

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 1》				
课程代码	0060596	课程序号	6049	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 24-2	班级人数	23	上课教室	健康 137
答疑安排	时间：周二 56 节； 地点：高职学院 434； 电话：15800879068				
课程号/课程网站	3602618				
选用教材	民航体能训练-清华大学出版社				
参考教材与资料	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：恢复篇一恢复身体素质 一、理论知识 二、实践跟练	讲授示范与实践	课后练习
2	2	第二单元：形体体能训练篇 一、回顾上周课程 二、协调性组合训练 三、腿部柔韧性组合练习	讲授示范与实践	课后练习
3	2	第三单元：形体舞蹈篇 一、回顾上周学习 二、舞蹈元素练习（提沉含仰、横移组合练习）	讲授示范与实践	课后练习
4	2	第四单元：体能训练篇 一、回顾上周课程 二、腿部组合练习	讲授示范与实践	课后练习

		三、腰部组合练习		
5	2	第五单元：形体舞蹈篇 一、回顾上周学习 二、舞蹈协调性学习 三、舞蹈元素晃手组合练习	讲授示范与实践	课后练习
6	2	第六单元：体能训练篇 一、回顾上周课程 二、腿部组合练习 三、协调性练习 四、脚尖练习	讲授示范与实践	课后练习
7	2	第七单元：体能训练篇 一、回顾上周课程 二、腿部组合练习 三、协调性练习 四、脚尖练习	讲授示范与实践	课后练习
8	2	第八单元：形体舞蹈篇 一、回顾上周课程 二、腿部组合练习 三、协调性练习 四、脚尖练习 五、舞蹈元素综合练习	讲授示范与实践	课后练习
9	2	中期考核	讲授示范与实践	
10	2	第十单元：形体舞蹈篇 一、回顾舞蹈内容 二、协调性练习 三、舞蹈组合教学	讲授示范与实践	课后练习
11	2	第十一单元：形体塑造篇 一、体能热身 二、舞蹈元素练习 三、舞蹈组合练习	讲授示范与实践	课后练习
12	2	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	讲授示范与实践	课后练习
13	2	第十三单元：形体塑造篇	讲授示范与实践	课后练习

		一、回顾上周舞蹈练习 二、舞蹈协调性练习	实践	
14	2	第十四单元：形体舞蹈篇 一、回顾上周练习 二、柔韧、力量练习 三、舞蹈练习	讲授示范与实践	课后练习
15	2	形体整体的复习和巩固	讲授示范与实践	课后练习
16	2	考试	学生实践	

三、考核方式

总评构成	占比	考核方式
X1	30%	考勤+平时表现
X2	30%	中期考核
X3	40%	末期考核

徐红芳

杨丹

任课教师：

系主任审核：

日期：2024.09