



职业技术教育课程改革新规划教材
旅游专业



工作过程系统化

形体礼仪

XINGTI

LIYI

本书具体内容包括形体气质塑造、肢体梳理训练、综合形体训练、塑型训练、仪态礼仪、表情礼仪、手势礼仪、服饰与形象塑造等。本书所介绍的方法简洁实用，可操作性强。学生在学习中能很快掌握，并能把礼仪、形体训练和日常生活融为一体。通过礼仪学习，使人们拥有高水准的、符合职业形象要求和适应社会交往的礼仪标准。

主 编 张 玲



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



职业技术教育课程改革新规划教材
旅游专业



工作过程系统化

形体礼仪

XINGTI

LIYI

本书具体内容包括形体气质塑造、肢体梳理训练、综合形体训练、塑型训练、仪态礼仪、表情礼仪、手势礼仪、服饰与形象塑造等。本书所介绍的方法简洁实用，可操作性强。学生在学习中能很快掌握，并能把礼仪、形体训练和日常生活融为一体。通过礼仪学习，使人们拥有高水准的、符合职业形象要求和适应社会交往的礼仪标准。

主 编 张 玲

参 编 李 玲 李晨云 张 颖

华中科技大学出版社
(中国·武汉)

图书在版编目(CIP)数据

形体礼仪/张 玲 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2010 年 5 月
ISBN 978-7-5609-6036-4

I. 形… II. 张… III. ①形态训练-专业学校-教材 ②礼仪-专业学校-教材
IV. G831.3 K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 030346 号

形体礼仪

张 玲 主编

策划编辑:周 迎

责任编辑:程 芳

责任校对:李 琴

封面设计:秦 茹

责任监印:熊庆玉

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:湖北通山金地印务有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:9

字数:180 000

版次:2010 年 5 月第 1 版

印次:2010 年 5 月第 1 次印刷

定价:16.00 元

ISBN 978-7-5609-6036-4/G·769

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)



职业技术教育课程改革新规划教材
旅游专业

编 委 会

顾问：

吴全全（教育部职业技术教育中心研究所）

委员会主任：

范德华 朱维德 胡南平

委员会副主任：

彭 萍 黄培文 王 兵 栾鹤龙 熊骥锋

委员：

周 梁	骆 颂	李梅乐	黄爱时	肖 萍	陈晓毛
江丽容	王明强	韦燕生	邓玉梅	李 涛	廖致莉
李崇金	谢 青	张矿生	张 玲	刘小琴	孙 芸
童 影	黄 伟	管爱岚	金 竺	陈 劭	文
尹 灵	刘春英	徐 晴	韦江佳	张 甜	朱
李 玲	李晨云	张 颖	龙美华	梁绍斌	

内 容 简 介

形体与礼仪,其基础是“形”。本课程的学习进程是:首先,从“形”的感觉开始,即体态感觉,以找到“提”、“收”、“松”、“挺”的正确的最佳的形体感觉及精神状态,对形体气质加以强化;然后,针对“形”的状态加以调整,即体形训练,以对身体各个部位分别进行塑造、修饰,使错位、变形的身材得到改善;最后,对形体动作和表现加以约束,即展现礼仪美。无论怎么训练形体、改善形体,最终都将回归于仪态。通过礼仪学习,使人们拥有高水准的、符合职业形象要求和适应社会交往的礼仪标准。

本书所介绍的方法简洁实用,可操作性强。学生在学习中能很快掌握,并能把礼仪、形体训练和日常生活融为一体。

本书具体内容包括形体气质塑造、肢体梳理训练、综合形体训练、塑型训练、仪态礼仪、表情礼仪、手势礼仪、服饰与形象塑造等。

总 序

世界职业教育发展的经验和我国职业教育发展的历程都表明,职业教育是提高国家核心竞争力的要素。职业教育这一重要作用和地位,主要体现在以下两个方面:其一,职业教育承载着满足社会需求的重任,是培养为社会直接创造价值的高素质劳动者和专门人才的教育,职业教育既是经济发展的需要,又是促进就业的需要;其二,职业教育还承载着满足个性需求的重任,是促进以形象思维为主的具有另类智力特点的青少年成才的教育。职业教育既是保证教育公平的需要,又是教育协调发展的需要。

这意味着,职业教育不仅有着自己的特定目标——满足社会经济发展的人才需求以及与之相关的就业需求,而且有着自己的特殊规律——促进不同智力群体的个性发展以及与之相关的智力开发。

长期以来,由于我们对职业教育作为一种类型教育的规律缺乏深刻的认识,加之学校职业教育又占据绝对主体地位,因此职业教育与经济、与企业联系不紧,导致职业教育的办学未能冲破“供给驱动”的束缚;由于与职业实践结合不紧密,职业教育的教学也未能跳出学科体系的框架,所培养的职业人才,其职业技能的专深不够、职业工作的能力不强,与行业、企业的实际需求,也与我国经济发展的需要,相距甚远。实际上,这也不利于个人通过职业这个载体实现自身所应有的生涯发展。

因此,要遵循职业教育的规律,强调校企合作、工学结合,在“做中学”,在“学中做”,就必须进行教学改革。职业教育教学应遵循“行动导向”的教学原则,强调“为了行动而学习”、“通过行动来学习”和“行动就是学习”的教育理念,让学生在由实践情境构成的以过程逻辑为中心的行动体系中获取过程性知识,去解决“怎么做”(经验)和“怎么做更好”(策略)的问题,而不是在由专业学科构成的以架构逻辑为中心的学科体系中去追求陈述性知识,只解决“是什么”(事实、概念等)和“为什么”(原理、规律等)的问题。由此,作为教学改革核心的课程,就成为职业教育教学改革成功与否的关键。

当前,在学习和借鉴国内外职业教育课程改革成功经验的基础之上,工作过程导向的课程开发思想已逐渐为职业教育战线所认同。所谓工作过程,是“在企业里为完成一件工作任务并获得工作成果而进行的一个完整的工作程序”,是一个综合的、时刻处于运动状态但结构相对固定的系统。与之相关的工作过程知识,是情境化的职业经验知识与普适化的系统科学知识的交集,它“不是关于单个事务和重复性质工作的知识,而是在企业内部关系中将不同的子工作予以连接的知识”。以工作过程逻辑展开的课程开发,其内容编排以典型职业工作任务以及实际的职业工作过程为参照系,按照完整行动所特有的“资讯、决策、计划、实施、检查、评价”结构,实现学科体系的解构与行动体系的重构,实现于变化的、具体的工作过程之中获取不变的、思维过程完整性的训练,实现实体性技术、规范性技术通过过程性技术的物化。

近年来,教育部在中等职业教育和高等职业教育领域,组织了我国职业教育史上最

大的职业教育师资培训项目——中德职教师资培训项目和国家级骨干教师培训项目。这些骨干教师通过学习、了解、接受先进的教学理念和教学模式,结合中国的国情,开发了更适合我国国情、更具有中国特色的职业教育课程模式。

华中科技大学出版社结合我国正在探索的职业教育课程改革,邀请我国职业教育领域的专家、企业技术专家和企业人力资源专家,特别是接受过中德职教师资培训或国家级骨干教师培训的中等职业学校的骨干教师,为支持、推动这一课程开发应用于教学实践,进行了有意义的探索——工作过程导向课程的教材编写。

华中科技大学出版社的这一探索,有以下两个特点。

第一,课程设置针对专业所对应的职业领域,邀请相关企业的技术骨干、人力资源管理者以及行业著名专家和院校骨干教师,通过访谈、问卷和研讨,由企业技术骨干和人力资源管理者提出职业工作岗位对技能型人才在技能、知识和素质方面的要求,结合目前我国中职教育的现状,共同分析、讨论课程设置存在的问题,通过科学合理的调整、增删,确定课程门类及其教学内容。

第二,教学模式针对中职教育对象的智力特点,积极探讨提高教学质量的有效途径,根据工作过程导向课程开发的实践,引入能够激发学习兴趣、贴近职业实践的工作任务,将项目教学作为提高教学质量、培养学生能力的主要教学方法,把适度够用的理论知识按照工作过程来梳理、编排,以促进符合职业教育规律的新的教学模式的建立。

在此基础上,华中科技大学出版社组织出版了这套工作过程系统化的职业技术教育课程改革新规划教材。我始终欣喜地关注着这套教材的规划、组织和编写的过程。华中科技大学出版社敢于探索、积极创新的精神,应该大力提倡。我很乐意将这套教材介绍给读者,衷心希望这套教材能在相关课程的教学活动中发挥积极作用,并得到读者的青睐。我也相信,这套教材在使用的过程中,通过教学实践的检验和实际问题的解决,不断得到改进、完善和提高。我希望,华中科技大学出版社能继续发扬探索、研究的作风,在建立具有我国特色的中等职业教育和高等职业教育的课程体系的改革之中,做出更大的贡献。

是为序。

教育部职业技术教育中心研究所

《中国职业技术教育》杂志主编

学术委员会秘书长

中国职业技术教育学会

理事、教学工作委员会副主任

职教课程理论与开发研究会主任

姜大源 研究员 教授

2008年7月15日

前 言

现代社会,科学技术飞速发展,信息技术广泛运用,国际竞争日趋激烈。为适应社会发展和职业需求,人们在增长知识、提高技能的同时越来越注重个人形象,追求形体优雅逐渐成为一种时尚,讲究礼仪修养日益成为一种追求。而对于从事窗口服务业的人员来说,形体气质和礼仪修养则显得尤为重要。一个人的综合素质(包括外在形象、内在气质、礼仪修养)已逐渐转化为竞争实力,成为用人单位选拔人才的标准之一。为此,我们必须十分重视形体与礼仪的学习与训练,了解形体优雅的真正含义及服务礼仪的基本规范,培养具有一定综合素质的专业人才,以满足用人单位的需求。

本书采用任务驱动法,共分为三个项目,在每一项目中必须完成3~5项任务。项目层层递进,任务环环相扣,符合学生的认知规律和心理特点,让学生找到一种正确的形体感觉,获得一套实用的训练方法,轻松把礼仪规范、形体训练融入日常学习生活中,掌握提升修养、保持体形和展现气质的主动权。

本书力求体现职业教育改革的精神,以中职生生理特点、形体与礼仪美的要素为依据,借鉴国内外形体与礼仪训练的先进方法,重新确立了新的形体与礼仪训练教学体系。在内容上注重知识与能力、兴趣与爱好、理论与实践相结合,在结构编排上层次分明,在形式表达上图文并茂,是一本集实训、教学、实践和岗前培训于一体的新型教材。

本书由张玲任主编并统稿。参加本书编写撰稿的人员及分工如下:咸宁市高级技工学校张颖编写项目一;长沙铁路职业中专张玲编写项目二;长沙市财经职业中专李玲和河北宣化科技职业学院李晨云编写项目三;长沙铁路职业中专胡南平校长拍摄图片。在此特别感谢长沙铁路职业中专胡南平校长以及该校杜琴、曾一芝、姚远、单彪、杨汝佳、熊瀚、柳叶隼等同学的大力支持,感谢咸宁市高级技工学校李毓红校长的大力支持。

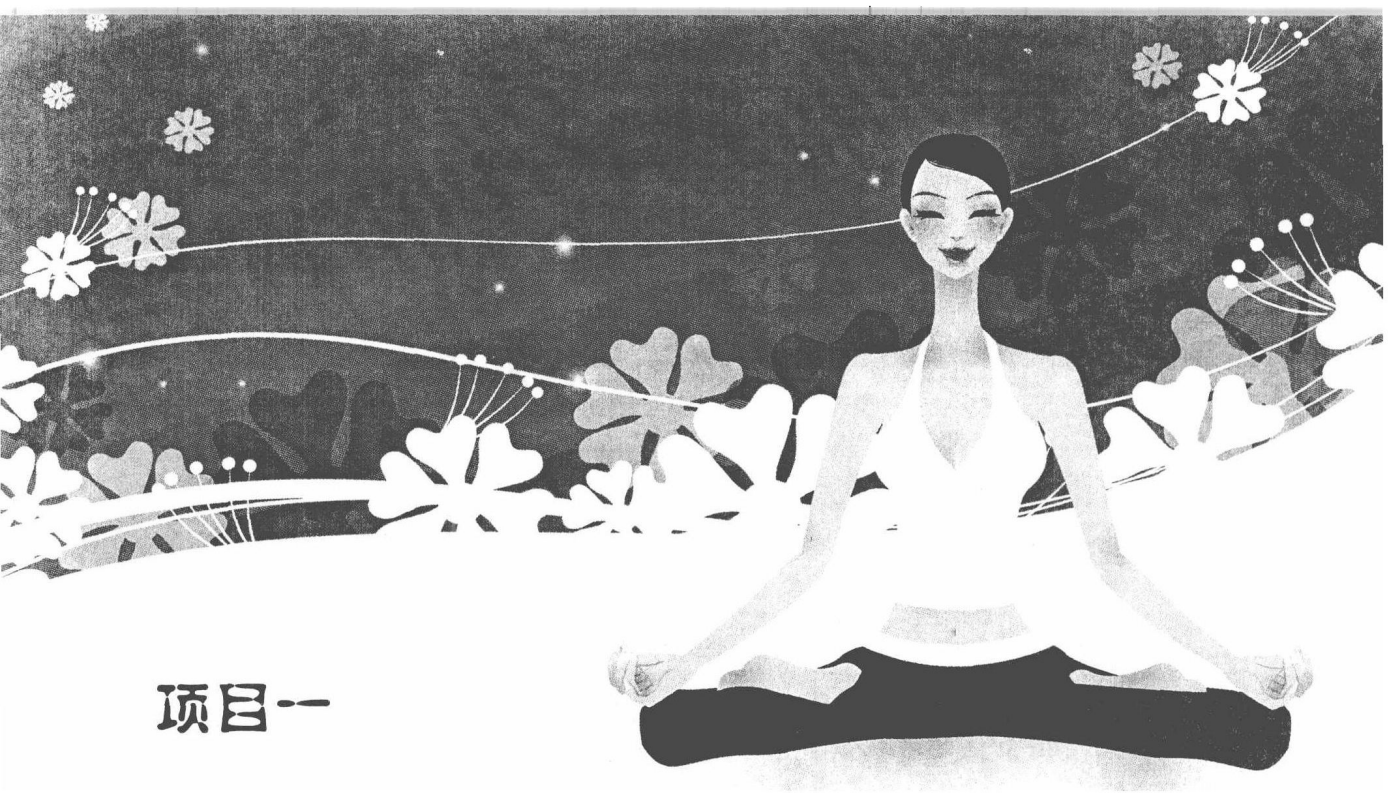
因时间仓促,本书难免有疏漏之处,望各位同仁在教材使用中及时给予反馈,对不足之处恳请指正。

教材编写组
2010年5月

目 录

项目一 修炼形体气质	(1)
任务 1 形体与礼仪教育	(2)
课题 1 形体与礼仪训练的理念	(2)
课题 2 形体与礼仪训练的作用	(3)
课题 3 形体与礼仪训练的任务与要求	(4)
课题 4 注意事项	(5)
任务 2 美的诠释	(9)
课题 1 认识形体美	(9)
任务 3 形体气质塑造新方略	(14)
课题 1 气质美学说	(14)
课题 2 塑造形态气质美	(17)
课题 3 塑造高雅气质美	(24)
课题 4 塑造艺术气质美	(26)
项目二 训练完美体形	(31)
任务 1 肢体梳理训练	(32)
课题 1 体型测量训练	(32)
课题 2 颈部梳理训练	(35)
课题 3 肩部梳理训练	(37)
课题 4 手臂梳理训练	(40)
课题 5 胸部梳理训练	(42)
课题 6 腰腹部梳理训练	(44)
课题 7 腿部梳理训练	(46)
任务 2 综合形体训练	(50)
课题 1 了解瑜伽	(50)
课题 2 脊柱伸展瑜伽	(52)
课题 3 力量组合瑜伽	(55)
课题 4 增高助长体操	(56)
任务 3 塑型训练	(58)
课题 1 上肢躯干塑型训练	(58)
课题 2 下肢躯干塑型训练	(62)
项目三 提炼礼仪修养	(66)
任务 1 礼仪概述	(67)
课题 1 礼仪的含义与作用	(67)

任务 2 基本仪态礼仪	(71)
课题 1 标准站姿的方法与训练	(71)
课题 2 端庄坐姿的方法与训练	(76)
课题 3 稳健行姿的方法与训练	(82)
课题 4 大方蹲姿的方法与训练	(87)
课题 5 鞠躬礼与点头礼的方法与训练	(91)
课题 6 陪同礼仪的训练	(94)
任务 3 表情礼仪	(97)
课题 1 微笑的魅力与训练	(97)
课题 2 眼神的表达与训练	(102)
任务 4 手势礼仪	(106)
课题 1 指引手势的方法与训练	(106)
课题 2 握手的方法与训练	(110)
课题 3 递接物品的方法与训练	(112)
课题 4 其他手势的方法与训练	(116)
任务 5 服饰与形象塑造	(121)
课题 1 体型与着装	(121)
课题 2 体型与色彩	(125)
课题 3 得体着装就是美	(127)
参考文献	(134)



项目一

修炼形体气质

项目描述

随着社会的发展和文明程度的提高,人们的生活与美可谓是息息相关,这使得我们不仅仅满足于身体健康,还要千方百计追求形体、体态的美。形体是一个人的门面,形体美能给人以自信,使人在心理上处于优势。现代窗口行业的工作人员,其形体的优美程度在市场经济中可以作为一种竞争筹码,成为用人单位选拔人才的一个准入条件。为此,我们必须十分重视形体美的塑造。

学习目标

了解形体美的真正含义,了解形体与礼仪训练课程,建立正确的体态意识,掌握修炼形体、提高气质的方法,塑造良好的气质,做一个具有职业体态美感的企业员工。

能力目标

建立体态美感,展现气质特征,提高形象品位。

任务1 形体与礼仪教育

【活动情景】

多媒体教室。

【任务要求】

1. 了解形体与礼仪训练的理念、作用、任务和要求。
2. 了解形体与礼仪的训练手段。
3. 做好学习的生理、心理、个人练习必备物品准备。
4. 掌握形体与礼仪训练的基本知识,并用以指导课内外学习。

【技能训练】

根据个人自身情况设计一份课外形体与礼仪训练计划。



基本活动

课题1 形体与礼仪训练的理念

形体与礼仪,其基础是“形”。课程的学习首先从“形”即体态的感觉开始,找到“提”、“收”、“松”、“挺”的正确的最佳的形体感觉及精神状态,改善体态气质,然后针对“形”的状态即体形加以调整,对身体各个部位分别进行塑造、修饰,使错位、变形的身材得到矫正,最后对形体动作和表现加以约束,即展现礼仪美。无论怎么训练形体、改善形体,或选择合体的服装进行修饰等,最终都要回归于仪态。

本书分体态、体形、礼仪三个部分,具体内容包括形体气质塑造、肢体梳理训练、综合形体训练、塑型训练、基本仪态礼仪、表情礼仪、手势礼仪、服饰与形象塑造等。

通过形体训练,让学生获得一种正确的形体感觉,从而获得一种从内到外地展现气质、控制体态体形的方法。通过礼仪学习、训练,使学生拥有高水准的、符合职业形象要求和适应社会交往的形体与礼仪。这些方法简洁实用,在学习中能很快掌握,也很容易

在日常生活中加以使用,随时随地,不需腾出专门时间、专门场地,能够把礼仪规范、仪态训练和日常生活融为一体,掌握提升修养、保持体形和展现魅力的主动权。

下面所讲到的一些练习方法,更多的是一种提示性的,需要学习者多体会、多感觉,根据自己的需要挑选出适合自己的形体训练动作,随时随地、轻松自如地控制自己的形体,提升气质。



课题2 形体与礼仪训练的作用

一、培养身体韵律

骨骼、关节和肌肉发育正常与否,将影响一个人的体型。由于形体练习内容丰富,能全面改善体态,因而经常进行形体练习能使骨密质增厚,骨径变粗,骨周围的血液循环得到改善,加强骨的新陈代谢,从而使骨在形态结构上趋于理想化。而青少年正处在生长发育的关键时期,身体形态的可塑性很强,进行系统的形体训练,不仅能提高健康水平,而且对于修饰、矫正身体的不良姿态,形成优美的体态有着特殊的功效。

二、打造整体气质

气质是人的个性特征之一,主要表现在情绪发生的快慢、强弱,表现的显隐以及动作的灵敏或迟钝方面。风度是指人的言谈、举止、态度的良好表现。一般来讲,经过系统形体练习的青少年,除了身材匀称外,还表现在举止得体,坐、立、行落落大方,能够充分展示出青少年蓬勃向上的青春活力。不同的运动项目对于人的气质、风度的形成有不同的影响。形体与礼仪训练可培养高雅的气质和风度,这是因为它不仅训练了人体的优雅姿态,而且也传播了人际交往艺术,培养了学生的礼仪内涵修养。青少年一代是祖国建设的接班人,健康的体魄、优美的形体、优雅的举止、得体的行为都代表着国家与民族的形象,因此加强对青少年的形体与礼仪教育,尤为重要。

三、提炼内在修养、挖掘内在美

形体与礼仪训练在内容上采用了整体练习与分部位练习相结合的方法,为全面并有重点地锻炼、“雕琢”人体提供了条件,即可以使肌肉的控制能力增强,又能培养正确的感知觉,在锻炼形体美的同时,进一步提炼了内在修养。

形体与礼仪训练在教学过程中是以改变学生形态动作的原始状态,提高灵活性、增强可塑性为目的的。它为良好的站姿、坐姿、走姿及身体素质的培养打下良好的基础,同时也通过一定的手段,使学生实现从“知礼、懂礼”跨越到“用礼”阶段。

课题3 形体与礼仪训练的任务与要求

一、任务

1. 掌握形体与礼仪的基本知识

优美的形体和仪态必须经过长期的练习才能塑造并稳固下来,因此,掌握形体与礼仪训练的基本知识,把握服务礼仪中态势语的规范要求,学会科学合理的训练方法,融会贯通地应用礼仪是形体与礼仪教育必须完成的一项重要任务。

2. 塑造高雅气质和优美形体

青春期是身体发育和树立理想的重要时期,也是塑造优美形体的最佳时期。此时身体的可塑性很大,通过合理的设计、科学而有序的锻炼,可以改变体形不足之处,调整姿态,从而达到培养气质、塑造形体的目的。

3. 培养良好的职业道德

形体与礼仪教育是和美紧密联系的,学习者的肢体、眼眉、服装、礼仪都蕴涵了美的韵味,在外在美和内在美完美的统一与协调下,才能造就真正的美丽。因此,培养优良的社会公德习惯,爱岗敬业、诚实守信、热情服务的职业道德观,可为学生走入社会奠定良好的基础,为学生个人可持续发展提供空间。

4. 树立正确的审美观

审美是人的精神生活需要,审美意识是人主观对客观存在的美丑属性的反映,它包括人的审美感觉、认识、感情、经验、趣味、观点和理想,等等。生活中美无处不在,发现、感受、评价和欣赏美是每个人应具备的能力。在本课程的学习过程中,学生可在练习中不断加强审美意识锻炼,树立正确的审美观,提高欣赏美、感受美、享受美、表现美和创造美的能力。

二、要求

1. 全面掌握个人情况

学习是针对个人身体进行的,以改善、调整人体形态为目的,为此在学习前要充分了解个人的情况,对自己的身体外形、机能状况、技能水平等方面要有一个全面的了解。这样,在学习时才能更好地针对自身情况逐步提高并完善。

2. 循序渐进

任何知识的学习都是由浅入深的,形体与礼仪训练也不例外。优美的姿态来源于基础的站、走、坐等单一动作的配合,站、走、坐的好坏又离不开骨骼、肌肉、各关节的支持。因此,要充分认识到基础练习的重要性,从单一的姿态、动作练起,循序渐进,最终达到动作的完美结合。

3. 坚持不懈

要想获得优美的形体,必须坚持规律的学习。除了课堂教学和练习之外,更要重视把训练渗透到个人生活中。

4. 要有良好的心理素质

在学习中需保持良好的心态来面对自己的优势和不足,正确地评估自己,不断提高、完善,树立自信,用一个良好的心态来接受考验。

课题4 注意事项

由于中职生正处于青春发育期,身体各部位和心智的可塑性较大,因此在这一时期进行科学的训练,对塑造健美体形,培养良好形体气质,提炼内在修养有显著的作用。

一、青春期生理特征

1. 身体形态

青春期形态发育的显著特点是身高和体重迅速增长。在生长激素的作用下,身高生长突增。身高增长快,主要是由于下肢骨的增长。体重显著增加,是由于骨髓和肌肉的迅速增长,以及其他组织、器官的生长。所以一个人的身高可以体现其骨骼发育的情况,一个人的体重,不仅是骨骼,而且是全身肌肉、脂肪和内脏器官情况的综合反映,因此,常以身高和体重作为衡量青春期中少年形体发育好坏的基本指标。

(1) 增长速度。人类个体发育中,在胎儿期及出生后的第一年内,形态发育是最快的,以后发育速度逐渐减慢,青春期发育前是最低点。进入青春期,出现第二次生长加速,并迅速达到增长的高峰,也就是10~14岁的女孩和12~16岁的男孩,这时他们就像雨后春笋,一转眼就长高了许多,以后增长速度逐渐缓慢。青春期时身高可增长30~50 cm,体重可增长20~30 kg。一般到了18到22岁,绝大多数男女青年的身高就基本定型了。

随着身高的增长,青少年的体重也相应增长。但体重的增长,不如身高的增长那样明显。体重增长时间较长、幅度较大,一直到成年以后也可继续增长。要想使自己身材匀称健美,必须有一个与身高相适应的体重。

(2) 各部发育顺序。青春期,身体各部的发育时间及发育速度不一致。大量观察发现,肢体生长比躯干生长早,纵向生长比横向生长早。

(3) 体型。到青春期后期,男性身高、体重等形态指标的数值均大于女性,并且由于身高、肩宽在男女间的差距大于体重、盆宽的男女差距,男性的肌肉量多于女性,女性的脂肪积累增多,尤其是胸部和臀部,因而最终形成了成年男女的不同体型,即男性身材高

大、肩宽盆窄、肌肉发达,女性身材相对矮些、胸部丰满、髋部较宽。

2. 生理功能

在青春期,随着形态的发育,人体的各种生理功能也发生明显的变化。

根据男女青春期机能发育特点,应注意,青春期的机能发育是落后于形态发育的,所以,尽管其躯体已接近成人,但生理极限和劳动、安全负荷都小于成人,过度负重或运动会损伤骨骼、关节、韧带和心血管系统等,因此,必须特别重视青春期的健康保护。另一方面,也应重视男女间的生理差异,无论在安排锻炼或劳动时,都不应强求一致,应区别对待。性发育是青春期发育最重要的特征,它包括生殖器的形态发育、功能发育和第二性征发育。在青春期,性发育趋于成熟。

二、青春期心理特征

在青春期,生理发育迅速成熟,而心理发育则相对迟缓,从而出现人的心理成熟水平、社会阅历积累与急剧的生理成熟不相适应,即心理年龄与生理年龄相脱离的现象。因此,会产生许多矛盾,如个人要求与依赖关系、自我设计与师长要求、理想目标与现实可能、个人消费与经济能力、意识与社会行为。这种主观上欲求与客观上可能的矛盾,引起了青少年内心的烦躁与不安,因此青春期容易产生心理不平衡和身心功能障碍。

理想的产生有赖于个人生理的成熟、社会的要求和个人认识水平的发展这三个基本条件。生理是一种前提条件,后两者才是有决定意义的因素。在青春期,由于人们的认识水平不高,对社会要求的理解比较粗浅,加上情感不够稳定,意志力比较薄弱,因而人们的理想往往带有更多的一时冲动与情境激励,个人色彩较浓,起伏波动较大,容易受境遇影响而变化不定。到了青春期,人们开始注视自我、关心自我、发现自我、突出自我、独立自我。

三、生理准备与心理准备

1. 生理准备

(1) 注意营养的全面与均衡。青春期人体各器官、系统迅速发育,这就使人体对各种营养物质的需要迅速增多。比如,一般成人每天需要 70 g 蛋白质,而青少年在青春期则要增加 25%~50%,并且有些营养物质是青少年生长发育所必不可少的,因此在青春期的要特别注意加强营养,多吃含蛋白质丰富的食物以及蔬菜和水果,做到不挑食不偏食,全面摄取营养。

(2) 不吸烟。烟草和烟雾中含有大量有害物质,如亚硝胺、尼古丁、3,4-苯丙莰、一氧化碳等,影响吸烟者的健康。研究表明,一支香烟含有 6~8 mg 尼古丁,可以毒死一只小白鼠,20 支香烟的尼古丁可以毒死一头牛。3,4-苯丙莰是强烈的致癌物质,会引发肺癌。亚硝胺和一氧化碳会导致肺气肿和气管炎。吸烟对青少年的危害更大,因为青少年正处在生长发育期,身体各部分的细胞组织还很娇嫩,在有害物质的刺激下,更易发生病变。吸烟不仅会使吸烟者自身受到伤害,还会污染环境,危及他人健康。

(3) 注意劳逸结合。青春期在人的一生中既是长身体又是长知识的关键时期,所以处在青春期的青少年要特别注意劳逸结合,保证合理的学习和休息时间,注意学习中的

用脑卫生和睡眠卫生。

(4) 月经是女性正常的周期性生理现象。少数女性月经前一天和经期内会出现轻微的不适感,这属正常生理现象,一两天就会自动消失,无须停止锻炼。研究表明,经期内适宜的锻炼,能改善人体的功能状态,促进盆腔内血液循环,有利于经血的顺利排出。在经期参加锻炼应注意适当减轻运动负荷和运动强度,避免剧烈或对身体震动大的运动,特别是避免明显增加腹内压、憋气和静力性的运动,如举重、收腹、俯卧撑,以防止子宫受压造成出血过多,如出现月经紊乱、痛经等情况时,应暂停锻炼。

2. 心理准备

对于一名即将参加形体与礼仪训练的学生来说,为了能够在学习中获得满意的效果,必须从以下几个方面做好心理准备。

(1) 贵在坚持。爱美,追求美,是人的天性。完美形体的塑造,并非一朝一夕就能完成的,它需要艰苦的努力。只有坚持不懈、持之以恒地用科学的方法进行锻炼,美才会来到你身边。

(2) 要自信且务实。人与人的形体是千差万别的,既有自己的长处,也有自己的短处,这就是人们常讲的“尺有所短、寸有所长”。为此,在训练中常会遇到老师的评价、旁观者的态度、个人的悟性和协调能力等多种因素的困扰,因此在训练过程中要保持良好的心态,正确分析自身存在的问题,客观地评价自己,在此基础上根据自己的年龄、性别、身体发育特点,制定适合自己的训练目标,忌好高骛远、盲目、不切合实际的想法,以务实的态度、饱满的热情投入到训练中去。

(3) 循序渐进。在学习中,目标的制定、内容和手段的选择、方法的运用、负荷大小的安排要由易到难,由简到繁,由浅入深,由大到小,逐步提高。形体的变化是人体机能能力适应性和有机体发生变化的过程,简单来说就是积累的过程,因此训练一定要循序渐进,只有这样才能使形体始终朝着自己理想的方向发展,最终到达完美。

四、物品准备

1. 着装

形体训练是针对身体的训练,身体的形和态能完美无缺地观测到,这对于了解、判断、纠正形态以最终达到训练目的相当重要。因此参加形体训练时,服装应从紧身性、保暖性、透气性、吸汗性、轻便舒适性和便于运动方面来考虑。棉质且带氨纶的运动服装较适合作为训练服装;最好能穿轻便、富有弹性、具有良好透气性的体操鞋或舞蹈鞋;袜子应当透气性好、吸汗性强、干净、柔软、有弹性。



2. 场地准备

一间装有落地镜、把杆和木地板的教室。

能满足一个教学班使用的体操垫。

组合健美器械,哑铃,杠铃等。