

<<形体训练 (第二版)>>

图书基本信息

书名：<<形体训练 (第二版)>>

13位ISBN编号：9787040279115

10位ISBN编号：7040279118

出版时间：2004-3

出版时间：向智星 高等教育出版社 (2009-09出版)

作者：向智星

页数：191

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 (第二版)&gt;&gt;

## 前言

本书是普通高等教育“十一五”国家级规划教材。

为了全面贯彻党的教育方针，推动我国高等教育的改革和发展，完善高等教育专业人才培养规格的课程体系，我们根据普通高校培养复合型人才的特点及要求，编写了这本教材。

我们重新整合内容，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人才，为学校和社会营造优雅而文明的文化氛围。

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

为了使学生德、智、体、美全面发展，增强他们的社会竞争力和自信心，满足现代社会对人才的多种需求，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，注重知识和能力、兴趣和爱好、理论和实践三者相结合，重新确立了新的形体训练的教学内容体系。

本书在内容结构上讲究教材的科学性、延伸性、规范性与实用性；在形式上讲究图文并茂，并与图文同步配以音、影、像多媒体光碟，便于辅助教与学，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。

大学生可以通过学习和掌握形体训练的基本理论知识和技能，使自己具备现代人的健美形体和精神风貌。

为此，我们投以极大的热情，重新编写了这本教材。

本教材内容共分八章：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及舞蹈小组合；第三章侧重技巧的艺术训练，强化形态的塑造和艺术个性的表现；第四章是中间器械的健美训练，注重身体各种机能的提高；第五章侧重健身健美操的组合训练，力求综合表现健身健美操；第六章通过艺术体操的练习，发展学生的灵活性、协调性、柔韧性与模仿能力；第七章通过瑜伽的训练学习，达到身体、心灵与精神和谐统一的效果；第八章是综合个人仪态动静的训练，培养学生良好的礼仪风范、优雅的姿态。

每章前均有“学习目标”，章节中有“教学提示”，第二章至第八章以实训为主，由单个元素和组合两部分动作组成。

教材注重技巧性和实践性，附有动作插图和教学光盘，使学生从感性和理性上全面掌握形体艺术教育的理论知识和技能。

本教材场记图中“0”代表女舞伴，“H”代表男舞伴。

白半是面，黑半则是背。

虚线代表舞蹈方向。

本书具体编写分工是：向智星编写第一章、第二章、第三章、第八章，赵涛编写第四章、第五章，李珊珊编写第六章、第七章。

本教材由米双红审稿。

在教材编写过程中，我们得到了相关学校老师和学生的大力帮助，在此一并表示感谢！

由于编者水平所限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

## <<形体训练 (第二版)>>

### 内容概要

普通高等教育“十一五”国家级规划教材，是“新世纪高职高专教改项目成果教材”《形体训练》的修订版。

全书共分八章，分别是概述、形体基本素质训练、基本技能训练、健美运动、健身健美操、大众艺术体操、瑜伽、个人仪态行为模拟训练。

全书表述精练，图文并茂，集知识、技能和实训技巧为一体，并配备多媒体教学光盘以辅助教学，是一本新型实用的形体艺术教学与训练的教材。

《形体训练（第2版）》可作为高等院校、高等职业院校、高等专科学校、成人高等教育旅游、文秘及与艺术素质教育相关专业的公共素质课教材，也可作为大众健美训练和职业岗位培训用书。

<<形体训练 (第二版)>>

书籍目录

第一章 概述第一节 形体训练的目的、要求 / 1第二节 形体美的概念 / 3第三节 形体训练应遵循的原则 / 7第四节 形体训练的社会功能 / 8第二章 形态基本素质训练第一节 热身操 / 14第二节 身体各部位动作训练 / 18第三节 地面素质训练 / 30第四节 中间基本动作小组合 / 41第五节 舞蹈小组合 / 44第三章 基本技能训练第一节 开、绷、直、立 / 51第二节 手、脚的位置 / 52第三节 把杆训练 / 54第四节 中间动作组合训练 / 65第五节 现代舞厅舞 / 67第四章 健美运动第一节 人体肌肉常识 / 82第二节 常用名词概念 / 84第三节 健美练习常用动作 / 85第四节 健美运动训练方法 / 95第五节 制订个人训练计划 / 100第五章 健身健美操第一节 健身健美操的分类 / 102第二节 徒手健身健美操基本动作 / 104第三节 健身健美操编排原则 / 116第四节 健身健美操组合动作 / 118第六章 大众艺术体操第一节 大众艺术体操的特点 / 128第二节 大众艺术体操的基本动作 / 129第七章 瑜伽第一节 瑜伽基本知识 / 151第二节 瑜伽练习的准备 / 155第三节 瑜伽的姿势功法 / 159第八章 个人仪态行为模拟训练第一节 个人仪态概论 / 173第二节 站姿要领及训练 / 176第三节 坐姿要领及训练 / 179第四节 走姿要领及训练 / 182第五节 表情姿态要领及训练 / 184参考文献

## &lt;&lt;形体训练 (第二版)&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：美育是现代人们自身建设的一个重要方面，也是学校培养德、智、体、美全面发展一代新人的重要组成部分。

它把一个人的社会性同生理性融合在心理中，使一个人达到人生最高的境界。

形体训练过程是一种动态美的行为艺术培养过程，同时也是一种美的教育过程，以组织、美化和艺术加工的人体动作为主要训练手段，以求人自身局部的强化达到整体的完美。

以美启真，又是反映社会生活的一种艺术形式。

形体训练中的美育是以美的音乐、美的动作、美的仪态等为内容，培养正确的审美观念和感受美、鉴赏美、创造美的能力，引导学生注重自我美的塑造，使形体美与情感美达到和谐统一。

形体训练可以让人们逐渐感到身心合一、神形兼备。

舞蹈家伊莎多拉·邓肯说：“舞蹈应是身体对表现心灵的一种媒介”，“是心灵的反映”。

形体训练课程是一个有计划、有目的的教育过程，经常参与，能起到潜移默化的作用。

因此，学生可以通过舞蹈艺术形体和健美学习，体验健康优美的感情，以陶冶自己；可以在真、善、美的艺术形态中提高审美认识水平；可以通过健美的仪态去憧憬与追求未来社会和理想事物，以实现自己的个人理想和社会价值；可以通过训练活动表现自己心灵的想象与个人意志，享受形态美与生活美的情趣，以促进自身完美的形成等。

当代青年越来越注意自身的仪表美，而形体艺术教育在引导青年学生正确认识形体美以及风度气质方面起着很重要的作用。

正如英国著名学者培根说的：“相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美，又高于相貌的美，这是美的精华。

”每一个学生都可以举步矫健、四肢舒展、身体挺拔、仪态大方，他们的心中充满美感，这就是形体艺术美育的作用。

形体训练课程的内容丰富，形式新颖多样，内在联系性较强，能相互促进，不断深化提高，这是一个有机的整体。

只有全面地进行形体艺术训练的各种学习，才能实现美育目标。

<<形体训练 (第二版)>>

编辑推荐

《形体训练(第2版)》：普通高等教育“十一五”国家级规划教材

<<形体训练 (第二版)>>

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>