**Logo

Description automatically generated**

**阿努萨拉**

**哈达瑜伽学校**

**通用等级评估表(UCAF)**

这个表格概括了用于评估阿努萨拉瑜伽课程的的技术和艺术标准。指导导师/评估人和教师通过填写表格评估课程。UCAF提供了一个清晰和透明的审查要求，以让指导导师/评估人和教师以相同的标准对课程进行评估。审查重点关注教师的精通与熟练程度和发展空间。

**如何使用UCAF：**

. 每个标准都包括一个评论部分。我们强烈鼓励导师们和评估人们就教师擅长的知识、技能和标准或需要改进的领域和改进提供明确、具体和详细的反馈。教师还应分享自己自我评价过程的评论，作为个人反思和自我意识的实践。

**教师和导师/评估员的信息：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **这是自我评估吗？** | **是的** | **不** |
| **教师姓名：** |  | |
| **导师/评估员姓名：** |  | |
| **录像日期：** |  | |
| **本次考核评估日期：** |  | |

**第一部分：技术标准**

|  |
| --- |
| **阿努萨拉授权和阿努萨拉认证级别的技术审查标准：**   * 报考老师必须在提交第一次教学录像前向你的评估人提交课程计划表格。 * 视频/课程的长度必须至少为60分钟。 * 在所有的视频中，摄像机的视野必须始终捕捉到老师和大部分的学生。 * 如果评估人的意见不被采纳，评估人可给予“不适用”（NA），但“不适用（NA）”不计算在总分数中。 * 如果是三个（3）或更多的“no”分数，需要按导师/评估人的要求提供新的完整视频或一个简短的视频/家庭作业，以证明在以前的“no”类别的提高和熟练程度。 |

**技术标准**

1. 开场（从开始引导到学生完成唱诵）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 房间垫子摆放整齐，老师和学生相互看的清楚。 | **是的** | **不** |
| 分享一个与主题相关的故事或个人轶事。 | **是的** | **不** |
| 课程主题的介绍包括一个清晰的主题陈述（可以包括心的品质）。 | **是的** | **不** |
| 将主题与普遍性实践运作关联（纪念、庆祝、觉知、喜乐、神性等等）。 | **是的** | **不** |
| 有时间引导学生回到中心或唱诵 | **是的** | **不** |
| 在体式开始前，总的开场时间为5~7分钟。 | **是的** | **不** |

**评估意见：**

**技术标准**

1. **序列**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 热身组成包括简单或大移动体式，停留时间由短到中等。 | **是的** | **不** |
| 站立姿势/动态姿势提供机会建立顺位的焦点。 | **是的** | **不** |
| 带有一个“高峰体式”，并设计一系列体式为学生进入高峰做准备。 | **是的** | **不** |
| 结束体式时能有效安顿学生，并重新回到主题，包括大休息或冥想。 | **是的** | **不** |
| 整个课程在功能上安排的时间比例恰当（每个部分都有合适的时间，如热身，站姿体式，建立高峰体式，展示高峰体式，冷却，结束等。） | **是的** | **不** |
| 课程设计难度适用于整体学生的技能水平，给予的调整也是适当的. | **是的** | **不** |

**评估意见：**

**技术标准**

1. **演示（示范）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 包括至少一个演示（示范）。演示内容简洁，长度适当（一般建议为2至3分钟）。简洁的“如何做的说明”不算。 | **是的** | **不** |
| 重点演示的体式2到3个之内。 | **是的** | **不** |
| 演示体式同时要联系到主题/或自我意识-喜乐（cit-Ananda）。 | **是的** | **不** |

**评估意见：**

**技术标准**

1. **语言与编织过程中的主题**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 主动口令：在引导体式中使用主动口令。 | **是的** | **不** |
| 主动/被动：至少使用2个被动语言的例子，让学生有时间去感受主动口令带出的效果。 | **是的** | **不** |
| 链接指导：包括至少2个例子带有链接语言表达。 | **是的** | **不** |
| 方向性：要清楚身体的哪个部分向哪个方向移动，肌肉能量和有机能量从哪个方向移动。 | **是的** | **不** |
| 声音：声音清晰，容易理解(声音响亮，调理清晰，用词准确，通俗易懂…). | **是的** | **不** |
| 心灵语言：主题在课程中至少有三次的呈现，在体式移动中带入心灵特质。. | **是的** | **不** |

**评估意见：**

**技术标准**

1. **宇宙通用原则（UPA）在体式教学中的应用**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选择两个体式，按照五个原则的顺序，贯穿教学。 | **是的** | **不** |
| 清晰地强调一到二个原则的顺位应用，如需要其它原则辅助，可以恰当加入。 | **是的** | **不** |
| 对所选的原则要做到精准、完整和正确的指引（如：提及ME或OE的所有正确走向，还有能量焦点、起点和止点）。 | **是的** | **不** |
| 包括对课堂上主要动作的呼吸指导。 | **是的** | **不** |

**评估意见：**

**技术标准**

1. **观察和调整**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 对学生课堂的表现给予提示和指导（老师基于现场教学所见）。 | **是的** | **不** |
| 对学生的调整首先使用语言，异常逻辑之外的，才用身体性接触帮助。 | **是的** | **不** |
| 对有严重错位的学生才给予指出，且以口头调整为主。 | **是的** | **不** |
| 对有较好“能力”的学生，提供可选或进阶的体式。 | **是的** | **不** |
| 必要时，为学生们提供瑜伽辅具(瑜伽砖、毯子、伸展带等等 …)。 | **是的** | **不** |
| 为了说明体式的顺位或纠正体式不顺位问题，在体式开始前或进行中需要示范它们的敏感性和稳定性时，身体的接触性调整要有技巧性地进行。（如可能不采用） | **是的** | **不**  **N/A** |

**评估意见：**

**第二部分：艺术标准**

艺术标准有两个部分：主题和与学生的互动。本节中列出的类别对导师/评估员和教师都比较有针对性。

导师/评估员和教师会独立填写每个部分的评论，以评估教师的优秀程度以及需要改进的地方。导师/评估员必须提供例子和家庭作业，以帮助教师在被评为“良好、充分和需要改进”的领域提高和成长，以及那些被评为“出色和杰出”的改进领域。具体的例子可以帮助教师理解导师/评估员在走向优秀和卓越的教学方面努力的方向。

|  |
| --- |
| **阿努萨拉认证老师和阿努萨拉授权老师的艺术评估标准：**   * 阿努萨拉认证老师通过最基本要求：指导导师对认证考试的所有科目的打分必须达到“优秀”或“非常优秀”评价，评估员在整个认证考核中也通过同样的评估。 * 阿努萨拉授权老师通过最基本要求：所有科目分数必须达到“合格”、“良好”、“优秀”或“非常优秀”，通过导师批准同意获得阿努萨拉授权老师资格。 |

在每一行中复选一个包含每个质量的方框。请添加意见以支持您的评估。

**艺术标准**

1. **主题**

主题可以是更多传统哲学，或者主题以哲学结合日常思想表达形式。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **需要改进** | **一般** | **良好** | **优秀** | **非常优秀** |
| 不清晰或更改主题 |  |  |  | 一致的信息（主题、故事、基调） |
| 只有一次呈现或从未呈现 |  |  |  | 在整个课堂上至少有5次清晰的主题陈述 |
| 缺乏深度或连接 |  |  |  | 语言清晰表达习练与哲学思想的联结（自我觉知-喜乐或其它神性特质） |

**评估意见：**

**艺术标准**

1. **与学生的互动**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **需要改进** | **一般** | **良好** | **优秀** | **非常优秀** |
| 明显地不观察学生状态，对他们的不顺位问题，不舒服或疼痛没有及时发现。 |  |  |  | 很好地调动学生们的参与感，看到他们的需求。 |
| 房间凌乱无序，学生自身安全隐患，与学生缺乏交流。 |  |  |  | 提供了一个安全、友好的环境。 |
| 教学中很少或没有与学生互动，走动范围很小或走动时没有目的性。 |  |  |  | 尊重所有学生，有目的性的走动整个课室（总是处于能照顾到学生的站立位或移动中）。 |
| 教学口令只是触及外在身体层面。 |  |  |  | 鼓励学生们通过体式感受身体的外在与内在。 |
| 留与形式，不合时宜、或缺乏技能和尊重态度 |  |  |  | 充满关怀、技巧熟练、情感丰盛。 |

**评估意见：**

**总结**

描述该教师最强的品质：

你对该教师未来成长领域的推荐意见：

该教师是否可以通过进一步的证书考核评估（阿努萨拉授权老师级别或阿努萨拉认证老师级别）？如果是，请简单解释。如果不，你给这位老师的下一步行动是什么？你给这位老师布置的功课又是什么（请具体说明）？