

高职院校空中乘务专业形体与体能训练教学方法探究

马立国

黑龙江职业学院

[摘要]形体与体能训练既是动态美行为艺术培养的过程,而且其作为一枚美的教育工程,在空中乘务专业学生生长发育、形体塑造、优雅气质培养、心理健康发展以及终身体育锻炼意识的培养等各方面都发挥着不可替代的作用。所以加强形体与体能训练在空中乘务专业学生体美培养中实践应用和研究,对于空中乘务专业学生体美培养效果的提升有着极大的促进作用。

[关键词]形体与体能训练;空中乘务专业学生;体美

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.436

引言

我国民航企业在打造高质量空乘服务系统的过程中,对空乘服务人员质量提出的要求也随之进一步提高。高职空乘形体与体能训练课程作为空乘人员培养的重要组成部分之一,必须加强形体与体能训练课程教学模式的改革与创新力度,才能促进空乘人员职业素养稳步提升。

一、高职院校空中乘务专业形体与体能训练的优势

1. 培养空乘专业体美的专业性

形体与体能训练是组织健美体型的重要课程之一。所以高职空中乘务专业在开展教学活动时,应该通过开展形体与体能训练的方式,促进空中乘务专业学生的身体发育,帮助学生纠正错误的姿态,才能将学生最美的形体呈现出来。对于正处在青春期的空中乘务专业学生来说,应该采取咬筷子训练等形体实践训练活动,培养学生在工作过程中面对旅客时可以长时间保持微笑的状态。不同类型形体与体能训练活动的开展,不仅提高了学生形体动作的质量,同时在引导学生身体发育确保空中乘务专业学生形态、身高向理想化、标准化方向发展。

2. 培养学生良好的气质与风度

气质作为人最主要的个性特征,其主要在情绪发生快慢、强弱、动作灵敏、迟钝等几方面。风度则指的是人的言谈举止、态度表现等内容。高职在开展空中乘务专业人才的培养时,必须将学生培养学生优雅气质和良好风度作为首要的教学目标。由于学生不仅代表着个人,而且其在走上空中乘务工作岗位后,还代表着航空公司和国家的形象。所以高职在开展空中乘务专业学生的教育时,应该充分重视不同运动项目对学生气质和风度产生的影响,通过开展空中乘务专业形体与体能训练的方式,帮助学生改善自身的形体,提高学生的气质与风度为学生后期走上空中乘务工作岗位奠定良好的基础。

3. 塑造空乘专业学生优美的形体

高职空中乘务专业的形体与体能训练课程主要包括了以下几方面的内容:(1)站姿。教师在组织学生开展形体与体能训练时,应该把把杆站位的训练方法,重点训练学生下肢与躯干的力量、灵巧、协调以及柔韧性,增强学生的身体重心控制能力,从而达到提高学生身体平衡能力的目的。

(2)坐姿。引导学生在坐的过程中控制上体姿势,提高学生肌肉感觉与表现力的有效提升。(3)走姿。艺术体操中的足尖步、柔软步、华尔兹步等基本的不烦练习方法都是锻炼学生身体运动线条美,丰富学生身体姿态活力的中央手段。正是因为空中乘务形体与体能训练是增强学生身体美感最重要的手段之一,所以教师应该积极地优化和调整形体与体能训练课程的内容,才能在保证学生身体各部位肌肉协调、均匀发展的基础上,帮助学生消除身体上多余的脂肪,使学生的身体更加强壮、体型更加的健美。

4. 促进空乘专业学生心理健康发展

飞机在空中飞行过程中,狭小的客舱空间内不仅存在着严重的噪声污染、高空辐射、高空缺氧、空气湿度不足等问题,而且空中乘务人员因为经常需要进行跨时区的长途飞行,其在日常工作过程中,即便是因为出现航班延误等困扰,也必须尽心尽力的为广大乘客提供优质服务。所以空中乘务员必须具备坚强的心理素质和吃苦耐劳的品质,才能适应空中乘务工作的要求。作为高职来说,应该通过开展形体与体能训练课程的方式,培养学生的品质和优质,才能培养出更多优秀的空中乘务人员。

二、培养高职院校空中乘务专业形体与体能训练的实践探索

1. 增强学生的学习兴趣

为了促进空中乘务专业形体教学质量的有效提升,高职在开展空乘专业形体与体能训练教学时,必须采取积极有效的措施激发学生学习空乘专业课程的兴趣。学生在学习形体专业课程的知识时,教师应该先向学生详细地讲述形体与体能训练课程的知识,帮助学生形成良好的认知体系,引导学生从思想上建立完整的知识框架体系,要求学生认识到自己作为一名空乘专业学生学好形体专业课程的意义。另外,教师在开展空乘形体专业课程的教学时,还应通过互相观摩学习等方式,要求学生在仔细观察和欣赏他人形体动作的过程中,寻找自身在形体与体能训练中存在的问题,并以此为基础形成相互竞争的机制,使学生从以往的被动接受转变为主动学习。

2. 改进教学方法

高职空乘形体专业课程作为一门特殊的艺术类课程,要

求教师在开展形体教学时,必须以该专业课程为基础,合理运用多样化的教学手段和训练方法,按照口传身教的原则提高形体教学质量和效率的有效提升。这里所说的口传主要涉及了以下几方面的内容:(1)动作讲解。不管是心动值的讲授,抑或是老动作的复习,教师都应该采取讲解的方式,向学生详细地讲述动作的名称、要领、规格以及标准,帮助学生克服和纠正动作训练过程中存在的问题,提高学生学习的效率。(2)传授知识。由于教师在形体课堂教学过程中,大多采取提示、讲解、评论相结合的方式向学生讲授形体与体能训练的知识和内容。而教师在学习的过程中,将教师讲授的知识与音乐融合在一起,不仅达到了锻炼自身感观能力的目的,而且随着学生接触到的舞蹈类知识的增加,学生对音乐的理解和感觉能力也得到了显著提高。(3)渗透思想。所谓的思想,实际上就是世界观、品德、艺术观等几方面内容。由于这几方面的知识并不是教师刻意准备的,而是在一种无意识的情况下外露出来的,所以教师在形体与体能训练教学过程应该通过习惯性的语言以及其对事物的看法和处理方法,向学生渗透思想,帮助学生加深对知识的理解和认识。身教也就是动作示范的方法,教师在开展空乘形体与体能训练教学活动中的形象示范主要涉及了以下几方面内容:首先,全面示范。教师在教学过程中将利用自己的手、脚、肢体、面部将动作完整地做出来,不仅有助于学生加深对动作的理解和认识,而且使学生内心产生了对教师的尊敬和喜爱。其次,动作分解示范。动作分解示范主要是要求学生在直观清晰感受动作来龙去脉的过程中,提高动作模仿的质量,锻炼学生的反应能力,确保学生身心的协调发展。

3. 完善基础设施,开展仿真实训教学

高职空乘专业形体与体能训练课程教学,不仅要为空乘专业的学生提供高效的实训教学基础设施,同时还应建设完善的空乘形体仿真训练实训基地,才能在保证实践训练教学任务顺利完成的基础上,为空乘专业的学生营造真实的空乘服务工作环境,促进空乘专业学生职业素养与业务能力的全面提升。另外,开展实践训练活动,为学生创设真实的机舱工作训练背景,组织学生开展具有针对性的形体与体能训练实践教学,才能达到促进学生空乘形体实践训练课程学习水平有效提升的目的。

4. 强化课程整合,促进学生审美能力提升

高职在开展空乘专业形体与体能训练教学时,必须充分重视学生形体与体能训练的重要性,将提高学生形体美、增强学生体能素养作为首要的教学目标,才能为我国民航事业培养出更多的高素质应用型专业人才。这就要求,教师应该从不同的角度和层面推动空乘形体与体能训练课程内容的整合,明确形体与体能训练课程教学的重点和难点,加大教学模式的改革与创新力度,促进空乘形体与体能训练课程教学质量和效率的全面提升。作为高职来说,在开展空乘形体与体能训练课程教学时,应该深入分析现阶段我国空乘商务形

体与体能训练课程教学的现状以及行业需求,找出航空专业体能形体课程教学中存在的问题,并以此为基础构建科学的空乘形体与体能训练课程。准确把握空乘形体素质课程与形体美教学的特点,引导学生通过合理的训练和学习,增强自身的体制,修塑良好的形体,才能达到提高学生审美情趣的目的。

此外,高职应该站在航空、高铁等行业专业人才需求的角度的角度上,优化和完善高职空乘专业形体与体能训练课程的内容,根据学生学习的特点和要求,优化空乘专业体能、形体塑造课程教学的内容,合理运用多样化教学手段和方法,促进高职空乘专业形体与体能训练课程教学质量的稳步提升。

5. 重视角色扮演,提高课堂体验感

教师应该紧跟民航市场发展的脚步,创新空乘形体与体能训练课程教学的方法,通过为学生创设角色扮演教学情境的方式,为学生体验和感受不同空中飞行角色提供机会。经过这样的过程,学生不仅明确了在开展空乘服务工作时,怎样才能为乘客提供优质的服务,为乘客留下良好的印象,为学生在后期走上空乘工作岗位奠定良好的基础。比如,教师在组织学生参加空乘角色扮演训练活动时,可以要求学生模拟机舱中乘客因为不满意乘务员送餐服务而大发雷霆的案例,然后通过向学生播放具体案例处理视频的方式,向学生详细地讲解空乘服务的动作,要求学生在仔细观察乘务员形体动作和反应的基础上,评价视频案例中乘务员动作是否规范与合理,然后要求学生通过角色扮演的方式,加深对乘务员服务内容的理解和认识,从而达到有效提升学生实训水平的目的。

结束语

总之,空中乘务专业中的形体教学是该专业教学的重点和难点组成部分。高职在开展空乘专业的形体课程教学时,必须在深入分析空乘服务市场发展的实际情况,积极地进行形体专业课程教学模式的改革与创新。所以,教师在开展空乘形体专业课程的教学时,不但要充分重视学生体力与形体培养的力度,而且还应通过努力学习提高自身的思想文化水平,才能从理论和实践等几方面着手为学生树立学习的榜样,促进高职空乘专业形体与体能训练课程教学质量的有效提升。

参考文献

[1]李丹.高职空中乘务专业形体课程教学大纲的调查及研制[D].南京体育学院,2019.

[2]汪博文.浅谈空中乘务专业形体教学措施及全面提高[J].长江丛刊,2018(02):210.

作者简介:

马立国(1981.11-),男,汉族,黑龙江省大庆市人,工作单位:黑龙江职业学院,本科,讲师,邮编:150080,研究方向:形体与体能训练,健美操,空中乘务。