第一图书网, tushu007.com

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787040296525

10位ISBN编号：7040296527

出版时间：2010-8

出版时间：常薏、 谭华 高等教育出版社 (2010-08出版)

作者：常薏，谭华 编

页数：141

版权说明：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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

第三次全国教育工作会议以后，党中央、国务院提出了“全面推进素质教育”的要求，各级各类教育都加快了改革的步伐，相继出台不少具体政策和措施。
中等职业教育提出了“以提高学生全面素质为目的，培养学生创新精神和实践能力为重点”的教学改革指导思想。
根据教育教学改革指导思想和中等职业学校形体训练课程教学基本要求，我们编写了《形体训练》教材。
形体训练是中等职业学校饭店服务与管理等专业学生的必修课和选修课。
通过形体训练，使学生明确良好形态在服务行业和服务工作中的重要作用，了解和掌握培养良好身体形态的基础知识和基本技能，全面提高学生的素质，达到培养高素质人才的基本要求。
《形体训练》教材力求体现职业教育改革的精神，注重对学生进行素质教育和能力的锻炼，具体表现在：（1）理论基础知识方面，加强了宣传科学健身、健美的知识和方法，引导学生走出误区，增加了形体美评价内容和科学合理的调理方法。
（2）形体训练方面变传播技能为主为加强学生能力方面的培养，即：与他人合作的能力，具体体现在双人完成组合动作的章节中；心理承受能力，具体体现在基本功训练的章节中；创新能力，具体体现在行走练习、创编健美操和舞蹈章节中；敢于表现和善于表现的能力和鉴赏能力，具体体现在各章节练习内容和练习方式上。
（3）本教材图文并茂、内容丰富，易于教学和自学。
本教材在内容安排上充分体现形体训练课程教学基本要求，教师可根据不同设备条件，灵活运用。
（4）新编教材的总体结构体现学生学习规律，把形体训练分为五章。
每章的各知识点自成一节，节序以学生的认知规律和由浅入深的原则排列。
节中的训练项目按照目的、预备姿势、动作方法及注意事项的体例排列。

内容概要

《形体训练（第2版）》是中等职业学校形体课教材，为国家规划教材。
《形体训练（第2版）》共分五章，主要内容包括：形体训练的基本知识、形体训练中专项身体素质练习、形体训练中的综合舞姿练习、形体训练中的器械练习、服务姿态训练与气质塑造。
《形体训练（第2版）》是在第一版的基础上修订而成，此次修订对原来内容进行了调整，增加了现今流行的舞蹈、服务姿态训练与气质塑造等内容；降低了理论难度，强化了技能训练；同时更换了大部分图片，更加贴近学生的认知规律。
《形体训练（第2版）》同时修订了配套多媒体课件。

书籍目录

第一章 形体训练的基本知识第一节 形体训练的目的、任务和原则第二节 形体美学基础知识第三节 形体训练的运动解剖学基础知识和应用第四节 形体美的评价第五节 形体训练健康常识第六节 形体训练中常见运动损伤的处治方法第二章 形体训练中专项身体素质练习第一节 形体训练中专项身体素质介绍第二节 形体训练中专项身体素质练习第三节 把杆练习：第四节 地面练习第三章 形体训练中的综合舞姿练习第一节 舞蹈练习的作用和方法第二节 民族民间舞练习第三节 健美操、拉拉操练习第四节 爵士舞基本动作介绍第四章 形体训练中的器械练习第一节 形体训练中一般性器械练习第二节 形体训练中专门性训练方法第五章 服务姿态训练与气质塑造第一节 站、坐、蹲、走姿动作要领及训练第二节 常用服务姿态及手势训练第三节 表情训练及个人气质塑造主要参考文献

章节摘录

插图：人体形体美学的基本特征可归纳为：动态美、静态美、音韵美、修饰美、气质美。
它们各具特有的美的特征，相互又有机地联系，形成统一的整体美，从而达到自然美与社会美的统一，动态美与静态美的统一，音韵美与动静态美的统一，内在美与修饰美的统一和局部美与整体美的统一。
“外修内悟，内修外展”是人体形体美学理论和实践相结合的指导原则。
通过系统的理论知识学习和有关动态美、静态美的形体训练，引导学生发挥潜在智能，培育发现美、认识美、创造美的能力，提高整体和谐美的意识，并在自身协调中，塑造良好的形象，体现自身美的价值。
一般来说，人体形体美是通过四个阶段逐步达到应有的目标和效应。
第一阶段为“了解规律，认识自我”，即学习理论知识；第二阶段为“遵循规律，调整自我”，即确立良好的形态美的概念，并进行自我练习；第三阶段为“运用规律，形成自我”，即将确立的良好形态运用到实际工作和生活中并形成习惯；第四阶段为“掌握规律，展示自我”，即能自然自如的展示具有自我个性特色的良好形态。
二、形体美的构成形体美是由线条、姿态、造型美的移动和静止的形态所构成。
线条是指由头顶直至脚跟所形成的一条与地面垂直的直线。
这条垂直线所达到高度的极限，通常称为挺拔，是由全身肌肉拉长形成的具有弹性和活力的形态，给人的感觉是垂直线的顶端还在向上升，而末端又被强大地心吸力向下吸引。
因此说美的形态的线条，不是一种完全的自然状态，而是具有艺术质地的开展，它给人以挺拔、有力并富有活力的美的感受。
这也是形体训练的主线。
姿态是由垂直线条变化而产生的倾斜线、弧形线以及双臂和双腿与身体垂直线条分离所形成的各种角度的美的姿势和形态。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《形体训练(第2版)》：全国中等职业教育教材审定委员会审定

第一图书网, tushu007.com

版权说明

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:http://www.tushu007.com