

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787562445982

10位ISBN编号：7562445982

出版时间：2008-09-01

出版时间：重庆大学

作者：符敏

页数：204

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>

<<形体训练>>

内容概要

为了更好的针对旅游服务行业需要，高标准培养旅游服务人员，使学生基本姿态更标准，服务态度更优美，外形气质风度更迷人，我们编写了本书。

《新编中等职业教育旅游类专业系列教材：形体训练》综合了国内外形体训练的最新知识，以及编者多年的形体训练教学经验，图文并茂，在内容上强调理论性和实用性，尤其强调训练的可操作性。并且配有学习光盘，能更好地帮助学生理解掌握知识。

具体内容包括：体型训练、舞蹈、基本姿态训练、服务姿态、不良体态的纠正等，共9章。

《新编中等职业教育旅游类专业系列教材：形体训练》可作为中等职业学校旅游服务类专业的教材，也可作为旅游从业人员的形体训练参考书。

<<形体训练>>

书籍目录

第1章 绪论1.1 形体美的概念与标准1.2 形体训练的目的、任务和要求1.3 形体训练的作用第2章 青少年形体训练与卫生保健2.1 青春期生理和心理的特点2.2 青少年形体训练应注意的问题2.3 青少年的饮食卫生2.4 瘦身训练第3章 体型训练3.1 体型3.2 柔韧训练方法3.3 身体各肌肉群的训练方法第4章 体态训练4.1 基本功4.2 步态4.3 身态4.4 综合组合训练第5章 舞蹈5.1 民族舞5.2 现代舞5.3 交谊舞5.4 瑜伽第6章 基本姿态训练6.1 表情6.2 站姿6.3 走姿6.4 坐姿第7章 服务姿态7.1 前厅服务姿态7.2 客房服务姿态7.3 餐厅服务姿态7.4 导游服务姿态第8章 不良体态的纠正8.1 不良腿形纠正方法8.2 不良上体姿态纠正方法8.3 不同体型的塑身方法第9章 服装和佩饰与形体的关系9.1 服装与形体的关系9.2 佩饰与形体的关系9.3 色彩与社交的关系9.4 不同场合与服饰要求参考文献

<<形体训练>>

编辑推荐

《形体训练》可作为中等职业学校旅游服务类专业的教材，也可作为旅游从业人员的形体训练参考书。

<<形体训练>>

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>