上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 0010071 | 课程名称 | 形体与体能训练4 |
| 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18-1-2-3班 | 上课教室 | 暂定：居家（原定：高职137） |
| 答疑时间 | 时间 : 暂定：周三下午14:25-16:00 地点: 暂定：居家（原定：高职137） 电话：15800879068 | | |
| 主要教材 | 空乘人员形体与体能训练-旅游出版社 | | |
| 参考资料 | 《芭蕾形体》-高等教育出版社、《形体舞蹈》-浙江大学出版社、《中国体育舞蹈》-北京大学出版社、 《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：理论篇--认识身体，深刻了解形体 | 讲课、讨论与实践 | 课后试题与实践巩固 |
| 2 | 第二单元：形体之全身燃脂 | 讲课、讨论与实践 | 课后实践与巩固并拍照 |
| 3 | 第三单元：形体之养成纤细腿型 | 讲课与实践 | 课后实践与巩固并拍照 |
| 4 | 第四单元：形体之身体素质练习 | 讲课与实践 | 课后实践与巩固并拍照 |
| 5 | 第五单元：形体之矫正x0型腿，收获纤细直腿 | 讲课与实践 | 课后实践与巩固并拍照 |
| 6 | 第六单元：形体之身体力量练习 | 讲课与实践 | 课后实践与巩固并拍照 |
| 7 | 第七单元：形体之练就完美腰线 | 讲课与实践 | 实践巩固与练习 |
| 8 | 第八单元：形体之身体柔韧练习 | 讲课与实践 | 实践巩固与练习 |
| 9 | 第九单元：双人瑜伽展示（过程考试x2） | 讲课与实践 | 实践巩固与练习 |
| 10 | 第十单元：形体之练就臀部曲线 | 讲课与实践 | 实践巩固与练习 |
| 11 | 第十一单元：形体之身体力量练习 | 讲课与实践 | 实践巩固与练习 |
| 12 | 第十二单元：形体之矫正圆肩驼背，塑造挺拔身姿 | 讲课与实践 | 实践巩固与练习 |
| 13 | 第十三单元：形体之改善乌龟脖，恢复颈部线条 | 讲课与实践 | 实践巩固与练习 |
| 14 | 第十四单元：形体之告别拜拜肉，练就芊芊玉臂 | 讲课与实践 | 实践巩固与练习 |
| 15 | 第十五单元：内平情绪，外展形体，让形体美由心而生 | 复习 | 实践巩固与练习 |
| 16 | 第十六单元：考试（分组考核） | 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 |
| 1 | 考试 | 50% |
| X1 | 课后练习 | 20% |
| X2 | 线上讨论 | 15% |
| X3 | 线上签到及签退 | 15% |

任课教师：徐仁芳 系主任审核： 王重华、孙梅

日期： 2020 年 02 月20 日