

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787564034184

10位ISBN编号：7564034181

出版时间：2010-7

出版时间：北京理工大学

作者：王晖晖 编

页数：162

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;

## 前言

为贯彻执行中共中央、国务院关于深化教育改革，全面推动素质教育的决定，根据“以提高学生全面素质为目的，培养学生创新精神和实践能力为重点”的教学改革指导思想，针对中等职业学校饭店、旅游服务与管理等专业课程教学要求，确立新编的《形体训练》课程以形体为核心，不断完善学生的身体素质和肢体表达能力，加强学生对形体训练基础知识和技能的掌握，加深理解形体训练的知识内涵。

并坚持以关注学生人格健全发展，注重学生综合能力和审美水平的整体提高为课程基本理念，构建适应社会发展需要的，体现时代性、基础性与选择性相结合的形体训练课程，为使能够终身有激情、有创意地投入到学习和工作中奠定必要的基础。

本课程的学习总目标是以形体训练课程的性质定位为依据，通过形体教学及各种生动的形体展示实践活动，激发学生学习的兴趣，培养学生正确、良好的身体姿态，了解和掌握形体训练的基础知识和基本技能，养成文明的行为习惯和生活方式，具备良好的艺术素养和健康的审美趣味，达到培养高素质人才的基本要求。

形体训练课程内容应与生活经验、社会发展及科学进步相联系。

除安排最基础的形体素质和舞蹈基本训练外，还应注重基础理论知识的阐述以及知识的拓展，强调形体素质训练的科学性和动作练习的规范性，并吸收不同民族传统与民俗背景下的形体动作语汇所包含的理论与实践资源，来构建符合素质教育要求的、具有时代性和丰富多样的课程内容体系。

1.根据可操作性和可观察性要求确定具体的学习目标为了确保学习目标的达成和学习评价的可行性，本教材的学习目标是具体的、可观察的。

要求学生在掌握有关知识、技能的同时，强调学生在实践中体验心理感受并形成良好的行为习惯，使情感、意志方面的学习目标由隐性变为显性，由原则性的要求变为可以观察的行为表征。

这既有助于学生学习时的自我认识和体验，也有助于教师对学生的观察和评价。

教师可通过对学生情感、态度和行为习惯表现的观察，判断教学活动的成效，从而有效地保证形体训练课程目标的实现。

## <<形体训练>>

### 内容概要

本书共分五章，包括形体训练基础理论，基本形体训练、健身健美训练，健美操训练和交谊舞训练。本书以形体为核心，不断完善学生的身体素质和肢体表达能力，加强学生对形体训练基础知识和技能的掌握，加深理解形体训练的知识内涵，为使能够终身有激情、有创意地投入到学习和工作中奠定必要的基础。

## <<形体训练>>

### 书籍目录

第一章 形体训练基础理论 第一节 形体训练的基本理论知识 第二节 形体美学的基础知识 第三节 形体训练中生理解剖学知识第二章 基本形体训练 第一节 形体基本素质训练 第二节 坐姿训练 第三节 走姿训练 第四节 站姿训练 第五节 旅游工作者的形体语言第三章 健身健美训练 第一节 器械健身健美练习 第二节 徒手健身健美练习第四章 健美操训练 第一节 健美操的特点与分类 第二节 健身健美操的创编 第三节 健美操的动作选择和设计 第四节 徒手姿态操第五章 交谊舞训练 第一节 交谊舞的基本知识 第二节 交谊舞的基本步法

## &lt;&lt;形体训练&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：·了解身体运动的一般规律，掌握各种动作的名称、要领，确立良好形态的概念。

·掌握形体训练中地面和把上动作的基本训练方法、基本技术和基本技能。

发展动作的协调性、灵活性，培养动作的节奏感，加强身体的韵律美。

·加强身体的软度、力度和开度，发展身体的自我感知能力和形态控制能力。

·培养坚强的意志品质和团结协作的精神。

(3) 健身健美操与现代流行舞。

健身健美操练习不仅能美化人体形态，而且适合学生的心理和生理特点，同时还能改变学生的气质和精神面貌。

现代流行舞包括现代风行在世界各地由大众参与的、为人们喜闻乐见的、具有明显风格特征的各种通俗舞蹈类型，属于现代都市文化与城市居民为主体参与的民间文化形态，其中有爵士舞、国标舞、踢踏舞、街舞等。

正是由于它们多元化的舞蹈语汇和个性化的舞蹈语言以及不拘形式的、无所禁忌的舞蹈意识，因而倍受现代舞者和广大青少年的喜爱。

同样，它们作为形体训练的内容也有着极高的训练价值。

·把握不同舞蹈类型和健美操的不同风格和动作特点，有效地加强动作的协调性、灵活性和节奏感，以及动作的艺术表现力。

·通过对不同舞蹈类型和不周风格的健美操的学习，促进学生身体的全面而协调地发展，增强肌肉韧带和内脏器官的功能。

·能鉴赏和评价外国民族民间舞蹈不同的表现风格和音乐特色，并能运用丰富的舞蹈语汇表达对不同民族文化的理解，促使学生树立平等、多元的文化价值观。

2.形体训练的创编与实践形体训练教学中的动作创编与实践是引导学生在练习的基础上，进行创造性思维的审美实践活动，是提高学生综合能力的重要手段之一。

在形体动作创编与实践中，不仅要遵守形体动作创作的基本法则，又要遵守形体训练的个性特点，还要分析把握形体训练发展的新动向才能创编出颇有新意的形体动作和训练组合，以及成套的形体健美操或形体舞蹈表演组合等。

注重创编实践练习，使学生能熟练地表演一段自己创编的形体动作组合或健身舞蹈，提高学生鉴别美、表现美的能力。

掌握形体训练动作创编的基本法则，具备参与形体训练创编与实践的基本能力。

通过创编实践教学，有效地培养学生的创新思维能力和开拓精神，以及与他人合作的能力。

<<形体训练>>

编辑推荐

《形体训练》：中等职业教育课程改革项目研究成果。

<<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>