

# 《艺术形体训练》

## 图书基本信息

书名：《艺术形体训练》

13位ISBN编号：9787506452991

10位ISBN编号：7506452995

出版时间：2008-11

出版社：中国纺织出版社

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《艺术形体训练》

## 前言

艺术形体训练是形象设计专业的必修课。同时也是当今社会非常流行的锻炼身体方式之一。编者顺应文明的进步、遵循科学的发展、适应时尚的要求、忠诚于教育事业，在十年前开设了艺术形体训练课。经过多年的实践教学和不倦的理论学习，使课程不断得到完善。为进一步满足教学和学科建设发展的需要，我们将所教授的内容整理成序，编写了这本教材。在教材编写过程中，作者注重体育科学与形体美理论的结合、注重人体运动科学与实践的结合、注重目前教学情况与国际通用的锻炼标准的结合、注重主动锻炼与日常行为习惯的结合，希望学生在完成本课程学习之后，能够正确地理解形体美，科学地安排自己的锻炼并正确地保持日常行为规范，养成终身的良好习惯。教材的撰写力求简明易懂，同时保证名词术语的科学规范，并配制了相应的VcD光盘，力求图文并茂、动静结合。在侧重女生的形体训练的同时，兼顾了男生的健美练习，以及训练与营养的搭配等。教材共分为七章，由张芑策划并统稿，各章编写人为：绪论、第一章、第三章、第四章：张芑；第二章：张芑、王慧君；第五章：徐立国、赵勇军；第六章：张芑、李梅；第七章：王强、赵勇军；影像制作：刘瑞新、马建军、赵桂金；图片拍摄：萧潇；技术支持：张硕。同时在编写制作过程中，有关专家、学者还给予了极大的帮助，提出了许多中肯的意见和建议。同时，还得到了我院教务处、电教中心的领导、老师的热情支持，得到了参加光盘和图片制作的同学们的支持，在此，一并表示深深的谢意。希望本教材的出版能够为艺术形体训练课程水平的进一步提高尽微薄之力。由于水平所限，书中难免出现疏漏，敬请读者批评匡正。

# 《艺术形体训练》

## 内容概要

《艺术形体训练》系服装高职高专“十一五”部委级规划教材。根据形象设计专业和社会活动以及学科发展的需要,《艺术形体训练(附盘)》简要地介绍了人体美和人体运动科学的理论,阐述了形体训练的基本要求,并根据形体美发展的流行趋势,设计了系统形体训练的实践内容和训练集锦。《艺术形体训练》既是形象设计专业的教材,亦可作为模特表演专业的选用教材,以及体育形体美训练的教学参考书和公共选修课的教学用书。

# 《艺术形体训练》

## 书籍目录

绪论基础理论 第一章 艺术形体训练的基础知识 第一节 艺术形体训练的由来与现状 第二节 艺术形体训练的目的、任务及其内容的制定准则 第三节 艺术形体训练的内容 第四节 艺术形体训练的特点 第五节 艺术形体训练的作用及社会意义 第二章 生理解剖学基础知识应用 第一节 生理解剖学基础知识 第二节 生理解剖学知识应用 第三节 艺术形体训练中正确姿势的形成 第三章 形体美的评价标准 第一节 从美学的角度看形体美的标准 第二节 从体育的角度看形体美的标准 第三节 模特形体测量与目测 第四节 影响形体美的因素 第四章 艺术形体训练的教学要旨 第一节 艺术形体训练的教学原则 第二节 艺术形体的教学特点 第三节 艺术形体训练的生理负荷和自我调控体系 第四节 艺术形体训练对身体的影响 第五节 艺术形体训练对心理的影响 第六节 音乐在艺术形体训练中的作用 第五章 形体塑造与营养膳食 第一节 营养的概念和营养素的功能 第二节 形体训练与营养膳食的认识误区 第三节 在形体训练中始终树立健康的膳食观实践与应用 第六章 艺术形体训练实践 第一节 艺术形体基本姿态练习 第二节 艺术形体姿态控制练习 第三节 艺术形体姿态组合与成套练习 第七章 形体健美训练实践 第一节 胸部肌肉群训练 第二节 背部及躯干部肌肉群训练 第三节 肩部肌肉群训练 第四节 臂部肌肉群训练 第五节 臀部及下肢肌肉群的训练 第六节 腹部肌肉群的训练 第七节 形体健美训练应注意的问题参考文献

# 《艺术形体训练》

## 章节摘录

插图：

# 《艺术形体训练》

## 编辑推荐

《艺术形体训练》采用人体运动的科学理论，形体发展的基本要求，形体美的系统训练集锦，形象、模特、体育多专业适用。

# 《艺术形体训练》

## 精彩短评

- 1、这个商品不错 是老师出的书呀&amp;hellip;
- 2、光盘里面什么乱七八糟的内容，晕！
- 3、我自己就是形体舞老师，觉得这本书既有理论指导，又有技能练习，很实用！
- 4、书页是黑白的，附赠的光盘是vcd有一个多小时，不过vcd的效果跟dvd比不是很清楚。

# 《艺术形体训练》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)