

应用型高校健身瑜伽课程设计与教学实践研究

陈科宁

辽宁对外经贸学院

DOI:10.12238/er.v7i6.5125

摘要：随着国家“健康中国”、“全民健身”运动理念的提出和高等院校体育教育教学改革的持续深入推进，瑜伽运动作为一种综合了含身体锻炼、呼吸调控和心灵冥想在内的新型运动方式，在应用型高校的体育教学中逐渐展现出其独特的价值和魅力。本文旨在全面、细致地探讨应用型高校健身瑜伽课程的设计理念、教学内容、教学方法、教学实践活动开展及其在实际教学中的具体应用情况，为开展瑜伽运动的高校在课程优化和未来发展上提供一定的理论借鉴和实践指导。

关键词：应用型高校；健身瑜伽课程；课程设计；教学实践

中图分类号：G64 **文献标识码：**A

Research on the Course Design and Teaching Practice of Fitness Yoga Course in Application-oriented Universities

Kening Chen

Liaoning University of International Business and Economics

Abstract: As the initiative of “healthy China”, “national fitness” movement concepts and the continuous deepening of physical education teaching reform in colleges and universities, yoga as a comprehensive physical exercise, breathing and spiritual meditation, new way of movement, sports teaching in application-oriented colleges and universities gradually show its unique value and charm. This paper aims to comprehensively and carefully discuss the design concept, teaching content, teaching method, teaching practice activities and their specific application in practical teaching, so as to provide certain theoretical reference and practical guidance for the course optimization and future development of colleges and universities in yoga exercise.

Keywords: Application-oriented universities; Yoga fitness course; Curriculum design; Teaching practice

引言

近年来，大学生心理健康问题不容小觑。大学生群体“由于知觉到生活无意义而产生的负性情绪体验”直接影响到学生的心理状态，抑郁和焦虑成为大学生在校期间最主要的问题，作为一种能够有效缓解焦虑、抑郁并且十分时尚、新潮的运动，瑜伽具有独特的魅力和效果，吸引了越来越多的年轻学子的目光，开设健身瑜伽课程已成为各大高校的共识。瑜伽课程的设置初衷不仅仅是锻炼学生的身体，更多的是舒缓学生的心理健康状态。可以说瑜伽课程倡导的是一种自然、健康、平衡的生活节奏和生活方式，也是一种凝结着生存智慧的人生哲学。因此，将瑜伽引入应用型高校体育课有着重要的意义，不仅能够提高学生体质，也能有效缓和大学生交际中存在的矛盾。本研究旨在通过深入研究应用型高校瑜伽课程的设计与实践，主要分析高校健身瑜伽课程的设计理念、课程教学内容和方法、具体教学实践特点，为高校瑜伽课程

的优化与发展提供全面、系统的理论支持和实践指导，为瑜伽课程和其他体育课程的教学改革与发展提供参考和借鉴。

一、健身瑜伽课的课程设计理念

（一）“以学生为中心”的教育观

瑜伽课程的教学设计应始终坚持以学生为中心，充分考虑学生的身心特点、兴趣爱好和学习需求。瑜伽健身课程设计应提供多样化的教学情境和与时俱进的教学设计创新模式，以满足不同专业、学科和层次学生的瑜伽选课需求。同时，还应注重学生的个性化发展和潜能挖掘，让学生在瑜伽学习中实现自我价值。学生的学习需求的立足点是不同的，我们应该引导学生发现学分之外的运动之乐。通过瑜伽基本理论的引导，包含体位姿势、冥想、体式与呼吸的配合等内容的教授，让学生逐步掌握瑜伽健身的基本方法，体验瑜伽运动带来的身心变化，养成终身热爱体育运动的行为习惯。

（二）“实践与体验相结合”的学习观

瑜伽课程应注重实践与体验，让学生在亲身参与瑜伽练习的过程中感受瑜伽带来的身心变化。学生在瑜伽运动的过程中，能够感受到自己的身体和动作、大脑和呼吸之间微妙的平衡，进而产生身心和谐的感受。长期坚持练习，不仅能矫正不良的身体姿态，还能使身姿挺拔，肢体柔软，更能增强体质，使心智冷静平和，缓解和消除身体的亚健康状态，防治多种疾病。课程设计应合理安排实践环节，在学习总学时和周学时的设置上考虑切实可行的授课进度计划，让学生在实践中掌握瑜伽技能、体验瑜伽魅力。

（三）“融入多元体育文化”的全球观

最初的瑜伽起源于古印度，作为一种禅修的方式，后来传播到世界各地。这项运动不仅在其发源地被广泛的应用，甚至在东西方不同的文化语境下有了不同的变体。在瑜伽课程的设计中可以引入多元文化元素，尤其是对东西方文化文明的不同知识背景的介绍和说明，能够让学生在学习瑜伽课的同时了解不同文化背景下的瑜伽理念。此外，瑜伽与中国传统的部分体育项目如太极、健身气功等异曲同工，学习瑜伽课程也能够助力学生对中华优秀传统文化的推广与弘扬。在介绍不同国家和地区的瑜伽风格、历史背景和文化内涵的过程中，能够拓宽学生的国际化事业和思维能力。

（四）“可持续发展”的运动观

在课程内容的选择和教学方法的运用上，健身瑜伽课程应充分考虑环保因素，比如采用环保材质的运动装备，引导学生养成健康、积极的生活方式。同时，还应关注瑜伽运动的可持续发展问题，瑜伽和其它体育运动的不同之处在于，瑜伽姿势不仅能锻炼身体力量、平衡、柔韧等综合素质，还能生成内在的意识，稳定心态。这种心态的养成与关注自然的生命观念密不可分，在保证动作完成的准确性之外，瑜伽运动还十分注重身、心、灵三者之间的和谐统一。树立“可持续发展”的运动观，为我国未来的瑜伽教育事业的高质量发展贡献力量。

二、健身瑜伽课的课程教学内容与方法

（一）课程教学内容

瑜伽课程的教学内容应包括瑜伽基础理论、基本体式、呼吸练习、冥想放松等方面。基础理论方面，应介绍瑜伽的起源、发展、哲学思想等基本内容；基本体式方面，应教授学生掌握常见的瑜伽体式及其正确姿势；呼吸练习方面，应教授学生正确的呼吸方法和呼吸节奏；冥想放松方面，应引导学生学会通过冥想和放松来调节身心状态。具体的课程教学内容如下：

瑜伽教学首先应重视基础理论知识的传授，包括瑜伽的起源、发展、哲学思想、基本体式及其意义等。通过系统介绍瑜伽文化，帮助学生建立正确的瑜伽观念，为后续的实践

学习奠定基础。通过瑜伽文化熏陶，引起学生兴趣，充分调动学生练习的积极性。

体式技能是瑜伽教学的核心内容。在实际教学过程中，瑜伽教师应当掌握教学的规律，循序渐进，逐步引导学生掌握基础体式、进阶体式以及特殊体式。同时，应注重体式技能的正确性和规范性，避免学生因错误练习而受伤。

呼吸调控是瑜伽练习的关键。教师应教授学生正确的呼吸方法，如腹式呼吸、鼻孔交替呼吸等，并引导学生在体式练习中融入呼吸调控，以提高身心的协调性和稳定性。

（二）课堂教学方法

瑜伽课程应采用多种教学方法相结合的方式进行。首先，可以采用互动式教学，鼓励学生之间的交流与合作，共同探索瑜伽的奥秘；其次，也可采用教师启发式教学法，通过提问、辩论等方式调动学生的学习积极性；最后，可以采用个性化教学，根据不同专业的学生特点，对教学内容进行适当调整和修改。在每一种教学方法的使用上，都可以结合多媒体教学、网络教学等现代信息技术教育教学手段，全面提高课程的教学效果和学习体验，保障教学质量。

1. 启发式教学法

启发式教学法强调学生的主动性和创造性。在瑜伽教学过程中，启发学生对这项运动的自觉探索，可以从文化观念入手，探讨东西方瑜伽活动的区别意义及背后映射的不同文化观念。同时可以展示瑜伽动作，让学生在此基础上自行设计健康的动作，并且说明这样设计的理由，全方位调动学生的学习积极性。

2. 情境—模拟教学法

情境—模拟教学法是指通过创设真实授课场景，让学生掌握知识的教学法。在健身瑜伽教学中，教师可以利用投影仪、音响等设备，播放瑜伽教学视频、音乐等，帮助学生更好地理解和学习瑜伽技能。教师还可以利用互联网资源，寻找学生感兴趣的课程资料作为健身瑜伽课的“第二课堂”，高质量保证学生的学习效果。

3. 个性化教学法

由于授课班级等因素的限定，在瑜伽教学中，瑜伽教师无法关注到每一位学生，但可以根据学生所学专业学科的特点，适当调整自己的教学语言，让学生对健身瑜伽课程形成带有自己专业特点的思考。与此同时，瑜伽授课教师应关注学生的课堂学习效果，寻找动作做不到位的原因，确保每个学生都能在瑜伽学习中取得进步。

三、健身瑜伽课的课程教学实践

（一）瑜伽教学实践要点

瑜伽课程的教学实施过程中应注重教学的规范性和科学性。瑜伽教师应具备专业的瑜伽知识和技能，能够正确指

导学生进行瑜伽练习。同时教师要学会运用科学的教学方式方法,以期达到满意的教学效果和目标。

同时,还应注重教学的趣味性和互动性。在教学过程中,教师应及时纠正学生的错误姿势和动作,确保学生的练习效果 and 安全性。也可以通过采用“VR”(即“虚拟现实技术”)等新教育技术手段来创设瑜伽练习情景,增强学生的参与体验感。

(二) 瑜伽教学管理评估

瑜伽课程的教学管理与评估应做科学、及时。教学管理体系应包括教学进度计划、课程设置、教材选用、师资队伍等方面;评估机制则应对教学过程和教学效果进行全面、客观的评估。同时,要及时了解学生对课程的满意度和接受度。通过瑜伽课调查问卷和学生满意度统计表等多种形式及时获取一手资料。在瑜伽课的教学评估方面,可以采用多种评估方式相结合的方法,如教师同行间评价、不同学生主体间评价,客观真实地寻找课程的不足和缺陷,通过结合相关的信息技术手段确证数据的真实性,也可以通过问卷调查、体能测试、心理量表等多种方式收集数据和信息,综合考量学生的课程接受度。

(三) 瑜伽教师专业培训

瑜伽教学的过程在本质上看是一个与人沟通和互动的过程,为了让瑜伽练习达到更好的教学效果,瑜伽老师还是一个“私人心理医生”,瑜伽老师要掌握更多的健康知识,针对不同学生的体质素质,制定不同的练习方法。新时代对教师提出了更为严苛的要求,瑜伽教师如果单纯研究瑜伽的知识往往是不够的,还需要不断地学习营养学、运动医学、保健学等与瑜伽相关的其他学科的专业知识,不断扩充自己的知识面。

(四) 宣传瑜伽教学效用

瑜伽学习能够有效提升学生的身体柔韧性、平衡能力乃至腰腹核心力量。通过长期的瑜伽练习,学生的肌肉力是能够得到明显增强的,学生的身体形态更加匀称身体机能也得到提升。此外,瑜伽能够提高学生心肺功能、改善学生睡眠质量,让学生处于健康的状态和良好的仪态。与此同时,瑜伽运动也能舒缓学生的心理压力,提升学生的情绪稳定性和

幸福感。通过冥想和呼吸调控,学生能够更好地管理自己的情绪,提高自我认知和自我调节能力。同时,瑜伽练习还能帮助学生提高专注力、增强记忆力,对大学生来说是受用终身的。所以,通过宣传、甚至开设线上精品课程十分重要,打造精品瑜伽课程,为其他高校开设健身瑜伽课程提供经验。

四、结语

通过对先行文献的研读分析、教学理论和实践分析等多种研究方法的使用,本文对应用型高校健身瑜伽课程进行了全面、系统地分析,同时提出个人在瑜伽课程教学实践中的意见与建议。在对应用型高校瑜伽课程设计与教学实践的深入研究的过程中,笔者发现合理的课程教学设计理念、丰富多样的教学内容和科学有效的教学方法对于提升瑜伽课程的教学效果至关重要。同时,在教学实践的过程中建立完善的教学管理体系和评估机制也是确保教学质量和效果的关键。与其他运动不同之处在于,瑜伽运动可以有效地补足其它激烈运动形式的素质发展,帮助学生尽快恢复、调整心理状态、减少运动损伤及其它疾患的防治。让学生逐步掌握瑜伽健身的基本方法,体验瑜伽运动带来的身心变化,养成终身参与体育运动的习惯。健身瑜伽课程也对推进教育现代化、建设教育强国和体育强国起着十分重要的作用。

参考文献:

- [1]郑先红著.瑜伽教练[M].北京:高等教育出版社,2012.10.
- [2](美)马克·斯蒂芬斯著;许蕾蕾,吴荣华,李梓瑜译.瑜伽教学基本理论和技巧[M].北京:中国华侨出版社,2020.12.
- [3]王丽娟,刘兴宇,王琳,等.基于OBE理念的线上线下混合式健身瑜伽教学模式的构建与实践[J].新体育,2023(16):59-61.
- [4]刘慧.MOOC翻转课堂教学模式在高校健身瑜伽教学中的实践[J].赤峰学院学报(自然科学版),2023,39(11):28-31. DOI:10.13398/j.cnki.issn1673-260x.2023.11.001.

作者简介:

陈科宁(1978.08-)女,汉族,黑龙江省哈尔滨市,本科,教授,研究方向:体育教学。