

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787563707942

10位ISBN编号：7563707948

出版时间：1999-4

出版时间：旅游教育出版社

作者：冯兆军 编

页数：189

字数：134000

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>>

### 前言

为了满足中等旅游教育的需要，提高教学质量，根据我司制定的旅游中等专业学校饭店服务与管理专业教学计划和教学大纲，我们组织编写了该专业主要课程的教材。

经审定，本套教材除可供旅游中等专业学校饭店服务与管理专业试用外，其他学校的相应专业也可参用，并可作为旅游涉外饭店员工培训和企业职工自学读物。

《形体训练》一书由南京旅游学校徐新国编写。

南京师范大学邵纪森对本书进行了审阅。

本套教材在编写过程中，曾多次听取有关专家、教师的意见，并得到一些单位的支持和帮助，在此一并表示感谢。

限于时间和水平，本套教材在组织编写中可能还存在一些缺陷，敬希读者指正。

## <<形体训练>>

### 内容概要

本书主要内容有绪论、形体训练的生理价值、形体训练的目的和任务、饭店服务员体形美要素、学生的生理特征、人体运动系统构造、学生生理发育的基本状况、训练运动量的安排、体形美 营养美、营养素与体形美、主要营养素功能、素食与体形美、健美饮食安排、形体训练、肩部健美训练、胸部健美训练、腰腹部健美训练、背部健美训练、腿部健美训练、臂部健美训练、体态训练、腿形基本功、腿形健美操、健腰操、胸部健美操、手位组合操、服务姿态训练、表情、步态、交谈与伏案工作坐姿、前厅服务姿态、餐厅酒吧服务姿态、客房服务姿态、淡妆美容技巧、面部皮肤保养、面部淡妆技巧、快捷简便的化妆技巧、化妆效果的检查和修整、卸妆法、后记。

## <<形体训练>>

### 书籍目录

#### 第一章绪论

第一节形体训练的生理价值

第二节形体训练的目的和任务

第三节饭店服务员体形美要素

#### 第二章学生的生理特征

第一节人体运动系统构造

第二节学生生理发育的基本状况

第三节训练运动量的安排

#### 第三章体形美 营养美

第一节营养素与体形美

第二节主要营养素功能

第三节素食与体形美

第四节健美饮食安排

#### 第四章形体训练

第一节肩部健美训练

第二节胸部健美训练

第三节腰腹部健美训练

第四节背部健美训练

第五节腿部健美训练

第六节臂部健美训练

#### 第五章体态训练

第一节腿形基本功

第二节腿形健美操

第三节健腰操

第四节胸部健美操

第五节手位组合操

#### 第六章服务姿态训练

第一节表情

第二节步态

第三节交谈与伏案工作坐姿

第四节前厅服务姿态

第五节餐厅酒吧服务姿态

第六节客房服务姿态

#### 第七章淡妆美容技巧

第一节面部皮肤保养

第二节面部淡妆技巧

第三节快捷简便的化妆技巧

第四节化妆效果的检查和修整

第五节卸妆法

后记

## &lt;&lt;形体训练&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：美的体形是每一个人，尤其是年轻人所向往和追求的。

尽管随着时代的变化，体形美的标准不尽相同，但现代人对美的体形已有共识，美必须建立在健康的基础上，只有健，才能美，良好的生长发育是青春、健美的基础。

进入青春期的中等专业学校的学生，生理和心理上的变化都很大，他们热情好动，体态突变，体重激增。

这时在膳食方面就需要多食各种营养丰富的食品，如肉、蛋、奶、鱼、蔬菜和水果等。

如果在青春期营养不足，势必造成身体发育不良，如身材矮小、瘦弱，女子月经来迟等病症。

反之，营养过盛，则会发育成“胖墩”或为高血压、脑血管病、心脏病和便秘等其他疾患种下祸根。

所以，科学的饮食，不仅是学生健康的保证，也是使男士拥有健康潇洒的阳刚之美，女子拥有婀娜多姿的温柔之美的必要因素之一。

在这一章里，我们将通过对饮食结构的了解，以及我们身体各部位对不同营养的需求，来探讨如何通过饮食塑造美的体形。

掌握了科学的饮食方法，配合形体训练，相信每一位同学都将拥有一个健美的体形。

## &lt;&lt;形体训练&gt;&gt;

## 后记

近几年来,我国旅游业迅速发展,各地新建的宾馆、饭店如雨后春笋般拔地而起。随着饭店管理经验的积累和服务的需要,对员工素质的要求也越来越高,除必要的专业知识和技能培训外,还须加强形体仪态的训练,这对全面提高员工素质、创最佳服务。

具有重要的意义。

本书是国家旅游局人事劳动教育司组织编写的全国旅游中等专业学校的教材之一。

也可供旅游技工学校、旅游职业高中和饭店员工培训作教材使用。

本书文字通俗,编排系统,动作要领简明扼要,并有大量插图,便于自学、自练。

书中主要部分基本上是多年来教学工作的总结,具有一定的针对性、实用性。

本书由南京旅游学校讲师徐新国负责编写。

参加编写的有:南京市女子中专学校讲师张小渡、陶虹;江苏维纳斯美容中心高级美容师李克昭。

部分插图由徐新伟、樊凡老师协助供稿。

书稿由南京师范大学教授邵纪森审定。

本书在编写过程中还得到江苏省旅游局新星饭店管理公司孙德宁总经理的大力支持。

限于时间和水平,也由于形体训练这门课还在探索和开拓中,敬请使用本书的同仁提出宝贵意见,以便进一步修改。

## <<形体训练>>

### 编辑推荐

《为了满足中等旅游教育的需要，提高教学质量，根据我司制定的旅游中等专业学校饭店与管理专业教学计划和教学大纲，我们组织编写了该专业主要课程的教材。

经审定，本套教材除可供旅游中等专业学校饭店服务与管理专业试用外，其他学校的相应专业也可能用，并可作为旅游涉外饭店员工培训和企业职工自学读物。

形体训练》刊号书由南京旅游学校徐新国编写。

南京师范大学邵纪森对本书进行了审阅。

<<形体训练>>

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>