

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 3				
课程代码	0060513	课程序号	3630	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 23-1	班级人数	22	上课教室	健康 137
答疑安排	时间:周四 12:30-14:00 方式:高职 434、微信 电话:15800879068				
课程号/课程网站	4820803/ https://www.mosoteach.cn/web/index.php?c=interaction&m=index&clazz_course_id=9CB2B28F-64F7-11EF-B5BC-9C63C078B890				
选用教材	民航体能训练-作者:于海亮出版社:清华大学出版社; ISBN97873024976				
参考教材与资料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《芭蕾形体》-高等教育出版社 2009 年 5 月; 2. 《形体舞蹈》-浙江大学出版社 2006 年 3 月; 3. 《中国体育舞蹈》-北京大学出版社 2016 年 1 月; 4. 《形体礼仪与瑜伽塑身训练》-清华大学出版社 2012 年 9 月。 				

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:形体恢复篇 1. 柔韧拉伸 2. 体能恢复	讲课、讨论与实践	
2	2	第二单元:形体基础篇 1. 把杆练习 2. 把下练习	讲课、讨论与实践	
3	2	第三单元:形体体能篇 1. 复习上节课内容 2. 手臂、肩部力量、以及柔韧性练习方法 3. 腰部力量与柔韧性的练习方法	讲课与实践	布置作业

		4. 胸腹部的力量与柔韧性的练习方法		
4	2	第四单元：形体舞蹈篇 1. 回顾上周内容 2. 舞蹈练习（民族舞） 2.1 介绍民族舞的特点以及基本功 2.2 两个八拍动作	讲课与实践	
5	2	第五单元：形体基础篇 1. 把杆练习 2. 把下练习 3. 体能练习	讲课与实践	
6	2	第六单元：形体舞蹈篇 1. 回顾上周内容 2. 舞蹈练习（民族舞） 2.1 复习上节课舞蹈动作 2.2 新授内容	讲课与实践	布置作业
7	2	第七单元：形体塑造篇 1. 形体体能训练 2. 形体柔韧训练 3. 形体舞蹈训练	讲课与实践	布置作业
8	2	第八单元：形体基础复习 把杆练习	讲课与实践	布置作业
9	2	第九单元：期中考核	讲课与实践	布置作业
10	2	第十单元：形体舞蹈篇 1. 回顾上周内容 2. 舞蹈练习（民族舞） 2.1 复习上节课舞蹈动作 2.2 新授内容	讲课与实践	布置作业
11	2	第十一单元：形体塑造篇 1. 形体体能训练 2. 形体柔韧训练 3. 形体舞蹈训练	讲课与实践	布置作业
12	2	第十二单元：形体舞蹈篇 1. 回顾上周内容 2. 舞蹈练习（民族舞）	讲课与实践	布置作业

		2.1 复习上节课舞蹈动作 2.2 新授内容		
13	2	第十三单元：形体舞蹈篇 1. 回顾上周训练内容 2. 形体舞蹈训练	讲课与实践	布置作业
14	2	第十四单元：形体舞蹈篇 1. 素质训练 2. 舞蹈训练	讲课与实践	布置作业
15	2	形体整体的复习和巩固	复习	
16	2	期末考试	考试	

三、考核方式

总评构成 (X)	占比 (100%)	考核方式
X1	30	平时表现 (考勤, 课堂表现)
X2	30	过程性考核 1
X3	40	过程性考核 2

任课教师:

徐红芳

系主任审核:

杨丹

日期: 2024.9