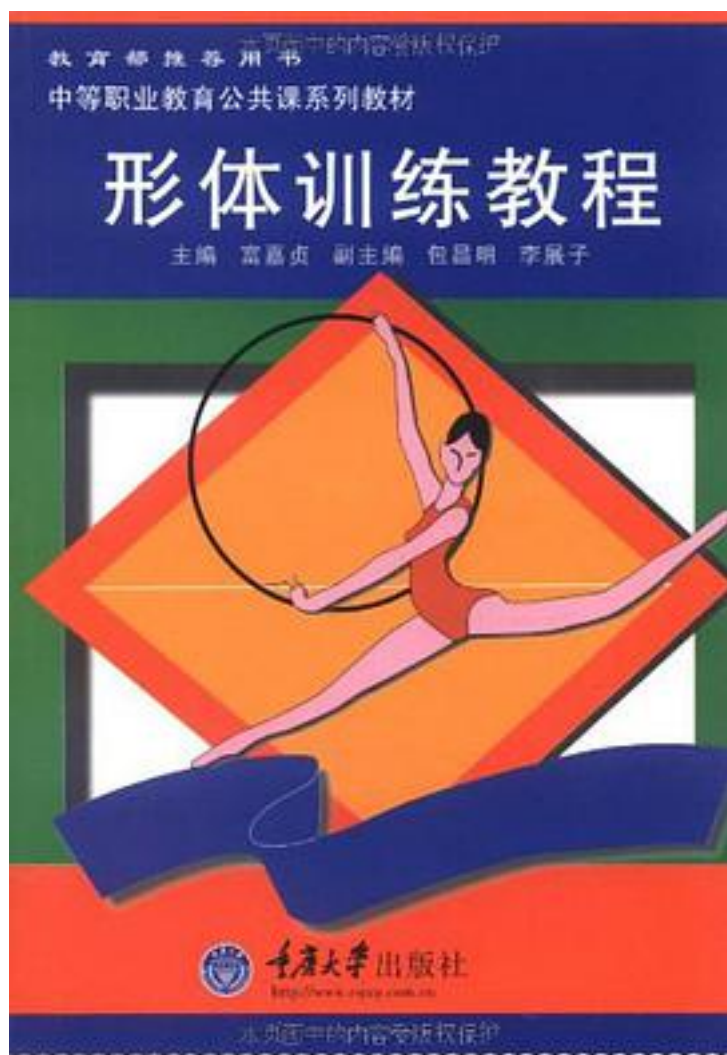


# 形体训练教程



[形体训练教程\\_下载链接1](#)

著者:徐桂云

出版者:

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787560739731

《形体训练教程》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。

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《形体训练教程》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。

作者介绍:

目录:

[形体训练教程\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[形体训练教程\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[形体训练教程\\_下载链接1](#)