

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

测试内容：4 个瑜伽体式（占 60%），1 个体式教学（占 40%），总计 100 分（100%）。




（一）测试方法：


1. 考生完成坐角式、弓式、三角扭转式、战士第三式，每个体式保持 5-10 秒钟。
2. 选择以上 4 个体式中的任意一个体式进行教学，要求边示范边讲解，须介绍体式练习方法、注意事项、体式功效等。
3. 坐角式、三角扭转式须正面展示，弓式、战士第三式须侧面展示。
4. 身着贴身瑜伽服，赤脚；视频拍摄开始至结束，全过程不得戴帽子，不戴口罩，不得佩戴任何首饰，不得浓妆，女生束发。
5. 每个体式展示结束后，须还原到山式。
6. 视频总时长不超过 4 分钟。

（二）评分标准：

1. 技术正确动作说明

表 1 2021 年硕士研究生复试《瑜伽》技术评定正确动作说明

考试内容	正确动作说明
1. 坐角式 	1. 山式坐姿，双腿向两侧大幅度分开，膝关节伸直，脚趾回勾。 2. 吸气，双臂经侧向上伸展，呼气，屈髋，双手以三指分别抓握大脚趾，使腹、胸、额依次贴地。 3. 双臂伸直，背部充分延展。
2. 弓式 	1. 俯卧，双腿分开与肩同宽，屈双膝，双手在双脚外侧抓握脚背或脚踝。 2. 吸气，延展脊柱，呼气，使胸部、大腿前侧离地，胸腔上提，脊柱后展，双肩下沉。 3. 躯干、双腿尽可能抬高。
3. 三角扭转式 	1. 山式站立，双脚分开约两肩宽，右脚向右转动90°，左脚转动60°，躯干向右转动。 2. 吸气，左臂经侧向上伸展，呼气，躯干前屈并向右扭转，将左手置于右脚外侧，掌根落地，右臂向上伸展，目视右手方向。 3. 双臂成一直线垂直地面，双膝伸直，骨盆中正。

4. 战士第三式	
	1. 山式站立，吸气，双手经侧向上伸展，双手在头上方合掌。 2. 呼气，屈髋，同时抬一条腿，使手臂、背部与腿成一直线，且与地面平行，脚尖向远伸展，眼睛看向地面。 3. 支撑腿膝关节伸直，不可超伸，骨盆中正，髋部不可外翻。

2. 技术评定标准

表 2 2021 年硕士研究生复试《瑜伽》体式评定标准

评分等级	评定标准	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

表 3 2021 年硕士研究生复试《瑜伽》教学实践评定标准

评分等级	评定标准	分值
优秀	动作完成标准、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；教学方法和手段实用有效；有独特的教学风格和特点。	86-100
良好	动作完成标准、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；教学方法和手段较实用有效。	71-85
合格	动作完成较标准，示范面正确；讲解较清晰、准确，呼吸提示准确；教学方法和手段基本有效。	60-70
不合格	动作完成不标准，示范面选择错误；讲解不清晰、不准确，呼吸提示错误，教学方法和手段较缺乏实用性和有效性。	60 以下

