 体式名称 2. 体式注意事项 3. 体式的练习规律 4. 体式教授法	知识讲解、学习引导与实践	62	形成性和终结性考核相结合

3	健身瑜伽体式串联练习	瑜伽体式练习的动态规律的学习	1. 瑜伽动作编排的动态规律 2. 体式的流畅度	知识讲解、学习引导与实践	4	形成性和终结性考核相结合
4	自由练习及体式展示	展示体式的形态	5. 自编套路练习 2. 完整展示体式并有流畅性和稳定性	学习引导与实践	4	形成性和终结性考核相结合

(三) 实践项目（任务）设计

表 4 课程实践项目（任务）设计

序号	项目（任务）名称	学生实践结果（可展示）	学时安排
1	健康知识	健康问答	4
2	健身瑜伽 1-3 段体式教授	学员对体式的输出熟练程度	62
3	健身瑜伽体式串联练习	学生练习体式的流畅程度	4
4	自由练习及体式展示	学生自编体式完成的流畅性与稳定性	4

九、课程考核

(一) 成绩构成

形成性考核：包括平时的出勤率、课堂表现、完成课上作业任务的情况等，占总评价成绩的 60%。这部分内容重点考核学生的学习过程，包括其学习态度、努力的程度表现出来的效果。

终结性考核：根据学习过的内容，进行变化和组合，进行实际操作完成并展示。目的是考核每一个学生的学习能力。考核的成绩占总评价成绩的 40%。

(二) 评价指标

考核项目		考核内容	考核方法	评分比例%
形成性考核	学习态度	参与教学的热情与效果	是否认真听讲	5
	上课考勤	考勤	有无迟到、旷课或早退	5
	平时测验	完成具体任务	是否按要求完成任务	20
	作业完成	课堂练习	是否按要求完成课堂练习	20

	课外实践	课外练习	是否按要求完成课外练习	10
终结性考核	最综合的展示效果	最终的课程展示	是否达到一定的作业要求与作业质量	40
合计				100

六、教学实施建议

（一）授课教师基本要求

- （1）熟练段位体式
- （2）熟悉体式的编排规律
- （3）具有健身瑜伽相关技能
- （4）掌握健身瑜伽赛事中体式评分方法
- （5）课内主讲教师必须具备现场实际工作经历 1 年以上或实践指导教学 2 年以上；

（二）实践教学条件基本要求

表 6 课程校内外实践教学条件

序号	实践教学场地名称	校内/校外	主要实践设备（含软件）
1	形体室（待定）	校内	智能健身镜

（三）教材选用与编写

表 7 课程教材选用表

序号	教材名称	教材类型	出版社	主编	出版日期
1	《健身瑜伽初级教练员培训教材》	全国与建设瑜伽指导委员会		许传坤、方桢	

（四）课程数字化教学资源

表 9 课程数字化资源表

序号	数字化资源名称	资源网址
----	---------	------

	海健身 APP	初级教练员视频学习
	龙采智镜	智能硬件

七、其他说明

通过课程的设置提升教学质量，提高学生的专业素养与专业知识，整个的课程安排以循序渐进的发展过程进行教学指导，由浅入深，利用学校现有的资源，并根据“健身瑜伽体位标准（试行）”指标为核心内容，不断结合社会需求进行完善教学，引导学生进行学习。在课程学习中巩固学生的健康基础理论知识与健身瑜伽体式基础，让学生熟悉掌握健身瑜伽的练习方法，熟悉掌握体位之间的关系，以及针对高级体式练习等方面进行有效的指导和练习，注重学生的自我练习培养。把课程的定位在不但是纯粹的基础学习，而更多的是专注热爱瑜伽运动，从而让学生更好培养锻炼健身意识，为往后的体育课程打下坚实的基础。

附件：

授课计划表

周次	教学内容（章节名称、主要知识点）	课时数			备注
		理论	实操	小计	
第一周	健康知识	4	0	4	
第二周	健身瑜伽一段体式教授方法	18	2	20	
第三周	健身瑜伽二段体式教授方法	18	2	20	
第四周	健身瑜伽三段体式教授方法	20	2	22	
第五周	健身瑜伽体式串联练习	2	2	4	
第六周	自由练习及体式展示	2	2	4	

合计	64	10	74	
----	----	----	----	--