

# 中国大学生体育协会

---

## 中国大学生体育协会关于举办 2020 年全国高等职业院校健身健美、 健美操、瑜伽教学能力提升线上培训班的通知

中国大学生体育协会会员单位：

为进一步推广健身健美、健美操、瑜伽运动在高职院校的普及与发展,提升高校教师瑜伽教学能力和健身健美教学训练能力,中国大学生体育协会将举办 2020 年健身健美、健美操、瑜伽教学能力提升线上培训班。具体事宜通知如下:

一、主办单位:中国大学生体育协会

二、执行单位:中国大学生体育协会职业教育学校体育工作委员会

三、协办单位:东方瑜伽教育、DMS 北京梦肌肉体育发展有限责任公司

四、承办单位:北京工业职业技术学院、浙江经济职业技术学院

五、培训时间与方式:

(一) 培训时间:

1. 健身健美: 2020 年 9 月 26 日(上午 9:00-12:00、下午 14:30-17:30 直播)、9 月 27-29 日(晚上 19:00-21:00

---

直播)

2. 健美操: 2020 年 9 月 26 日 (上午 9: 00-12: 00、下午 14: 30-17: 30、晚上 19: 00-21: 00 直播)

3. 瑜伽: 2020 年 10 月 16 日 (晚上 19: 00-21: 00 直播)、10 月 17-18 日 (上午 9: 00-12: 00、下午 14: 30-17: 30 直播)、19-23 日 (晚上 19: 00-21: 00 自修在线学院课程)

## (二) 培训方式: 线上培训

1. 健身健美: 在线直播 (课堂讲解、直播实操演练、互动模拟) 线上培训

2. 健美操: 在线直播 (课堂讲解、直播实操演练、互动模拟) 线上培训

3. 瑜伽: 在线直播 (课堂讲解、直播实操演练、互动模拟) 线上培训与线下持续性实践相结合

## 六、参加人员

热爱学校体育教育事业, 勤于学习, 并愿意投身瑜伽、健身健美、健美操等运动项目普及和教育的教师、教练。

## 七、考核办法

学习期满, 考核成绩合格后将获得中国大学生体育协会培训结业证书。具体考核形式按照各项培训要求进行。

## 八、报名事宜

(一) 方式: 参加线上培训的教师提供工作证件电子版, 学生提供学生证件电子版, 复制在报名表中, 发送至参加培训

项目的报名邮箱中。

(二) 人数: 为保证培训质量, 本次培训班瑜伽、健身健美项目培训分别限报 100 人, 健美操项目培训限报 150 人。报名按照发送报名表至指定邮箱的时间为准,

(三) 联系方式:

1. 中国大学生体育协会职业教育学校体育工作委员会秘书处

联系人: 韦春生 电话: 01051513173、15900792286

2. 健身健美报名联系人: 赵佳 电话: 13501054162

3. 健美操报名联系人: 王琛 电话: 15068883040

4. 瑜伽报名联系人: 朱菲 电话: 18895395817

(四) 截止时间:

健身健美、健美操培训报名截至 2020 年 9 月 24 日,  
瑜伽培训报名截至 10 月 13 日。

九、未尽事宜, 另行通知。

附件: 1. 瑜伽、健身健美、健美操线上培训内容;  
2. 培训项目课程表;  
3. 培训讲师信息。



## 附件 1. 线上培训内容

### 一、健身健美培训内容

1. 国际健身健美殿堂奥林匹亚世界健身健美规则评判标准（理论）
2. 运动员挑选标准与训练制定（现场互动实操）
3. 健身健美营养学（理论）
4. 竞赛油彩与舞台化妆在赛场制胜秘诀
5. 2020 年中国高职院校健身健美锦标赛线上比赛方法和规则解析

### 二、健美操培训内容

1. 健美操云上比赛流程详解
2. 竞技健美操竞赛规则评分案例分析（理论）
3. 啦啦操竞赛规则评分讲解（理论）
4. 规定有氧舞蹈、有氧踏板动作教学指导（实践）

### 三、瑜伽培训内容

1. 瑜伽健身养生原理、学练与教学原则、瑜伽教练的专业素质（理论）
2. 瑜伽太阳式 A B（实践）
3. 瑜伽运动康复理疗与自然疗法、经典瑜伽体位法 5 大序列、赛事规定内容《大众健身瑜伽 4-5 级》（理论）
4. 瑜伽呼吸调控法的运用、冥想训练的真义、瑜伽教学方法与体式编排技巧、瑜伽处方制定的基本原则（理论与实践）。

## 附件 2. 线上培训课程安排

### 一、健身健美培训课程表

| 时 间             | 模 块       | 课 程 内 容                                                                                     |
|-----------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健身健美<br>第 1 天上午 | 开班        | 1. 介绍培训目的意义<br>2. 介绍培训师资与课程安排概况                                                             |
|                 | 理论篇       | 奥林匹亚世界健身健美规则评判标准<br>1. 健美规定动作与判罚标准<br>2. 健体规定动作与判罚标准<br>3. 比基尼规定动作与判罚标准<br>4. 健康小姐规定动作与判罚标准 |
| 健身健美<br>第 1 天下午 | 实践篇       | 运动员挑选标准与训练制定（现场互动实操）                                                                        |
| 健身健美<br>第 2 天晚上 | 理论篇       | 健身健美营养学（理论）<br>1. 合理的身体脂肪比例<br>2. 有氧运动与心肺系统<br>3. 代谢循环与基础代谢率<br>4. 脂肪的重要性<br>5. 糖的好处与坏处     |
| 健身健美<br>第 3 天晚上 | 理论与<br>实践 | 6. 血液化学的重要性<br>7. 主要减少体脂的营养素<br>8. 增肌饮食计划制定要点                                               |
| 健身健美<br>第 4 天晚上 | 理论与<br>实践 | 竞赛油彩与舞台化妆在赛场制胜秘诀<br>1. 竞赛油彩的使用方式                                                            |

|                 |           |                                                                                     |
|-----------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |           | 2. 不同油彩的色彩区别<br>3. 如何驾驭油彩成为赛场优势<br>4. 舞台妆的重要性<br>5. 比基尼选手造型的化妆技巧<br>6. 男子健体选手造型化妆技巧 |
| 健身健美<br>第 4 天晚上 | 实践与<br>考核 | 一、云端竞赛规则解析<br>二、考核<br>1. 综合复习<br>2. 理论考试：60' 考卷                                     |
| 时间              | 模块        | 课程内容                                                                                |

## 二、健美操培训课程表

| 时 间 | 模 块  | 课 程 内 容                                                |
|-----|------|--------------------------------------------------------|
| 上午  | 开班仪式 | 1. 介绍本次培训的目的及课程安排和师资<br>2. 健美操云比赛的比赛制度细则<br>3. 啦啦操规则讲解 |
|     | 理论   | 竞技健美操竞赛规则案例分析                                          |
| 下午  | 实践   | 竞技规定有氧舞蹈                                               |
|     | 实践   | 竞技规定有氧踏板                                               |

## 三、瑜伽培训课程表

|                 |              |                                                                                                                               |
|-----------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 瑜伽培训<br>第 1 天上午 | 开班           | 1. 介绍培训目的意义<br>2. 介绍培训师资与课程安排概况                                                                                               |
|                 | 理论篇          | 1. 瑜伽健身养生原理<br>2. 瑜伽八支分法<br>3. 瑜伽学练与教学原则<br>4. 瑜伽教练应具备的专业素质<br>拓展性课程：<br>5. 《瑜伽帮你瘦》<br>6. 《排毒养颜瑜伽》<br>7. 《随时随地瑜伽》<br>8. 《瑜伽经》 |
| 瑜伽培训<br>第 1 天下午 | 实践篇          | 太阳式 A<br>太阳式 B                                                                                                                |
| 瑜伽培训<br>第 2 天上午 | 理论篇          | 瑜伽运动康复理疗与自然疗法<br>经典瑜伽体位法 5 大序列                                                                                                |
| 瑜伽培训<br>第 2 天下午 | 理 论 与<br>实 践 | 3. 瑜伽呼吸调控法的运用<br>4. 赛事规定内容《大众健身瑜伽 4-5 级》<br>5. 冥想训练的真义<br>拓展性课程：<br>6. 瑜伽净食与复食                                                |

|                 |              |                                                                   |
|-----------------|--------------|-------------------------------------------------------------------|
|                 |              | 7. 关于瑜伽商卡<br>8. 关于瑜伽曼陀罗                                           |
| 瑜伽培训<br>第 3 天上午 | 理 论 与<br>实 践 | 1. 瑜伽教学方法与体式编排技<br>2. 瑜伽处方制定的基本原则<br>3. 静觉冥想                      |
| 瑜伽培训<br>第 3 天下午 | 实 践 与<br>考 核 | 1. 舞韵瑜伽<br>2. 综合复习<br>3. 理论考试：60' 考卷<br>4. 技法考试的要求：大众瑜伽<br>锻炼标准五级 |

### 附件 3. 培训师资质信息

#### 一、健身健美培训师资

1. 李铮：奥林匹亚官方中国主裁。

2. 王萱：DMS 冠军杯奥林匹亚中国资格赛 CEO，世界健身健美运动推动奖获得者，国家注册营养师，奥林匹亚国际营养师，奥林匹亚抗阻力国际训练师，CBBA 独立培训师，2017 年一带一路影响力人物，世界健身健美联合会国际级裁判，中国五星级俱乐部评审委员会专家。15 年健身行业经验，熟练操

作健身俱乐部及健身学院运营，擅长赛事 IP 打造，中国健身健美风云人物。

3. 魏新峰：奥林匹亚国际级裁判，CBBA 独立培训师，DMS 国际健身健美培训师资质认证，中国职业健美 DMS 梦战队成员。2006 年山东省健美锦标赛 90 公斤冠军，2008 年山东省健美锦标赛 85 公斤冠军，2011 年山东省健美锦标赛 85 公斤冠军，2011 年青岛市健美锦标赛全场冠军，2012 年香港健美国际邀请赛 80 公斤冠军，2012 年三亚健美大赛 85 公斤冠军，2013 年山东省健美锦标赛 90 公斤冠军，2013 年池州全国健美锦标赛 80 公斤冠军，2015 年北京市健美比赛全场冠军，2015 年深圳大中华杯健美邀请赛 85 公斤冠军，2016 年北京市健美比赛全场冠军，2017 年黄金时代大奖赛上海分站赛 85GK+级别冠军，2017 年广州大斌精英赛健美全场冠军，2017 年北京大斌精英赛健美全场冠军，2017 年北京市健美锦标赛 85GK+级别冠军，2017 年世界超级联赛前十强，2017 年哈尔滨瑞利达杯力得健美比赛 85GK+级别冠军，2017 年 Word Fitness Federation ASIA WFF, WFF 世界先生亚太地区职业联赛获得 superboddy(健美超级组)冠军、健美全场冠军并获得职业卡，2019 年 CBBA 职业精英赛全国年度健美项目积分排行榜冠军。

4. 王玮：11 年资深化妆师，国家级技师资格，韩国 ifbc 化妆造型协会美妆师资格，广州国际时装周特邀造型师，全国年度肚皮舞大赛指定造型师，合肥市技术能手称号五一劳动奖

章，国家评选中国化妆大师。

5. 苏杨：美国运动委员会 ACE CPT，体重管理师认证教练，美格菲精英体适能 AFAA CPT，国家运动营养师，国家公共营养师三级，FE 运动营养学院国家运动营养师培训师。

## 二、健美操培训师资

1. 胡振浩：教育部全国高等学校体育教学指导委员会公体组副组长、浙江经济职业技术学院文化艺术学院党总支书记。

2. 任勇：健美操国家级裁判员，中国大学生体协健美操分会高级裁判员、高级教练员，浙江省健美（操）协会副秘书长

3. 姚智勇：中国大学生体协健美操分会高级裁判员、高级教练员，全国锦标赛冠军 浙江省大体协健美操分会裁判委员会副主任

4. 王琛：中国大学生体协健美操分会高级裁判员、高级教练员、全国锦标赛冠军、国家级裁判 浙江省健美（操）协会健美操专项委员会副主任。

5. 李慧：中国大学生体协啦啦操分会高级裁判员、高级教练员。

## 三、瑜伽培训师资

1. 郑先红：北京体育大学瑜伽师资认证培训项目负责人。曾中国成人教育协会、国家人社部“瑜伽（教练）国家岗位认证培训”项目首席导师兼项目总监；国家《瑜伽师（教练）》课程认证标准创建人&教材主编；国家级证书项目考评长；中

国高校瑜伽教程系统创建者&教材主编；高校瑜伽赛事创始；北京大学、清华大学等全国十几所高校总裁班特聘瑜伽导师；首创《静觉禅》教程并成功引入北大后 EMBA；国家级社会体育指导员；印度驻华使馆特邀瑜伽专家；东方瑜伽国际教育研究院院长，首位将国际芳疗与中国瑜伽结合并创建课程体系传播。

2. 栾美丽：国家认证高级瑜伽指导师，十五年瑜伽授课经验中国成人教育协会瑜伽师（教练）认证培训项目教学指导委员、考评委烟台大学体教部副教授，烟台大学·东方瑜伽教学总监，擅长减肥塑形、脊柱能量理疗、孕产瑜伽及舞韵瑜伽等教程教学。

3. 黄荔娟：国家认证高级瑜伽指导师，十三年瑜伽授课经验中国成人教育协会瑜伽师（教练）认证培训项目教学指导委员、考评委莆田学院副教授，莆田学院·东方瑜伽教学总监擅长形象礼仪、团体瑜伽表演、舞韵瑜伽、空中瑜伽、瑜伽轻断食、女德修持、产后恢复等瑜伽处方教程教学。

4. 阿萨德理杨. GAGO：北京体育大学康复治疗博士，国际运动康复治疗师国家认证瑜伽指导师，十三年参与中国瑜伽教学经验，中国成人教育协会瑜伽师（教练）认证培训项目特聘教学指导委员。

5. 赵俊华：东方瑜伽国际教育研究院资深自然疗法康复治疗师，美国巴斯帝尔大学认证芳香康复治疗师，AromaTouch 国

际康疗调理技术认证,拥有康复理疗与芳香疗法相融合的十一年经验,高效实现中医与物理疗法以及心灵疗愈的完美融合。

## 培训学习教材资料

**健身健美:**《奥林匹亚竞赛规则》《奥林匹亚营养师教程》国际执行标准,全世界通用。

**瑜 伽:**《瑜伽教程》由教育部高等教育出版社出版,此教材既适用于国家瑜伽师(教练)培训,又可作为高校体育公共选修或专业瑜伽教程。