

# 《艺术形体》

## 图书基本信息

书名：《艺术形体》

13位ISBN编号：9787308112086

10位ISBN编号：730811208X

出版时间：2013-3

出版社：浙江大学出版社

页数：244

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》

## 作者简介

寿文华，女，1966年生，教授。1988年毕业于杭州大学体育系，2004年起在浙江大学教育学院攻读体育人文社会专业，硕士学位。现任浙江传媒学院公体部直属党支部书记、副主任。兼任中国健美操协会会员、浙江省高等教育学会体育专业委员会常委、浙江省大学生体协委员、国家健美操一级裁判员等职。

# 《艺术形体》

## 书籍目录

理论篇 第一章艺术形体概述 第一节 艺术形体的涵义 第二节 艺术形体的形成与发展 第三节 艺术形体的特点与分类 第四节 艺术形体的锻炼价值 第二章健康生活方式与艺术形体 第一节 艺术形体与健康 第二节 健康生活方式 第三节 人体形态美的标准与评价 第四节 肥胖的控制 第五节 消瘦的控制 第三章艺术形体运动基础知识 第一节 人体生理系统 第二节 艺术形体运动理论 第三节 艺术形体科学训练 第四节 艺术形体组合创编 第四章艺术形体与食物营养 第一节 营养素 第二节 平衡膳食 第三节 按血型选食物 第四节 科学安排一日三餐 第五章艺术形体与护肤美容 第一节 面部皮肤保养 第二节 面部淡妆技巧 第三节 化妆效果的检查和修整 第四节 卸妆 实践篇 第六章艺术形体基本姿态和形态训练 第一节 艺术形体基本姿态训练 第二节 艺术形体基本形态训练 第三节 艺术形体把杆训练 第四节 基本姿态、形态、把杆组合训练 第七章艺术形体的局部训练 第一节 面部、颈部训练 第二节 肩部、胸部、背部训练 第三节 腰部、腹部训练 第四节 臀部、腿部训练 第五节 腕部、踝部训练 第六节 组合训练 第八章艺术形体基本步法、舞步及其组合 第一节 艺术形体基本步法 第二节 艺术形体基本步法组合 第三节 艺术形体基本舞步 第四节 艺术形体基本舞步组合 第九章艺术形体轻器械训练 第一节 绳 第二节 圈 第三节 球 第四节 纱巾

版权页：插图：气质美是一种内在美自然真实的流露，她可以使体型美、姿态美、容貌美达到更高的境界，使人更具永久的魅力。因此经过长期的艺术形体训练，在提高形体美、姿态美的同时，全面提高自身的文化素养、道德素养、美学素养，才能使高雅的气质随着自己崇高的精神世界自然而然地在人体的美中表露出来，散发出来。人到中年以后，尤其是经过自觉的自我人格修练，并且取得了一定的社会成就以后，气质的美感通常就会自然地显现出来。男性气质美应表现为刚毅、顽强、善于自治、当机立断、勇敢沉着、豁达大度、目光远大、待人诚恳等。女性气质美应表现为优雅、娴静、温和、细腻、宽容等。（七）风度美的标准与评价 风度美是指人的容貌、形体、动作、举止言谈、修饰打扮、表情神态等所体现出的一种美。它是人的精神境界、道德情操、文化修养、个性特征和生活习惯等方面的外在表现。它是社会美的形态之一，是人类进入一定阶段，把自身作为审美对象而进行审美活动的产物，是人类在长期社会实践活动中形成和发展起来的。风度美是人的内在美与外在美的高度统一，是人类文明的象征，它表明人类在认识和完善自我方面所达到的高度。风度美主要是通过一个人的神态表情、言行举止、待人接物、衣着打扮表现出文明礼貌、朴实大方、优雅潇洒、活泼健康。贵在内涵的自然流露，妙在天然适度。一个缺乏内在修养的人无论言语如何委婉动听，也难以掩饰内心本质的庸俗。追求风度美必须做到以下三点：1.内在美与外在美的有机统一，只有心灵美才会显现出风度美；2.共性与个性的有机统一，任何一种风度总是共性与个性特点的和谐统一；3.自然与修饰的有机统一，自然显露与外在装饰浑然一体，才能充分体现风度之美，才会给人以强烈的美感。

第四节肥胖的控制 中国人的BMI 28为肥胖体型，BMI

# 《艺术形体》

## 编辑推荐

《浙江省高等教育重点建设教材:艺术形体》由浙江大学出版社出版。

# 《艺术形体》

## 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)