

# 核心素养导向下高校瑜伽课程教学模式改革研究

徐晨

吉林体育学院

**摘要：**瑜伽是满足高校学生体育健身运动需求的重要课程，相对其他运动项目具有功能全面、强度低、易接受、观赏性强等特征。本文从高校瑜伽课程核心素养内涵出发，说明基于核心素养的瑜伽混合式教学模式构建形式，明确课程教学活动开展应当关注的重点，以此为瑜伽课程教学设计和组织提供参考，为推动学生核心素养培养起到积极促进作用。

**关键词：**高校；瑜伽；核心素养；教学模式

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.08.022

## 引言

近些年来，瑜伽以选项课形式进入广大高校体育教学体系，在丰富体育课程教学内容的同时，也为提升学生身体素质、促进学生全面发展起到积极促进作用。但是受多方面因素影响，在瑜伽课程教学活动中，依然存在学生参与度不高、缺乏专业教练指导、学生认知态度偏差、评估反馈机制不完善等多方面问题，导致课程教学成效无法充分体现出来，难以有效促进学生核心素养培养。

## 一、高校瑜伽课程核心素养内涵解析

核心素养是教学改革的基本导向，当前我国教育体系中，义务教育及高中、中职等阶段的体育课程，都已经在课程标准中明确给出核心素养具体内涵，但是高校体育课程的核心素养研究相对较为滞后。本研究中综合梳理部分开设瑜伽课程高校的教学大纲或课程标准，系统总结高校瑜伽课程核心素养，具体内容如表1所示。

表1 高校瑜伽课程核心素养及内涵阐释

核心素养	内涵阐释
身心整合能力	通过体位法、呼吸法、冥想等练习，实现身体、心灵与精神的统一
技术规范性	系统掌握瑜伽基础技术，包括体式、呼吸法、清洁术等，并能精准完成动作
终身健康意识	学生长期参与瑜伽锻炼的意识和能力，形成科学健康的生活方式
社会品德修养	注重团队协作、礼仪教育及思政元素融入，培养学生的人文素养和社会责任感

从瑜伽课程核心素养内涵可以看出，四个组成部分是相互关联和相互影响的，技术规范性是核心素养形成的基础，身心整合能力是学习活动的基本要求，终身健康意识是促进学生全面发展的重要支撑，社会品德修养是贯彻落实立德树人根本任务的实现载体，以此形成协同发展的有机整体。

## 二、基于核心素养的瑜伽混合式教学模式构建

### (一) 学情分析与任务清单设计

瑜伽课程教学需要学生掌握体术、呼吸法、清洁术等多种动作要领，并能够理解课程中富含的德智体美思想，因此将线上学习资源与线下训练有机整合，能够达到更好的学习效果。在教学活动开展前，教师应当利用

智慧教学平台或访谈等方式，全面深入做好学情分析，重点掌握学生与瑜伽学习的爱好水平、已有基础能力、身体素质水平等，以此才能够从实际情况出发做好教学设计。在准确把握学情基础上，教师需要根据本课节教学内容和目标要求，找准与核心素养的关联点，做好课前自主学习任务清单设计。

以“拜日十二式”一课节为例，利用课前测试了解到，90%的学生未系统学习过拜日十二式，70%学生对呼吸与体式配合缺乏理解；部分学生体能水平较低，难以完成连贯动作。为确保学生高效完成预习任务。将本课节任务清单设计如表2所示。

表2 “拜日十二式”课前自主学习任务清单

任务主题	学习内容	任务要求
理论任务	阅读《瑜伽与健康》教材第3章“拜日十二式的文化内涵与健身价值”	(1) 拜日十二式的起源与传统意义是什么？(2) 练习拜日十二式对身体柔韧性和心肺功能有何益处？
视频学习	观看教师录制的“拜日十二式分解动作”微课视频	记录动作名称及呼吸节奏
实践任务	尝试模仿视频完成1-3个体式(如山式、前屈式、骑马式)	拍摄练习视频并上传至班级群

上述学习任务可在智慧教学平台,或钉钉、微信等班级群中提交,能够适应教学条件限制,便于学生开展自主学习。

### (二) 整合线上资源开展自主学习

线上线下混合式教学在瑜伽课程教学中的应用,能够改变传统教学模式中教师理论讲解、学生被动接收的不足之处,利用微课等学习资源丰富学习方式,有效激发学生自主学习积极性。因此在教学活动开展中,教师必须充分利用学校智慧平台或网络资源优势,创设学习资源库,系统整合线上资源,便于学生开展自主学习,高效完成任务清单内容,为线下训练奠定坚实基础。线上资源应当包括知识点讲解、动作要领分析等内容,以图文或微课视频等方式展示,便于学生根据自身情况进行高效学习。

以“拜日式十二式”一课节为例,为便于学生完成上述学习任务,教师可以利用自行制作或线上学习平台,为学生提供对应类型的学习资源。所提供的学习资源应当包括如下内容:(1)图文指南,PDF文档,主要包括拜日式12个体式的分解图示、动作要领、常见错误及纠正方法等内容,便于学生全面了解本课节学习内容。

(2)微课视频,制作3~5分钟时长的微课视频两个,一是拜日式的完整演示,并在视频中标注吸气伸展、呼气折叠等呼吸节点;二是重点体式解析。(3)音频资源,录制呼吸引导音频,便于学生在练习时同步使用。(4)印度瑜伽哲学短文《拜日式的精神意义》。

### (三) 组建项目小组培养综合能力

高校瑜伽传统教学模式多是以学生体式练习为主,对理论知识教学重视不足,使得学生在学习过程中存在兴趣缺失、体式练习不深入等问题,更难以理解瑜伽文化和哲学思想内涵。因此在线下教学活动中,应当搭建项目小组形式,以小组探究增强理论知识理解,以小组竞赛驱动学生主动练习,以此实现理论与实践的有机结合,全面培养学生综合能力。在项目小组训练过程中,教师可以利用虚拟现实技术、增强现实技术及运动追踪技术等智慧教学手段,为学生提供精准示范和精准反馈,引导学生主动纠正错误动作,降低运动风险。学生在深入探究动作要领时,可以提供动作瑜伽文化、哲学思想等课程思政元素,引导学生找准动作训练与核心素养的关联点,推动学生动作能力与核心素养同步建构。

以“拜日式十二式”一课节为例,在进行分组后,为学生设定理论探究、实践编排等具体任务。学生在理论研究中,以“分析拜日式在印度文化中的象征意义”为主题,结合瑜伽哲学和文化,查阅相关资料并撰写

300字左右的报告。实践编排任务则是设计一套适合特定体能水平的瑜伽体式组合,融入呼吸配合与团队协作任务。对于体能较弱的学生,则可以设计简化版体式组合,由组长进行示范,中等学生负责记录呼吸节奏,基础薄弱学生负责动作安全改进,以体现协同配合效果。各个小组在完成实践任务后,轮流展示视频,由其他小组根据“动作规范性、呼吸配合、团队协作”等维度进行评分,最后由教师总结共性问题,示范纠正方法,确保学生能够掌握体式要点。

### (四) 融合教学方法促进素养发展

混合式教学模式在高校瑜伽课程教学中的合理应用,最为显著的优势是能够根据课程教学目标和学情特征,选择合适的教学方法,全面促进学生核心素养发展。以“组间同质、组内异质”为原则进行分组,不仅能够充分发挥骨干学生的带动作用,提升学生积极性,还能够切实推动学生团队精神、意志品格等素养培养。因此在进行线下教学时,首先要做好相应分组。在此基础上,可以利用设问方式引导学生深入探究,推动学生知识、技能的巩固和迁移,培养学生独立思考、解决问题能力;利用合作教学法引导学生进行动作要领剖析、队形编排,推动学生团队合作意识培养;利用辅具教学法确保学生保持训练过程中的体式平衡,确保训练安全。

在混合式教学模式实施过程中,要确保学生核心素养有效培养,还需要根据实际情况进行动态分组。以上述课节为例,对掌握技术难点较快的学生,可以采用集中强化方式进行训练,再结合团队编排任务进行混合分组,以更为高效地促进经验传递。针对学生在训练中存在的问题,提出“如何在平衡体式中保持呼吸稳定”支架,驱动学生通过实践探索最优解决方案。在关键体式练习中,可以采用双人互助方式进行练习,一人在练习体式时,另一人提供身体辅助,同时观察呼吸节奏。在训练时要求学生合理利用瑜伽砖、弹力带等辅具进行练习,提升动作规范性,并有效规避不安全动作。在练习“战士式”时,教师可以结合历史人物故事,阐述“坚持与勇气”思政内涵;在冥想环节引导学生思考“感恩与包容”。以此通过多元教学方法的合理组合,促进学生核心素养全面发展。

### (五) 完善评价体系持续改进提升

高校瑜伽课程混合式教学模式实施过程中,评价是重要环节之一,通过多种形式评价,能够让学生找准自身知识理解、技能掌握和核心素养薄弱环节,能够使教师更为全面精准的把握学情,分层设计课后练习,并为

下一课节教学设计提供支持。在学生进行小组训练中，教师就应当从整体上做好观察，找出学生在动作练习中存在的共性问题，为学生提供问题支架，引导学生快速找出问题解决方法。在小组探究环节，小组成员之间也应当做好自我评价和相互评价，在探究过程中找出问题，并通过相互协作快速解决问题。在学期末的终结性评价

中，应当以核心素养为框架，将评价要求分解为具体指标，实现对学生核心素养发展的全面评估，便于学生持续改进提升，真正养成终身体育良好意识。

从高校瑜伽课程核心素养培养导向出发，评价体系包括过程性评价和终结性评价两部分组成，各评价维度权重及要点如表3所示。

表3 高校瑜伽课程教学评价体系

评价维度		权重	评价内容
过程性评价 (40%)	课前任务完成度	10%	是否提交理论答案及练习视频
	课堂参与度	15%	小组讨论贡献、动作改进建议
	小组合作成果	15%	简化版体式设计的合理性与创新性
终结性评价 (60%)	技术规范性	30%	动作流畅性、呼吸配合准确性
	身心整合	10%	练习中是否专注、呼吸是否平稳
	终身健康	10%	是否养成良好训练习惯
	社会品德	10%	小组协作中是否主动帮助他人

### 三、高校瑜伽课程混合式教学模式应用要点

#### (一) 构建结构化学习路径

瑜伽课程混合式教学模式实施过程中，要切实有效推动学生核心素养培养，就必须要实现教学资源的合理配置，为学生提供明确任务驱动，明确学习路径。针对体式分解、呼吸节奏、常见错误等重点内容，需要制作图文形式的PDF文档，分类上传学习平台，便于学生随时进行查阅学习。根据学生日常训练重点，录制3~5分钟的微课视频，重点演示技术难点，为学生任务探究和自主学习提供动态资源支撑。利用网络采集印度瑜伽哲学短文、纪录片等，链接至学习平台，帮助学生理解瑜伽文化内涵。在教学活动开展中，要实现以任务为驱动，确保学生带着目标进行学习；在线下学习中，重点解决线上任务中的共性问题，强化重点、难点，为学生小组讨论和任务探究提供资源支持；在课后环节根据学生能力分层，推送针对性的练习视频，鼓励学生自主复习并提交反馈。

#### (二) 注重教学方法创新

在高校瑜伽课程混合式教学模式实施过程中，要确保核心素养有效培养，就必须依托新型技术推动教学方法创新，为学生提供多元参与机会。例如在条件具备情形下，可以使用智能手环等监测学生呼吸频率等数据，如条件不具备，则可以利用音频引导学生练习，以切实推动学生训练规范化。在小组探究活动中，可以结合情景教学法为学生设定主题任务；根据学生探究提供学习支架，便于学生将理论与实践有机衔接，推动学生核心素养有效培养。

#### (三) 坚持学生主体地位

学生主体地位转变是高校瑜伽课程教学改革应当关

注的重点问题，以新型教育理念为指引，在任务探究、实践编排等环节，必须为学生创设多元参与机会，并引导学生以合理形式参与到学习活动中来。对教师而言，应当切实转变传统理念，注重对学生的引导，真正让学生在探究中形成知识体系建构，在实践中提升运动能力，有效推动学生核心素养培养，为学生全面发展奠定坚实基础。对学生而言，应当准确把握主体参与对学习训练成效的影响，主动加强与同伴协作和教师交流，找准自身薄弱环节，有针对性地加强练习，以此实现个体核心素养全面发展。

#### 结语

以核心素养为导向推动高校瑜伽课程教学模式改革，是系统性、动态性的过程，对教师而言，必须准确把握核心素养的基本内涵和具体要求，结合课节内容做好任务分解，合理组织教学流程，合理调整优化教学方法，切实有效推动学生核心素养全面培养。

#### 参考文献

[1] 赵亚娜, 李颖斌, 姚晋宏, 等. 高校瑜伽课程发展现状、困境及路径研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(05): 122-124.

[2] 肖玲, 张馨, 元文学. 基于核心素养的瑜伽课程结构化设计与实施效果研究[J]. 教育教学论坛, 2024, (49): 14-19.

[3] 张艳, 皮亦华, 黄华生. 基于智慧体育的高校瑜伽课程教学模式创新研究[J]. 文体用品与科技, 2024, (21): 175-177.

[4] 杨云. 探索瑜伽辅具在高校瑜伽教学中的应用及其SWOT分析[J]. 文体用品与科技, 2024, (21): 165-167.