

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 | 5428  | 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 22-1                                                                                                   | 班级人数 | 25    | 上课教室    | 健康 137 |
| 答疑安排     | 时间：周二 56 节；地址：高职院校 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；<br>2. 《芭蕾形体》-作者：杨坤-高等教育出版社；<br>3. 《形体舞蹈》-作者：王锦芳-浙江大学出版社；<br>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<br>与实践 | 课后实践<br>与巩固 |
| 8  | 2 | 第八单元：形体之身体柔韧练习           | 讲课、讨论<br>与实践 | 课后实践<br>与巩固 |
| 9  | 2 | 第九单元：展示（过程考试 x2）         | 讲课、讨论<br>与实践 | 课后实践<br>与巩固 |
| 10 | 2 | 第十单元：形体之练就臀部曲线           | 讲课、讨论<br>与实践 | 课后实践<br>与巩固 |
| 11 | 2 | 第十一单元：形体之身体力量练习          | 讲课、讨论<br>与实践 | 课后实践<br>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<br>与实践 | 课后实践<br>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<br>与实践 | 课后实践<br>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<br>与实践 | 课后实践<br>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<br>与实践 | 课后实践<br>与巩固 |
| 16 | 2 | 第十六单元：考试（分组考核）           | 展示           | 课后实践<br>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   | 40% | 末期考核          |

徐仁芳

杨丹

任课教师：

系主任审核：

日期：

2024. 03