

<<体态礼仪与形体训练>>

图书基本信息

书名：<<体态礼仪与形体训练>>

13位ISBN编号：9787303115396

10位ISBN编号：7303115390

出版时间：2010-10

出版时间：北京师大

作者：付桂英 编

页数：209

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>

## <<体态礼仪与形体训练>>

### 内容概要

近年来，国家把发展职业教育摆在了突出位置。

职业教育的办学条件、规模、水平都有了很大的提高，走上了一条又好又快的发展道路。

职业学校以为生产、管理、服务第一线培养应用型人才为目标，其学生的体态与形体素质对学生的发展有着举足轻重的作用。

我们按照“以服务为宗旨，以就业为导向”的职教理念，编写了这本《体态礼仪与形体训练》教材。

在本书的编写过程中，我们注重审美教育，强化时代特征，突出新的教育理念。

“严谨细致，以人为本”是本书的一大特点。

本书着眼于学生的实际与未来职业素养提升的要求，旨在纠正学生的不良举止和姿态、培养高雅气质。

同时，把中外名曲及现代音乐融入体态礼仪和形体训练中，提高学生的音乐修养。

根本目的是努力提升学生的审美格调与表现美的能力，使其成为身心健康、气质优雅的高素质人才。

“深入浅出，通俗易懂”是本书的又一大特点。

作者总结了多年的实际教学经验，参阅了大量教学实践案例。

教材编排从体态礼仪训练开始，进行形体素质、形体基础训练；形体韵律训练安排了健美操、古典舞训练及民族民间舞蹈的学习，以提升学生的艺术修养。

本书既方便教师指导，更方便学生练习。

本书分上下篇。

上篇体态礼仪分为形体姿态、表情礼仪、手势与递接物礼仪、致意礼仪，主要塑造学生优雅的礼仪举止，陶冶情操，提高自身修养，丰富文化内涵，培养优雅的气质和风度。

下篇形体训练分为形体素质训练、形体基础训练、形体韵律训练和形体展示，主要目的在于丰富学生的形体训练语汇，培养学生的形体表现力和审美能力，提高学生的内在修养，塑造优美的形体和高雅的气质。

本书上下两篇共八个单元，既可作为一个完整的教学体系，每个单元亦可自成体系，独立实施。

<<体态礼仪与形体训练>>

书籍目录

上篇 体态礼仪	第一单元 形体姿态	第一课 站姿	一、标准站姿	二、变化站姿
第二课 坐姿	一、地面坐姿	二、标准坐姿	三、变化坐姿	第三课 蹲姿
一、基本蹲姿	二、变化蹲姿	第四课 走姿	一、基本走姿	二、变向走姿
三、不同着装的走姿	思考与练习	第二单元 表情礼仪	第一课 目光	一、注视的时
间	二、注视的角度	三、注视的部位	.....下篇 形体训练	

## <<体态礼仪与形体训练>>

### 章节摘录

插图：目前根据健美操的发展趋势，可分为健身性健美操、表演性健美操和竞技性健美操三大类。健身性健美操主要目的在于健身，适用于社会上各种年龄层次的人；表演性健美操的目的主要是用来表演；竞技性健美操的内容是根据规则特定的要求编排的，主要用于训练和比赛。

（一）健身性健美操根据风格特点分为：一般健身操、爵士健身操、踏板健身操、搏击健身操、瑜伽健身操等。

根据锻炼年龄分为：儿童健美操、青少年健美操、中年健美操、老年健美操等。

根据锻炼目的分为：姿态健美操、形体健美操、康复健身操、保健健身操、减肥操等。

根据徒手与否分为：徒手健美操、持轻器械健美操和专门器械健美操等。

根据锻炼部位分为：颈部、胸部、腰部、腿部、手臂、腿部、臀部等的局部健美操。

（二）表演性健美操表演性健美操可单人也可多人，风格特点可灵活多样。

（三）竞技性健美操竞技性健美操可分为男子单人健美操、女子单人健美操、混合双人健美操、男子三人健美操、女子三人健美操和混合六人健美操（三男三女）。

## <<体态礼仪与形体训练>>

### 编辑推荐

《体态礼仪与形体训练》：中等职业教育教改实验系列规划教材,全国中等职业学校公共素质教育系列教材

<<体态礼仪与形体训练>>

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>