

西安体育学院继续教育学院（体育培训中心）

西体培字〔2024〕04号

关于举办2024年全国校园健身瑜伽（普拉提） 教练员培训班（第一期）的通知

各有关学校：

为贯彻落实《全面加强和改进新时代学校体育工作的若干措施》、《关于深化体教融合促进青少年健康发展的实施意见》文件精神，西安体育学院将举办“2024年全国校园健身瑜伽（普拉提）教练员培训班”。现将有关事项通知如下：

一、培训目的

贯彻落实全民健身计划，进一步推动健身瑜伽（普拉提）项目在大中小学校的普及和发展，加强学校教师健身瑜伽（普拉提）专业队伍建设，强化体育教师健身瑜伽（普拉提）专业素养，更新教学理念，提高教学训练水平，以进一步发挥健身瑜伽（普拉提）运动促进青少年及师生身心健康的作用。

二、组织单位

主办单位：西安体育学院

协办单位：体教联盟（CSEA）

支持单位：陕西省健身瑜伽协会普拉提专项委员会

三、培训时间、地点

(一)时间：2024年7月20日-23日（四天）

(二)地点：西安体育学院含光校区

四、培训对象

(一)各级各类学校在职体育教师及相关教辅人员；

(二)青少年体育俱乐部和学校健身瑜伽社团成员、学校师生等；

(三)鼓励大学一线带队教练员与基层中小学校体育教师参加；

(四)鼓励热爱学校体育、群众体育、竞技体育、全民健身事业的人员及愿意投身健身瑜伽普拉提项目推广普及和教育的在校师生参加。

五、培训内容

健身瑜伽基础理论与体式讲解；学校健身瑜伽教学教法及经验；学校健身瑜伽训练与推广技巧；学校健身瑜伽（普拉提）套路编排技巧与经验、竞赛规则等相关内容；学校垫上和器械普拉提基础理论与训练原则、基础动作讲解与实践、课程编排；健身瑜伽（普拉提）教学教法及训练法；健身瑜伽（普拉提）科研方法。

六、培训师资

韩甲教授教学团队

韩甲，上海健康医学院康复学院教授、博士生导师；2021、2022年度Elsevier中国高被引学者，入选上海市优秀学术带头人、上海市东方学者特聘教授、上海市浦江学者、

上海市曙光学者；现任上海健康医学院康复学院教授、博导；澳大利亚堪培拉大学运动科学研究院（UCRISE）客座教授、博导；澳大利亚斯文本科技大学健康学院客座教授、博导；澳大利亚注册物理治疗师。主要从事运动康复研究；近五年承担国家级、省部级研究课题 10 余项，在国内外高水平学术期刊和学术会议发表论文 100 余篇；美国 PMA 认证全场馆课程总监，临床普拉提导师。

于巴锁教学团队

于巴锁，西安体育学院副教授，硕士研究生导师、西安体育学院优秀青年教师；全国健身瑜伽指导委员会专家与技术委员会主任；国家级健身瑜伽教练员、裁判员；国家级社会体育瑜伽项目指导员；中国健身瑜伽七段段位；中国健身瑜伽各项标准制定者；陕西省健身瑜伽协会副主席；陕西省学生体育协会瑜伽专委会秘书长；中国大学生体育协会两操分会瑜伽项目部副主任；2007 年德国 MoNiKA 普拉提与自然疗法体系理论与实操师。

七、培训认证

经考核合格后，颁发健身瑜伽（普拉提）教练员证书（证书可在体教联盟和西安体育学院官网查询，培训学时计入继续教育学时）。

八、培训费用

（一）培训费：1680 元/人（在校大学生）；2000 元（现役/退役/退伍军人）；2200 元/人（社会人士），培训费含课堂教学、学习教材、考试认证、证书查询、证书、服

装费等。

单位名称：西安体育学院

开户银行：中国银行西安鼓楼支行

银行账号：103303493605

(二)交通费、住宿费自行承担。

九、培训报名及缴费

1、费用缴付至西安体育学院账户，开班后，由班主任统一指导通过体教联盟 APP 进行信息注册。

2、缴费方式

(1) 转账

账户：西安体育学院

账号：103303493605

开户行：中国银行西安鼓楼支行

(2) 扫描缴费二维码 (选择“瑜伽普拉提”项目)。



(缴费二维码)

3、报名咨询

西体培训中心：029-88409718

韩老师 18710890063(微信同号)

向老师 18220664537(微信同号)

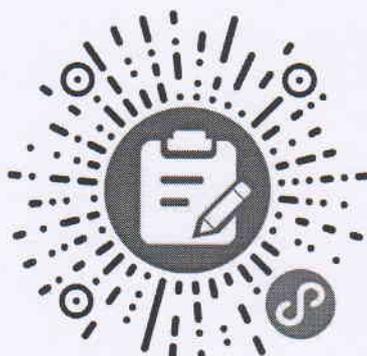
闫老师 13891881272(微信同号)

文老师 18392167692(微信同号)

王老师 15109163033(微信同号)

张老师 15594653000(微信同号)

4. 报名小程序



(报名信息二维码)

请参训人员扫描报名信息二维码填写报名信息(报名成功以完成缴费为准), 并加入培训群。每班限额 70 人, 名额有限, 预报从速, 报满为止。若遇培训群无法加入、需协助解决住宿等情况, 请联系工作人员。

十、其他说明

(一) 为保证培训考试秩序和质量, 须全程参加培训 and 考试, 一律不得请假, 因故缺勤者培训费不予退还。

(二) 培训期间学员需严格遵守各项规定, 不得擅自聚餐和相互宴请。

(三) 学员需自行办理保险, 在培训期间发生意外事故, 由学员本人负责。

十一、未尽事宜, 另行通知。

西安体育学院体育培训中心

2024年6月19日