

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787040140880

10位ISBN编号：7040140888

出版时间：2004-4

出版时间：高等教育出版社

作者：向智星

页数：114

字数：170000

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>>

前言

为了全面贯彻党的教育方针，推动我国高职高专教育的改革和发展，完善高职教育专业人才培养规格的课程体系，根据职业技术教育的特点及要求，我们编写了这本教材，将形体训练作为公共素质课程之一纳入教学内容，旨在大力推进校园文化建设，培养有时代特征和健康向上的新世纪人才，为学校营造活跃而文明的文化氛围。

形体艺术教育，作为人文素质教育内容之一，对当今大学生的自身修养和培养较好的行为规范极为重要。

面对现代社会呈现的多元化和市场对人才的多种需求，形体艺术教育是培养人才的必备课程。

为了使学生德、智、体、美全面发展，适应社会的需求，增强他们的社会竞争力和自信心，为社会营造文明优雅的环境，我们以大学生生理特点和形体美的要素为依据，综合和参考了中外形体艺术教育的方法和内容，重新确立了新的形体训练的教学体系，注重知识和能力、兴趣和爱好、理论和实践三者相结合，来达到教育目的。

本书在内容结构上讲究教材的科学性、规范性与实用性；在形式上讲究图文并茂，是一套集实训、教学、实践和岗前培训于一体的新型艺术教育教材。

大学生在健全完善人格的大学生活中，可以通过学习和掌握形体训练的基本知识和技能，使自己具备现代人的健美形体和精神面貌。

正是基于这一点，我们以极大的热情，编写了。

这本教材。

本教材内容共分六章：第一章概述，主要阐述了形体训练的内容和意义，基本要求和方法，形体美的原则等；第二章形体基本素质训练，包括地面和中间两部分素质训练；第三章注重技能技巧的艺术训练，强化形态的塑造；第四章是中间无器械的健美训练，注重身体各种能力的提高；第五章侧重身体内外协调训练，达到美的综合表现；第六章综合个人仪态的静态训练，上升为美观优雅的表现。

每章前均有“学习目标”和章节中有“教学提示”，第二至第六章以实训为主，由分解和组合两部分动作组成。

教材注重技巧性和实践性，附有动作插图，使学生从感性和理性上全面掌握形体艺术教育的知识技能。

。

<<形体训练>>

内容概要

本书是教育部新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目成果，是由有关教育部高职高专教育专业教学改革试点院校编写的。

全书共分六章，分别是概述、形体基本素质训练、基本技能训练、健美训练、协调训练和个人仪态行为模拟训练，全书表述精炼，图文并茂，是一本新型实用的形体教学与训练的教材。

本书可作为高等职业院校，高等专科学校、成人高等院校及本科院校高职教育相关专业（如旅游、文秘等）学生的公共素质课教材，也可供五年制高职院校、中等职业学校学生使用，并可作为大众健美训练的参考书。

<<形体训练>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 形体训练的目的、要求 第二节 形体美的概念 第三节 形体训练应遵循的原则 第四节 形体训练的社会功能第二章 形体基本素质训练 第一节 热身操 第二节 身体各部位动作训练 第三节 地面素质训练 第四节 中间基本动作小组合第三章 基本技能训练 第一节 开、绷、直、立的基本概念 第二节 手、脚的基本位置 第三节 把杆训练 第四节 中间动作组合训练 第五节 舞蹈小组合第四章 健美训练 第一节 身体局部健美训练 第二节 形体健美操 第三节 形体素质训练 第四节 健美与减肥第五章 协调训练 第一节 波浪练习 第二节 转体练习 第三节 韵律基本动作组合练习 第四节 现代舞厅舞第六章 个体仪态行为模拟训练 第一节 站姿要领及训练 第二节 坐姿要领及训练 第三节 走姿要领及训练 第四节 表情姿态要领及训练

<<形体训练>>

章节摘录

插图：为使人体各部分机能产生良好的适应性变化，在运动量和体能的安排上，应从小到大，由弱到强逐步提升，并把握好不同体能的大、中、小负荷有节奏地交替练习，合理安排，来促进机能的提高。

针对性原则是指在全面训练的基础上，根据个人身体情况，采用相应的训练内容，达到身体各部分协调发展。

如男生上身突出胸、肩、背的训练，使胸背肌健硕，肩膀宽阔，以体现男生的阳刚之美。

女生则强调了胸、腰、腹、腿的柔韧性和力度的训练，展现曲线美。

学习的模仿性原则主要是在形体训练课的初级阶段运用，指学生通过课本和教学图解，结合老师的动作演示，同时配合音像教材独立进行模仿练习。

使学习内容从生到熟，从感知到领会。

变化练习性原则主要是根据自身体能和基本条件，在全面学习的基础上，充分发挥主观能动性，改变练习的内在因素（动作的节奏，幅度速度的变化，动作的方向和运动路线的拓展与缩小）的不同组合方式，来反复练习。

这是学习的中级阶段。

比较创新性原则是形体训练学习的高级阶段应坚持的原则。

学生在全面掌握基本动作和技能的基础上，根据自身的自由采编内容来组合练习。

不但可以强化学习的兴趣和效果，而且可以增强独立的创新意识，培养创新思维和能力。

坚持以上教学原则有利于培养学生的自学能力，挖掘他们的自创意识，培养顽强的意志和积极主动的精神。

使形体训练的技术、技能不断得到强化，从中获得愉悦和成就感。

第四节形体训练的社会功能形体训练内容是根据人体生理结构特点科学地组编连接的。

有自己独特的运动规律和本质特征，在社会生活中，发挥着独特的功能和作用。

所以，只有当我们认识了形体艺术训练的性质和它在社会生活中所处的地位及作用时，才不致使我们盲目地陷入这项活动，才能充分发挥自己的身体机能和创造潜力，塑造出我们所追求的身心健美。

形体美是社会生活发展的产物，随着社会生活的发展而发展，是社会生活、社会思想、社会风尚的一种反映和表现，又对社会产生作用与影响。

人们对世界观的认识、道德的倾向等，与形体美的因素是分不开的，并以具体可感的美的形式表现出来。

这种美的形式不是孤立的，是以它特殊的意识形态作用于社会，并以具有魅力的动态形象使人赏心悦目、陶冶性情、美化心灵，促进人们的身心健康和社会风尚的完善，推动社会主义精神文明的建设和发展。

具体来说形体美的社会功能有下列四个方面：一是增强体质，净化心灵；二是鉴赏愉悦，陶冶情操；三是增进友谊，交流情感；四是美化社会，认识世界。

<<形体训练>>

编辑推荐

《形体训练》是向智星编写的，由高等教育出版社出版。

<<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>