

《模特基础训练》

图书基本信息

书名：《模特基础训练》

13位ISBN编号：9787040288261

10位ISBN编号：7040288265

出版时间：2010-3

出版社：高等教育

作者：王红 编

页数：190

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

《模特基础训练》

前言

《模特基础训练》以拓展中等职业学校模特类、服务类、管理类专业学生的外在塑形和模特理论知识面为主要目的，结合职业学校学生实际就业岗位所需的知识点选择教学内容，从实际教学效果出发，注重培养具有一定综合素质的专业人才，使学生在学习的过程中了解美、发现美、创造美，成为推动社会经济发展的微妙动力之一。本书共分六个模块，主要从模特专业的基础知识、训练损伤的防治、基础训练、舞蹈训练、礼仪训练和乐理知识等六方面进行阐述。其中，理论基础是在结合发现自我、审视自我、了解自我的过程中，雕塑自己、强化自己、提升自己的有效手段；基础训练部分是以人体科学为基础，掌握人体解剖学知识，通过徒手或器械的练习，来塑造优美形体、训练仪表仪态、培养道德品质的一个有目的、有计划的教学和训练过程；舞蹈是通过协调、优美的肢体语言充分展示个人魅力的良好渠道；礼仪是一个国家文化程度的重要标志，对个人而言，则是衡量其道德水准高低和有无教养的重要尺度。通过对本书的学习，旨在培养广大中职生优雅大方的气质和美好健全的体魄，成为各企业和社会公众欢迎的优秀人才。本书由王红担任主编，负责全书的统审工作。具体编写分工如下：模块一、模块二由河北省保定市第二职业中学的王红老师负责编写，模块三由吉林女子学校的单晓辉老师负责编写，模块四由东城职业教育中心学校的孟佳老师负责编写，模块五由王红老师和河北保定职教中心的苏菲老师共同负责编写，模块六由山东青岛艺术学校的赵慧老师负责编写，并制作本书配套教学CD光盘。在编写过程中老师们本着从实际出发的原则，以就业为导向，以多元教学为目的，体现出一定的实效性、趣味性和可读性。文中大量图片的拍摄及模特化妆由侯巍、周琳、张晶三位老师协助编者完成，特此感谢。编写过程中参考了相关文献，在此特向这些文献的作者深表感谢。由于编者的水平有限，书中难免出现不妥之处，敬请同行专家和读者批评指正，以期改正和完善。

《模特基础训练》

内容概要

《模特基础训练(现代服务行业通用)》是中等职业学校公共形体课训练课程教材，将模特的基础知识、形体训练、礼仪展示、舞蹈练习和乐理知识等有机地结合在一起，以培养广大中等职业学校学生优雅大方的气质和美好健全的体魄，成为各企业和社会公众受欢迎的优秀人才。

《模特基础训练(现代服务行业通用)》是适用于中等职业学校（职业高中、中专、技校）模特专业的教材，也可作为非模特专业的形体塑造公足课教材，对广大形体训练爱好者也是一本很好的自学辅助用书。

随书配有教学CD光盘，提供《模特基础训练(现代服务行业通用)》相关训练的音乐，以及第六模块乐理知识部分的音乐。

《模特基础训练》

书籍目录

模块一 模特的基础知识 任务一 模特的发展与训练意义 任务二 人体工程学基本知识 任务三 模特形体的测量标准与分类 任务四 模特形体的保持与膳食平衡 任务五 模特训练应注意的问题 任务六 女性模特月经周期训练的特点

模块二 训练损伤的防治 任务一 造成运动损伤的原因 任务二 常见的运动损伤与治疗

模块三 模特的基础训练 任务一 站立姿态与呼吸方法的训练 任务二 手型手位与脚型脚位训练 任务三 热身训练 任务四 地面素质与软开训练 任务五 把杆训练 任务六 模特形体瘦身普拉提 任务七 模特瑜伽塑形

模块四 模特的舞蹈训练 任务一 傣族舞(女模特学习) 任务二 古典舞(女生学习) 任务三 藏族舞(男模特学习) 任务四 拉丁舞(斗牛舞单人组合) 任务五 拉丁舞(恰恰舞组合) 任务六 华尔兹(男女生配合学习)

模块五 服务礼仪的姿态训练 任务一 日常社交礼仪 任务二 商务礼仪活动 任务三 礼仪模特的“三姿”学练 任务四 礼仪模特的微笑与眼神训练

模块六 模特表演的乐理知识 任务一 模特表演音乐概述 任务二 音乐的表现要素与音乐欣赏的方法 任务三 模特展示活动中的音乐节奏与训练 任务四 不同场合的模特着装与音乐风格 任务五 活动现场音乐的音效与组织策划 任务六 常用礼仪音乐赏析

附录 形体、舞蹈部分专用术语说明参考文献

章节摘录

虽然人类的外形因种族和年龄不同而有很大差异，但是生理构造和比例基本是一样的，只是体积的大小不同。模特是要通过动作表现完美的线条，利用肢体语言诠释服装艺术的主题，服务于人，给人们带来美的享受。要使体态保持健康而优美，就要了解骨骼、肌肉的构造和运动特征，懂得在运动过程中，任何一个动作都不是孤立的、局部的，会引起全身的变化，了解以上知识对塑造优美的形体有科学的、积极的指导意义。

人体的肌肉分布图（见图-1、图-2）。（一）人体的肌肉可分为三种类型。第一种是受人的意识支配的肌肉，叫随意肌。随意肌附在骨架上，所以又称“骨骼肌”，主要分布在躯干和四肢，受人的意识支配可随意活动，如走、跑、跳、投、推、拉、踢等动作。胸大肌、背阔肌、腹直肌、肱二头肌等属于骨骼肌。第二种是不受人的意识支配的肌肉，叫不随意肌，如胃肠、血管、膀胱等内脏器官的肌肉，又称内脏肌。第三种叫心肌，为心脏所特有。另外，人体的肌肉按位置分，有胸肌、腹肌、背肌、腰肌等；按功能分，有屈肌、伸肌；按形状分，有长肌、短肌、阔肌和轮匝肌等；按肌头数分，有二头肌、三头肌和四头肌；按纤维排列方向分，有羽状肌、半羽状肌等。

人体各种动作的完成，主要是肌肉收缩作用于骨骼的结果。在形体基础训练过程中，一个动作的完成，实际上是与此动作相关的肌肉收缩和放松的结果。肌肉收缩是人体动作的来源，放松也是肌肉组织的一个重要特征。在形体基础训练过程中，善于放松不直接参加动作的肌肉，不仅能节省能量消耗，减轻生理负荷量，而且可以保持动作的准确、协调和有力。另外，善于放松肌肉还能避免损伤，尤其是训练后的肌肉放松与恢复练习，可以促进肌肉能量的恢复，有利于减轻或解除机体的疲劳。

《模特基础训练》

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