

形体训练



[形体训练_下载链接1](#)

著者:夏思永

出版者:西南师范大学出版社

出版时间:1999-8

装帧:

isbn:9787562121893

《形体训练》正是实施素质教育的重要基础学科，担负着全面培养学生思想情操、思维方式、文化和审美修养的重任。人的美分为内在美和外在美。内在美是美的核心，美的灵魂，它表现了人的思想、道德、情操、作风等最根本和最本质的东西；外在美主要给人在容貌、形体、举止等方面的感觉和印象。只有内在美与外在美的统一，才是真正的、完善的美。

形体是人体外在美的重要组成部分，它包括形态美、姿态美和气质美。良好的形体美表现出一个人的青春活力和动人魅力。

当然，形体的美，不是与生俱来，一尘不变的。我们可以通过后天严格的、科学的训练和培养，塑造出美的形体。形体训练正是为改变自然身体形态之不足，矫正畸形和不良姿态而进行的一种有计划、有目的的教育过程。

作者介绍:

目录:

[形体训练_下载链接1](#)

标签

评论

[形体训练_下载链接1](#)

书评

[形体训练_下载链接1](#)