

高职空乘专业形体训练的实践方法分析

陈欣如

武昌职业学院, 湖北 武汉 430000

DOI: 10.61369/SSSD.2025120050

摘 要 : 随着交通业的飞速发展, 各航司对空乘人员的数量和质量要求日益增长。然而当前高职空乘专业在形体训练教学中仍有较大提升空间, 需要教师根据空乘岗位要求, 对教学实践进行创新改革。基于此, 本文将浅析高职空乘专业形体训练教学改革的重要性, 以及高职空乘专业形体训练现状, 并探讨高职空乘专业形体训练的实践方法, 旨在为高职空乘专业教育教学提供一定理论参考。

关 键 词 : 空乘专业; 形体训练; 实践方法

Analysis of Practical Methods for Physical Training in Higher Vocational Air Crew Major

Chen Xinru

Wuchang Vocational College, Wuhan, Hubei 430000

Abstract : With the rapid development of the transportation industry, airlines have increasingly higher requirements for the quantity and quality of air crew personnel. However, there is still much room for improvement in the physical training teaching of the air crew major in higher vocational colleges. Teachers need to innovate and reform teaching practice in accordance with the requirements of air crew positions. Based on this, this paper briefly analyzes the importance of teaching reform for physical training in higher vocational air crew major and the current situation of physical training in this major, and discusses the practical methods of physical training in higher vocational air crew major. The purpose is to provide certain theoretical references for the education and teaching of higher vocational air crew major.

Keywords : air crew major; physical training; practical methods

高职空乘专业作为面向民航业的重要服务类专业, 其人才培养质量直接关系到航司的服务水平和行业形象。因此, 在高职空乘专业教学中, 教师既要传授学生专业知识与技能, 又要塑造学生的形体修养, 以提升学生的核心竞争力。这需要教师正视缺乏数字化教学资源、教学方法相对单一、教学评价反馈滞后等教学现状, 并创新探索有效改革策略, 从而推动高职空乘专业形体训练教学的创新发展。

一、高职空乘专业形体训练教学改革的重要性

(一) 适应空乘岗位要求

新时代下, 社会行业对民航业及空乘人员的职业素养提出了新的要求, 空乘人员的形体形象更是直接影响航司形象与体验的因素之一。当前航司在招聘时, 除了关注应聘者的专业知识与技能水平, 也对他们的体态、协调性等形体素养有着统一的考评标准, 如站姿、坐姿的规范性, 应急场景下的肢体反应能力^[1]。对此, 高职空乘专业教育应提高对学生形体训练的重视, 通过科学、系统的形体训练帮助学生形成习惯。让学生在校期间就能熟练掌握客舱服务中的肢体礼仪、紧急撤离时的动作规范等形体素养, 以适应空乘岗位的工作要求, 这有助于空乘专业教学质量与

学生就业率的双重提升。

(二) 提升学生核心竞争力

高职教育作为职业教育的重要组成部分, 其教育教学秉持着“以就业为导向”的原则, 而空乘专业的核心竞争力之一就需要保持良好的形体素养。一方面, 航司在招聘时, 同等专业能力条件下, 更倾向于体态优雅的应聘者; 另一方面, 系统的形体训练能够培养学生的自信与自律, 如学生通过肢体训练改善含胸驼背、调整步态, 从而形成良好的身体姿态记忆^[2]。另外, 舞蹈和礼仪教学也是形体训练的关键内容, 此类艺术文化教育对提高学生的涵养与亲和力十分有益。总之, 教师应积极探索高职空乘专业形体训练教学内容与教学模式改革策略, 根据实际学情和行业发展, 优化人才培养方案, 深入挖掘和激发学生的职业发展潜力。

二、高职空乘专业形体训练现状

（一）缺乏数字化教学资源

高职空乘专业形体训练需要结合航空乘务上的实际情况，例如窄体客机过道中的侧身服务、紧急撤离时的弯腰低姿引导等。传统教学的开展方式大多是在形体教室练习，学生无法体会到因座位间距、通道宽度对肢体动作的限制等客舱空间独有的特点^[3]。另外，由于VR客舱形体训练系统、3D客舱场景模拟课件等数字化教学资源在教学中应用较少，学生单纯在教室或模拟机舱的实训室练习，也会无法预判航班上可能遇到多样化的现实问题。例如，在模拟飞行的客舱里锻炼“递送餐食”的时候，学生需要考虑手臂不碰到其他乘客，做手势动作时连贯优雅，如果缺乏数字化教学资源，学生能够进行情境实践练习的机会并不多。

（二）教学方法相对单一

空乘工作不仅需要从业人员有较高素质的身体条件，还对形体、反应能力及心理素质等较高要求，这就要求教师在专业教学中对学生的身体条件、接受能力、心理素质进行全面分析并做出合理准确的判断，从而科学、合理地开展形体训练活动^[4]。然而，目前高职空乘专业开展形体训练教学大都采取“一刀切”的教学模式，忽视了学生之间在体质、学习速度、接受能力等方面的差异，这会导致高水平学生的潜能得不到更好地发挥，甚至会让那些基础较差的学生因跟不上训练进度而容易产生挫败心理，进而影响学生对未来职业的信心和热情。由此可见，创新实践个性化形体训练教学方法刻不容缓。

（三）教学评价反馈滞后

当前空乘专业形体训练课滞后的评价反馈机制制约着课程的优化发展。现有评价反馈机制对于学生的即时行为不进行跟踪与分析，因此对学生的动态问题解决欠缺迅速性与针对性，使得学生身体运动技能、职业道德方面的不足或偏差未得到及时的矫正^[5]。同时，现有评价反馈机制过于笼统，并不能对学生的实际状态和个性化的需求进行具体的评估，诸如控制准确姿势、面对乘客时的行为技巧等具体的技能有时并未引起足够重视。如此一来，教师无法掌握学生的真实情况和进步潜力，而学生也不能得到对于自身的进步和发展真正有益的反馈信息，对学生专业能力与职业素养的培养、教学整体质量都有负面影响。

三、高职空乘专业形体训练的实践方法分析

（一）引入数字化形体训练教学资源

在信息技术高速发展的背景下，空乘专业形体训练教学资源也应与时俱进地引入动态多媒体资源和交互式技术，以提高学生的学习积极性。例如，利用3D动画视频展示形体训练动作解析，既能让学生深入了解动作细节，让学生从多维度、全空间地感受身体姿势正确标准；又能让学习内容从无形到直观，并用具体、鲜活、生动的方式展示，从而提高学生的注意力，易于理解^[6]。其次，通过交互式电子白板和 Learning Management System 建立有效的授课互动和实时反馈的交互平台，使教师及时了解到学生的课程学习进展

和学习问题，加以引导和调整。这种创新性教学资源不仅在于新技术的应用，更多是对传统教学模式下教师教学生被动吸收、单向传输的方式的一种改革，落实双向互动和个性化学习的教学理念。通过动态的数字化教学资源将那些抽象的理论知识点、复杂的形体动作变得直观具体。然后利用交互式技术，带领学生通过实时交互、反馈等功能，激发他们的自主探索精神、积极投入的心态和学习兴趣，从而提高学习效果和教学质量^[7]。同时，交互式技术也为教师提供了新的、灵活的教学工具和方法，教师根据学生实时反馈调整教学内容和节奏，并为学生提供更满足其需求的教学内容，在提高教学效率的同时，为学生营造更具包容性、互动性和个性化的学习环境。

（二）创新混合式形体训练教学方法

在空乘专业形体训练教学中，教师创新采用混合式教学方法，能够丰富教学内容和手段，让学生将所学理论知识和实践练习相结合。线上教学部分强调学生对理论知识的理解和掌握。例如，教师为学生布置在线上教学平台观看微课视频的预习任务，让学生自主学习形体训练概述、形体美标准、科学锻炼方法及运动损伤及处理等理论知识。学生观看视频的过程也是主动探究和独立思考的过程，学生可以按照自己的学习节奏进行理论学习。因此，教师要精心筛选线上教学内容，选择或制作内容既丰富又引人入胜的理论知识要点讲解视频，帮助学生充分理解、吸收所学知识^[8]。教师还要监督学生的课外学习，监督他们是否完成所有的学习过程，实施具有挑战性及针对性的实操测试和情境模拟，例如对肌肉拉伤的简单处理练习，帮助学生将已学到的知识应用于解决实际问题。同时，创建有效的反馈机制，通过了解学生的学习进展情况，及时根据相应结果调整教学策略与教学内容，以保证形体训练教学的质量与效果。线下教学则通过小组讨论、情境教学等形式，让训练活动具有更多的互动性与实践性，使学生通过自身实践加深对理论知识的理解，在模拟客舱服务情境教学活动中，展示出良好的形体素养，比如引导乘客时保持侧身45度站立，手臂自然弯曲指引，眼神平视乘客，并反复演练，形成肌肉记忆。

（三）构建多元化形体训练考评体系

科学的考核与评价体系是高职空乘专业形体训练教学创新改革的保障，教师需打破传统评价反馈模式，不只关注学生期末的形体汇报展示成绩，而是“过程性评价+实践性考核+行业反馈”相结合的多元化考评体系。首先，在形体训练教学过程中，教师除了要关注学生对具体形体动作和技巧的掌握情况，还应关注学生的学习态度，如出勤率、进步情况和学生日常体态等。同时，创新“课后练习打卡”活动，让学生每日出早功，并将训练视频上传至线上教学平台，由教师进行随机抽查，选出几组练习视频让学生以小组为单位，对照空乘形体的标准站姿、走姿、手势进行打分，促进学生之间的相互监督与提升。其次，在实践性考核时，教师可设置“客舱服务综合任务”，要求学生在模拟客舱中完成从登机引导到餐饮服务的全流程，考核内容包括但不限于形体动作的规范性、肢体语言与服务话术的协调性、应对突发情况时的肢体反应能力等，然后由专业教师与航司乘务长共同评分^[9]。

最后,教师还应要求航司的资深乘务长作为企业导师参与考评体系的设计与实施。通过与资深乘务长的沟通与交流,将航司对空乘人员在服务礼仪细节、应急动作标准等方面的最新形体要求融入考评标准,确保训练内容与行业需求同步,为学生毕业后能快速适应岗位工作打下良好基础。

(四) 利用人工智能创设个性化训练

首先,通过线上教学平台整合的学生学习时长、频次、互动情况等数据,以及线上测试成绩,人工智能技术能够分析出学生的学习进度和掌握情况,进而有针对性地向他们推荐适合其能力水平和学校需求的教学资源。协助学生在基础知识上打好基础,逐步提升其协调性、柔韧性和节奏感,解决学生形体训练过程中的基础问题。其次,由于学生的身体条件和学习能力各不相同,人工智能技术能够基于学生的身体数据、课堂表现、教师观察记录等,为他们制定个性化的形体训练计划^[10]。例如,针对身体协调性较差的学生,为其推荐更多基础协调性练习教学视频,并根据其进步情况逐渐增加难度;对于柔韧性不足的学生,则为其推荐柔韧性相关形体训练内容。最后,为了满足空乘职业形象的实际需求,人工智能技术还能根据空乘人员的工作特点,对学生进

行姿态训练、表情管理等结合职业要求的学习资源,使学生在毕业就业时以最佳的职业形象到航司应聘就职。此外,由于男女的身体特点及心理素质存在差异性,人工智能技术还可对男女生分别制定相应的形体训练方案,以满足其体型审美要求,进一步提高高职空乘专业形体训练的育人成效,为培养高素质的空乘人员提供有力支撑。

四、结语

综上所述,高职空乘专业形体训练教学实践的创新改革具有重要现实意义。在实际教学中,教师通过引入数字化形体训练教学资源、创新混合式形体训练教学方法、构建多元化形体训练考评体系、利用人工智能创设个性化训练等方法的实施,培养学生优雅得体的形象素质,以更加从容的姿态应对空乘工作中的各种挑战。未来,教师应继续探索人工智能等新质生产力在高职空乘专业形体训练中的应用,同时加强校企合作,通过教学资源共建共享深化产教融合,为学生提供更加全面、深入的学习体验。

参考文献

- [1] 张锐. 基于岗位标准的空乘专业男性学生形体课改革研究 [J]. 匠心, 2024, (03): 166-168.
- [2] 陈江美. 空乘专业形体训练课教学改革途径 [J]. 山西财经大学学报, 2023, 45(S2): 285-287.
- [3] 周婷. 探究形体训练在航空服务专业中的课程设计及训练价值 [J]. 尚舞, 2023, (20): 162-164.
- [4] 杨睿. 提升高校空中乘务专业学生核心竞争力的研究 [J]. 产业与科技论坛, 2023, 22(18): 237-238.
- [5] 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.
- [6] 任瑞. 传统礼仪文化在高职空乘专业礼仪教学中的渗透 [J]. 中国文艺家, 2022, (10): 133-135.
- [7] 魏扬帆. "一体两翼三支点"民航特色形体课程思政框架体系研究 [J]. 成都航空职业技术学院学报, 2022, 38(03): 6-10.
- [8] 刘倩. OBE 视域下以职业能力培养为目标的空乘专业舞蹈教学实践研究 [J]. 尚舞, 2022, (14): 144-146.
- [9] 姜玲. 校企合作模式下高职空乘专业形体教学改革探索 [J]. 知识文库, 2022, (13): 97-99.
- [10] 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.