

上海建桥学院课程教学进度计划表

一、基本信息

课程代码	0060594	课程名称	形体与体能训练 1
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 23 级 2 班	上课教室	高职 137
答疑时间	时间：周五 5-6 节课 地点：线上 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
4	第一单元：形体与形体训练之认知篇 一、形体训练的概念 二、形体训练的特点 三、形体训练的作用 四、影响美的因素	讲课、讨论 与实践	课后试题与实践巩固
5	第二单元：形体基训篇 一、基本功 二、柔韧 三、力量 四、综合素质	讲课、讨论 与实践	课后试题与实践巩固
6	第三单元：形体基训篇 一、地面练习 二、把杆练习 三、协调性练习	讲课与实践	实践巩固与练习
7	第四单元：形体舞蹈篇 一、认识舞蹈--华尔兹	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。

	二、舞步教学		
8	第五单元：形体综合篇 一、基本功 二、柔韧 三、力量 四、综合素质 五、基础舞步练习	讲课与实践	实践巩固与练习
9	第六单元：形体基训篇 一、地面练习 二、把杆练习 三、协调性练习	讲课与实践	实践巩固与练习
10	第七单元：形体舞蹈篇 一、姿态练习 二、舞姿练习	讲课与实践	实践巩固与练习
11	第八单元：形体基础篇 三、基本功 四、柔韧 三、力量 四、综合素质 五、基础舞步练习	讲课与实践	实践巩固与练习
12	第九单元：期中考核（基本功）	讲课与实践	实践巩固与练习
13	第十单元：形体舞蹈篇 一、姿态练习 二、舞姿练习	讲课与实践	实践巩固与练习
14	第十一单元：形体塑造篇 一、地面练习 二、把杆练习 三、协调性练习 四、舞姿练习	讲课与实践	实践巩固与练习
15	第十二单元：形体舞蹈篇 一、姿态练习 二、舞姿组合练习	讲课与实践	实践巩固与练习
16	第十三单元：形体舞蹈篇 一、姿态练习 二、舞姿组合练习	讲课与实践	实践巩固与练习
17	第十四单元：形体舞蹈篇	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。

	一、姿态练习 二、舞姿组合练习		
18	第十五单元：整体复习 一、体能 二、舞姿	复习	实践巩固与练习
19	第十六单元：考试	考试	

三、评价方式以及在总评成绩中的比例

总评构成（全X）	评价方式	占比
X1	课堂展示（包括仪容仪表、身体姿态，面貌状态）	20%
X2	期中考核	15%
X3	小论文（对形体的认知）	15%
X4	实践考试	50%

任课教师：徐仁芳 系主任审核：杨丹

日期：2023年08月03日