

<<形体训练教程（中职教育）>>

图书基本信息

书名：<<形体训练教程（中职教育）>>

13位ISBN编号：9787562450504

10位ISBN编号：7562450501

出版时间：2010-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：陈学文 编

页数：149

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>

<<形体训练教程（中职教育）>>

内容概要

《形体训练教程》内容简介：形体训练是职业院校空乘服务、会展服务、旅游服务、酒店服务、时装表演、汽车模特和文秘等专业学生的必修课，也是广大职业院校学生素质教育的必修课或选修课。通过形体训练，培养学生正确的审美观念和良好的意志品质，帮助学生了解和掌握培养良好形态的基础知识和基本技能，提高学生身体的灵活性、控制力和表现力，以优美的姿态和良好的气质从事职业技术工作。

<<形体训练教程（中职教育）>>

书籍目录

第一章 概述

第一节 形体训练的目的、任务、特点和原则

第二节 形体美的评价标准

第三节 形体训练应注意的问题

第二章 形体基本素质训练和形态控制训练

第一节 形体基本素质训练

第二节 形体控制训练

第三章 舞蹈练习

第一节 古典舞身韵基础

第二节 古典舞身韵练习

第四章 伸拉与纤体

第一节 瑜伽基础知识

第二节 瑜伽练习

第五章 健身与健美

第一节 健美操的基础知识

第二节 有氧健身操

第三节 有氧拉丁操

第四节 有氧搏击操

第五节 器械练习

第六章 时装表演

第一节 时装表演的基本知识

第二节 时装表演的基本方法

参考文献

<<形体训练教程（中职教育）>>

章节摘录

插图：一、形体美的定义形体美是人的整个体型系统的美，它建立在健康之上，来源于科学合理的营养和锻炼。

形体美主要表现为外在形体的美，与人的内在美紧密相连，相互统一。

形体美是指人的整体指数合理，人体各部位之间的比例匀称，形成了优美和谐的外观特征。

人体只有在四肢、躯干、头部及头部五官的合理配合下才能显示出姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感的和谐统一美。

形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定，并受肤色、动作、风度、着装和化妆等因素影响的。

二、形体美的基本要求从现代审美观点来看，男性在形体上应倾向于强壮、有力，拥有发达而强健的肌肉，充满阳刚之气的精神面貌和气质；女性在形体上应倾向于丰满、挺拔，拥有健美而富有弹性的肌肉，充满青春活力的精神面貌和气质。

具体来说，可以从以下各方面来衡量人体的健与美。

(1) 头部五官端正，面部红润，眼光有神，头发光泽；颈部挺直而灵活，并与头部配合协调。

(2) 双肩对称，男宽女窄。

(3) 两臂修长，两臂平展，长度与身高相等。

(4) 胸部宽厚，比例协调：男性胸肌圆隆，女性乳房丰满而不下垂。

(5) 腰部呈现圆柱形，细而有力。

(6) 腹部扁平。

(7) 臀部圆满适度，微显上翘，不下坠，男性鼓实，女性健而隆起。

(8) 大腿修长，小腿长而腓肠肌位置高，并稍突出。

(9) 人体骨骼发育正常，身体各部位比例匀称。

(10) 男子形体强调上肢力量及肌肉发达，整个体型呈倒梯形；女子形体强调身体比例匀称，线条流畅，整个体型呈曲线形。

丰满而有弹性的乳房、适度的腰围、结实的臀部以及健美的大腿等，这是体现女性特有曲线的重要部分。

现代女性体型美的标准将胸围90厘米、腰围60厘米、臀围90厘米作为基本条件，三者间的比值的正好是0.618的近似值。

一个体型匀称的人，体重与身高、腰围与胸围和臀围的理想比例，都接近于黄金分割律。

<<形体训练教程（中职教育）>>

编辑推荐

《形体训练教程(附VCD1张)》：职业教育系列教材

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>