

<<职业形体塑造>>

图书基本信息

书名：<<职业形体塑造>>

13位ISBN编号：9787564407209

10位ISBN编号：7564407204

出版时间：2011-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：傅强

页数：144

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>

## <<职业形体塑造>>

### 内容概要

本书围绕高职高专院校在校学习的艺术、表演、空乘、酒店管理、文秘、幼教、外贸等专业的培养目标，以培养学生健美的形体、高雅的气质、优美的举止和良好的身体素质，以内在美和外在美兼修为教学宗旨，同时为即将踏入职场和已经在职场打拼的职业人从理论上介绍了职业形体塑造概述；从实践上教授了职业形体塑造的练习方法；从职业场景上体验了职场礼仪和面试技巧。作者本着全面设计和塑造职业人优美的形象，健康、健美的形体为目的，总结了多年形体塑造教学经验，科学地选编并整理了适合职业人或即将踏入职业岗位的人群进行形体塑造的各种方法供大家参考。

## <<职业形体塑造>>

### 作者简介

傅强，女，1962年9月生人，教授，国家一级健美操指导员，国家一级社会体育指导员，国家一级健美操裁判。

毕业于上海体育学院，现任浙江经济职业技术学院艺术专业室主任，并担任形体塑造\健美操教师。

国家级精品课程主讲教师，在国内各类体育学术刊物上发表专业性论文十余篇，并独立著有《校园女生形体训练教程》《职业女性形体设计与塑造》，分别出版于吉林大学出版社和人民体育出版社，主持过教育部“十一五”重点课题，多次带队参加各级健美操比赛并获奖。

本人在第三届全国亿万妇女健身展示大赛健美操比赛中荣获一等奖。

## &lt;&lt;职业形体塑造&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 职业形体塑造综述

## 第一节 职业需求与职业形象

- 一、职业对形体美的需求
- 二、职业人应具备的内在形象
- 三、职业人应具备的外在形象

## 第二节 形体美内涵与基本要素

- 一、职业姿态美
- 二、形体美的内涵
- 三、形体美的基本要素

## 第三节 塑造完美职业形象

- 一、定位你的职业形象
- 二、职业形象中的仪容——培养职业亲和力的技巧
- 三、职业形象中的仪表——职业形象塑造的个性化分析

## 第四节 职业人的形体塑造途径

- 一、养成良好的身体姿态
- 二、职业人的形体、形象设计
- 三、提升自身职业形象

## 第二章 完美形体塑造方法

## 第一节 形体美的标准、测量与评价

- 一、形体健美标准与比例
- 二、职业人标准体形测量内容和方法
- 三、职业人形体美的评价

## 第二节 形体塑造的练习方法

- 一、全面锻炼、适宜负荷、循序渐进
- 二、科学培养良好形态
- 三、理论指导与实践相结合

## 第三节 规范的仪态举止

- 一、注重仪态举止的意义
- 二、仪表美的基本要求
- 三、职业人的着装风格与现代礼仪

## 第四节 形体塑造与健康减肥

- 一、减肥指标与理想体重
- 二、走出减肥误区与饮食控制
- 三、健康减肥原则

## 第三章 职业形体塑造入门

## 第一节 身体基本姿态练习

- 一、头部与上肢姿态练习
- 二、躯干与下肢姿态练习
- 三、波浪动作练习

## 第二节 基本的站姿、坐姿与走姿练习

- 一、基本站姿练习
- 二、基本坐姿练习
- 三、基本走姿练习

## 第三节 基本步法和舞步练习

- 一、柔软步与足尖步练习

## <<职业形体塑造>>

二、变换步与弹簧步练习

三、华尔兹与波尔卡舞步练习

### 第四节 把杆练习

一、柔韧练习

二、擦地、蹲、弹腿练习

三、划圈、踢腿与控制练习

## 第四章 职业形体塑造综合素质

### 第一节 舞蹈组合练习

一、基本姿态舞蹈组合练习

二、初级舞蹈组合练习

三、中级舞蹈组合练习

### 第二节 柔韧练习

一、肩、胸部柔韧练习

二、躯干柔韧练习

三、腿部柔韧练习

### 第三节 专项身体素质练习

一、力量练习

二、协调能力练习

三、体育舞蹈与健美操练习

.....

## 第五章 职业形象实用宝典

### 参考文献

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>