

<<形体训练教程（中职教育）>>

图书基本信息

书名：<<形体训练教程（中职教育）>>

13位ISBN编号：9787562450504

10位ISBN编号：7562450501

出版时间：2010-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：陈学文 编

页数：149

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>

## <<形体训练教程（中职教育）>>

### 内容概要

《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。

## <<形体训练教程（中职教育）>>

### 书籍目录

#### 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

第一节 瑜伽基础知识

第二节 瑜伽练习

#### 第五章 健身与健美

第一节 健美操的基础知识

第二节 有氧健身操

第三节 有氧拉丁操

第四节 有氧搏击操

第五节 器械练习

#### 第六章 时装表演

第一节 时装表演的基本知识

第二节 时装表演的基本方法

参考文献

## <<形体训练教程（中职教育）>>

### 章节摘录

插图：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。

<<形体训练教程（中职教育）>>

编辑推荐

《形体训练教程(附VCD1张)》：职业教育系列教材

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>