**【形体训练】**

SJQU-QR-JW-026（A0）

**【Physique training】**

一、基本信息

**课程代码：**【2078019】

**课程学分：**【2.0】

**面向专业：**【全体在校生】

**课程性质：**【通识教育选修课】

**开课院系：通识教育学院**

**使用教材：**

 《服务有礼》复旦大学出版社，华平生著，书号：978-7-309-14549-6/F.2609

 《领导有礼》复旦大学出版社，华平生著，书号：978-7-309-13801-6/C.366

 《成长有礼》复旦大学出版社，华平生著，书号：978-7-309-13388-8/G.1788

 《华英雄说礼仪》中国经济出版社书号：9787513613378

二、课程简介

《形体训练》课程是针对没有任何舞蹈基础的学生，也可以通过专业、系统性的训练，在短时期内改善体型，能拥有修长挺拔的身姿，拥有舞蹈演员般的优雅气质。

课程内容系统、专业、实用。并且能将生活与演练相结合。通过形体训练课程，可以达到以下几点：

1、唤醒自信，提升个人魅力。是日常仪态的修炼秘诀。

2、提升气质，通过九点贴墙站立法、顶书夹纸训练、形体梳理操、优雅仪态操等方法。塑造自身气质，坚持训练改变体型。

3、雕塑形体，针对身体的各个部位进行专业系统的培训，动作实用简单。能有效去除身体多余的脂肪，塑造体型的同时让身体更健康。

4、畅行职场，职场上很多行为是需要训练的，而形体训练就是职场仪态的基础。

通过科学的训练动作、反复练习，产生肌肉记忆。使我们养成良好的习惯，让我们的体态回归健康的状态，让你在步入职场时充满自信。

三、选课建议

本课程面向全校全体学生。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程预期****学习成果** | **课程目标** | **教与学方式** | **评价方式** |
|  | LO311 | 1、学会闪亮登场2、学会舞台展示的基本动作手势3、消除富贵包、练出小蛮腰、改善xo腿拥有完美的模特腿型，争对每个部位训练，消灭赘肉，展现完美体态4、学会基本模特步，走出国际范、找准镜头感5、找到自信能源、用微笑畅行职场 | 1、实操训练。2、课程实践。3、音乐礼仪操PK。4、课堂指导与练习。 | 1、视频录制打分。2、根据比赛分数进行等级评定。3、上交照片进行评分。 |
|  | LO411 | 需遵守课堂纪律，遵守训练规则，具备守法意识。 | 1. 宣布课堂纪律
2. 讲授运动规则
 | 1、考勤、课堂练习评测 |
|  | LO414 | 学生通过形体课程训练，提高身体素质、身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 1. 形体训练
2. 分组展示
 | 1、课堂展示评分2、围绕“形体训练”进行现场演示环节，老师现场评分。 |

1. 课程内容

课程安排（8个单元）

1. **学会闪亮登场——好看的外在确实能给人留下好的第一印象**

**1、分组登台训**

**2、东方礼仪实践**

**3、舞台步态一对一**

**4、对镜练习**

1. **消除富贵包、练出小蛮腰、改善xo腿拥有完美的模特腿型——争对每个部位训练，消灭赘肉，展现完美体态**

**1、音乐礼仪操PK**

**2、如圆肩驼背等重点部位纠正**

**3、罗圈腿纠正**

**4、肩部、腰部细节化训练**

1. **走出国际范、找准镜头感——对镜练习，找准适合自己的角度上镜**

**1、对镜练习，找准适合自己的角度上镜**

**2、模特步初级引导**

**3、视频录制**

**4、走姿训练**

1. **找到自信能源、微笑是全世界通用的语言——让面部表情更生动，练出自然微笑**

**1、让面部表情更生动，练出自然微笑**

**2、微笑三部曲实操训练**

**3、分享三张微笑打卡照片**

**4、微笑训练法，形成肌肉记忆**

**五、提升气质的秘诀—通过九点贴墙、顶书夹纸训练——塑造自身气质，坚持训练改变体型**

**1、顶书夹纸训练法**

**2、酒店贴墙训练法**

**3、男女站姿训练**

1. **如何通过训练改变诸多不良体态、从而显得体态端正——基本姿态的练习**

**1、讨论生活中不良体态**

**2、练习法进行纠正**

**3、实操训练**

**七、“低头族”的前倾脖——缓解颈椎压力，使自己调整为健康舒适的姿势**

**八、形体训练风采大赛——验收成果**

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 作业一：每人选取课上自己感兴趣的仪态知识点，进行演讲分析并演示其动作，并且录制一个小视频和照片展示。 | 30% |
| X2 | 作业二：考勤、课堂练习评测 | 30% |
| X3 | 作业三：围绕“形体训练”进行现场演示环节，老师现场评分。 | 40% |

撰写人： 系主任审核签名：

审核时间：