

<<形体训练与形象塑造>>

图书基本信息

书名：<<形体训练与形象塑造>>

13位ISBN编号：9787302180869

10位ISBN编号：7302180865

出版时间：2008-9

出版时间：清华大学出版社

作者：陈宝珠 编

页数：172

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>

## <<形体训练与形象塑造>>

### 前言

我国旅游业是随着中国的改革开放发展、成长的。

改革开放前我国旅游业以外事接待为主，只具备产业雏形；1978年以后转换机制，逐步发展产业型旅游业。

1986年国务院决定将旅游业纳入全国国民经济与社会发展计划，正式确立其国民经济地位；进入21世纪以来，中国旅游业得到迅速发展。

在入境旅游方面，中国的入境过夜旅游者从1978年的71.6万人次增加到2005年的4681万人次，增长了65倍；旅游外汇收入也从1978年的2.63亿美元猛增到2005年的293亿美元，增长了111倍。

2004年中国跃居世界第四旅游大国。

在出境旅游方面，随着我国经济的持续快速发展和国际地位的不断提高，以及中国公民出国旅游目的地的不断增多，出境旅游发展迅猛。

到2005年末，经国务院批准的中国公民出国旅游目的地国家和地区总数达到了117个，遍布全球五大洲。

2005年，中国出境总人数达到3103万人次，成为全球出境旅游市场上增幅最快、潜力最大、影响力最为广泛的国家。

在国内旅游方面，带薪假期和“黄金周”制度的实行，推动了中国国内旅游的迅猛增长，中国发展成为世界上规模最大的国内旅游市场。

2005年，中国国内旅游人数达到12.12亿人次。

## <<形体训练与形象塑造>>

### 内容概要

形体训练和形象塑造是现今体育教学的新内容，它以人体科学理论为基础，通过各种身体练习，帮助学生增进健康、增强体质、塑造体型、训练仪态，从而培养具有良好的形体、文明的礼仪和高尚的道德修养的复合型人才。

本书提供了形体训练和形象塑造的科学理念和有效方法，教会学生一整套可以终身受益的健身活动，始终强调树立“健康第一”的观念。

本书适合高职高专旅游类专业学生作为教材使用，亦可作为一般社会读者提高修养、学习健身知识的参考读物。

## <<形体训练与形象塑造>>

### 书籍目录

第1章 形体训练概论 1.1 形体与体型 1.2 形体训练的特点与作用 1.3 人体形体美的标准 1.4 形体训练注意事项及锻炼方法 思考与练习 第2章 形体与舞蹈 2.1 呼吸方法 2.2 基本姿态练习 2.3 基本形态控制练习 2.4 体育舞蹈练习 思考题 第3章 形体与健美操 3.1 健美操基础知识 3.2 肌肉形体塑造 3.3 轻器械练习.. 思考题 第4章 健康减肥塑身法 4.1 肥胖的成因 4.2 减肥的误区 4.3 形体减肥瘦身法 4.4 健美形体的科学饮食 思考题 第5章 形象塑造 5.1 表情 5.2 色彩与形象美 5.3 化妆与形象美 5.4 服饰与形象美 5.5 发型与形象美 思考与练习 第6章 旅游服务形体语言 6.1 旅游服务形体语言概述 6.2 旅游服务中不良身体姿态矫正方法 思考与练习 思考文献

## <<形体训练与形象塑造>>

### 章节摘录

插图：第1章 形体训练概论学习目标形体训练是实现“终身体育”教育的有效途径之一。系统地学习和掌握形体运动的基本知识、基本技术和科学锻炼的方法，有利于自身独立自觉地从事形体锻炼，满足精神和娱乐的需求。

本章简要介绍形体训练的概念、形体训练的特点、形体美的标准、形体训练的注意事项及锻炼方法。人类爱美、追求美、创造美，按照美的规律与要求推动大千世界万事万物的变化和发展。

人类的爱美之心首先表现为对其自身美的认识、评价、鉴赏与塑造。

体育被实践证明是塑造人类自身完美的卓有成效的直接手段。

当今时代不仅要求人的身体一代比一代更健康，还要求人的身体一代比一代更完美。

无论你从事何种工作，体型和仪态表现都具有十分重要的意义。

旅游行业强调从业人员的形体和形象美，是旅游管理在不断总结经验的基础上，对从业人员提出的新要求。

一方面，形体美不仅能使宾客产生良好的第一印象，而且还能有助于自身操作技能的发挥；另一方面，员工的形体美直接影响单位的形象。

因此，对于旅游从业人员来说，形体训练就显得更为重要。

<<形体训练与形象塑造>>

编辑推荐

<<形体训练与形象塑造>>

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>