

## 上海建桥学院课程教学进度计划表

## 一、基本信息

课程代码	0060513	课程名称	形体与体能训练 3
课程学分	1	总学时	32 学时
授课教师	徐仁芳	教师邮箱	15800879068@163.com
上课班级	空乘 22-2 班	上课教室	高职 137
答疑时间	时间：周五 56 节课      地点：434 办公室      电话：15800879068		
主要教材	民航体能训练-清华大学出版社		
参考资料	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		

## 二、课程教学进度

周次	教学内容	教学方式	作业
1	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	实践巩固
2	第二单元：形体基础篇 1. 地面练习 勾绷脚 压腿 前旁大踢腿 2. 把上练习	讲课、讨论 与实践	课后实践与巩固
3	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 4. 胸腹部的力量与柔韧性的练习方法	讲课与实践	课后实践与巩固

注：课程教学进度计划表电子版公布在本学院课程网站上，并发送到教务处存档。

4	<p>第四单元：形体舞蹈篇</p> <p>1. 回顾上周内容</p> <p>2. 舞蹈练习（民族舞）</p> <p>2.1 介绍民族舞的特点以及基本功</p> <p>2.2 两个八拍动作</p>	讲课与实践	课后实践与巩固
5	<p>第五单元：形体基础篇</p> <p>1. 地面练习</p> <p>    腰部练习</p> <p>    端腿练习</p> <p>2. 把上练习</p> <p>3. 体能练习</p>	讲课与实践	课后实践与巩固
6	<p>第六单元：形体舞蹈篇</p> <p>1. 回顾上周内容</p> <p>2. 舞蹈练习（民族舞）</p> <p>2.1 复习上节课舞蹈动作</p> <p>2.2 新授内容</p>	讲课与实践	课后实践与巩固
7	<p>第七单元：形体塑造篇</p> <p>1. 形体体能训练</p> <p>2. 形体柔韧训练</p> <p>3. 形体舞蹈训练</p>	讲课与实践	实践巩固与练习
8	<p>第八单元：形体基础复习</p> <p>1. 地面练习</p>	讲课与实践	实践巩固与练习
9	<p>第九单元：期中考核</p>	讲课与实践	实践巩固与练习
10	<p>第十单元：形体舞蹈篇</p> <p>1. 回顾上周内容</p> <p>2. 舞蹈练习（民族舞）</p> <p>2.1 复习上节课舞蹈动作</p> <p>2.2 新授内容</p>	讲课与实践	实践巩固与练习
11	<p>第十一单元：形体塑造篇</p> <p>1. 形体体能训练</p> <p>2. 形体柔韧训练</p> <p>3. 形体舞蹈训练</p>	讲课与实践	实践巩固与练习
12	<p>第十二单元：形体舞蹈篇</p> <p>1. 回顾上周内容</p> <p>2. 舞蹈练习（民族舞）</p>	讲课与实践	实践巩固与练习

注：课程教学进度计划表电子版公布在本学院课程网站上，并发送到教务处存档。

	2.1 复习上节课舞蹈动作 2.2 新授内容		
13	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	实践巩固与练习
14	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	实践巩固与练习
15	形体整体的复习和巩固	复习	实践巩固与练习
16	期末考试	考试	

### 三、评价方式以及在总评成绩中的比例

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%

任课教师：徐仁芳      系主任审核：      杨丹

日期： 2023 年 08 月 02 日