

浅谈空中乘务专业《形体训练》课程教学改革

赵安琪

青岛黄海学院 山东 青岛 266000

【摘要】：在高校空乘专业的教学体系当中，形体训练是空中乘务专业的核心必修课程。文章通过分析空乘专业的职业特点，学生的生理健康特点，结合教学实践现状，提出针对符合乘务专业学生的形体训练课程的教学改革实施意见与建议，通过形体训练，展现学生的气质美、形体美，从而提升学生的专业技能和素养，培养出更适合航空公司需要的专业人才。

【关键词】：空乘专业；形体训练；课程改革

Talk about the teaching reform of the "Physical Training" course for the flight attendant major

Anqi Zhao

Qingdao Huanghai University Qingdao Shandong 266000

Abstract: In the teaching system of flight attendant majors in colleges and universities, physical training is the core compulsory course of flight attendant majors. Through the analysis of the professional characteristics of flight attendant majors, the physiological health characteristics of students, combined with the current situation of teaching practice, the article puts forward opinions and suggestions on the implementation of teaching reforms that meet the physical training courses of flight attendant students, and through physical training, shows the temperament and physical beauty of students, thereby improving students' professional skills and qualities, and cultivating professional talents more suitable for the needs of airlines.

Keywords: Flight attendant major; Physical training; Curriculum reform

1 对形体训练概念的思考

形体训练这一概念包括两个内涵，一是“形体美”的塑造，二是“体态美”的塑造。其中“形体美”的塑造是形体训练中的最关键部分，我国古代也有对形体美的相关研究：《素问·上古天真论》中认为，形体美是人的身体焕发出的令人赏心悦目的状态。其中形体美的基础要求是人的健康，也就是身体发育情况良好，各项身体功能运转良好，焕发生机与活力。同时，古代认为的人体美要符合中式美学的需求，最重要的部分是要符合“和谐统一”的要求，身体的各部分比例应当达到和谐适中，给人视觉上的享受。在西方古代也有大量关于形体美的研究，对人体美的追求还蕴含在壁画、雕刻、油画和各类舞蹈作品中，从大卫雕像到教堂天顶画《创造亚当》等，不计其数的艺术作品展现着自己对形体美的追求。可以说，形体美是人类共同的美学追求。

决定“形体美”能否塑造成功的因素包括三个方面：体态因素、骨骼因素和线条因素。这三个方面共同决定了人体是否符合形体美的要求。第一，体型因素方面，要求人的器官比例、体脂率、肌群达到健康和谐的状态，虽然体型受遗传因素影响较大，但体型也可以通过后天训练得到完美塑形，例如劳动强度、劳动方式、运动强度、运动方式、营养健康情况等让先天不具备优势的体型变成和谐的体型，这也是形体训练课程的目标之一，通过形体训练更好的为空乘专业学生塑造优美、匀称的体型。第二，骨骼因素方面，骨骼决定了人肢体各部分的比例和身高，也决定了部分人的形体特征，如脊椎的弯曲程度就极大的影响了人躯体的部分曲线，影响了人体的韵律和平衡。但是，骨骼的曲线是可以人为控制的，可以通过不断的训练让骨骼符合和谐的要求，同时减少脊椎的弯曲程度，对人的身体健康也有很大帮助。第三，

线条因素方面，优美的人体轮廓是自然、流畅、有韵律的，很大程度上决定了这个人的整体气质，形体优美的男子肩膀通常宽而直，有挺拔有力之感，呈现了男性的力量之美；形体优美的女子身体曲线一般和谐优美，给人朝气蓬勃、健康向上和充满自信与活力的美。^[1]

另一方面，塑造“体态美”也是形体训练这一概念的关键内涵所在。形体美是直接的、向外的、显性的，而体态美则是相对内在的、隐性的、动静结合的。它是人的身体动作按照美学规律运动呈现出来的美感。体态美有静态姿势构成的美感，如坐、卧、站、躺、仰、扶等静态美，也有动态姿势构成的美感，如跃、奔、滑、翻、跑等动态美。静者如西方古典油画，动者如花样滑冰，都是体态美的集中呈现。人体体态的变化会导致线条和肌群的变化，能突出人体动作的韵律和美感，体现人的生命力，也能体现个人在形体训练方面的审美意趣。^[2]动态美也能展现一个人的性格和亲和力，对提升服务质量和沟通技巧有着十分重要的作用。

2 把形体训练纳入空中乘务专业核心课程的必要性

2.1 基于身体和心理的必要性分析

基于空乘行业工作强度大，服务属性强，航班、航线不固定等特点，空乘人员需要具备良好的身心健康状态，以应对较大的工作压力。第一，对于一名合格的空乘人员而言，良好的身体素质是开展一切工作的基础。因此，开设形体训练课程，一方面符合空乘人员的职业需要，优美的舞姿可以增强空乘专业学生的身体柔韧性，动感十足的塑性运动可以起到很好的塑身效果。另一方面形体训练还能培养空乘专业学生对美的鉴赏能力，比如在组合训练时，会根据训练内容加入世界钢琴名曲，让学生在音乐的氛围中耳濡目染的提升

对音乐的鉴赏能力。第二,对于空乘人员而言,心理素质同样重要。在飞行过程中遇到的紧急情况,在服务过程中受到不礼貌的对待、客人的投诉等都会给空乘人员施加压力,影响空乘人员的心理健康状况,除了要处理好与旅客之间的关系,还会有一些飞行中的不正常情况,比如水上紧急迫降、机上突发火灾或孕妇突发分娩等都需要乘务人员保持积极的心态从容应对,其实这对空乘人员的心理素质是重大的考验。形体训练课程中的体能训练模块能够培养学生不怕吃苦的恒心和意志,而团队合作编舞也能加强学生之间的团队协作,提升学生的团队合作能力。

2.2 基于职业技能素质的必要性分析

随着时代的进步和社会的不断发展,各大航空公司对空中乘务人员的形体姿态、外貌形象要求更高、更严格。比如,迎客时乘务人员要前腹式站姿站好鞠躬15度向对方问好,又比如说,客舱中有旅客东西掉了,乘务人员要采取高低式蹲姿或交叉式蹲姿来拾物等等,这些都应该在形体训练的课堂中进行体现。因此,形体训练对空乘专业的学生具有十分重要的意义。同时,空乘专业学生参加过艺考,所以外形和身高比例是没问题的,但是大部分学生气质不够,体态不出众,要通过训练得到提升,通过专业的训练也有利于提高各大航空公司的面试通过率。从形体教学的实践表明,系统性的形体训练具有其他运动项目不可取代的作用,既可增强空乘专业学生的体魄,确保身体的灵活性、稳定性、柔韧性,也可提高学生的综合能力水平,给乘客一种美的享受。

3 目前教学暴露出的问题

3.1 教学内容具有滞后性

目前,空乘专业的形体训练课程基本是通用课程,未制定针对空乘岗位的形体训练内容,影响形体训练效果。主要是在舞蹈组合,体能训练等方面,教学的针对性不强。当前的教学课程很少体现空乘专业的特点,没有制定有关空乘专业形体计划的具体教学措施,也没有分析目前空乘专业呈现的新时态与新特点。由于过多的关注空乘教学中的理论问题,很少将形体教学带入到空乘专业的教学实践中考虑,导致培养出的部分空乘学生在形体上并不符合航空公司的要求。

3.2 男女混合上课,不利于针对性教学

男子女子的身体结构不同,生理基础不一致,因此在骨骼形态和线条形态上都有较大差异,所需要的形体训练教学方法也不相同。同时,男女对舞蹈的兴趣也不一致,其优势和特长也不一致,男生的力量感普遍较强,而女生的柔韧度普遍较高。而对于目前大多数高校,同一班级男女生比例基本持平,以班级为单位上课,教师对教学内容的设定混乱,凸显不出男女训练的异同,经常对于一个知识点是否男生女生都适用非常苦恼,在实际教学过程中缺乏层次性和个性化,教学效果不理想,不利于发挥学生自身优势。

3.3 教师要求过高,教学方式单一,学生缺乏训练兴趣

部分教师注重空乘学生的软度训练,经常压垮、撕腿或

是注重技巧训练,学习空翻、倒踢紫金冠等高难度动作,学生因为前期没有舞蹈学习的经历掌握不到施力方法导致受伤,也渐渐对形体训练失去兴趣。对于一些站、坐、蹲、走等一些程式化动作,学生很容易感到机械和乏味,同时也缺乏学习的成就感,缺乏学习的动力。在形体开展的过程中,课堂和生活的距离较远。在下课后,学生没有继续学习形体训练的动力,也有部分学生认识不到形体训练对自身塑形,改善自身精神面貌,培养自身气质的作用,即使是在上课时,也不愿认真学习形体训练课程。由此可见,老师对空乘专业形体课程的领悟和学生的学习兴趣是双向的,两者缺一不可。

3.4 教具匮乏,学生缺乏学习兴趣

目前很多高校的空乘专业在开展形体训练课程时,缺乏对教具的重视。只是提供练功房和瑜伽垫,教学器具严重匮乏。空中乘务专业学生大多没有舞蹈基础,让他们变被动为主动的动起来其实也是需要教师花点心思的。教具缺乏很难开发学生的学习积极性,形体训练教学效果也大打折扣。

4 解决对策

4.1 思政课程融入教学内容

通过将思政课堂融入教学内容,培养学生的精神气质,提高学生在学习形体训练的兴趣和动力。

一是要通过形体训练培养学生吃苦耐劳的品质。对于形体基础比较差,柔韧性比较差的学生,需要反复训练,在教师的鼓励下突破自己的瓶颈。在进入工作岗位后,学生也能继续秉持不畏艰难,顽强拼搏的奋斗精神。

二是要通过形体训练培养学生的爱国热情。可以通过学习民族舞蹈,树立学生的文化自信,道路自信,增加学生对民族文化的理解,进而培养学生的爱国热情。

三是要通过形体训练培养学生的美学鉴赏能力,培养新时代高素质综合型人才。包括音乐鉴赏能力和舞蹈鉴赏能力两方面。音乐鉴赏能力方面,在进行形体芭蕾组合训练时,配上名家音乐,持续提升学生的音乐鉴赏能力。舞蹈鉴赏能力方面,在日常训练的潜移默化中,培养学生的美感,让学生体会舞蹈专业所需具备的素质和能力,进而提高学生的舞蹈鉴赏能力。

四是要通过形体训练培养学生的团队精神。在学习民族舞的时候,教给学生动作,学生自己找符合的音乐并自己编排,分组进行展示,培养学生良好的团队合作能力,有助于在未来的岗位上更好的进行团队分工和精诚协作。

4.2 针对性训练

在乘务面试和未来工作中,航司对男、女的要求是不同的,因此在形体训练教学内容设计时,应对男、女生进行合理的区分。比如男生侧重身体姿态矫正,上下肢力量与体能训练,还可以辅助民族舞当中的蒙古舞和藏族舞进行综合教学;而女生则要侧重形体芭蕾、塑形运动等,外加中国舞身韵训练和民族舞当中的傣族舞和新疆舞,提升气质。对于基础不同,身体条件不同的学生,教学内容也应当有所侧重,

应当因材施教,根据学生的特点制定不同的教学计划。针对柔韧性不足的学生,应当加强对柔韧性的训练;针对日常形体姿态不够优美的学生,应当加强姿势训练。

4.3 创设第二课堂

为提高学生对形体训练专业的兴趣,同时丰富学生的课余时间,可以积极开展第二课堂。第一,作为教师身份,倡导班干部开展班级活动,鼓励学生参与进来展示自身特长。第二,作为导师身份带领学生参加比赛或演出,激励空乘专业学生进行形体训练。第三,通过观看不同国家的舞蹈视频,提升学生鉴赏能力,比如巴西桑巴舞、阿拉伯肚皮舞、奥地利华尔兹等,感受不同国家的舞蹈表现形式。第四,举办乘务专业礼仪操比赛和乘务员技能大赛,让学生在比赛中巩固课堂上所学知识并灵活运用,提升对知识点的理解和领悟能力。以乘务员技能大赛为例,开场可以让乘务专业学生编排开场舞蹈活跃现场氛围,第一环节可以为个人自我介绍环节,包括中文和英文,第二环节为仪容仪表展示,在规定的时间内画出乘务员标准妆容以及丝巾或领带的系法,第三环节为服务技能展示,每位选手当场对特殊旅客进行服务,并应对可能各种刁难,最后一环节为才艺展示,时长为2-3分钟。通过第二课堂的创设,让学生重视形体训练,从内心热爱形体训练,达到教师和学生双向努力的效果。

4.4 丰富教学手段

在教学过程中,较多学生会对形体训练缺乏训练兴趣,因此根据学生特点和课堂教学第一手经验,丰富教学手段势在必行。第一,巧用教具,为学生创设“参与、体验、实践合作与交流”的机会,激发学生对形体训练课程的兴趣和领悟能

力。为了提升他们对于舞蹈的领悟能力,可以适当的加入一些道具,比如学新疆舞的时候加入手鼓、学古典舞的时候加入扇子、进行走姿训练的时候穿着空乘专业制服和高跟鞋等,又比如在学习傣族舞组合的时候,要为学生介绍傣族舞的服饰,但是单凭教师的语言和书中的文字是无法实现的,教师必须通过教具的帮助来创设氛围,制造机会。比如教师可以穿着傣族舞的服装让学生进行直观的感受,并以小组的形式在班级里进行服饰交流。第二,根据教学内容和学生的需要,精心设计一些多媒体课件,可以丰富学生的视野。这个课件可以是有关技能学习的,或者是塑形常识方面的,也可以是舞蹈欣赏方面的,那具有代表性的画面、优美的艺术造型、简明的文字显示加上生动的语言解说总能给学生以深深的触动。第三,创设不同情境,巩固学生对知识点的理解。例如仪态训练过程中,以乘务组为单位进行迎接旅客的情景设计,包括站姿、鞠躬、接待手位、服务用语等,把零散知识点在特定情形中进行整合和再现。

5 结语

在当前空乘专业的教学模式中,形体训练具有重要的地位。具有塑造学生形体美,体态美的作用,具有促进空乘专业学生身心健康的作用和提升空乘专业学生职业技能素质的作用。但当前空乘专业的教学实践中暴露出,形体训练课程有一定的滞后性,同时存在男女混合上课,教学针对性不强,教师要求过高,教学方式单一,学生缺乏学习兴趣,教具匮乏,学生缺乏学习兴趣等问题。为解决上述问题,可以从将思政课堂融入教学内容、提高针对性训练的程度、创设第二课堂和丰富教学手段四方面入手。助力空乘专业更好发展,为空乘行业培养更加优秀的人才。

参考文献:

- [1] 李莘.形体训练课中培养形体动作美的研究[J].沈阳体育学院学报,2006,25(2):2.
 - [2] 赵艳,单涛,王大力.形体训练课程建设与实践研究[J].广州体育学院学报,2008,028(004):121-123,128.
- 作者简介:赵安琪,女,1997,山东日照,青岛黄海学院,研究生、助教,课程教学方向