

一、课程信息

课程名称 (中文)	形体	课程名称 (英文)	Dance lessons
开课系部	航空系	必修/选修	必修
总学时/学分	196/12	其中实训学时	196
考核方式	考查	课程类别	公共基础课
适用专业	航空服务	适用学制	三年制

二、概述

(一) 课程性质

形体训练是服务专业的专业基础课。形体训练课是以健康第一为指导思想，以训练内在外在气质为辅，增进塑造为目标，对人的形体和姿态进行完美训练的必修课程。对于服务专业的学生来说，进行舞蹈形体训练是非常必要的，在接受舞蹈形体训练后，学生可以获得优雅的举止，并且基本姿态更标准，服务姿态更优美，外形气质风度更迷人。

(二) 课程理念

1. 掌握形体学科的基本理论和相关学科的基本知识及塑造形体美的一般规律，掌握形体训练的基本技术。

2. 基本技能和各类动作的基本核心动作，提高身体灵活性和可塑性，提高鉴别和评价形体美，动作美，气质风度美及表现美的基本能力。

3. 使学生能系统的学习和掌握形体训练的基础理论和训练方法，让身体充分享受自由、舒缓、伸曲的动作，塑造高贵纤美的形态，提高体育文化素养和审美情趣。

三、课程目标

(一) 课程总目标

通过本课程的学习，是学生掌握形体训练的基本知识及方法，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，提高审美情趣，使自身的形体姿态适应所从事工作的需要。

(二) 课程分目标

1. 知识目标

1) 过形体课程的学习，使学生了解和掌握形体的基本理论知识和技巧；

2) 通过形体对各部分肌肉的静力练习，使学生掌握身体不同部位的正确姿势；

3) 通过接触不同形式的音乐，培养学生的节奏感；

4) 在正确完成动作的基础上，初步培养学生的表现力。

2. 能力目标

1) 使学生改变自身的形态习惯，通过规范、科学、严格的训练，训练出良好的体态；

2) 使学生掌握肌肉的松紧和松弛能力，在训练的整个过程中教会学生听音乐，养成跟着音乐来做动作的良好习惯；

3) 使学生在做动作的时注意美感、舒展、感觉，韵律，乐感等方面的协调。

3. 思政目标

1) 养成良好的个人形体修养和优雅气质。

2) 培养团队合作意识，较强的服务意识，较强的肢体表达，善于与人沟通，展现自我的能力。

3) 具备特殊情况的应变能力和较强的心理素质。

4) 具备良好的航空乘务员自身形象意识（服务意识、协作意识等）、职业道德。

四、课程内容

项目序号	项目名称	模块	学时
项目一	芭蕾舞	芭蕾舞基础知识	10
		芭蕾舞基本手位	2
		芭蕾基本脚位	4
		芭蕾把上擦地训练	10
		芭蕾把上蹲训练	10
		芭蕾踢腿训练	2
		芭蕾把上擦地训练	4
		芭蕾把上蹲训练	2
项目二	芭蕾舞组合	芭蕾舞基础组合训练	10
		芭蕾组合（上）	2
		芭蕾组合（下）	8
		芭蕾组合复习	8
项目三	古典舞	古典舞基础知识	6
		力量及耐力训练	4
		古典舞手型	4
		古典舞手位	6
项目四	古典舞组合	古典舞脚位	8
		手位及脚位组合	12
		体态组合	6

		古典舞片段（一）	2
		古典舞片段（二）	4
项目五	维族舞	维族舞基本知识	4
		维族舞跣步（上）	4
		维族舞跣步（下）	2
		维族舞韵律（上）	4
		维族舞韵律（下）	4
		维族舞跪坐	2
		维族舞手位	2
		维族舞脚位	2
项目六	流行舞	流行舞基础知识	2
		流行舞体态训练	2
		流行舞动律训练	2
		流行舞躯干动作训练	2
		流行舞踢腿训练	8
		流行舞步伐训练	8
项目七	爵士舞	爵士舞步伐	4
		爵士舞上肢	10
		爵士舞体态	2
		爵士舞动律	2
合计		196 学时	

五、课程实施建议

（一）教学组织

为进一步深化中等职业教育教学改革，以服务为宗旨，以就业为导向，构建校本的课程体系，尽快形成课程完整的教材系列。鼓励教师开发反映专业领域新知识、新技术、新工艺、新方法以及体现“任务引领”理念的特色教材，力求做到统筹规划、全员参与、全程实施、整体推进、重点突破，提升教育教学实效，推进学校发展。

（二）教学方法和手段

1. 通过案例、小组讨论、模拟场景等方式，拓展学生思维，

进行创造性学习和训练。

2. 突破传统的教学观念和方法，教师由原来的“教授者”转为“指导者”实行项目导向、工学结合、理论与实际操作一体化及情境模拟教学法等教学组织方式。

3. 以我校的形体训练室为实训教室，进行学生在才艺展示的再现，边学边做，工学交替，现场观摩教学、社会实践、顶岗实习相结合。以小组为单位，模拟才艺展示，情景再现，展开自评、互评活动。

4. 根据项目课程的实施计划，多渠道、多途径搜集资料，运用大量的图片、案例、表格等形式，使枯燥的专业内容形象化、生动化，化繁为简，激发学生的学习兴趣。

5. 有效利用网络让学生参与课堂教学与实训教学，充分调动学生的积极性和主动性，提高学习效率，掌握教材内容。

（三）考核方法与评定

1. 考核方法

1) 建立过程考核与终结考核相结合的评价体系，过程考核为才艺展示模拟，并且与面试流程进行分组考核及考勤记录，终结考核为舞蹈展示考核。

2) 评价指标涉及各项任务中的知识、专业理论、肢体能力、职业素养等多个方面，评价体系指标要具备可操作性、可量化性。

3) 评价要结合小组互评、教师点评、企业专家评价三个方面进行。

2. 成绩评定

1) 以小组为单位进行各单项任务，成绩评定包括过程和结果两方面，以及专业能力、方法能力和社会能力三大类内容，总分

为 100 分。完成所有任务后，取其平均分为平时成绩，占总成绩 30%。

2) 学生以小组为单位在期末考核过程中模拟面试才艺展示，考核学生的综合能力，总分为 100 分，占总成绩 50%

3) 学生日常学习生活和课堂表现，体现着学生的综合素质的提高，个人形象的整理和状态，总分为 100 分，占总成绩 20%

3) 总评 = 平时评价 20% + 过程评价 30% + 期终评价 50%

六、教材建设、选用及参考书

1. 参考教材：《舞蹈概论》 文化艺术出版社出版
2. 参考教材：《中国古代舞蹈史教程》 上海音乐出版社出版
3. 参考教材：《中国传统文化与舞蹈》 中国社会科学出版社
4. 参考资料：《西方舞蹈文化史》 中国人民大学出版社