

空中乘务专业的形体训练研究型教学分析

樊璐

四川西南航空职业学院

DOI:10.12238/mef.v7i4.7685

[摘要] 随着社会经济的快速发展,人们的物质文化生活水平也不断提高。人们在追求物质享受的同时,对精神层面也有了更高的要求。空中乘务专业作为一种高端服务业,其在社会发展中具有重要作用。随着我国航空业的迅速发展,对空中乘务人员的要求也越来越高。所以,研究空中乘务专业形体训练教学方法具有重要意义。本文首先对空中乘务专业进行了简单介绍,然后给出了空中乘务专业形体训练教学的对策,以供参考。

[关键词] 空中乘务专业; 形体训练; 研究型教学

中图分类号: G40 文献标识码: A

A research-based teaching analysis of physical training for flight attendant majors

Lu Fan

Sichuan Southwest Aviation Vocational College

[Abstract] With the rapid development of social economy, people's material and cultural living standards are also constantly improving. While people pursue material enjoyment, they also have higher requirements for the spiritual level. As a high-end service industry, the flight attendant profession plays an important role in social development. With the rapid development of China's aviation industry, the requirements for flight attendants are getting higher and higher. Therefore, it is of great significance to study the teaching methods of flight attendant professional physical training. This paper first briefly introduces the flight attendant major, then analyzes the problems existing in the physical training and teaching of the flight attendant major, and finally puts forward the corresponding solutions for reference.

[Key words] flight attendant major; physical training; Research-based teaching

引言

随着民航产业的快速发展,航空公司对空乘人员的要求也越来越高,而形体训练是提升空乘人员整体形象的重要手段,也是空中乘务专业的核心课程之一。随着人们生活水平的提高,对于航空服务人员的要求也越来越高,而空中乘务专业学生的形体训练不仅能够满足民航企业对空乘人员素质的要求,还能增强学生自信心和良好的心理素质。

1 空中乘务专业形体训练需遵循的原则

根据空中乘务专业形体训练需遵循的原则,可以看出形体训练在提高乘务人员形象和专业素养方面起着至关重要的作用。形体训练不仅仅是简单的外表修饰,更是对乘务人员综合素质的提升。在进行形体训练时,需要遵循一些原则,才能够达到预期的效果^[1]。

首先,形体训练要注重科学性和系统性。科学性意味着形体训练方法和动作应当符合人体生理结构和运动规律,不能盲目追求效果而忽视健康。系统性则要求形体训练应当有一套完

整的体系和计划,从基础动作到高级动作逐步推进,确保训练效果的连贯性和持久性。其次,形体训练要注重个性化和差异化。不同的乘务人员在身体条件和形体特点上存在差异,因此形体训练应当根据个体差异进行调整,制定个性化的训练计划,使每位乘务人员都能够最大限度地发挥自身的优势,提升形象效果。此外,形体训练还需要注重持之以恒和定期评估。形体训练是一个需要长期坚持的过程,乘务人员需要保持训练的持续性,不能一时三刻就放松对形体的要求。同时,定期评估训练效果也十分重要,及时发现问题并进行调整,确保形体训练的有效性和效果。因此,空中乘务专业形体训练不仅仅是为了外在形象,更是对乘务人员综合素质的提升。在形体训练中,科学性、个性化、持之以恒和定期评估是必须遵循的原则。只有严格遵循这些原则,乘务人员才能在形象和专业素养上达到更高水平,为航空公司赢得更多赞誉和信任。

2 研究型教学的内涵

教学的内涵主要体现在以下几个方面:首先,研究型教学强

调学生的主体地位, 倡导学生在学习过程中主动探究问题、提出疑问, 培养自主学习的能力; 其次, 研究型教学注重培养学生的创新思维 and 实践能力, 鼓励学生在解决问题的过程中勇于尝试、不断探索; 再者, 研究型教学倡导跨学科的综合思维, 鼓励学生将不同学科领域的知识进行整合、交叉应用, 培养学生的综合素养和批判性思维能力; 最后, 研究型教学强调实践与理论相结合, 倡导学生在实际问题中应用理论知识、反思实践经验, 培养学生的问题解决能力和创新能力^[2]。

3 空中乘务专业的形体训练研究型教学对策

3.1 明确教学目标, 确定教学内容

空中乘务专业的形体训练对于乘务员的身体素质和服务形象至关重要。明确的教学目标是培养学生良好的站姿、坐姿、行走姿态和手势仪态, 使其具备优雅大方的形体表现能力。教学内容应包括站姿、坐姿的训练, 行走姿态的规范化以及手势仪态的训练。在形体训练中, 要注重动作的标准化和优美化, 引导学生树立正确的形体意识和态度。通过形体训练, 培养学生的仪态优美, 增强其服务意识和专业形象的塑造能力。

形体训练不仅仅是简单的动作练习, 更是对乘务员综合素质的培养。在教学过程中, 应注重培养学生的自信心和自我管理能力, 激发学生对形体训练的热情和积极性。教师在明确教学目标的基础上, 要根据学生的实际情况和特点, 设计灵活多样的教学内容和教学方法, 激发学生的学习兴趣 and 动力。形体训练不仅仅是为了矫正姿势和动作, 更是为了培养学生的综合能力 and 专业素养。教学目标的明确性和教学内容的科学性对于形体训练的效果至关重要。只有通过系统的形体训练, 学生才能真正掌握优美的仪态和动作, 展现出专业乘务员应有的形象和风采。

形体训练作为空中乘务专业教育的重要内容之一, 对于学生的职业发展和专业素养具有重要意义。明确的教学目标和科学的教学内容可以有效提高学生的形体素质和服务态度, 提升他们在工作中的综合竞争力。形体训练不仅仅是一种技能的培养, 更是一种综合素质的提升和专业形象的打造。只有通过形体训练的系统学习和实践锻炼, 学生才能真正成为优秀的空中乘务员, 展现出专业、自信、优雅的服务风采^[3]。

3.2 合理安排课时, 优化教学方法

在空中乘务专业的形体训练研究型教学中, 合理安排课时和优化教学方法至关重要。在合理安排课时方面, 可以采取分阶段、循序渐进的方式进行。首先, 应当设立基础课程, 重点培养学生的身体柔韧性和力量, 为后续形体动作打下坚实基础。其次, 逐渐引入专业动作训练, 包括航空器上的应急处置动作, 要求学生理解并熟练掌握各项动作的操作要领。最后, 通过模拟实践课程, 让学生在真实的航空环境中进行形体训练, 提升其实战能力。优化教学方法方面, 可以引入多媒体技术, 结合视频教学展示标准的形体动作, 让学生通过视觉学习更直观、更易理解。同时, 可以开展小组合作学习, 让学生在协作中互相学习、互相督促, 提高学习效率。此外, 引入实时反馈机制, 在学生进行形体动作训练时及时纠正错误, 帮助学生及时调整, 并不断完善动作技

巧。形体训练的目的在于培养学生的专业技能和应变能力, 因此在教学过程中要注重培养学生的自信心和团队合作精神。

3.3 采用先进的多媒体教学手段, 营造良好的教学环境

通过先进的多媒体教学手段, 营造良好的教学环境对空中乘务专业形体训练的重要性不言而喻。多媒体教学不仅可以使学生更直观地理解动作要领, 还能够激发学生的学习兴趣, 提高学习效率。在形体训练中, 教师可以通过多媒体展示标准动作示范视频, 让学生观摩学习, 及时纠正错误动作, 提高学生的学习质量。同时, 通过多媒体教学, 教师还可以将形体训练与实际工作场景相结合, 让学生更好地理解形体训练的实际应用意义。除了多媒体教学手段外, 建立一个积极互动的教学环境同样至关重要。在形体训练中, 教师可以引导学生进行团体操练, 让学生之间相互配合、互相鼓励, 增进团队协作精神。同时, 教师还可以设置形体训练比赛或表演环节, 激励学生展示自己的训练成果, 增强学生的学习动力。在积极互动的教学环境下, 学生将更加投入到形体训练中, 提高学习效果。此外, 结合实际案例进行形体训练也是一种有效的教学对策。通过呈现真实的空中乘务工作场景, 让学生模拟处理各种形式的工作任务, 加深学生对形体训练的理解和应用能力。教师可以设计一些情景模拟, 让学生在模拟环境中进行形体训练, 培养学生的应变能力和实际操作技能。通过实际案例的形式进行形体训练, 可以更好地锻炼学生的实际操作技能, 为将来从事空中乘务工作打下坚实基础^[4]。

3.4 丰富第二课堂, 发展学生个性

在空中乘务专业的形体训练教学中, 丰富第二课堂、发展学生个性是至关重要的。通过开展各类形式多样的文体活动, 可以帮助学生更好地发展自身的个性特点, 提升综合素质。在进行形体训练的同时, 注重培养学生的表现力和团队合作能力, 有助于他们在未来的工作中更好地胜任各种复杂的任务。为了实现这一目标, 学校可以组织各类形式多样的文体活动, 如舞蹈表演、模特表演、形体展示等, 让学生在活动中展现自己的特长和个性。通过这些活动, 学生可以更好地锻炼自己的表现力和自信心, 培养出色的沟通能力和团队协作能力。此外, 学校还可以邀请专业人士来指导学生, 为他们提供更专业的培训和指导, 帮助他们更好地发展自身的特长和潜力。在进行形体训练的过程中, 学校还可以开设相关的课程, 如形体表现艺术课程、形象设计课程等, 为学生提供更广泛的学习机会。通过这些课程的学习, 学生可以深入了解形体表现的艺术魅力, 提升自身的审美素养和专业水平。同时, 学校还可以组织学生参加各类比赛和展览, 让他们有机会展示自己的才华, 拓宽视野, 激发学生对形体训练的兴趣和热情。除了课堂学习和课外活动, 学校还可以通过各种方式激励学生, 鼓励他们积极参与形体训练和相关活动。设立奖学金、荣誉称号等奖励制度, 可以有效激发学生的学习积极性和参与热情, 同时也能够提高学生的学习成绩和综合素质。通过这些举措, 可以有效促进学生的全面发展, 培养出更多优秀的空中乘务人员。

3.5 加强实践训练, 提高学生的实践能力

在空中乘务专业的形体训练研究型教学中, 加强实践训练是至关重要的一环。实践训练是学生将理论知识转化为实际操作技能的有效途径, 通过实践, 学生可以更好地理解和应用所学知识。因此, 提高学生的实践能力成为当前教学中的紧迫任务。在进行实践训练时, 教师需要结合课程特点和实际需求, 设计具体的训练内容和方法, 以达到提高学生实践能力的目的。首先, 实践训练应该注重培养学生的操作技能。空中乘务专业的形体训练需要学生具备一定的操作技能, 如正确的站姿、坐姿、行走姿势等。通过反复的实践训练, 学生可以逐渐掌握这些技能, 并形成良好的习惯。教师可以设置各种实践任务和场景, 让学生在模拟真实工作环境下进行训练, 提高他们的实际操作能力。其次, 实践训练还应注重培养学生的团队合作能力。在空中乘务工作中, 团队合作是至关重要的能力之一。通过实践训练, 学生可以学会与同学合作、协调工作, 共同完成任务。教师可以设计一些团队项目或任务, 让学生在合作中学会沟通、协作, 培养他们的团队精神和合作意识。此外, 实践训练还可以通过模拟情境来提高学生的实践能力。教师可以设计一些真实情境的模拟训练, 让学生在模拟的环境中进行实践操作, 体验真实工作场景的挑战和压力, 从而提高他们的应对能力和适应能力。通过这种方式, 学生可以更好地理解和掌握实际工作中可能遇到的问题, 并学会有效解决^[5]。

3.6 改革考核方法, 注重过程评价

空中乘务专业的形体训练研究型教学对策在改革考核方法上, 注重过程评价。传统的考核方法主要关注结果, 而忽略了学生在学习过程中的成长和发展。因此, 为了更好地促进学生的综合素质提升, 需要改革考核方法, 注重过程评价的重要性。过程评价是指对学生在学习过程中所展现出的态度、努力程度、思维方式等进行全面评价, 而非单纯依赖于考试成绩。这种评价方式更能反映学生的真实水平和能力, 有利于激发学生的学习动

力, 提高他们的学习效果。

在空中乘务专业的形体训练研究型教学中, 改革考核方法应当结合实际情况, 采取多元化的评价手段。除了传统的笔试、实践操作等方式外, 还可以引入学科竞赛、课堂表现评价、小组合作评价等形式, 全面评估学生的学习情况。通过多元化的考核方法, 可以更好地发现和培养学生的优势, 帮助他们在形体训练领域中不断提高。同时, 改革考核方法还需要注重个性化评价, 充分尊重学生的个体差异。不同学生在学习方式、学习节奏等方面存在差异, 因此在考核过程中应当针对不同学生的特点, 采取个性化的评价方式。这有助于激发学生的学习兴趣, 增强他们的学习自信心, 提高学习积极性。

4 结语

总之, 形体训练是空中乘务专业的基础课程, 它能够帮助学生塑造良好的形体, 提高整体形象, 让学生更好地适应机场工作。而研究型教学是一种创新型的教学方式, 它能够引导学生主动参与到课堂中来, 在形体训练教学过程中, 教师要采用研究型教学策略, 调动学生学习的积极性和主动性, 让学生能够主动探索、主动思考、主动发现、主动创新。

[参考文献]

[1]刘倩.1+x职业技能与形体实践教学融合——以高职空中乘务专业为例[J].中国民族博览,2023,(06):70-72.

[2]王薇娜.高职院校空中乘务专业形体与体能训练教学方法[J].开封文化艺术职业学院学报,2022,42(10):43-45.

[3]张亚亚.空中乘务专业形体训练课程的美育设计[J].学园,2022,15(15):72-74.

[4]王薇娜.高职空乘专业形体舞蹈教学模式初探[J].才智,2022,(04):82-85.

[5]黄文靓.空中乘务专业建设与发展的思考[J].中国航班,2021,(17):40-41.