

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787504559883

10位ISBN编号：7504559881

出版时间：2007-4

出版时间：中国劳动社会保障

作者：姚明焰，周智杰主

页数：210

字数：208000

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>

## &lt;&lt;形体训练&gt;&gt;

## 内容概要

为了更好地适应全国中等职业技术学校饭店服务专业的教学要求，劳动和社会保障部教材办公室组织全国有关学校的职业教育研究人员、一线教师和行业专家，对中等职业技术学校饭店服务专业教材进行了修订。

这次教材修订工作的重点主要在以下几个方面。

第一，坚持以能力为本位，重视实践能力的培养，突出职业技术教育特色。

根据饭店服务专业毕业生所从事职业的实际需要，合理确定学生应具备的能力结构与知识结构，对教材内容的深度、难度作了较大程度的调整，同时，进一步加强实践性教学内容，以满足企业对技能型人才的需求。

第二，根据饭店服务行业发展，合理更新教材内容，尽可能多地在教材中充实新理念、新知识、新方法和新设备等方面的内容，力求使教材具有鲜明的时代特征。

同时，在教材编写过程中，严格贯彻国家有关技术标准的要求。

第三，努力贯彻国家关于职业资格证书与学历证书并重、职业资格证书制度与国家就业制度相衔接的政策精神，力求使教材内容涵盖有关国家职业标准（中级）的知识和技能要求。

第四，在教材编写模式方面，尽可能使用图片、实物照片或表格形式将各个知识点、技能点生动地展示出来，力求给学生营造一个更加直观的认知环境。

同时，针对相关知识点，设计了很多贴近生活的导入和互动性训练等，意在拓展学生思维和知识面，引导学生自主学习。

本套教材可供中等职业技术学校饭店服务专业使用，也可作为职工培训教材。

## <<形体训练>>

### 书籍目录

第1章 形体训练基础知识 1—1 形体美概述 1—2 形体训练概述 1—3 形体训练与人体的基本结构第2章 身体基本姿态的控制训练 2—1 站立姿态的控制与发展练习 2—2 行走姿态的控制与发展练习 2—3 有姿态的跑跳练习第3章 服务体姿美感训练 3—1 服务基本身体姿态 3—2 前厅服务体姿美感练习 3—3 餐厅服务体姿美感练习 3—4 客房服务体姿美感练习第4章 健身健美训练 4—1 器械健身健美练习 4—2 徒手健身健美练习第5章 形体基本素质训练 5—1 柔韧素质练习 5—2 力量素质练习 5—3 协调与平衡能力练习第6章 不良形态的矫正训练 6—1 “斜肩”与“溜肩”矫正练习 6—2 “驼背”与“鸡胸”矫正练习 6—3 O形腿、X形腿与八字脚矫正练习 6—4 “胖”体型的针对性练习

## &lt;&lt;形体训练&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：(3) 躯干基本形态躯干基本形态表现为收腹、立腰、展胸、沉肩，躯干保持舒展挺拔的形态。

2. 基本站立姿态控制要求和要领(见图2—3) 人体呈站立姿态，两腿并拢伸直，臀部内收夹紧，同时收腹、立腰、展胸，肩平展并放松下沉，头颈正直，眼平视前方，使躯干保持“三直”，即腿直、背直、颈直的状态。

两臂自然下垂，放于体侧，掌心向内。

站立时，身体姿态要达到上述要求，需掌握准确的用力和控制要领：(1) 躯干挺直的发力点应在腰部，背肌收缩用力，向上顶直躯干。

(2) 展胸动作不是两肩后展，而是后背发力前顶，使胸部展开。

(3) 做夹臀动作时，需两脚和两腿外展，用力才能够协调自如，使臀大肌充分收缩夹紧。

日常生活中的站姿可稍为放松，根据习惯，可成稍息姿势，也可成两腿开立的站姿。

两臂可置于腹前或做相应的手势。

但身体姿态应随时保持一定的控制感和自然的舒展挺拔感，过于放松、随便会显得懈怠无精神。

<<形体训练>>

编辑推荐

《形体训练(第3版)》为全国中等职业技术学校饭店服务专业教材之一。

<<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>