|  |
| --- |
| **南航老年大学2021年春季班教学计划** |
| **班级** | 形体班 | **授课****教师** | 李玉娟 | **班主任** | 贾荔荔 |
| **教学****目的** | 每位女性均应内外兼修，良好的体型形态和精神面貌是所有热爱生活人的追求，端庄、优雅的仪态，给人良好的赏心悦目视觉感受，更是文明社会人际关系的基础。对中老年女性而言，形体训练过程中各种身体练习可以增进健康、强身健体，塑造形象，愉悦身心，是改善亚健康状态并增强自信心的有效手段，且可达到陶冶情操，增进友谊，提高生活质量，展示优雅的气质与风度，丰富晚年文化生活，快乐长寿的目的。 |
| **使用****教材** | 上海东华大学、上海师范大学模特教师培训教材 |
| **上课****时间** | 每周 星期五下午12 :30 －14:30 | **地点** | 教职工活动中心501  |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** |
| **1** | 3月5 日 | 身韵操 时装快步综合训练 礼服纱巾（一）讲解，练习训练 |
| **2** | 3月 12 日 | 身韵操 时装快步综合训练 礼服纱巾（一）复习 礼服纱巾（二）讲解，练习 |
| **3** | 3月 19 日 | 身韵操 时装快步综合训练 礼服纱巾（一、二）综合练习训练 |
| **4** | 3月 26 日 | 身韵操 时装快步综合训练 礼服手包（一）讲解、练习训练 |
| **5** | 4月 2日 | 身韵操 时装快步综合训练 礼服手包（一）复习 礼服手包（二）讲解，练习 |
| **6** | 4月 9 日 | 身韵操 时装快步综合训练 礼服手包（一、二）综合练习训练 |
| **7** | 4月 16 日 | 身韵操 时装快步综合训练 队形变化（一）讲解，练习训练 |
| **8** | 4月23日 | 身韵操 时装快步综合训练 队形变化（一）复习 队形变化（二）讲解，练习 |
| **9** | 4月30 日 | 身韵操 时装快步综合训练 队形变化（一、二）综合练习训练 |
| **10** | 5月 7 日 | 身韵操 时装快步综合训练 旗袍伞（一）讲解，练习训练 |
| **11** | 5月 14 日 | 身韵操 时装快步综合训练 旗袍伞（一）复习 旗袍伞（二）讲解、练习 |
| **12** | 5月 21 日 | 身韵操 时装快步综合训练 旗袍伞（二）复习 旗袍伞（三）讲解、练习 |
| **13** | 5月 28 日 | 身韵操 时装快步综合训练 旗袍伞（三）复习 旗袍伞（四）讲解、练习 |
| **14** | 6月 4 日 | 身韵操 时装快步综合训练 旗袍伞（四）复习 旗袍伞（五）讲解、练习 |
| **15** | 6月 11 日 | 身韵操 时装快步综合训练 旗袍伞（五）复习 旗袍伞（六）讲解、练习 |
| **16** | 6月 18 日 | 时装、礼服道具综合展演 旗袍伞综合展演 |
| **备注** | 1. 班级学员自备纱巾、手包、印花纸伞。 2、上课时需自带一双软底鞋，一双高跟鞋（中老年5公分即可），着训练服。

报名联系人：贾老师，13805155155  |