

课程教学进度计划表

一、基本信息

课程名称	《形体与体能训练 4》				
课程代码	0010071	课程序号	5440	课程学分/学时	1/32
授课教师	徐仁芳	教师工号	18044	专/兼职	专职
上课班级	空乘 22-2	班级人数	25	上课教室	健康 137
答疑安排	时间：周二 56 节；地址：高职学院 434；电话：15800879068				
课程号/课程网站					
选用教材	民航体能训练-清华大学出版社				
参考教材与资料	1. 《形体礼仪与瑜伽塑身训练》-清华大学出版社； 2. 《芭蕾形体》-作者：杨坤-高等教育出版社； 3. 《形体舞蹈》-作者：王锦芳-浙江大学出版社； 4. 《中国体育舞蹈》-北京大学出版社				

二、课程教学进度安排

课次	课时	教学内容	教学方式	作业
1	2	第一单元：理论篇--认识身体，深刻了解形体	讲课、讨论与实践	课后实践与巩固
2	2	第二单元：形体之全身燃脂（瑜伽）	讲课、讨论与实践	课后实践与巩固
3	2	第三单元：形体之养成纤细腿型	讲课、讨论与实践	课后实践与巩固
4	2	第四单元：形体之身体素质练习	讲课、讨论与实践	课后实践与巩固
5	2	第五单元：形体之矫正 x0 型腿，收获纤细直腿	讲课、讨论与实践	课后实践与巩固
6	2	第六单元：形体之身体力量练习	讲课、讨论	课后实践

			与实践	与巩固
7	2	第七单元：形体之练就完美腰线	讲课、讨论 与实践	课后实践 与巩固
8	2	第八单元：形体之身体柔韧练习	讲课、讨论 与实践	课后实践 与巩固
9	2	第九单元：展示（过程考试 x2）	讲课、讨论 与实践	实践
10	2	第十单元：形体之练就臀部曲线	讲课、讨论 与实践	课后实践 与巩固
11	2	第十一单元：形体之身体力量练习	讲课、讨论 与实践	课后实践 与巩固
12	2	第十二单元：形体之矫正圆肩驼背，塑造挺拔身姿	讲课、讨论 与实践	课后实践 与巩固
13	2	第十三单元：形体之改善乌龟脖，恢复颈部线条	讲课、讨论 与实践	课后实践 与巩固
14	2	第十四单元：形体之告别拜拜肉，练就芊芊玉臂	讲课、讨论 与实践	课后实践 与巩固
15	2	第十五单元：内平情绪，外展形体，让形体美由心而生	讲课、讨论 与实践	课后实践 与巩固
16	2	第十六单元：考试（分组考核）	展示	课后实践 与巩固

三、考核方式

总评构成	占比	考核方式
X1	20%	平时表现（考勤，课堂表现）
X2	30%	中期考核
X3	50%	末期考核

徐中奇

杨丹

任课教师：

系主任审核：

日期：2024.03