

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《体态礼仪与形体训练》

## 内容概要

《体态礼仪与形体训练》内容简介：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《体态礼仪与形体训练》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《体态礼仪与形体训练》的一大特点。《体态礼仪与形体训练》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《体态礼仪与形体训练》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、民族民间舞蹈的学习，以提升学生的艺术修养。《体态礼仪与形体训练》既方便教师指导，更方便学生练习。

# 《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 四、注视的方式 五、眼睛的变化 第二课 笑容 一、微笑的动作要领 二、微笑的种类 三、微笑的训练方法 思考与练习 第三单元 手势与递接物礼仪 第一课 手势 一、常用手势 二、手势的要求 三、手势的禁忌 第二课 递接物礼仪 一、递交名片 二、递交文件、书籍资料 三、递交其他物品 思考与练习 第四单元 致意礼仪 第一课 招手致意与点头致意 一、招手致意 二、点头致意 第二课 握手礼 一、握手的顺序 二、握手的种类 三、握手的原则 四、握手十忌 第三课 鞠躬礼 一、鞠躬礼的动作要领 二、鞠躬礼的种类 三、鞠躬礼的注意事项 第四课 注目礼 思考与练习 下篇 形体训练 第五单元 形体素质训练 第一课 柔韧练习 一、压腿 二、压胯 三、吸伸腿 四、后抬腿 五、踢腿 六、压肩 第二课 腹背肌练习 一、仰卧两头起 二、俯卧两头起(双飞) 三、仰卧起坐 四、俯卧拽腿 五、仰卧抱腿 六、仰卧顶髌 第三课 力量训练 一、动作要领及注意事项 二、训练步骤 第四课 耐力训练 一、纵身跳 二、原地间歇高抬腿跑 三、吸踢腿跳 四、跳绳 思考与练习 第六单元 形体基础训练 第一课 身体方位、芭蕾脚位与芭蕾手位 一、身体方位 二、芭蕾脚位 三、芭蕾手位 第二课 把杆训练 一、双手扶把 二、单手扶把 第三课 中间练习 一、芭蕾手位组合 二、擦地组合 三、小跳 思考与练习 第七单元 形体韵律训练 第一课 健美操 一、健美操的起源和特点 二、健美操的分类 三、健美操与中职生 四、健美操基本动作 五、组合训练 第二课 中国古典舞 一、中国古典舞的起源和发展 二、古典舞身韵及其审美 三、古典舞基本手形和手位 四、脚的基本位置和舞步 五、身韵基本动律训练 六、身韵元素组合训练 第三课 藏族民间舞 一、藏族民间舞蹈的风格和动作特点 二、体态动律练习 三、手和脚的基本位置 四、基本舞步 五、手臂基本动作 六、组合训练 第四课 蒙古族民间舞蹈 一、蒙古族民间舞蹈的风格和动作特点 二、体态动律练习 三、手形、脚位和手位 四、手、臂、肩基本动作 五、基本舞步 六、硬腕手位组合 第五课 维吾尔族民间舞 一、维吾尔族民间舞的风格和动作特点 二、体态动律练习 三、常用手形、手位、脚位 四、基本舞步 五、开泛儿、手位组合 思考与练习 第八单元 形体展示 第一课 健美操《舞动青春》 一、舞蹈音乐 二、舞蹈动作顺序 第二课 芭蕾舞《深深的海洋》片段 一、舞蹈音乐 二、舞蹈动作顺序 第三课 古典舞《红梅赞》 一、舞蹈音乐 二、舞蹈动作顺序 第四课 藏族舞蹈《走进西藏》 一、舞蹈音乐 二、舞蹈动作顺序 第五课 蒙古族舞蹈《美丽的草原我的家》 一、舞蹈音乐 二、舞蹈动作顺序 第六课 维吾尔族舞蹈《大阪城的姑娘》 一、舞蹈音乐 二、舞蹈动作顺序 第七课 傣族舞蹈《傣家情》 一、舞蹈音乐 二、舞蹈动作顺序 思考与练习 参考文献

## 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》

## 精彩短评

- 1、书是很好，如果有碟片就更好了
- 2、适用于服务行业人员。
- 3、从中借鉴了些有用的素材
- 4、分为理论和实践两部分，内容简洁，不过没有舞蹈基础的童鞋自学起来可能有些困难。
- 5、很好的书籍，内容很全，适合教师参考用书！不少于5个字

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)