

安徽明年应用型本科高校对口招生政策发布

星报讯(星级记者 汪婷婷) 日前,记者从安徽省教育厅了解到,为了完善高层次应用型人才培养体系,2020年我省继续实施应用型本科高校面向中职毕业生对口招生工作。其中,文化课实行全省统一考试,统一考试时间为明年3月中下旬。

根据《2020年安徽省应用型本科高校面向中职毕业生对口考试和招生工作实施方案》,对口招生的对象为:安徽省中等职业学校(包括中等技工学校)的三年制应历届毕业生(具有中等职业学校学生学籍或学历,不含普通高中举办的综合班),包括具有中职学历的农民工、退役士兵、企事业单位在职职工、失业人员等,符合普通高校招生考试报名条件,并已按规定参加普通高校招生考试招生报名。

记者了解到,对口招生的考试内容为“知识+技能”,以教育部颁布的现行教学大纲及专业教学标准为依据。其中,文化课考试内容参照全省统一的《安徽省普通高校分类考试招生和对口招生文化素质测试考试大纲》;专业理论考试及技能测试内容参考《安徽省普通高校对口招生专业理论和技能测试考试大纲(2020年版)》。其中,文化课实行全省统一考试,统一考试时间为2020年3月中下旬。专业理论考试及技能测试均由对口招生院校命题、组织考试并阅卷评分。

值得注意的是,近三年来获教育部主办或联办的职业院校技能大赛三等奖及以上奖项的考生、获安徽省教育厅主办或联合主办的但未纳入当年国赛项目的省级职业院校技能大赛前3名且为一等奖的考生,报考相应专业,填

报学校志愿,需参加文化课考试且达到省定最低控制分数线,并经招生本科院校面试合格,可直接录取。其次,获得县级以上劳动模范先进个人称号在在职在岗的,或工作满3年且具有相关专业高级技能等级证书的考生,报考相应专业,总分可加10分,加分项目不累计计算。

此外,参加对口招生的考生必须是已参加安徽省教育招生考试院统一组织的2020年普通高校招生考试报名并取得考生号的中等职业学校的学生。每位考生根据招生院校考试时间安排,选择1所学校的1个与所学专业相同或相近的专业报名,不得兼报。

对口招收的毕业生按照我省当年的就业政策,享受普通高校同类毕业生的同等待遇。

一月速成“瑜伽高级教练”? “含金量”你可得掂量掂量

记者暗访合肥瑜伽馆,医生:瑜伽并非“老少咸宜”

近些年,合肥市瑜伽馆如雨后的春笋般涌现,瑜伽教练也成了“香饽饽”。近日,记者调查发现,目前,瑜伽教练并没有国家统一发放的官方证书,而市面上的瑜伽证书,都是瑜伽馆自编教材,自设考试,自行发放的。为了吸引学员,不少瑜伽馆在招生时宣称,无需基础,一个月即可速成瑜伽高级教练。安徽省瑜伽协会的工作人员表示,零基础的学员,学一两个月就拿证,基本上是不可能的。现在,市面上的瑜伽教练证书也是良莠不齐,消费者在选择瑜伽馆时,需提高警惕,谨慎选择。

□ 本报记者 文/图



之心城附近某瑜伽馆颁发的证书是美国联盟RYT200证书

时间	12/23 星期一	12/24 星期二	12/25 星期三	12/26 星期四	12/27 星期五	12/28 星期六	12/29 星期日
9:30-10:30	早课拜日式(李季)	教练班早课	早课拜日式(真真)	教练班早课	早课拜日式(圆圆)		
12:20-13:30	普拉提(真真)	空中瑜伽(李季)	哈他瑜伽(李季)	哈他瑜伽(真真)	舒缓瑜伽(真真)		企业课
14:10-15:20	基础流(圆圆)	舒缓瑜伽(真真)	普拉提(李季)	塑形瑜伽(李季)	瘦腰美臀(真真)	肩颈理疗(李季) 16:10-17:10	企业课
18:20-19:30	肩颈理疗(李季)	能量流(圆圆) 19:00-20:10	速瘦瑜伽(培培)	肩颈理疗(李季)	普拉斯提(真真) 19:00-20:10	速瘦瑜伽(培培)	企业课

温馨提示:
1. 提前十分钟进入课堂,半空腹状态下练习,为了保证课堂质量,将手机调成静音。
2. 所有课程请提前两小时预约,满三人开课,如取消课,请提前两小时。
3. 地址:...

课程顾问发的12月份的课程安排表

无需基础 一月速成瑜伽高级教练

近日,记者调查合肥多家瑜伽馆发现,各家均有开设瑜伽教培班(教练培训班)用于培训瑜伽教练员。记者探访发现,同样课时的教培班,价格差距悬殊,从几千元到数万元不等。

位于之心城附近的某瑜伽馆工作人员告诉记者,目前教培班主要有6人班和1人班两种,6人班,折后价13800元,1人班38000元,课程时长均为200小时以上。而在黄山路的某瑜伽馆,同样200小时的1人私教班,价格为7800元。值得一提的是,在探访过程中,多家瑜伽馆顾问均表示,即便是零基础的外行,只要缴纳学费,一个月左右,即可直接上岗担当瑜伽教练职位。

“毕业之后,你就可以拿到一张高级教练证,这时候你就具备了瑜伽教练的水平。”位于肥西路附近的某瑜伽馆工作人员告诉记者,教培班同期学员是统一考试的,学员们的学习进度决定了具体的培训时长,不过时长不会低于200小时。“如果上夜课和周末课的话,大约3个月左右可拿证,如果上日课,一个月即可拿证。”

该工作人员介绍,此前一位当护士的学员就是利用年假和调休,再加上请假凑了一个月,来这里练瑜伽,一个月后就顺利拿到了瑜伽高级教练证。

教材独门编写 考试答案可以网上找到

记者先后走访多家瑜伽馆发现,各家瑜伽馆的教材都各不相同,是各家自己编写的。这些教材内容大致包括瑜伽哲学、体式精讲、冥想理论、生理解剖、辅具使用、清洁法和教学法等几个方面。

位于长江西路的某瑜伽馆的课程顾问告诉记者,该瑜伽馆是合肥最早开设教培班的一批瑜伽馆,至今开馆已有7年时间。

该课程顾问介绍,瑜伽教练考试与其他考试不一样,并没有统一的国家考试,也没有统一的教材,教材都是各家自行编写或者与其他单位协会联合编写而成。当记者询问教材是否能够网购到时,对方表示,瑜伽教材是不在网上进行售卖的,而且瑜伽教练会不断进修学习,教材内容也会相应进行更新,就算买到教材也没多大意义。看到记者对考证没有信心时,该课程顾问表示,瑜伽考试实操内容并不多,主要以理论为主,如果不放心,可以上网搜往年考卷的答案。记者随即对证书含金量表示质疑。

“这个看你自己的了,不过你既然是花钱过来学习,会去背答案吗?那样是坑你自己啊!”课程顾问坦言,网上有考卷答案主要是让大家争取同期毕业,在结业后,如果感觉仍需提高,学员还可以来跟学一期。“你出去没有达到水平那不是砸我们的招牌嘛,我们是不可能让你不达标的。”

证书五花八门 但不包就业

瑜伽考证容易,证书的含金量又怎么样呢?记者探访发现,市面上的瑜伽证书也是五花八门,各不相同。国际瑜伽研修学院、国际瑜伽导师培训联盟、全美瑜伽联盟、香港瑜伽协会……各家瑜伽教练证书的颁发机构也是多种多样。

位于长江西路的某瑜伽馆的私人教练坦言,市面上证书一抓一大把,实则含金量并不高。“如果你需要,我可以到网上给你定做,几百块钱一张,想要什么样的就有什么样的。”该私人教练告诉记者,瑜伽馆一般不会特意强调自己的瑜伽教练证的含金量,如

提醒:瑜伽并非“老少咸宜”

安徽省健身瑜伽协会工作人员介绍,目前,国家并没有瑜伽教练职业资格证书,市面上的瑜伽教练证书都是培训机构自己颁发的,这些证书也只能证明你在这个机构学过瑜伽。目前市面上有不少瑜伽馆是只要交钱,就能给学员发证书。

“零基础学员学一两个月就想拿证,基本上是不可能的。”该工作人员表示,现在不少瑜伽馆自己也会颁发一些证书,但这些证书并不能得到大家一致认可,含金量并不高。

有业内人士指出,大家日常见到的所谓“瑜伽教练初中高级培训”,其实只是入门培训而已,相关知识也只是蜻蜓点水的讲解。如果要成为真正的高级教练,除了哈他瑜伽,还有阴瑜伽、阿斯汤加瑜伽、流瑜伽、舞韵瑜伽、空中瑜伽等众多流派的花式瑜伽培训都需要掏钱进修,而这个过程往往要几年甚至几十年去磨砺。“瑜伽教练并非传闻中的高工资,时间自由的职业。就算入行两三年,工资也只五六千左右,而且几乎所有的

果真想出来当瑜伽教练,就算你有证书,大多数瑜伽馆也不会看的。“相比于瑜伽证书,瑜伽馆更看重的是你的实际能力,你去应聘,他们会直接让你上堂课给他们看看,而不是问你有哪些证书。”

当记者询问瑜伽教练就业情况时,对方表示,不能包就业。“我们馆每期会从10名学员中,挑选一名留任会员教练,不过能不能留到最后,需要看会员的反馈和平时表现。”

记者在其他几家瑜伽馆探访时,也得到类似回应:自家证书可以得到同行认可,不过不包就业。

瑜伽馆老师要负责上课、维护会员、完成销售业绩等琐事。”

安徽省第二人民医院骨科副主任医师喻德富介绍,尽管现在瑜伽练习都有教练指导,但医院仍偶有瑜伽伤患者前来就诊。“瑜伽并不是所有人都适合练习的,对于有关节炎、脊柱炎症等患者而言,不建议练习,以免加重病情。”

“学员在练习瑜伽时,一定要注意保护好自己,避免受伤。另外,在身体不适,如感冒、肚子疼痛等情况下,也不建议参与瑜伽练习,这样练习不仅效果不明显,而且还有可能对自己的身体造成损害。”喻德富建议,练习之前,学员要做好身体预热,让自己的身体各关节活动开。练习过程中,学员只要拉伸到自己的极限,有酸胀的感觉就可以,如果一味地与别人对比,强迫自己超越极限,那就很有可能会受伤而中断练习。最后,在练习结束后,肌肉紧绷,学员可轻轻拍打拍打,放松肌肉。