

<<形体与形象塑造>>

图书基本信息

书名：<<形体与形象塑造>>

13位ISBN编号：9787306022523

10位ISBN编号：7306022520

出版时间：2004-7

出版时间：中山大学出版社

作者：樊莲香,阿理,汤海燕

页数：276

字数：230000

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>

## <<形体与形象塑造>>

### 内容概要

形体形象塑造课作为一种新的健身项目，它正迎合了现代人群的生理、心理以及对整体美的需求。形体、形象美的塑造过程，是美育的教育过程又同样是为身心（形体和心理）服务的，是为“健康第一”教育服务的。

通过对形体课教学的每一部分、形象课教学的四季色彩原理、形象设计理论的透彻分析，结合我国大众人群的体形特色，建立了形体形象塑造的完整体系，总结归纳了形体形象塑造所应包含的内容，整理、创编了一整套行之有效的形体形象塑造方法和形体形象塑造教程（含附碟VCD）。

通过教学实践，取得了显著的教学效果。

为此，作者提出形体形象塑造教学课程必须建立在形体训练基本教学和形象塑造教学的基础上，形象的塑造应成为人们追求高标准美的目标；在教学中应注重外在美和内在美的相互转化相互激发，“形体和形象相互塑造”的新观点。

<<形体与形象塑造>>

作者简介

樊莲香，国际FISAF，健美操指导员，中国国家级健美操指导员，健美操、艺术体操、体操国家一级裁判员。

中山大学教育学院体育系副教授、硕士生导师。

## <<形体与形象塑造>>

### 书籍目录

美的共鸣(代序) 绪论 上编 形体塑造 第一章 形体训练概述 第一节 形体美概述 第二节 形体美的内容 第三节 形体训练的特点、功能、作用 第四节 形体训练的注意事项和学习方法 第二章 科学的形体塑造 第一节 形体美的评价标准 第二节 形体测量与评价方法 第三节 形体减肥瘦身法 第四节 形体塑造的科学饮食 第三章 形体基本训练 第一节 形体美感基本训练 第二节 芭蕾把杆基本训练 第三节 把杆综合成套训练 第四章 形体坐姿训练 第一节 基本坐姿 第二节 坐姿的礼仪 第三节 坐姿综合成套练习 第五章 形体步态训练 第一节 步态基本训练 第二节 造型训练 第三节 转体训练 第四节 步态综合成套练习 第六章 形体舞蹈 第一节 形体身韵综合练习 第二节 形体舞步——华尔兹练习 第三节 形体瑜伽综合成套练习 第七章 形体素质训练 第一节 形体柔韧性的练习 第二节 形体各部位的分解练习 下编 形象塑造 概述 着装搭配原理剖析 第一章 形象设计的主力军——“形” 第二章 形象设计的半边天——“色” 第三章 扬长避短的着装秘诀 第四章 丝巾和围巾风格的基本分类与系法参考文献后记

<<形体与形象塑造>>

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>