

# 高校瑜伽选项课的开展现状与优化策略——以湖南工业大学为例

周松贤

湖南工业大学, 湖南 株洲 412008

**[摘要]** 采用文献资料法、问卷调查法和数理统计法等研究方法, 对湖南工业大学瑜伽选项课开展现状调查分析, 从教师和学生两个角度入手, 剖析瑜伽教材、课时设置、教学内容、教学方法和考核等现状。结果表明: 瑜伽教材实用性不强有待改进; 学生学习积极性较高, 课时有待加长; 教学内容零散不成体系, 并且以体位、呼吸为主, 忽略了瑜伽理论与养生知识; 教学方法与考核方式单一。

**[关键词]** 高校; 瑜伽选项课; 现状; 策略

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13986

中图分类号: G80

文献标识码: A

## Current Situation and Optimization Strategy of Yoga Elective Courses in Universities—a Case Study of Hunan University of Technology

ZHOU Songxian

Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan, 412008, China

**Abstract:** Using research methods such as literature review, questionnaire survey, and mathematical statistics, this study conducted a survey and analysis of the current situation of yoga elective courses at Hunan University of Technology. Starting from the perspectives of teachers and students, the study analyzed the current situation of yoga textbooks, lesson settings, teaching content, teaching methods, and assessments. The results indicate that the practicality of yoga textbooks is not strong and needs improvement; Students have a high enthusiasm for learning, but the class hours need to be extended; The teaching content is fragmented and unsystematic, with a focus on postures and breathing, neglecting yoga theory and health knowledge; The teaching and assessment methods are single.

**Keywords:** university; yoga elective courses; present situation; strategy

### 引言

瑜伽起源于五千多年前的古印度, 是东方最古老的强身术, 自从 20 世纪 80 年代传入中国后, 以其独特的健身方式和强大的健身功效, 受到了当代人们的关注与推崇, 被引入到高校体育选项课程体系之中, 获得了当今大学生的热烈追捧, 并取得了显著成效。

湖南工业大学于 2001 年开始开设瑜伽选择项课, 是全国开展最早的高校之一, 由当初的师资力量不足、场地紧缺、无教材等各种资源匮乏的局面, 到如今已拥有瑜伽专业教师 4 名, 瑜伽专用场地 2 处, 教材每三年更换一次, 每学期报课人数均达到 30 个班以上, 成为了湖南工业大学体育选项课中最受学生欢迎的项目之一。笔者将以近 10 年的瑜伽教学经历对其开展现状进行研究, 旨在进一步提高高校瑜伽选项课的教学质量, 使瑜伽选项课程能更好、更长远地发展。

### 1 湖南工业大学瑜伽选项课程开展现状

#### 1.1 教材选用情况

教师、学生、教材是教学活动的三要素, 教材作为教学的根据, 在教学中起着核心纽带的作用。通过对湖南省高校瑜伽教学教材使用情况进行走访发现, 湖南省高校瑜伽教材使用并不是很乐观, 大部分都是采用自编教材或讲义, 有的甚至只是自学相关书籍, 挑选教学相关动作, 以

简单的示范教学给学生学习。这种没有统一教材的教学现状, 无法保证教师的教学质量和学生的学习需求<sup>[1]</sup>, 使学生的体位练习出现了明显的差异性。

湖南工业大学瑜伽选项课目前暂无独立教材, 是与健美操、街舞、拉丁舞、形体舞蹈、体育舞蹈等时尚类项目为一体的自编教材, 由于自编教材各章节并非各项目的专业教师所编写, 因此, 未能充分吸收最新的教材理论研究成果, 加之又缺乏课程专家、教材专家的指导, 所以所编教材实用不强, 影响了教材使用的效果。

#### 1.2 瑜伽选项课课时设置情况

不同的高校, 体育选项课的课时设置是不同的, 当前大部分高校设置体育选项课时数为 16~32 学时。通过对湖南工业大学 186 名瑜伽选项班学生对瑜伽课时安排时数是否满足其需求 (见表 1)。

表 1 湖南工业大学瑜伽选项课时能否满足学生需求情况统计表 (N=186)

	能满足	不能满足
人数	109	77
百分比	58.6	41.4

调查结果表明, 有 41.4% 的学生表示 24 学时/学期不能满足其需要, 通过调查笔者还进一步发现, 这 41.4% 学生大都来自重复报班的学生, 由于湖南工业大学瑜伽选项

课每个学期内容均不一样,所以部分喜好瑜伽的学生会选择重复报班,很显然这部分学生认为每学期 24 学时远远不能满足其需要。

### 1.3 瑜伽选项课教学内容情况

#### 1.3.1 理论部分

瑜伽理论课程主要包括瑜伽的起源、流派、发展、特点、健身价值、练习原则以及练习注意事项等,对瑜伽理论知识的掌握有助于学生深入理解瑜伽的思想,提高对瑜伽的认知度,了解每个体位动作的内涵,对实践教学过程有重要辅助指导作用<sup>[2]</sup>。由表 2 可看出,瑜伽选项课大都以实践教学为主要形式,理论部分仅占到总学时的 17%。表 3 结果显示,73.2%的学生表示老师只少量讲解过部分瑜伽理论知识,22.5%的学生表示老师是很认真地讲解了关于瑜伽的起源、流派、练习注意事项等理论知识,4.3%的学生表示老师根本没有介绍瑜伽理论知识。从表中说明,如今大多高校在瑜伽选项课教学中只重视体位法的教学,而忽略了瑜伽理论知识的掌握对瑜伽教学效果的奠基作用。

#### 1.3.2 实践部分

由于目前高校瑜伽选项课均以体位与呼吸相结合的实践练习为主,由表 2 可看出,实践教学内容占总学时数的 83%,因此教师实践教学的内容与形式直接决定了瑜伽教学的效果。当前高校瑜伽体位选择多以基本体位为主,较少涉及瑜伽呼吸和冥想内容的教学,使学生在瑜伽学习中很难真正体会到瑜伽呼吸与体位结合的奥秘。瑜伽选项课教学基本上每堂课教学 3~4 个体位,且这 3~4 个体位之间有时无任何的关联性,这样不便于学生串联练习和记忆,在一定程度上影响了学生的独立开展,不利于更好地激发学生积极性。

表 2 湖南工业学瑜伽课程内容与学时安排表

课程内容	授课形式	学时安排	总学时
简单介绍瑜伽起源、分类、练习注意事项; 瑜伽体位练习常见运动损伤与预防(第 1、3 学期)瑜伽体位的健身效果与分析(2、4)	理论	4	24
瑜伽呼吸控制法	实践	0.5	
瑜伽体位法		19	
瑜伽休息术		0.5	

表 3 学生瑜伽选项课理论学习情况统计(N=186 人)

理论知识的讲解程度	认真讲解	讲解过一点	根本没有讲解过
百分比	22.5%	73.2%	4.3%

### 1.4 瑜伽选项课的教学方法

目前湖南工业大学的瑜伽选项课是两个学时连上,课的结构基本上为调息冥想、肢体拉伸热身、体位学习、瑜伽休息术四大部分组成,课程教学方法常采用以下几种。

#### 1.4.1 示范讲解教学法

通过正面、背面或侧面示范与讲解相结合的形式,以

标准规范的身体示范给学生以直观的感受,让学生清晰体位动作,明确体位的重点、难点,优美到位的示范不仅可使学生建立正确的动作表象,还可提高学生兴趣,激发学习愿望,也可提高教师威信。

#### 1.4.2 领做法

教师讲解示范完以后,教师带领学生一起练习,也就是让学生跟着教师动作进行模仿,领做时同样要结合适当的讲解和语音提示。

#### 1.4.3 语音引导练习法

教师领做以后,运用简明扼要、通俗易懂的语音引导学生练习,引导词尽量形象生动、富有启发性,对学生的练习进行心理梳理和引导,让学生建立美好的瑜伽情境,愉悦身心。

#### 1.4.4 纠错法

学生在教师语音引导下练习完后,进行集体纠错,纠正那些运用讲解和示范还难以纠正的错误动作。

由于瑜伽选项课程的特殊性,整个课堂是在瑜伽垫上度过,加上瑜伽课的结构相对固定,教学方法和练习方法每堂课都基本相似,所以使得整个课堂教学有些枯燥乏味,尤其是对于基础较差和兴趣不高的学生,她们可能根本无法领略到瑜伽的内在魅力。

### 1.5 考核内容与评价方法

考核内容主要由平时成绩、瑜伽自编组合和身体素质三个部分组成。其中平时成绩包括学生参与意识、学习态度、合作精神、进步幅度、考勤等进行综合评定,考勤占 20%,其他占 10%。另外,为鼓励学生积极参与课余锻炼,湖南工业大学体育选项课还开设了课外辅导课,积极参与辅导的学生还可获得额外加分。表 4 为瑜伽自编组合评分标准表,自编组合通常是由学生从当学期所学体位中,筛选自己练习得最舒适的 8 个体位,根据体位编排原则,科学合理地将其串联成小组合,在音乐的伴奏下展示出来,自编组合占比例为 60%。由于瑜伽考试技评占总分的 60%,致使部分身体素质较差的学生,即便每堂课都很认真地学习,但对瑜伽体位的掌握还是存在难度,考试时仍然落后于身体素质优秀的学生,自信心和自尊心也因此受挫,所以这种相对单一的考核方式还是有失公平。

表 4 评分标准表

	优秀(90分以上)	良好(80~89)	中等(70~79)	及格(60~69)	不及格(60分以下)
体位组合	动作完全正确,呼吸配合得当,充分体现了对身体的控制和感知	动作正确,呼吸配合得当,较好体现了对身体的控制和感知	90%动作正确,90%呼吸配合得当,体现了对身体的控制和感知	70%动作基本正确,70%有呼吸配合,体现了对身体的控制和感知	30%以上的动作不正确,50%没有呼吸配合,没有体现了对身体的控制和感知

## 2 湖南工业大学瑜伽选项课程优化策略

### 2.1 改进瑜伽选项课程教材

自“赫尔巴特教育学”至今，教育界常常将教材界定为教师和学生的“第三者”，即教材不仅是教师授课的素材，需要教师进行处理，而且也是学生在一定程度上选择学习和自主处理的素材。对于高校瑜伽教材来说，要突出教材的实用性，注重理论联系实际，努力使学生学以致用。在教材内容的选择和编排上既要考虑瑜伽教学过程，又要方便课外阅读，与学生的生活实际相结合，为生活与瑜伽运动的开展提供理论指导和参考资源。

因此，第一部分应是瑜伽基本理论与健康知识，这部分知识首先能让学生在观念上提起对自身健康的重视程度，形成关注自己与他人健康的意识和行为，有利于学生在日常生活中贯彻“健康第一”的思想。第二部分为瑜伽体位，这部分尽量要图文并茂、文字叙述自然亲切，以激发学生学习兴趣，增加可读性和可接受性。传统的瑜伽教材均起图片形式展示，但是在科技发达的今天，智能手机的广泛使用，完全可以将体位以二维码的形式体现，学生可以通过扫码进行学习，增加教材的实用性。

### 2.2 调整瑜伽选项课程设置

在高校瑜伽选项课的课程设置上，应当根据难易程度不同，将其分成初级班、提高班等不同层次的课程，分别适应不同身体素质、瑜伽技能差异学生的需求；在课时上，要加强对瑜伽的重视，适当调整学时设置以满足学生深入学习瑜伽的需求<sup>[3]</sup>。

### 2.3 优化瑜伽选项课程教学内容

教学内容是学校体育教学中上承教学目标、下接教学方法和评价的重要环节，因此，在整个教学过程中，教学内容和选择就显得尤为重要<sup>[4]</sup>。因此教师应在理论教学部分加入课程教学的目标内容，瑜伽选项课程目标为培养学生终生体育的习惯，加强学生对心灵和自身心理的自控能力，提高自身生活质量。强调瑜伽不仅可减少身体的脂肪储备，还对培养良好心态、集中注意力、减缓压力、提高思维能力和增强意志力等有益处，纠正学生偏颇的瑜伽学习动机，提升瑜伽课程的教学效果<sup>[5]</sup>。另外，瑜伽教学中还可渗透保健养生知识，根据上课时段的不同，采取相应的瑜伽体位来疏通所值班的经络，即时辰瑜伽，也可根据季节的变换，所养脏腑的不同，开展四季瑜伽养生。

实践教学部分每堂课教学内容的选择应围绕一条主线，可根据四季养生的特点，安排瑜伽教学内容（见表5）；或遵循体位之间的串联，使每次课的内容形成一个连贯的小组合；也可进行瑜伽运动处方教学，比如一次课专门教学解决女生生理期不适现象的体位或针对肥胖学生选择刺激控制体重腺体的体位等，这样既便于记忆又便于开展。

表 5 四季养生瑜伽练习内容安排<sup>[6]</sup>

	疏通经络	选择体位	选择呼吸法
春季	肝、胆经	摆髋式 侧腰伸展式	圣光调息
		敬礼式 三角伸展式	腹式呼吸
		蜥蜴式 狮子第二式	观呼吸
夏季	心、小肠经	下犬式 三角扭转伸展式	清凉调息
		双角式 单腿背部伸展式	清理经络调息
		鸟王式 蜥蜴变式	
秋季	肺、大肠经	束角式 半脊柱扭动式	喉呼吸
		牛面式 狮子第一式	舌抵后腭契合法
		鸵鸟式 树式 弓式	
冬季	肾、膀胱经	骆驼式 蛇伸展式	蜂鸣调息
		猫式 增延脊柱伸展式	凝视眉心法
		扭头及膝式 劈腿伸背式	启蒙契合法

### 2.4 丰富教学手段，激发学生兴趣

在瑜伽教学中，采用示范讲解教学法是必不可少的，要想达到良好的教学效果，在“示范、讲解”的同时，适当地运用多种教学手段，充分挖掘学生的运动潜质，引导学生对瑜伽教学产生浓厚的兴趣，这样才会收到事半功倍的效果。同时，教师也要在教学过程中将传统教学和现代教学有机地结合起来，不断在实践中总结和积累经验，优化和丰富现代化教学手段，充分吸引学生的注意力。例如，教师在进行瑜伽动作示范中，应当充分利用多媒体组织学生观看教学片，通过声情并茂和丰富的图片来调动学生对学习瑜伽的积极性，让学生在玩中学，在玩中将瑜伽教学融会贯通<sup>[7]</sup>。另外，教师可适当利用现代信息技术作为教与学的工具，通过二维码技术的应用，充分拓展“微课”“微视频”“优秀案例”等内容资源<sup>[8]</sup>，以调动学生的兴趣与激情。

### 2.5 完善学生的考核内容与方法

对学生的学习质量评价是体育教学评价的重要方面，通过对学生的学习进行评价，能够使教师对教学任务的完成情况进行更好的判定，不仅能够为学生提供必要的反馈信息，还能够对学生起到一定的激励作用。科学合理的评价能对学生产生导向和激励作用，因此，教师在进行瑜伽考核时，应结合定量与定性考核，综合考虑学生身心素质等各方面条件，注重学生学习的态度和积极性，关注学生在学习瑜伽课程前后瑜伽技能掌握的进步程度等，还可以增加学生自评和互评环节并作为考核的重要参考内容<sup>[1]</sup>。

## 3 结语

通过对湖南工业大学瑜伽选项课的开展现状研究，由此，我们可以窥见当前高校瑜伽课程开展的诸多问题。要从根本上提高高校瑜伽教学质量，首先是要改变传统的教学方法，丰富教学手段，除此之外，还离不开学校领导的重视，做到学校、教师和学生共同努力，促进高校瑜伽课程持续健康发展。

[参考文献]

[1] 吴婷. 湖南省高校瑜伽课程教学现状及对策研究[J]. 当代体育科技, 2021(7): 114-115.  
 [2] 邵安伟. 我国高校瑜伽课程教学现状研究[J]. 体育科技文献通报, 2018(26): 93-95.  
 [3] 杨娜. 高校瑜伽选修课教学现状研究[J]. 当代体育科技, 2017(7): 62-64.  
 [4] 唐言, 罗平. 体育教师执教能力教程[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2015.

[5] 毛娟. 瑜伽教学内容的探索与实践[J]. 北京体育大学学报, 2019(32): 87-89.  
 [6] 周松贤. 如何有效地将中医养生理念融入高校瑜伽教学[J]. 湖南科技学院学报, 2011(32): 145-147.  
 [7] 贾利娜. 高校瑜伽教学中的问题及对策分析——以华东政法大学为例[J]. 内江科技, 2017(12): 42-43.  
 [8] 杨文轩. 学校体育学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2016.  
 作者简介: 周松贤(1977—), 女, 汉族, 湖南娄底人, 本科, 副教授, 湖南工业大学, 研究方向: 学校体育管理。