第一图书网, tushu007.com

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787040108064

10位ISBN编号：7040108062

出版时间：2010-5

出版时间：高等教育

作者：常薏

页数：198

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

第一图书网, tushu007.com

前言

第三次全国教育工作会议以后，党中央、国务院提出了“全面推进素质教育”的要求，各级各类教育都加快了改革的步伐，相继出台不少具体政策和措施。
中等职业教育提出了“以提高学生全面素质为目的，培养学生创新精神和实践能力为重点”的教学改革指导思想。
根据教育教学改革指导思想和中等职业学校形体训练课程教学基本要求，我们编写了《形体训练》教材。
形体训练是中等职业学校饭店服务与管理等专业学生的必修课和选修课。
通过形体训练，使学生明确良好形态在服务行业和服务工作中的重要作用，了解和掌握培养良好身体形态的基础知识和基本技能，全面提高学生的素质，达到培养高素质人材的基本要求。
《形体训练》教材力求体现职业教育改革的精神，注重对学生进行素质教育和能力的锻炼，具体表现在：（1）理论基础知识方面，加强了宣传科学健身、健美的知识和方法，引导学生走出误区，增加了形体美评价内容和科学合理的调理方法。
（2）形体训练方面变传播技能为主为加强学生能力方面的培养，即：与他人合作的能力，具体体现在双人完成组合动作的章节中；心理承受能力，具体体现在基本功训练的章节中；创新能力，具体体现在行走练习、创编健美操和舞蹈章节中；敢于表现和善于表现的能力和鉴赏能力，具体体现在各章节练习内容和练习方式上。
（3）本教材图文并茂、内容丰富，易于教学和自学。
本教材在内容安排上充分体现形体训练课程教学基本要求，教师可根据不同设备条件，灵活运用。
（4）新编教材的总体结构体现学生学习规律，把形体训练分为五章。
每章的各知识点自成一节，节序以学生的认知规律和由浅入深的原则排列。
节中的训练项目按照目的、预备姿势、动作方法及注意事项的体例排列。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《形体训练（附光盘）》共六章，主要内容有绪论、形体素质和形态控制训练、形体训练中的舞蹈练习、健美操和形体训练中的器械练习。
《形体训练（附光盘）》内容丰富，层次清楚，适用面广，理论联系实际，可操作性强。
《形体训练（附光盘）》可作为中等职业学校形体课教材，适用于饭店服务与管理专业、旅游服务与管理专业、文秘专业、商业服务等专业使用，也可作为岗位培训教材和服务行业从业人员的自学用书。

书籍目录

第一章 绪论第一节 形体训练的目的、任务和确定形体训练内容的原则第二节 形体美学基础知识第三节 形体训练的运动解剖学基础知识和应用第四节 形体美的评价第五节 形体美与减肥第六节 形体训练应注意的问题思考与练习第二章 形体素质和形态控制训练第一节 形体素质训练第二节 形态控制练习思考与练习创编与练习第三章 形体训练中的舞蹈练习第一节 双人基本舞步练习第二节 舞蹈组合练习第三节 交际舞思考与练习创编与练习第四章 健美操第一节 健美操的特点与分类第二节 健身健美操的创编第三节 健美操的动作选择和设计第四节 徒手姿态操思考与练习创编与练习第五章 形体训练中的器械练习第一节 哑铃、壶铃练习第二节 综合训练器械练习介绍思考与练习

第一图书网, tushu007.com

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