

《健身瑜伽》线上课程学习操作指南

一、操作流程

1. 下载“智慧职教+” APP



2. 注册并登录账号

3. 点击“应用” – “MOOC 学院”



4. 输入教师姓名（李洁明）点击搜索找到《健身瑜伽》课程



5. 点击进去课程，点击“预报名”或是“报名”



二、开课时间及考核要求

1. 开课时间

2026 年 3 月 23 日 - 2026 年 6 月 14 日，共计 12 周。每周系统自动推送一章课程，大家平台自行学习。

2. 成绩认定

12 周课程结束以后，在平台申领证书（60 分以上）。获得优秀证书的同学成绩为优秀（80 分以上），获得合格证书的同学成绩为合格（60-79 分），59 分以下无证书成绩不合格。

3. 学习要求

学习内容及成绩占比：完成视频学习（50%）、附件作业（10%）、单元测验（10%）、主题讨论（10%）、理论考试（20%）。