SJQU-QR-JW-011（A0）

**形体与体能训练2**

**Physical and Physical Training2**

一、基本信息

**课程代码：**【0060596】

**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1】

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。

1. 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：了解形体和形体训练的基础知识 2. 能力目标：知道形体训练的作用及应用   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：形体体能训练篇  一、回顾上周课程  二、柔韧性练习  三、腰部力量与柔韧性的练习  四、胸腹部的力量与柔韧性的练习 | 2课时 | 知识目标：了解形体的练习方法  2、能力目标：知道动作发力点的要点  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：手冰冻三尺非一日之寒，优美的体型需要正确的训练 |
| 3 | 第三单元：形体舞蹈篇  一、回顾上周学习  二、舞蹈协调性学习  三、舞蹈组合练习 | 2课时 | 知识目标：了解舞蹈的练习方法  2、能力目标：可以通过舞蹈的练习，掌握迁移学习  3、情感目标：可以通过舞蹈的练习，增加自信 | 难点：学生学会自我的坚持训练 |
| 4 | 第四单元：形体体能训练篇  一、回顾上周课程  二、手臂、肩部力量、以及柔韧性练习  三、腰部力量与柔韧性的练习  四、胸腹部的力量与柔韧性的练习 | 2课时 | 1、知识目标：了解形体把杆训练的基本动作  知识目标：了解形体的练习方法  2、能力目标：知道动作发力点的要点  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：学生不能正确理解形体训练的重要性 |
| 5 | 第五单元：形体塑造篇  一、回顾上周内容  二、形体舞蹈协调性练习  三、舞蹈组合练习 | 2课时 | 1、知识目标：了解舞蹈训练的训练原则  2、能力目标：知道练习舞蹈对身体素质的重要性  3、情感目标：通过体能训练，加强学生审美的能力 | 难点：学生吃苦能力较差 |
| 6 | 第六单元：形体塑造篇回顾上周上课内容  期中检查前五周内容 | 2课时 | 1、知识目标：了解形体舞蹈组合练习  2、能力目标：运用学过的舞蹈基本动作运用到组合当中  3、情感目标：通过形体练习，把对追求身体姿态美升华到对生活美的追求 | 难点：男生不太愿意接受舞蹈 |
| 7 | 第七单元：形体体能训练篇  回顾上周课程  二、手臂、肩部力量、以及柔韧性练习  三、腰部力量与柔韧性的练习  四、胸腹部的力量与柔韧性的练习 | 2课时 | 1、知识目标：了解体能训练的基础知识  2、能力目标：知道动作发力点的要点，并转化为自己的知识  3、情感目标：通过体能训练，.加强学生吃苦耐劳的能力 | 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 |
|  | 第八单元：形体舞蹈篇  一、回顾上周学习  二、舞蹈协调性学习  三、舞蹈组合练习 | 2课时 | 1、知识目标：了解舞蹈的练习方法  2、能力目标：可以通过舞蹈的练习，掌握迁移学习  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：学生们的身体协调性需要调整 |
| 8 | 第九单元：形体体能训练篇  一、手臂、肩部力量、以及柔韧性练  二、腰部力量与柔韧性的练习方法  三、胸腹部的力量与柔韧性的练习方法 | 2课时 | 1、知识目标：了解体能训练的基础知识  2、能力目标：知道动作发力点的要点，并转化为自己的知识  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 |
| 9 | 第十单元：形体塑造篇  一、回顾舞蹈内容  二、柔韧性练习  三、舞蹈组合教学 | 2课时 | 1、知识目标：了解舞蹈组合的基本动作  2、能力目标：运用学过的基本动作运用到组合当中，学会编排动作  3、情感目标：通过形体组合练习，.学会互相配合，团队合作 | 难点：动作的熟练度 |
| 10 | 第十一单元：形体塑造篇  一、回顾上周教学内容  二、把杆柔韧练习、地面柔韧练习  三、舞蹈组合练习 | 2课时 | 1、知识目标：了解体能训练的基础知识  2、能力目标：知道动作发力点的要点，并转化为自己的知识  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 |
| 11 | 第十二单元：形体塑造篇  一、回顾上周教学内容  二、舞蹈组合练习  三、体能训练练习 | 2课时 | 1、知识目标：了解体能训练的基础知识  2、能力目标：运用学过的基本动作运用到组合当中，学会编排动作  3、情感目标：通过体能训练，加强学生吃苦耐劳的能力 | 难点：如何把学到的形体运用到舞蹈身体当中 |
| 12 | 第十三单元：形体塑造篇  一、回顾上周舞蹈练习  二、舞蹈协调性练习 | 2课时 | 1、知识目标：通过学习，使学生了解舞蹈课的目标、内容及要求和舞蹈教育教学的基本知识。  2、能力目标：逐步提高学生对生活的观察、积累、提炼的兴趣和能力。  3、情感目标：激发学生舞蹈兴趣，明确学习舞蹈目的，适应今后的实习和工作。 | 难点：把基本步的动作运用到舞蹈组合和舞伴的配合上 |
| 13 | 第十四单元：形体塑造篇  一、回顾上周练习  二、柔韧、力量练习  三、舞蹈练习 | 2课时 | 1、知识目标：通过学习，使学生了解舞蹈课的目标、内容及要求和舞蹈教育教学的基本知识。  2、能力目标：逐步提高学生对生活的观察、积累、提炼的兴趣和能力。  3、情感目标：激发学生舞蹈兴趣，明确学习舞蹈目的，适应今后的实习和工作相互合作的重要性。 | 难点：把基本步的动作运用到舞蹈组合和舞伴的配合上 |
| 14 | 形体整体的复习和巩固 | 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 |
| 18 | 考试 | 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 | 形体之舞蹈练习 | 舞蹈组合 | 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 | 15% |
| X2 | 线上讨论 | 20% |
| 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 20 日