

## 《形体与体能训练 4》课程教学大纲

## 一、课程基本信息

课程名称	形体与体能训练 4				
	Physique and Physical Training4				
课程代码	0010071	课程学分		1	
课程学时	32	理论学时	2	实践学时	30
开课学院	职业技术学院	适用专业与年级		空乘大二	
课程类别与性质	专业核心课程	考核方式		考查	
选用教材	《民航体能训练》作者：于海亮；ISBN：9787302497615；出版社：清华大学出版社；版本信息：第一版			是否为马工程教材	否
先修课程	《形体与体能训练 3》				
课程简介	<p>《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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
选课建议与学习要求	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。				
大纲编写人	徐尔芳		制/修订时间	2024.01	
专业负责人	杨丹		审定时间	2024.01	
学院负责人			批准时间		

## 二、课程目标

类型	序号	内容
知识目标	1	了解形体的基本功练习方法
	2	了解塑形的练习方法
技能目标	3	能够掌握身体各个部位训练的特点
	4	能够掌握知道动作发力点的要点
素养目标 (含课程思政目标)	5	树立正确的审美观念, 培养高雅的审美品位
	6	陶冶情操; 提高文化艺术素养, 增强自律的精神。

## 三、实验内容与要求

### (一) 各实验项目的基本信息

序号	实验项目名称	实验类型	学时分配		
			理论	实践	小计
1	认识体能训练	①	2	0	2
2	形体热身	①③④	0	4	4
3	形体体能	①②③④	0	12	12
4	形体塑形	①②③④	0	14	14

实验类型: ①演示型 ②验证型 ③设计型 ④复合型

### (二) 各实验项目教学目标与教学内容以及要求

<p><b>实验 1: 认识形体</b></p> <p>1: 教学目标: 理论篇--认识身体, 深刻了解形体</p> <p>2: 教学内容:</p> <p>2.1 了解什么身体结构</p> <p>2.2 了解训练的内容</p> <p>2.3 了解训练的意义</p> <p>3: 要求:</p> <p>课堂时间老师作为普及, 课后需要学生继续深入了解</p>
<p><b>实验 2: 形体热身</b></p> <p>1: 教学目标: 初步了解热身对运动的重要性</p> <p>2: 教学内容:</p>

头部运动 肩部运动 展胸运动 腿部运动 3: 要求: 理念上理解, 行动上认真
<b>实验 3: 形体体能</b>
1:教学目标: 了解形体体能 2: 教学内容: 2.1 腹部练习 2.2 背部练习 2.3 腿部练习 3: 要求: 掌握练习的方法, 能够初步掌握动作练习的要领
<b>实验 4: 形体瑜伽</b>
1:教学目标: 初步了解瑜伽对形体的重要性 2: 教学内容: 2.1 了解瑜伽基本知识 2.2 瑜伽入门 2.3 练习基本功 2.4 练习双人组合 2.5 小组分组组合练习 3: 要求: 课中认真跟随老师, 课后自己做到课后巩固

(三) 各实验项目对课程目标的支撑关系

课程目标 \ 实验项目名称	1	2	3	4	5	6
认识体能训练	√	√	√		√	
形体热身	√	√	√	√		
形体体能	√	√	√	√		
形体瑜伽		√	√	√	√	√

四、课程思政教学设计

第一单元: 恢复周 知识点: 恢复体能、柔韧
---------------------------

<p>能力目标： 能正确的做出力量训练动作 能正确的做出柔韧训练动作 能够坚持训练</p> <p>情感目标：落实到每天完成训练，加强体能训练，提高身体免疫力，提高自律性</p> <p>教学重点：动作执行的准确性</p> <p>教学难点：学生对体能训练的理解与执行</p> <p>第二单元：形体素质练习</p> <p>知识点：头、肩、颈、背、腰、臀、腿的训练</p> <p>能力目标： 能够掌握正确的训练方法 能够掌握动作的对身体训练的作用 提升身体整体素质</p> <p>情感目标：以“塑形第一”为指导思想,以塑造健美形体,增进身心健康,全面提高学生的素质为目标</p> <p>教学重点：掌握训练动作的能力</p> <p>教学难点：动作的执行准确性</p> <p>第三单元：形体瑜伽练习</p> <p>知识点：瑜伽动作的练习</p> <p>能力目标： 掌握瑜伽训练对形体训练的重要性 能够掌握瑜伽训练的方法 能够掌握舞蹈的特点</p> <p>情感目标：树立正确的审美观念，培养高雅的审美品位；陶冶情操，发展个性；提高文化艺术素养，增强自律的精神。</p>
---

### 五、课程考核

总评构成	占比	考核方式	课程目标						合计
			1	2	3	4	5	6	
X1	20%	平时表现（考勤，课堂表现）	20	30	30			20	100
X2	30%	中期考核	10		30		30	30	100
X3	50%	末期考核			20	20	30	30	100

### 六、其他需要说明的问题

无
---

