

# 浅谈高职空乘专业形体训练课教学改革途径

陈欣如

(武昌职业学院, 湖北 武汉 430202)

**摘要:** 随着航空业的快速发展, 航空公司对于空乘人员的职业素养和形象要求也在不断地提升。高职空乘专业作为培养空乘人才的重要基地, 其形体训练课程在提升学生身体素质、塑造优雅仪态方面发挥着关键作用。基于此, 本文深入探究了高职空乘专业形体训练课教学改革的意义、高职空乘专业形体训练课存在的问题、高职空乘专业形体训练课教学改革的策略旨在更好地提升学生的综合素质, 以此来满足职业发展的需求。

**关键词:** 高职院校; 空乘专业; 形体训练课; 教学改革

**引言:** 《2025年群众体育工作要点》近两年, “国球进社区” “国球进公园” 活动等民生工程、亮点行动, 提升全民健身场地设施供给力度不断加强, 《要点》提出, 深入实施“全民健身场地设施提升行动”, 以推动开展“国球进社区” “国球进公园” 活动为牵引, 以社区嵌入式场地设施建设为重点, 推动全民健身中心、体育公园、多功能运动场等群众身边的场地设施建设, 补齐提升城市社区、农村乡镇场地设施短板。研制《国家步道体系建设方案》, 持续推动公共体育场馆免费或低收费开放, 多渠道为广大群众提供就近就便、类型多样的场地设施。赛事活动是全民健身工作的重要抓手。《要点》提出, 坚持“全民全运、全运惠民”, 办好第十五届全运会群众赛事活动, 鼓励支持各地方、各运动项目开展“我要上全运” 系列活动, 充分发挥第十五届全运会群众赛事活动的综合效益, 牵引推动群众赛事活动广泛开展。在总结首届全国全民健身大赛基础上, 研究第二届全国全民健身大赛举办方案。由此可见国家对于体育运动的重视程度, 高职院校应该根据国家的发展政策更加注重学生的形体训练课程, 这样才能够保证整个高职空乘专业的大学生健康的发展。

## 一、高职空乘专业形体训练课教学改革的意义

(一) 可以培养学生坚韧的性情。

由于形体训练经常要做到一些高难度动作, 这对学生的身体和心理上都带来极大的负担, 为了克服这些障碍完成课程, 学生必须付出艰辛的努力, 通过日复一日的刻苦训练才能达到我们平时所见的体态优美的空乘人员标准, 其中的训练必然夹杂着汗水和泪水。形体训练为学生带来的不仅是良好的个人形象, 更会培养学生吃苦坚韧的精神品质, 这种通过不断地训练, 忍受他人不曾经历的痛苦的形体课程, 将为学生未来职业甚至人生道路都奠定良好的基础。

(二) 可以提升学生的身体素质

由于形体课程是在科学的指导下合理锻炼学生身体各项能力, 因此也提升了每位学生的身体素质。一些拉伸动作可以预防颈椎腰椎等疾病, 另一些姿势的锻炼可以帮助学生改善不良体态, 老

师通过正确的方法指导学生在不受伤害的情况下做些运动, 促进学生的血液循环, 并提高学生的身体柔韧性。

(三) 可以加强学生的职业道德教育

通过不断地形体训练, 学生培养出了敢于面对困难的顽强精神, 拥有了美好的体态, 更得到了积极的精神状态。空乘人员的言行举止都将代表着其所在公司的形象, 学生通过训练将大大提高其言谈举止能力, 明白如何展示个人和企业的优秀形象, 更好地与乘客沟通并服务于乘客, 提升了个人的职业素质和道德情操。

## 二、高职空乘专业形体训练课存在的问题

(一) 目前高职空乘专业形体教师普遍经验欠缺

由于中国人口过多, 大多数的家长觉得教师是一个稳定的工作, 所以教师数量较多。但是, 一些年轻的教师可能因为没有相应的经验, 只会照搬全抄, 从而使很多学生没有确切地掌握理论知识; 还有一些较老的教师不接受新鲜的事物, 导致教学方法还是沉浸在原有的教学方法当中。经过培训的教师能够与学生进行沟通, 了解学生的需求, 从而对学生更好地进行教学, 没有经过培训的教师, 不知道怎么与学生进行沟通, 这将会导致学生出现注意力不集中, 降低学生的学习效率的现象。

(二) 课程分配不均衡

乘务人员是一项需要投入社会实践当中的课程, 因此教师在教学的过程中, 需要大量地举一些实践当中的例子, 甚至是让学生参与到实践当中去。然而大多数的高职院校过于注重理论知识的传授, 使学生实践的机会较少, 导致一些学生虽然上了形体课, 但是在实际应用中却不知道怎么站。当然也有一些学校加入了实践课程, 但是时间较少, 大多数是以教师找学习较好的学生演示。由此可见这样的方法都会对学生参加到实践工作中具有一定的阻碍作用。

## 三、高职空乘专业形体训练课教学改革的策略

(一) 提升教师的专业水平

教师的专业程度不仅决定着学生的发展情况, 也决定着学生掌握专业知识的总体情况, 由此可见提升教师专业水平的重要性。

首先,高职院校可邀请行业专家和资深空乘人员对教师进行授课,让教师明白不能只是传授理论的知识,还应该结合实践的内容,这样才能够更好地让学生明白在什么样的场景中应用什么样的理论知识。其次,形体训练是一门融合了体育学、美学、心理学等多学科知识的综合性课程,这要求教师需要具备扎实的专业知识和跨学科的教学能力。因此,教师可以在课余时间积极地参与到学术研究和教学研讨当中来,以此来更好地提升自己的理论水平和实践能力。此外,教师还可以通过自学的方式,在课下进行学习,从而能够在线下的教学过程中根据不同学生的发展情况采取不同的教学方法,更好地对学生进行教学,从而更好地促进学生的成长。最后,教师还可以通过与本站专业教师组成小组合作的方式与本站的教师进行沟通和交流,从而借鉴不同教师的教学方法,更好地精进自己的教学方法,并应用到学生的教学当中,以此来更好地对学生进行教育。高职院校通过不同的方法,可以提升教师的专业能力,以此来更好地让学生在适合自己的节奏下学习和成长。

## (二) 课程模块化教学设计

1. 明确教学目标。空乘人员需要具有良好的外在形象的同时还需要具备强健的体魄、优雅的仪态以及应对紧急情况的身体灵活性和协调性。因此,教师在形体训练课程当中应该讲解基础的知识体能训练、形体塑造、仪态礼仪、应急处理等多个维度,这样不仅能够让学生掌握基本的理论知识,还能够更好地理解形体训练的原理和方法。2. 课程模块的设置需注重层次性和递进性,对于刚接触空乘专业的大一新生来说,可设置基础体能训练模块来重点培养学生的体能耐力、柔韧性和协调性,为后续的专业训练打下基础;对于大二的学生来说,可通过专业的动作指导和体态调整,帮助学生塑造优美的身体线条,提升整体形象气质;对于大三的学生来说,可增加应急处理模块,让他们能够模拟紧急的情况下的身体反应和动作协调训练,增强学生的应急应变能力,为空乘工作中的安全服务提供保障。3. 考虑学生的个性化发展。每个学生的身体条件、兴趣爱好和职业规划各不相同,因此,课程设计中应融入选修课程或个性化辅导环节,允许学生根据自身情况选择适合自己的训练方向(舞蹈、瑜伽、健身操),这样可以更好地激发学生的学习兴趣,促进学生的个性化成长。由此可见,合理安排高职空乘专业形体训练课程的教学课程模块,是实现教学目标、促进学生全面发展的重要途径。

## (三) 课程多元化教学模式探索

丰富教学模式的核心在于打破传统教学的束缚,将单一、机械的训练方式转变为多元化、趣味性的学习活动,这需要教师在课程设计的过程中,不仅需要关注学生的形体塑造,还需要关注学生的情感体验和兴趣培养,这样才能够让学生在轻松愉快的氛围中进行学习,同时提升学生的情操,培养其对“美”的感知能力,更好地理解形体美的内涵,在形体训练中更加投入、更加自信。

例如:高职院校可举办“空乘之星”才艺大赛,让学生在舞台上展示自己的形体训练成果、才艺表演以及职业素养,这样不仅能够使学生看到不同学生的表现形式,还能够与其他学生建立深层次的联系,从而更好地进行学习,有的学生可能在形体方面表现比较好,其他的学生就会请教该学生的训练过程;还有的学生对于某一个部分掌握得比较好,有自己独到的见解,也会分享给大家。教师通过理论与实践相结合的方式不仅能够激发学生的学习兴趣,还能够提升形体训练课程的教学质量,为空乘专业的学生提供更加全面、实用的职业培养。

## (四) 以航空公司需求为导向的教学改革

部分高职空乘专业的形体训练课程涵盖着从基础体能训练到专业仪态塑造,再到各类舞蹈、瑜伽等选修课程的内容,虽然看似全面,实则很多内容并不符合现代航空公司的实际需求,导致学生和教师在繁重的课业负担下难以深入掌握核心技能。因此,教师在教学改革的过程中应该摒弃那些与航空公司实际需求脱节且实用性不强的训练项目(复杂的舞蹈动作或高难度的瑜伽体式),这样才能够更好地激发学生的学习兴趣。例如,航空公司对空乘人员的站姿、坐姿、行走姿态及手势等有着严格的标准,这就要求教师通过科学的训练方法和反复的模拟考核,确保学生能够熟练掌握这些知识;航空公司对空乘人员的力量、耐力、柔韧性等有一定的要求,这就要求教师需要提出针对性的训练计划,确保学生在这方面的内容能够达到航空公司的标准。高职空乘专业形体训练课程的教学改革应以现代航空公司的实际需求为标准来精简课程内容,摒弃不必要的训练项目,对重点区域进行深入讲解和反复训练,同时注重教学方法的实用性和高效性,这样才能够使培养出来的学生符合职业发展的需要。

## 四、结束语

高职院校通过优化课程内容、创新教学方法、以航空公司需求为导向等策略,可以有效地提升形体训练课程的教学质量和效果的同时还能够为相关的研究学者提供一定的参考和借鉴,从而更好地促进空乘专业形体训练向着更加专业的方向发展。

## 参考文献:

- [1] 黄霞. 信息技术背景下空乘专业形体训练课程的教学研究[J]. 教育观察, 2024,13(13):31-33.
- [2] 赵小妮. 空乘礼仪与形体训练对空乘专业学生素质的影响及培养[C]// 中国高校校办产业协会. 教育信息技术创新与发展论坛论文集(二). 西安翻译学院, 2024:210-212.
- [3] 焦于歌. “双线”混合教育模式下高校空乘专业《形体训练》课程教学改革研究[J]. 大众文艺, 2020,(18):190-191.
- [4] 吴丽霞. 信息技术背景下空乘专业形体训练课教学内容研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2020,(08):22-23.