

<<形体美育>>

图书基本信息

书名：<<形体美育>>

13位ISBN编号：9787562934325

10位ISBN编号：7562934320

出版时间：2011-3

出版时间：武汉理工大学出版社

作者：魏丽亚 编

页数：129

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>

## <<形体美育>>

### 内容概要

《形体美育》以形体训练为主线，重点介绍形体训练的意义，形体美的评价，形体基本素质训练和形体舞的练习，服务行业工作中标准的肢体语言，即站、走、坐、导向手势及鞠躬礼的训练，日常生活中正确姿势习惯的培养，青春期皮肤保养及生活化妆，塑造形体美的营养素等基本知识和基本技能。

本书可作为高职高专旅游管理、酒店管理等相关专业的教材，也可供注重形体的爱美人士参考。

## <<形体美育>>

### 书籍目录

前言

第一章 形体训练的意义

第二章 形体美的评价

第三章 形体美的塑造

第四章 形体基本素质和形体舞(女)训练

第一节 形体基本素质训练

第二节 形体舞(操)

第五章 形体基本素质和形体操(男)训练

第一节 形体基本素质训练

第二节 形体操

第六章 站、走、坐、导向手势及鞠躬礼的训练

第七章 青春期皮肤保养及生活化妆

第一节 面部皮肤保养

第二节 面部淡妆技巧

第八章 塑造形体美的营养素

第九章 形体教师的职责

参考文献

后记

## <<形体美育>>

### 章节摘录

版权页：插图：人体的基本姿态包括站姿、坐姿、卧姿、走姿、跑姿。

人们在日常工作和生活中的各种姿态正确与否，直接影响到工作和生活质量，随着人类社会文明程度的不断提高，对人们姿态的要求已不再是简单的正确与否，而是朝着更完美的方向发展。

姿态美是建立在形体美的基础之上的，没有形体美，就没有真正意义上的姿态美。

形体美和姿态美对于从事酒店服务工作的人员来说，其意义尤为重要。

旅游行业作为我国发展最快的产业之一，已为我国经济建设做出了积极贡献。

特别是近几年来星级酒店如雨后春笋般的发展起来，作为旅游行业的窗口，其服务质量的提高，能够促进整个行业的发展。

形体在酒店服务工作中有着重要的地位和作用。

无论是从事前厅、餐饮还是客房服务工作，服务员的形体和仪态表现，都具有十分重要的意义。

首先，形体美不仅能使宾客产生良好的第一印象，而且还有助于自身操作技能的发挥。

<<形体美育>>

编辑推荐

《形体美育》国家示范性高等职业院校建设项目成果。  
美丽形体“黄金分割”、省女般的形体不变秘笈、何为形体舞蹈、帅气而挺拔的身材是如何练成的。

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>