**【旗袍仪态】**

SJQU-QR-JW-026（A0）

**【QIpao manners】**

一、基本信息

**课程代码：**【】

**课程学分：**【2】

**面向专业：**【全体在校生】

**课程性质：**【通识教育选修课】

**开课院系：通识教育学院**

**使用教材：**

《服务有礼》复旦大学出版社，华平生著，书号：978-7-309-14549-6/F.2609

《领导有礼》复旦大学出版社，华平生著，书号：978-7-309-13801-6/C.366

《成长有礼》复旦大学出版社，华平生著，书号：978-7-309-13388-8/G.1788

《华英雄说礼仪》中国经济出版社书号：9787513613378

二、课程简介

美丽修行，是一场气质提升的过程，体态是气质的底层地基，就像一栋高楼大厦的钢架子一样重要。有了基本的体态，还需要有面部表情管理，眼神修炼，仪态举止，灵动感等绝对的训练方法。旗袍最能体现女人的优雅，时而风情万种，时而仪态万千。这样一门课程，能唤醒一位女性柔软的天性，让您回归到女性本位，绽放出女人最美的状态。将娴静描摹，将风情拢住，将曼妙勾勒。

01）体态归位训练

02）修长挺拔站姿

03）优雅魅力坐姿

04）旗袍仪态走姿

05）魅力动人神态

1. 选课建议

本课程面向全校全体学生。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程预期**  **学习成果** | **课程目标** | **教与学方式** | **评价方式** |
| 1 | LO311 | 1、打开您学习的开关，会教你怎么唤醒女性的内在美。  2.体现你的气质，高贵的天鹅颈部，优美的肩背线条。  3.如何传授眼神的传情达意，展示无法抗拒的柔情  4.旗袍仪态课程，学习东方女性的旗袍八雅之美。 | 1、分组登台训练。  2、课堂PK练习。  3、T台走秀实操训练。 | 1、视频录制。  2、根据走秀比赛分数进行评定， |
| 3 | LO511 | 在旗袍走秀集体活动中能主动担任自己的角色，与其他成员密切合作，共同完成任务。 | 1. 分组走秀展示。 2. 提高合作精神。 | 课堂展示和练习评价。 |
|  | LO711 | 通过了解中国传统着装文化，培养学生爱党爱国精神，了解祖国的优秀传统文化和历史，构建爱党爱国的理想信念。 | 对传统旗袍文化的介绍，课堂讲解与练习。 | 通过祖国传统着装文化的学习，写一篇心得体会。 |

五、课程内容

课程安排（8个单元）

第一课：（两节，45分钟/节）

思辨课堂：当下旗袍现象分析；旗袍的起源、发展与当下的融合

第二课：（两节，45分钟/节）

改变高低肩，探颈，驼背，塌腰，螺旋腿等不良体态，体现你的气质。

高贵的天鹅颈部，优美的肩背线条。

高贵的胸部，柔软的腰部。头部，手部，腰部，臀部，全方位的提升个人的气质。

第三课：（两节，45分钟/节）

旗袍的审美及辨析

第四课：（实景课：两节，45分钟/节）

旗袍的分类与鉴赏

第五课：（实景课：两节，45分钟/节）

选择适合自己的旗袍

第六课：（两节，45分钟/节）

女性气质美分析、意态练习之一

第七课：（两节，45分钟/节）

发现自己的气质优势、意态练习之二

第八课：（实景课：两节，45分钟/节）

发现自己的色彩属性

第九课：（两节，45分钟/节）

发现自己的风格属性

第十课：（两节，45分钟/节）

旗袍与自身气质的相配

第十一课：（实景课：两节，45分钟/节）

整体搭配练习

第十二课：（两节，45分钟/节）

课程小结：展示你的站、坐、行、走、蹲。你的谈吐，与人聊天的手势，眼神，微笑；包括你个人举手投足的一颦一笑。

第十三课：（实景课：两节，45分钟/节）

生活场景之美练习

第十四课：（两节，45分钟/节）

综合练习

第十五课：（实景课：两节，45分钟/节）

旗袍雅韵

第十六课：（两节，45分钟/节）

结业总结及结业典礼：高跟鞋时尚步态，T台秀，模特走秀，带你一起学习做个气场十足的女神。

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 作业一：课堂展示和练习评价 | 30% |
| X2 | 作业二：录制礼仪操，走秀的视频比赛评分 | 30% |
| X3 | 作业三：围绕“旗袍训练”分享一篇心得体会，展示后可以留下前后对比的照片做成对比图汇集成册。 | 40% |

撰写人： 系主任审核签名：

审核时间：