

<<形体仪容训练>>

图书基本信息

书名：<<形体仪容训练>>

13位ISBN编号：9787900708267

10位ISBN编号：790070826X

出版时间：2009-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：靳梅媚

页数：121

字数：143000

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;形体仪容训练&gt;&gt;

## 内容概要

为了贯彻党的教育方针，推动我国职业教育的改革和发展，完善职业教育专业人才培养规格的课程体系，根据职业教育的特点与要求，我们编写了这本教材。

本书将形体仪容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新世纪人才，为学校营造活跃、文明的文化氛围。

形体仪容训练作为人文素质教育内容之一，对加强大学生的自身修养和培养良好的行为规范极为重要。

现代社会呈现多元化，对高素质人才的需求增加，形体仪容训练已成为培养人才的必修课程。

为了使学生德、智、体、美全面发展，满足社会的需求，增强他们的社会竞争力和自信心，为社会营造文明优雅的环境，我们以大学生生理特点和形体美的要素为依据，综合并参考了中外形体训练的教学方法和内容，重新确定了形体仪容训练的教学体系，注重知识和能力、兴趣和爱好、理论和实践三者相结合。

本书在内容结构上讲究教材的科学性、规范性与实用性；在形式上讲究图文并茂，是一本集实训、教学、实践和岗前培训于一体的新型教材。

学生可以通过学习来掌握形体仪容训练的基本知识和技能，使自己具备现代人的健美形体和精神面貌。

本教材内容共六章：第一章是概述，主要阐述形体美的概念，形体仪容训练的内容和意义等；第二章是形体仪容基本素质与技能训练，包括身体的各项素质训练，注重技能、技巧的艺术训练，强化体型的塑造；第三章是形体健身操，侧重身体各种能力的提高；第四章是舞蹈训练，侧重身体内外协调，陶冶情操，达到美的统一；第五章是服饰与化妆，主要阐述服饰是人形体的外延，对形体美起着修饰的作用；第六章是标准仪态行为模拟训练与规范礼仪，侧重规范工作中的形体语言，使自己的体态、肢体语言展现妥当，服饰端庄得体，表情自然亲和，给人以落落大方的美感。

第二、第三、第四、第六章以实训为主，注重技巧性和实践性，附有动作插图，以便使学生从感性和理性上全面掌握形体仪容训练的知识技能。

## <<形体仪容训练>>

### 书籍目录

第一章 概述 第一节 形体美的概念 第二节 形体仪容训练的目的与原则 第三节 形体仪容训练的益处  
第二章 形体仪容基本素质与技能训练 第一节 形体美感基本训练 第二节 地面素质训练 第三节 把杆训练  
第三章 形体健身操 第一节 健身操基本动作 第二节 健身操组合  
第四章 舞蹈训练 第一节 形体舞蹈 第二节 波浪练习 第三节 现代舞 第四节 拉丁舞  
第五章 服饰与化妆 第一节 正装服饰规范 第二节 个人饰品规范 第三节 职业人员的仪容规范 第四节 美容与化妆  
第六章 标准仪态行为模拟训练与规范礼仪 第一节 站姿 第二节 走姿 第三节 坐姿 第四节 蹲姿 第五节 手势 第六节 日常仪态礼仪 第七节 表情姿态的规范礼仪参考文献

<<形体仪容训练>>

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>