

<<大学女生身体美育>>

图书基本信息

书名：<<大学女生身体美育>>

13位ISBN编号：9787548210313

10位ISBN编号：7548210310

出版时间：2012-06-01

出版时间：赵岚、刘春、牟少华、杨雪芹 云南大学出版社 (2012-06出版)

作者：牟少华，杨雪芹，刘春，等编

页数：177

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>

<<大学女生身体美育>>

内容概要

《高等院校特色体育课程系列教材：大学女生身体美育》按照身体美学的原理，全面塑造大学女生身体之美，教育内容从形态的塑造、姿态的养成，到仪态和内涵的修养，从日常生活的行为规范，到职业生涯的文化礼仪，在每一个身体发展阶段，采取针对性的训练方法，达到各个阶段的较理想目标。

<<大学女生身体美育>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 身体美 第二节 身体美育 第三节 大学女生身体美育的目的 第四节 大学女生身体美育体系第二章 身体内力 第一节 身体内力基本原理 第二节 身体内力练习 第三节 日常生活中的内力练习第三章 姿态 第一节 姿态基本原理 第二节 姿态训练 第三节 生活中姿态美的养成第四章 形体 第一节 形体基本原理 第二节 形体塑造 第三节 生活中的形体塑造第五章 仪态 第一节 仪态基本原理 第二节 仪态修炼 第三节 生活中的仪态美参考文献

<<大学女生身体美育>>

章节摘录

(三) 行姿的养成 提包走路时,如果不是东西过重,切不可使脊椎向一侧倾斜,两肩高低不一,而应该保持上身正直,挺胸收腹,但不撅臀,步幅适中,行进中不左歪右晃。这样的姿态,会给人以风度翩翩、高雅健美的印象。

走路的时候,后脚跟要很快地提起,让脚前携,把重心推向前。要注意的是:当你把头向上伸的时候,千万不要翘起下巴,仰起脸来,脸是要正视前面的。当你垂下肩膀的时候,应该使肩膀的外缘向后下垂,不要让肩膀向前垂下,因为平常我们很容易犯耸肩的毛病,只要心情紧张,我们便常常不自觉地让肩部紧张地耸起。

当你挺起胸部的时候,绝不是把胸部硬挺起来,而是从腰部开始,连同脊骨到颈骨,尽量向上伸。

一、日常生活中姿态美的保持 站立要直站立时不弯腰屈背,肩平,下颚正,神态自然,切忌弯腰驼背。

坐要平稳入座时要轻而稳,给人以优雅之感。坐下后身体要和桌面保持垂直,给人一种文静、端庄之感。

如果东歪西斜地乱坐,内脏受到压迫,会感到疲倦,呼吸困难,同时也不雅观。

走路轻快走路时身体要平直、挺胸、收腹、眼平视,双脚不可分得太远,足尖先落地,双手自然地前后摆动,注意不要左右摇晃,左顾右盼,更不要弓腰腆肚,俯首驼背,这样,使人看了很不舒服。

走路太慢,缺乏青春的活力。

轻盈、均匀的步履,可使你年轻、活泼、有弹力、有朝气。

肌肉放松自然放松,会给人一种亲切的感觉。

如你的面部肌肉经常处于紧张状态,不仅使人感到做作,而且会增多面部皮肤的皱纹,显得老气。

目光平视目光是表达感情信息的重要信号,人们可以从目光里窥见一个人的内心世界。

目光平视的时候,头就必须随之抬起,这样,使人感到亲切、自然。

总是低着头,目光向下,不免给人一种拘谨、古板的感觉。

动作大方不论举手还是投足都要落落大方,充满自信,特别是同小伙子在一起时,不要总是羞羞答答,无所适从,而要无拘无束,举止利落。

神情乐观不论遇到什么事都要坦然自若,特别是在人多的时候,一定要保持心理的平衡和乐观的神情,不要一遇到不顺心的事就垂头丧气,愁云满面,要让人感受到女性的温柔、文静和涵养。

.....

<<大学女生身体美育>>

编辑推荐

赵岚、刘春主编的这本《大学女生身体美育》按照身体美学的原理，全面塑造大学女生身体之美，教育内容从形态的塑造、姿态的养成，到仪态和内涵的修养，从日常生活的行为规范，到职业生涯的文化礼仪，在每一个身体发展阶段，采取针对性的训练方法，达到各个阶段的较理想目标。

<<大学女生身体美育>>

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>