

# 《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：9787040256994

10位ISBN编号：7040256991

出版时间：2009-7

出版社：刘志红 高等教育出版社 (2009-07出版)

作者：刘志红

页数：239

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)

# 《形体训练教程》

## 内容概要

《高等学校教材:形体训练教程(第2版)》从如何改善人的形体动作的原始状态,修正肌肉、脂肪的分布状况,提高他们的灵活性、协调性着手,为学生设计创编了一整套形体训练的方法与手段,为形体课教学和青少年自身锻炼提供了可借鉴的方法。书中根据教学程序的需要,对每一动作的要领、要点、易犯错误及纠正方法进行了详细的描述,并配有插图,做到易学易记。在注重理论阐述的同时,突出了形体训练方法的实用性。形体训练方法以生理学、解剖学理论为依据,以我国青少年的体型特点为参数,集体操、舞蹈中形体塑造方法之长创编而成,具有科学性、新颖性和实效性。

# 《形体训练教程》

## 书籍目录

第一章形体训练概述 第一节对形体美的认知 第二节形体训练的作用 第三节形体训练的原则 第四节形体训练的特点与功能 第五节形体美的自我评价 第二章形体调练课程 第一节形体训练课程内容 第二节形体训练课程组织形式 第三节形体训练课程教学方法 第四节形体训练课程考核与评价 第三章形体训练初级课程 第一节形体美的感觉与知觉训练 第二节基本姿态训练 第三节身体平衡训练 第四节形体线条拉伸训练 第四章形体训练中级课程 第一节形体基本姿态训练 第二节形体舞蹈训练 第五章形体训练高级课程 第一节舞蹈组合 第二节塑形训练 第六章基本素质调练 第一节协调性训练 第二节力量训练 第三节柔韧性训练 主要参考文献

版权页：插图：表演的结束应掌握好时机，教师应公正评价表演的结果。表演是一种或个人或集体性进行的练习方法，目的在于通过表演，调动积极情绪，增加身体练习的趣味性，并通过表演展示活动，增强积极的学习氛围。因此，在表演结束后，应及时进行总结。首先，教师要公正评定表演的结果，对整个表演中个人或集体的表现情况做出讲评，指出在表演过程中的优缺点。对表演中表现好的学生，应提出表扬，对表演的失败者，要多从积极的方面进行鼓励，使学生通过表演受到教育，学得知识和技能。

3.比赛法 比赛法是指在比赛的条件下学习基本技能、技术和进行身体练习的方法。其主要特点是竞争性强、学生情绪高涨，能促进学生最大限度地表现出机体的能力。完成同样的练习，由于存在了竞争性，比赛时的机能变化要比非比赛时大得多。因此，运用比赛法时，对机体的能力提出了更高的要求，它能有效地发展身体素质，提高动作技术技能，以及在复杂变化、具有竞争因素的条件下，提高合理运用动作技术技能的能力，充分发挥学生在学习中的主动性、积极性，更好地完成形体训练的教学任务。在教学中采用比赛法的形式是多种多样的，可以是表演比赛，也可以是教学比赛或专门组织的测验比赛；可以是个人与个人的比赛，也可以是小组与小组的比赛。按教学的具体任务和动作的性质，可以比动作完成的规范性、比表演时情绪把握的准确性、比形体训练的创意，也可以比完成动作的质量或小组学习的成果等。只有根据教学任务、教材性质、学生特点和具体教学条件，正确灵活地运用各种比赛形式和方法，并在比赛过程中切实贯彻教学的要求，才能收到良好的教学效果。运用比赛法应注意以下要求：必须在学生掌握一定教材内容的基础上进行比赛，进行比赛的练习应符合学生的身体状况。比赛活动通常有一定的对抗性，学生在比赛中往往要付出较大的努力，因此，学生必须具有一定的基本活动能力和技术技能。当学生对动作还没有完全掌握好、不能运用自如时，一般不要急于进行比赛，因为在动作还未掌握好的情况下比赛，学生的注意力就会从如何正确地完成动作转移到如何力争好的成绩上去，这样容易破坏正确动作的形成，同时由于学生不能自如地运用技术，而且求胜心切，容易发生运动损伤。

# 《形体训练教程》

## 编辑推荐

《高等学校教材:形体训练教程(第2版)》共5章,内容根据教学的需要分初级课程、中级课程和高级课程三个层次,教师可根据学生的实际水平加以选择,其教学内容与方法适合普通高等学校及高职院校开展形体训练课选用,是广大形体教学人员和各单位培训部门的实用性教材,也是青少年进行自我锻炼的指导用书。

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