第一图书网, tushu007.com

<<形体训练教程>>

图书基本信息

书名：<<形体训练教程>>

13位ISBN编号：9787560739731

10位ISBN编号：7560739733

出版时间：2009-10

出版时间：山东大学出版社

作者：徐桂云

页数：79

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

第一图书网, tushu007.com

<<形体训练教程>>

内容概要

为了在社会教育活动中进行广泛的审美教育，为了大力推进校园文化建设，营造具有时代特性、健康向上和高雅文明的校园文化氛围，为社会培养和输送具有全面素质的人才，我们着手编写了这本《形体训练教程》来加强和完善形体教育课程，并将这项教育作为美育课程之一。
几年来，形体训练课程很受同学们的欢迎，学生在学习中掌握形体训练的基本知识，完善自己的形体和精神气质，起到了良好的美育效果。
随着社会文明的发展，越来越多的人认识到，通过形体教育，不仅能增强身体机能使之健康发展，而且能改变人的形体姿态，陶冶人的思想情操，丰富人的想象力和创造力。
　本书共分三章。
第一章：形体基本理论，包括形体概述，形体训练的意义和作用，形体与职业礼仪，人体形态的规格要求等。
第二章：形体训练，包括热身体操，形体基础训练，协调与平衡素质训练等。
第三章：健美操，包括健美操概述，健美操基本动作简介以及两套健美操组合，两套女子仪态操组合等。
　本教材适合三年制和五年制的学生使用。
根据学生特点，由浅入深，从人体的头、颈、肩、胸、腰、髋、腿以及四肢基本动作规范训练开始，循序渐进，使其动作规范、灵活，然后进行协调与平衡训练。
同时，结合女子仪态操，注重对音乐欣赏能力的培养，结合初级健美操，进行动作协调性、灵活性、力度的训练，使身体呈“S”型的动态，各部位之间相互呼应，形成流畅的韵律之美。
动作练习的程序从单一型开始，然后过渡到简单的组合型。
　教材所用动作图片，全部由本书作者拍摄制作。
为了使学生尽快掌握本教程所介绍的各种技巧，在编写过程中参考了中外有关形体训练教学的方法。

第一图书网, tushu007.com

<<形体训练教程>>

书籍目录

第1章　形体基本理论　一、什么是形体美　二、形体训练的意义和作用　三、形体与职业要求　四、身体形态的规格要求　测试题 第2章　形体训练　第1节　热身体操　一、热身目的　二、基本动作 第2节　形体基础训练　一、手、脚的基本形态和位置　二、头、肩活动操　三、胸、肋关节活动操　四、腰部关节训练　五、腿部的训练　六、拉伸操组合　测试题 第3节　基本素质训练　一、训练目的、基本构成　二、基本姿势　三、站立与平衡素质训练　四、美姿操　测试题第3章　健美操 第1节　有氧运动健美操　一、健美操概述　二、健美操基本动作简介　三、基本动作分解　四、欣赏　测试题　附：全国第二套健美操大众锻炼标准一级（参考套路）　第2节　女子仪态操　一、仪态操简介　二、基本动作分解　三、健美苑 附录　形体训练教程教学基本要求

第一图书网, tushu007.com

<<形体训练教程>>

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