

沈阳体育学院硕士研究生复试 瑜伽项目技能测试方法和评分标准

一、测试内容与所占分值

3 个规定体式（坐角式、弓式、战士第三式）（占 60%），
2 个自选体式（体式类别不限）（占 20%），在规定体式中
三选一完成体式教学（占 20%），总计 100 分（100%）。

表 1 项目技能测试内容与所占分值

序号	测试项目	分值（分）	占总成绩比例（%）	备注
1	规定体式	100	60	
2	自选体式	100	20	
3	体式教学	100	20	

总成绩计算方法：

总成绩=规定体式成绩×60%+自选体式成绩×20%+体式
教学成绩×20%

二、测试方法与评分标准

（一）规定体式

1. 测试方法

考生依次完成坐角式、弓式、战士第三式，每个体式保持 6-8 秒钟。要求：身着贴身瑜伽服，赤脚；女生束发。动作如图。



图 1 坐角式



图 2 弓式



图 3 战士第三式

2. 评分标准

表 2 项目技能测试评分标准

评分等级	正确动作说明	分值
优秀	体式规范、标准、流畅、节奏分明；起始流程正确；体式完成轻松自如，且稳定，身体无晃动、抖动，肢体无位移；体式优雅、舒展，具有表现力；呼吸正确，且与体式配合协调，无憋气、喘息现象。	86-100
良好	体式较规范、标准、较流畅；起始流程正确；体式完成较稳定，身体基本无晃动、抖动，肢体无位移；体式较优雅、舒展，有一定的表现力；呼吸正确，且与体式配合协调，无憋气、喘息现象。	71-85
合格	体式较规范、标准；起始流程基本正确；身体有轻微晃动、抖动，肢体无位移；体式基本舒展；呼吸基本正确，偶有憋气、喘息现象。	60-70
不合格	体式不规范；起始流程不正确；体式完成缺乏稳定性，身体有明显晃动、抖动，肢体位移；体式不舒展；呼吸不正确，有明显憋气、喘息的现象。	60 以下

（二）自选体式

1. 测试方法

考生自行选取 2 个瑜伽体式，每个体式保持 6-8 秒钟。

2. 评分标准（见表 2）

（三）体式教学

1. 测试方法

考生在 3 个规定体式中任意选择 1 个体式进行教学，须边示范边讲解，须介绍体式练习方法、呼吸方法、注意事项、功效等。

2. 评分标准

表 3 项目技能测试评分标准

评分等级	评定标准说明	分值
优秀	动作示范标准、规范、稳定，能够正确、灵活选择示范面；使用专业术语讲解，清晰、精准、流畅，语言富有感染力；呼吸提示准确；能够根据不同人群特点降低或提高练习强度与难度；教学方法灵活，辅助方法、保护措施实用有效；有独特的教学风格和特点。	86-100
良好	动作示范标准、规范，能够较正确选择示范面；使用专业术语讲解，较清晰、准确，呼吸提示准确；能够根据不同人群特点降低或提高练习强度与难度；辅助方法、保护措施较实用有效。	71-85
合格	动作示范较标准，示范面正确；讲解较清晰、准确，呼吸提示准确；辅助方法、保护措施基本有效。	60-70
不合格	动作示范不正准，示范面选择错误；讲解不清晰、不准确，呼吸提示错误，辅助方法、保护措施缺乏实用性和有效性。	60 以下