SJQU-QR-JW-011（A0）

**形体与体能训练4**

**Physical and Physical Training4**

一、基本信息

**课程代码：**【0010071】

**课程学分：**【1】

**面向专业：**【空乘】

**课程性质：**【系级必修课】

**开课院系：**职业技术学院，航空系

**使用教材：**

参考教材【形体训练与形象设计第二版】

参考书目【《芭蕾形体》-作者：杨坤-高等教育出版社、《形体舞蹈》-作者：王锦芳-浙江大学出版社、《中国体育舞蹈》-北京大学出版社】

**课程网站网址：**

https://elearning.gench.edu.cn:8443/webapps/portal/execute/tabs/tabAction?tab\_tab\_group\_id=\_2\_1

**先修课程：**【形体与体能训练3】

二、课程简介

此处概述课程的研究对象及课程在专业中的作用与地位，使学生对该课程有一个总体了解。（300-400字）

《形体与体能训练》课程是航空服务专业的一门重要实践课程，旨在塑造学生良好体态，提升学生外在形象和内在气质，培养学生优雅气质，提高学生的感知能力和自我表现能力，养成姿态优雅的习惯，增强体质，更好地满足航空岗位对人才的需求。

空乘人员是民航业对外的形象代表，空乘人员的职业素养直接体现了民航业的整体服务水平，因而民航业对于空乘人员的要求相对较高。空乘人员除了具备相应的专业技能外，礼仪、形象还需得体大方，因而形体训练及形象塑造是培养空乘人员必不可少的内容。

本课程从形体与体能方面对空乘专业学生素质的进行全面有效的训练，通过本课程的实践练习，学生能掌握形体训练的基本知识及方法，提高身体的协调、控制及表现能力，矫正不良姿势，练就健美形体，达到民航乘务员岗位初级职业标准的相关要求。

三、选课建议

本课程适合低年级学生，让他们养成形体训练的习惯，矫正不良的身体姿态，让保持形体成为生活中的一部分，为以后的工作生涯打下良好的基础。

四、课程与专业毕业要求的关联性

|  |  |
| --- | --- |
| 专业毕业要求 | 关联 |
| LO11：能领会旅客诉求，正确表达自己的观点，具备书面和口头表达的能力。 |  |
| LO21：学生能根据环境需要及自身需求设定自己的学习目标，制定学习计划。 |  |
| LO31：能用流利的外语与国外乘客交流，进行双语广播。 |  |
| LO32：能掌握民航客舱服务及地面服务相关理论知识。 |  |
| LO33：能操作客舱服务设备和应急设备，并为旅客提供客舱及地面服务。 |  |
| LO34：能从事服务、化妆、礼仪方面的工作。 | ● |
| LO41：遵守纪律、守信守责；具有耐挫折、抗压力的能力。 | ● |
| LO51：同群体保持良好的合作关系，做集体中的积极成员；善于从多个维度思考问题，利用自己的知识与实践来提出新设想。 | ● |
| LO61：具备一定的信息素养，并能在工作中应用信息技术解决问题。 |  |
| LO71：愿意服务他人、服务企业、服务社会；为人热忱，富于爱心，懂得感恩。 | ● |
| LO81：具有基本的外语表达沟通能力与跨文化理解能力，有国际竞争与合作的意识。 |  |

备注：LO=learning outcomes（学习成果）

五、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程预期**  **学习成果** | **课程目标**  （细化的预期学习成果） | **教与学方式** | **评价方式** |
| 1 | LO34 | 能在从事今后的工作中展现自己的形象美、气质美 | 讲课、实践练习 | 课堂实践  课堂互动 |
| 2 | LO41 | 1. 在今后学习和工作中不怕苦不怕累 2. 面对学习和工作上的挫折，学会自我调节，具有一定的抗压能力 | 讲课、实践练习 | 课堂实践  课堂互动 |
| 3 | LO51 | 1. 在生活和工作中学会和他人合作，互帮互助 2. 在今后从事的航空服务工作当中学会从客人角度去思考问题 | 讲课、实践练习 | 课堂实践  课堂互动 |
|  | LO71 | 1. 在航空工作中愿意服务他人、服务自己企业、服务国家社会； 2. 在工作当中积极热情，充满活力，懂得感恩他人。 | 讲课，实践练习 | 课堂实践  课堂互动 |

六、课程内容

此处分单元列出教学的知识点和能力要求。知识点用布鲁姆认知能力的6种层次： (“**知道”、“理解”、“运用”、“分析”、“综合”、“评价”)**来表达对学生学习要求上的差异。能力要求必须选用合适的行为动词来表达。用文字说明教学的难点所在，**并标明每个单元的理论课时数和实践课时数。**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 课时安排 | 教学目标 | 教学难点 |
| 1 | 第一单元：理论篇--认识身体，深刻了解形体 | 2课时 | 1. 知识目标：了解形体和认识基础身体形态知识 2. 能力目标：知道生活中如何避免不良形态   3、情感目标：通过了解形体程，.增长学生的[见识](http://www.so.com/s?q=%E8%A7%81%E8%AF%86&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)，激发学生对形体与体能训练的兴趣 | 难点：对形体认知程度 |
| 2 | 第二单元：形体之全身燃脂 | 2课时 | 1、知识目标：了解形体的练习方法  2、能力目标：知道正确的形体运动的要点  3、情感目标：通过练习形体动作，.增长学生的实践能力的兴趣 | 难点：坚持养成运动常态化 |
| 3 | 第三单元：形体之养成纤细腿型 | 2课时 | 知识目标：了解腿部的基础知识  2、能力目标：知道训练腿型的要点  3、情感目标：通过体能训练，.加强学生吃苦耐劳的能力与审美能力 | 难点：腿部训练的知识与实践的结合训练 |
| 4 | 第四单元：形体之身体素质练习 | 2课时 | 1、知识目标：了解形体身体素质练习的重要性  2、能力目标：运用学过的理论知识运用到训练当中  3、情感目标：通过形体练习，.增长学生对美的认识，激发学生对形体训练的兴趣 | 难点：学生的惰性如何克服 |
| 5 | 第五单元：形体之矫正x0型腿，收获纤细直腿 | 2课时 | 1、知识目标：了解日常生活中哪些会造成不良腿型  2、能力目标：会把自己学到的理论知识应用到自己的形体训练当中  3、情感目标：通过理论与实践的学习，让学生更加学会热爱生活 | 难点：学生理解理论知识 |
| 6 | 第六单元：形体之身体力量练习 | 2课时 | 1. 知识目标：了解形体力量练习的重要性 2. 能力目标：运用学过的力量训练运用到形体、生活和工作当中   3、情感目标：通过形体练习，.把对追求身体姿态美升华到生活美的追求 | 难点：让女生了解力量练习的重要性 |
| 7 | 第七单元：形体之练就完美腰线 | 2课时 | 1、知识目标：了解身体腹部的肌肉知识  2、能力目标：知道运用腹部  3、情感目标：通过腹部训练，.加强控制能力 | 难点：体能训练是综合身体素质练习，学生对这个概念暂时不是很理解 |
| 8 | 第八单元：形体之身体柔韧练习 | 2课时 | 1、知识目标：了解形体柔韧的重要性  2、能力目标：运用学过的柔韧运用到形体动作当中  3、情感目标：通过形体练习，.增长学生对美的认识，激发学生对形体训练的兴趣 | 难点：如何让男生理解柔韧不仅仅是女生要训练的内容 |
| 9 | 第九单元：双人瑜伽展示（过程考试x2） | 2课时 | 1、知识目标：了解前八周的基础知识  2、能力目标：可以独立以及配合完成动作  3、情感目标：学会合作共赢 | 难点：理解吃苦在前，享受在后的精神 |
| 10 | 第十单元：形体之练就臀部曲线 | 2课时 | 1、知识目标：了解人体臀部的基本知识  2、能力目标：运用学过的基本动作运用到组合当中，学会正确使用动作  3、情感目标：通过形体知识的学习，学会欣赏形体美 | 难点：动作的熟练度 |
| 11 | 第十一单元：形体之身体力量练习 | 2课时 | 1、知识目标：了解形体力量练习的重要性  2、能力目标：运用学过的力量训练运用到形体、生活和工作当中  3、情感目标：通过体能训练，.加强学生吃苦耐劳的能力 | 难点：理解吃苦在前，享受在后的精神 |
| 12 | 第十二单元：形体之矫正圆肩驼背，塑造挺拔身姿 | 2课时 | 1、知识目标：了解人体肩颈训练的基础知识  2、能力目标：知道如何正确的训练肩颈要点  3、情感目标：通过训练，加强学习能力迁移的能力 | 难点：如何把学到的形体运用到生活当中 |
| 13 | 第十三单元：形体之改善乌龟脖，恢复颈部线条 | 2课时 | 1、知识目标：了解人体肩脖训练的基础知识  2、能力目标：知道如何正确的训练肩脖要点  3、情感目标：通过训练，加强学习能力迁移的能力 | 难点：把基本步的动作运用到生活上 |
| 14 | 第十四单元：形体之告别拜拜肉，练就芊芊玉臂 | 2课时 | 1、知识目标：了解人体肩脖训练的基础知识  2、能力目标：知道如何正确的训练肩脖要点  3、情感目标：通过训练，加强学习能力迁移的能力 | 难点：把基本步的动作运用到生活上 |
| 15 | 第十五单元：内平情绪，外展形体，让形体美由心而生 | 2课时 | 1、知识目标：通过学习，使学生了解形体与体能训练课的目标、内容及要求的基本知识。  2、能力目标：逐步提高学生对生活的观察、积累、提炼学生对新鲜事物学习的兴趣和能力。  3、情感目标：激发学生学习兴趣，观察的美的能力的提升。适应今后的生活和工作。 | 难点：学会在形体与体能训练的课程当中运用到生活当中 |
| 16 | 第十六单元：考试（分组考核） | 2课时 | 1、知识目标：通过学习，使学生了解形体与体能训练课的目标、内容及要求的基本知识。  2、能力目标：逐步提高学生对生活的观察、积累、提炼学生对新鲜事物学习的兴趣和能力。  3、情感目标：激发学生学习兴趣，观察的美的能力的提升。适应今后的生活和工作。 |  |

七、课内实验名称及基本要求

列出课程实验的名称、学时数、实验类型（演示型、验证型、设计型、综合型）及每个实验的内容简述。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实验名称 | 主要内容 | 实验  时数 | 实验类型 | 备注 |
| 1 | 形体课前热身 | 基本体态、姿态 | 2 | 演示型 |  |
| 2 | 形体之柔韧训练 | 基本柔韧、姿态 | 4 | 演示型 |  |
| 3 | 形体之腹部训练 | 综合训练 | 4 | 演示型 |  |
| 4 | 形体之体能训练 | 综合训练 | 4 | 演示型 |  |
| 5 | 形体之腿部训练 | 把杆地面训练 | 4 | 演示型 |  |
| 6 | 形体之脚部训练 | 脚部训练 | 4 | 演示型 |  |
| 7 | 形体字协调训练 | 组合训练 | 4 | 综合型 |  |
| 8 | 形体之瑜伽练习 | 瑜伽组合 | 6 | 综合型 |  |
| 9 | 考试 |  |  | 综合型 |  |

八、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（1+X） | 评价方式 | 占比 |
| 1 | 考试 | 50% |
| X1 | 课后练习 | 20% |
| X2 | 线上讨论 | 15% |
| X3 | 线上签到及签退 | 15% |

撰写人： 徐仁芳 系主任审核签名：王重华、孙梅

审核时间： 2020年 02月 18 日