

# 《形体训练教程(含1VCD)(中职教育)》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787562450504

## 编辑推荐

《形体训练教程(附VCD1张)》：职业教育系列教材

## 内容简介

《形体训练教程》内容简介：形体训练是职业院校空乘服务、会展服务、旅游服务、酒店服务、时装表演、汽车模特和文秘等专业学生的必修课，也是广大职业院校学生素质教育的必修课或选修课。通过形体训练，培养学生正确的审美观念和良好的意志品质，帮助学生了解和掌握培养良好形态的基础知识和基本技能，提高学生身体的灵活性、控制力和表现力，以优美的姿态和良好的气质从事职业技术工作。

## 目录

### 第一章 概述

第一节 形体训练的目的、任务、特点和原则

第二节 形体美的评价标准

第三节 形体训练应注意的问题

### 第二章 形体基本素质训练和形态控制训练

第一节 形体基本素质训练

第二节 形体控制训练

### 第三章 舞蹈练习

第一节 古典舞身韵基础

第二节 古典舞身韵练习

### 第四章 伸拉与纤体

[显示全部信息](#)

## 前言

形体训练是职业院校空乘服务、会展服务、旅游服务、酒店服务、时装表演、汽车模特和文秘等专业学生的必修课，也是广大职业院校学生素质教育的必修课或选修课。通过形体训练，培养学生正确的审美观念和良好的意志品质，帮助学生了解和掌握培养良好形态的基础知识和基本技能，提高学生身体的灵活性、控制力和表现力，以优美的姿态和良好的气质从事职业技术工作。

《形体训练教程》是职业院校形体训练的理论基础教材和实训指导教材，具有以下特色：

(1) 本教材注重科学的形体训练方法和健身、健美方法，利于引导学生树立正确的审美观和培养正确的健身方法。

(2) 本教材内容丰富，简明扼要，形象生动，图文并茂。在传统形体训练内容的基础上增加了古典舞身韵练习、拉丁健身操、跆拳道健身操、瑜伽、健身与健美和时装表演基本训练等深受青年学生喜爱的时尚内容，同时还配有教学光盘，易于教学和自学。

鉴于各地区和各高等、中等职业院校教育发展水平，以及教学层次和教学条件存在差异，在使用教材时，可根据本地区、本院校实际情况，有选择地安排相关内容和学时。

## 在线试读部分章节

一、形体美的定义形体美是人的整个体型系统的美，它建立在健康之上，来源于科学合理的营养和锻炼。形体美主要表现为外在形体的美，与人的内在美紧密相连，相互统一。

形体美是指人的整体指数合理，人体各部位之间的比例匀称，形成了优美和谐的外观特征。人体只有在四肢、躯干、头部及头部五官的合理配合下才能显示出姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感的和谐统一美。

形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定，并受肤色、动作、风度、着装和化妆等因素影响的。二、形体美的基本要求从现代审美观点来看，男性在形体上应倾向于强壮、有力，拥有发达而强健的肌肉，充满阳刚之气的精神面貌和气质；女性在形体上应倾向于丰满、挺拔，拥有健美而富有弹性的肌肉，充满青春活力的精神面貌和气质。具体来说，可以从以下各方面来衡量人体的健与美。

(1) 头部五官端正，面部红润，眼光有神，头发光泽；颈部挺直而灵活，并与头部配合协调。

(2) 双肩对称，男宽女窄。

(3) 两臂修长，两臂平展，长度与身高相等。

(4) 胸部宽厚，比例协调：男性胸肌圆隆，女性乳房丰满而不下垂。

- (5) 腰部呈现圆柱形，细而有力。
- (6) 腹部扁平。
- (7) 臀部圆满适度，微显上翘，不下坠，男性鼓实，女性健而隆起。
- (8) 大腿修长，小腿长而腓肠肌位置高，并稍突出。
- (9) 人体骨骼发育正常，身体各部位比例匀称。
- (10) 男子形体强调上肢力量及肌肉发达，整个体型呈倒梯形；女子形体强调身体比例匀称，线条流畅，整个体型呈曲线形。

丰满而有弹性的乳房、适度的腰围、结实的臀部以及健美的大腿等，这是体现女性特有曲线的重要部分。现代女性体型美的标准将胸围90厘米、腰围60厘米、臀围90厘米作为基本条件，三者间的比值的正好是0.618的近似值。一个体型匀称的人，体重与身高、腰围与胸围和臀围的理想比例，都接近于黄金分割律。

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)