第一图书网, tushu007.com

<<形体训练-附赠DVD-ROM一张>>

图书基本信息

书名：<<形体训练-附赠DVD-ROM一张>>

13位ISBN编号：9787563518470

10位ISBN编号：7563518479

出版时间：2009-5

出版时间：金庆玲 北京邮电大学出版社 (2009-05出版)

作者：金庆玲 编

页数：206

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

内容概要

为贯彻执行中共中央国务院关于深化教育改革，全面推动素质教育的决定，根据“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，针对中等职业学校饭店、旅游服务与管理等专业课程教学要求，确立新编的《21世纪中等职业教材系列：形体训练（附DVD光盘1张）》课程以形体美为核心，不断发展学生的身体素质和肢体表达能力，加强学生对形体训练基础知识和技能的掌握，加深理解形体训练的知识内涵。
并坚持以关注学生人格健全发展，注重学生综合能力和审美水平的整体提高为课程基本理念，构建适应社会发展需要的，体现时代性、基础性与选择性相结合的形体训练课程，为使学生能够终身有激情、有创意地投入到学习和工作中奠定必要的基础。

书籍目录

第一单元 形体训练基础理论模块一 形体训练基本理论知识课题一 形体训练的目的与意义课题二 形体训练的内容与目标课题三 形体训练内容确定的原则模块二 形体美学基础知识课题一 形体美的基本特征与构成课题二 形体美的评价模块三 形体训练中生理解剖学知识及其运用课题一 形体解剖学基本知识课题二 人体生理解剖学知识在形体训练中的运用第二单元 形态控制与形体素质训练模块一 形态控制训练课题一 站姿、坐姿与走姿基本形态训练课题二 身体各部位感知觉训练课题三 把上基本形态控制训练模块二 形体素质训练课题一 形体训练中的柔韧素质训练课题二 形体训练中的力量素质训练课题三 形体素质与能力拓展训练第三单元 健身健美操与现代流行舞模块一 健身健美操课题一 街舞健身操课题二 拉丁健身操模块二 现代流行舞课题一 爵士舞基础训练与常用动作组合课题二 踢踏舞基础训练与常用动作组合模块三 外国代表性民间舞课题一 波尔卡民间舞课题二 俄罗斯民间舞课题三 西班牙民间舞第四单元 形体训练创编与实践模块一 形体训练动作的创编与实践模块二 形体训练队形的创编与实践模块三 健身健美操的创编与实践附录一形体舞蹈动作相关术语二形体训练光盘目录

章节摘录

版权页：插图：“ 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，培养发现美、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 ”，即确立良好形态美的概念，并进行自我练习；第三阶段为“ 运用规律，展示自我 ”，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 ”，即能自然自如地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的构成是由线条、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，给人的感觉是垂直的顶端还在向上升，而末端又被强大地心引力向下吸引。
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态和形态。
姿态的流动和静止的形态，形成了动作和造型。
前者是瞬间的时空变化，后者是较长时间的姿态停顿。
要使姿态具有艺术表现力需要做到以下四个方面：1.各种具有运动路线表象的动作和造型，应是身体各部位相互组合所形成的具有丰富的情绪色彩的直接反射和流露。
2.姿态的移动和静止的变化过程，应连成一条连绵不断的路线。
它的每一运动路线所给人留下的直感，应具有不同艺术美的效果。
3.姿态美与面部表情密不可分。
姿态的感情色彩除了身体所表达的应有的因素外，还必须有丰富的面部表情来更具体生动地表达和体现。
4.姿态的表现力离不开正确的呼吸状态，即所谓的气息。
它是姿态是否优美、自如、富有活力的重要因素。
姿态在平稳与急促、屏气或问息之间表现出不同的情绪起伏，生发出延续和静止的感情特有色彩。

编辑推荐

《形体训练》中21世纪中等职业教材系列之一。

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