

形体与体能训练 3

Physical and physical training 3

一、基本信息

课程代码：【0060513】

课程学分：【1】

面向专业：【空乘】

课程性质：【院级必修课】

开课院系：职业技术学院

使用教材：【民航体能训练-清华大学出版社】

- 参考书目：【1.《芭蕾形体》-高等教育出版社；
2.《形体舞蹈》-浙江大学出版社；
3.《中国体育舞蹈》-北京大学出版社；
4.《形体礼仪与瑜伽塑身训练》-清华大学出版社】

课程网站网址：

[形体与体能训练 3 \(chaoxing.com\)](http://chaoxing.com)

先修课程：【形体与体能训练 2】

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）

《民航体能训练》：空乘人员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，它对于塑造学生良好体态、培养学生优雅气质、增强学生体质、为今后更好地满足航空岗位对人才的需求起到了积极的推动性作用。

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水平，因而民航业对于空乘人员的要求相对较高。除了具备相应的专业技能外，还要求空乘人员的礼仪、形象得体大方，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。

并且随着目前在人们生活水平不断提升的情况下，飞机已经成为非常重要的出行工具，因此，对空中乘务员提出了更高要求。在这种情况下，空乘专业教学需要加强学生的形体与体能训练，有效提升他们的素质水平，才能更好地满足其职业需求。本书就形体与体能训练对空乘专业学生素质的进行全面有效的训练，对通过形体与体能训练培养空乘专业学生素质的进行加强，以促进空乘专业学生未来更好发展。

三、选课建议

此处给出该课程的选课建议，例如适合专业、年级、学习基础要求等建议。

航空服务专业的形体与体能训练主要是提升学生外在形象和内在气质，为了加强职业素质培养的重要内容和渠道。通过本课程的实践练习，使学生掌握形体训练的基本知识及方法、培养学生高雅的气质和美的意识；提高学生身体的协调、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。

通过专业训练，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，增强学生的创

作意识和自信心，在此基础上形成以下职业能力：（1）能改变和纠正不良的身体姿态；（2）能掌握身体的平衡性和协调性；（3）会在不同的场合和环境中保持良好的姿态，调整身体状态；（4）能运用形体训练的基本理论知识，进行各种方法的形体训练。

此门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
L011: 爱党爱国，坚决拥护党的领导，热爱祖国的大好河山、悠久历史、灿烂文化，自觉维护民族利益和国家尊严。	●
L013: 奉献社会，富有爱心，懂得感恩，自觉传承和弘扬雷锋精神，具有服务社会的意愿和行动，积极参加志愿者服务。。	
L015: 爱岗敬业，热爱所学专业，勤学多练，锤炼技能。熟悉本专业相关的法律法规，在实习实践中自觉遵守职业规范，具备职业道德操守。	
L021: 具有专业所需的人文科学素养。	
L022: 能用流利的外语与国外乘客交流，进行双语广播。	
L023: 能掌握民航客舱服务及地面服务相关理论知识。	
L024: 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。	
L025: 能从事服务、化妆、礼仪方面的培训工作。	
L031: 倾听他人意见、尊重他人观点、分析他人需求。	
L032: 应用书面或口头形式，阐释自己的观点，有效沟通。	
L041: 能根据需要确定学习目标，并设计学习计划。	
L051: 身体健康，具有良好的卫生习惯，积极参加体育活动。	●
L052: 心理健康，学习和参与心理调适各项活动，耐挫折，能承受学习和生活中的压力。	
L053: 懂得审美，有发现美、感受美、鉴赏美、评价美、创造美的能力。	●
L061: 在集体活动中能主动担任自己的角色，与其他成员密切合作，善于自我管理和团队管理，共同完成任务。	●
L064: 了解行业前沿知识技术。	
L072: 能够使用适合的工具来搜集信息，并对信息加以分析、鉴别、判断与整合。	
L081: 具备外语表达沟通能力，达到本专业的要求。	

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	L011	热爱祖国，热爱同学，积极学习，为人热忱，富于爱心，懂得感恩，认真对待每节课	讲课、实践练习	课堂实践 课堂互动
2	L051 L053	具有正确的审美意识，审美观念，能做到吃苦耐劳，锻炼意志力，提高身体素质，培养自信心，陶冶情操，养成良好的性格	讲课、实践练习	课堂实践 课堂互动
3	L061	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。	讲课，实践练习	课堂实践 课堂互动

六、课程内容

第一单元：恢复周（4 课时）

知识点：知道了解柔韧力量对自身形体展示的重要性

能力目标：

1. 能正确的做出力量训练动作
2. 能正确的做出柔韧训练动作
3. 能够坚持训练

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，增强自信心，形成良好健康的性格

教学重点：动作执行的准确性

教学难点：学生对体能训练的理解与执行

第二单元：形体素质练习(12 课时)

知识点：头、肩、颈、背、腰、臀、腿的训练

能力目标：

1. 能够掌握正确的训练方法
2. 能够掌动作的对身体训练的作用
3. 提升身体整体素质

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

教学重点：掌握训练动作的能力

教学难点：动作的执行准确性

第三单元：组合练习(4 课时)

知识点：技巧动作协调性的训练

能力目标：

4. 能够掌握正确的训练方法
5. 能够掌握技巧训练的对形体训练的作用
6. 提升身体整体素质

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

教学重点：掌握训练动作的能力

教学难点：动作的执行准确性

第四单元：形体舞蹈练习(12 课时)

知识点：舞蹈动作的练习

能力目标：

1. 掌握舞蹈训练对形体训练的重要性
2. 能够掌握舞蹈训练的方法
3. 能够掌握舞蹈的特点

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。

教学重点：舞蹈动作的分解

教学难点：从舞蹈训练的过程中体会美学的理念

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	形体与协调训练	组合训练	4	综合型	
7	形体舞蹈练习	形体舞蹈组合	6	综合型	

八、评价方式与成绩

总评构成（1+X）	评价方式	占比
X1	课堂展示（包含仪容仪表考勤）	20%

X2	期中考核	20%
X3	课后练习	20%
X4	考试	40%

撰写人： 徐仁芳 系主任审核签名：
审核时间： 2023 年 08 月 02 日

徐仁芳