

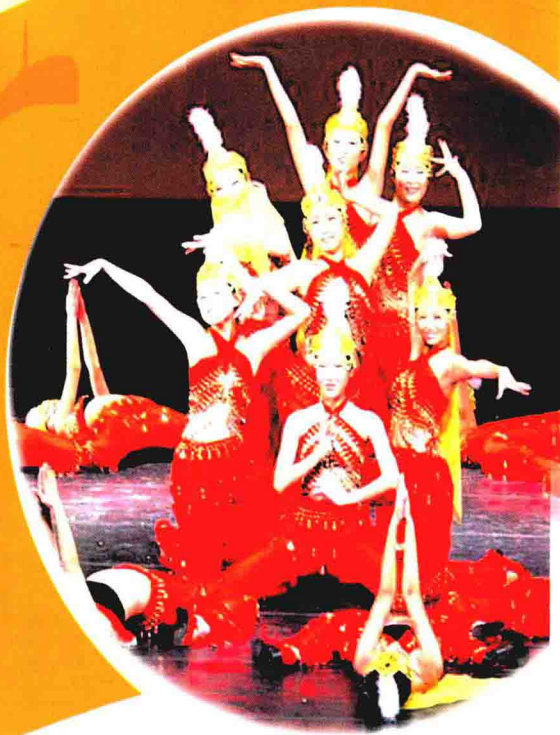


中等职业教育教改实验系列规划教材
全国中等职业学校公共素质教育系列教材

体态礼仪与形体训练

Titai Liyi yu Xingti Xunlian

● 主编 付桂英



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



中等职业教育教改实验系列规划教材
全国中等职业学校公共素质教育系列教材

体态礼仪与形体训练

Titai Liyi yu Xingti Xunlian

● 主编 付桂英



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体态礼仪与形体训练 / 付桂英主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.10

全国中等职业学校公共素质教育系列教材

ISBN 978-7-303-11539-6

I. ①体… II. ①付… III. ①身势语—礼仪—专业学校—教材 ②形态训练—专业学校—教材 IV. ①K891.26 ②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 181666 号

出版发行: 北京师范大学出版社 [http // www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 高等教育出版社印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 13.75

字 数: 216 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

策划编辑: 姚贵平

责任编辑: 姚贵平

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 弓禾碧工作室

责任校对: 李 茜

责任印制: 张 坤

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58800825

前言

近年来，国家把发展职业教育摆在了突出位置。职业教育的办学条件、规模、水平都有了很大的提高，走上了一条又好又快的发展道路。职业学校以为生产、管理、服务第一线培养应用型人才为目标，其学生的体态与形体素质对学生的发展有着举足轻重的作用。

我们按照“以服务为宗旨，以就业为导向”的职教理念，编写了这本《体态礼仪与形体训练》教材。在本书的编写过程中，我们注重审美教育，强化时代特征，突出新的教育理念。

“严谨细致，以人为本”是本书的一大特点。本书着眼于学生的实际与未来职业素养提升的要求，旨在纠正学生的不良举止和姿态、培养高雅气质。同时，把中外名曲及现代音乐融入体态礼仪和形体训练中，提高学生的音乐修养。根本目的是努力提升学生的审美格调与表现美的能力，使其成为身心健康、气质优雅的高素质人才。

“深入浅出，通俗易懂”是本书的又一大特点。作者总结了多年的实际教学经验，参阅了大量教学实践案例。教材编排从体态礼仪训练开始，进行形体素质、形体基础训练；形体韵律训练安排了健美操、古典舞训练及民族民间舞蹈的学习，以提升学生的艺术修养。本书既方便教师指导，更方便学生练习。

本书分上下篇。上篇体态礼仪分为形体姿态、表情礼仪、手势与递接物礼仪、致意礼仪，主要塑造学生优雅的礼仪举止，陶冶情操，提高自身修养，丰富文化内涵，培养优雅的气质和风度。下篇形体训练分为形体素质训练、形体基础训练、形体韵律训练和形体展示，主要目的在于丰富学生的形体训练语汇，培养学生的形体表现力和审美能力，提高学生的内在修养，塑造优美的形体和高雅的气质。本书上下两篇共八个单元，既可作为一个完整的教学体系，每个单元亦可自成体系，独立实施。

本书作为校本教材已使用多年，教学实践表明，本书教学效果良好，深受学生喜爱。

本书教学可用 140 课时完成，上篇 40 课时，下篇 100 课时。教师可根据本校的实际，对书中的内容进行适当取舍，也可对教学顺序进行必要调整。

在教材编写中，参考了相关专家、学者的有关成果，得到了学校领导及相关老师的大力支持，在此一并表示感谢。

限于编者的水平，加之时间短、任务重，书中不足之处在所难免，敬请各位读者批评指正，以使本书不断完善。

付桂英

2010 年 8 月

目 录

上篇 体态礼仪

第一单元 形体姿态	(2)
第一课 站姿	(2)
一、标准站姿	(2)
二、变化站姿	(3)
第二课 坐姿	(5)
一、地面坐姿	(5)
二、标准坐姿	(6)
三、变化坐姿	(7)
第三课 蹲姿	(11)
一、基本蹲姿	(11)
二、变化蹲姿	(12)
第四课 走姿	(13)
一、基本走姿	(14)
二、变向走姿	(15)
三、不同着装的走姿	(16)
思考与练习	(18)
第二单元 表情礼仪	(20)
第一课 目光	(20)
一、注视的时间	(21)
二、注视的角度	(21)
三、注视的部位	(22)

四、注视的方式	(23)
五、眼睛的变化	(24)
第二课 笑容	(24)
一、微笑的动作要领	(25)
二、微笑的种类	(25)
三、微笑的训练方法	(26)
思考与练习	(26)
第三单元 手势与递接物礼仪	(28)
第一课 手势	(28)
一、常用手势	(28)
二、手势的要求	(30)
三、手势的禁忌	(31)
第二课 递接物礼仪	(31)
一、递交名片	(32)
二、递交文件、书籍资料	(32)
三、递交其他物品	(33)
思考与练习	(33)
第四单元 致意礼仪	(35)
第一课 招手致意与点头致意	(35)
一、招手致意	(35)
二、点头致意	(36)
第二课 握手礼	(36)
一、握手的顺序	(37)
二、握手的种类	(37)
三、握手的原则	(37)
四、握手十忌	(38)
第三课 鞠躬礼	(38)
一、鞠躬礼的动作要领	(39)
二、鞠躬礼的种类	(39)
三、鞠躬礼的注意事项	(40)
第四课 注目礼	(40)
思考与练习	(41)

下篇 形体训练

第五单元 形体素质训练 (44)

第一课 柔韧练习 (44)

一、压腿 (44)

二、压胯 (51)

三、吸伸腿 (53)

四、后抬腿 (55)

五、踢腿 (56)

六、压肩 (59)

第二课 腹背肌练习 (60)

一、仰卧两头起 (60)

二、俯卧两头起(双飞) (61)

三、仰卧起坐 (62)

四、俯卧拽腿 (63)

五、仰卧抱腿 (64)

六、仰卧顶髌 (65)

第三课 力量训练 (66)

一、动作要领及注意事项 (67)

二、训练步骤 (67)

第四课 耐力训练 (77)

一、纵身跳 (77)

二、原地间歇高抬腿跑 (78)

三、吸踢腿跳 (78)

四、跳绳 (79)

思考与练习 (80)

第六单元 形体基础训练 (81)

第一课 身体方位、芭蕾脚位与芭蕾手位 (81)

一、身体方位 (81)

二、芭蕾脚位 (82)

三、芭蕾手位 (83)

第二课 把杆训练 (84)

一、双手扶把 (85)

二、单手扶把	(91)
第三课 中间练习	(101)
一、芭蕾手位组合	(101)
二、擦地组合	(102)
三、小跳	(104)
思考与练习	(107)
第七单元 形体韵律训练	(109)
第一课 健美操	(109)
一、健美操的起源和特点	(109)
二、健美操的分类	(111)
三、健美操与中职生	(111)
四、健美操基本动作	(112)
五、组合训练	(113)
第二课 中国古典舞	(123)
一、中国古典舞的起源和发展	(123)
二、古典舞身韵及其审美	(124)
三、古典舞基本手形和手位	(125)
四、脚的基本位置和舞步	(131)
五、身韵基本动律训练	(135)
六、身韵元素组合训练	(138)
第三课 藏族民间舞	(140)
一、藏族民间舞蹈的风格和动作特点	(140)
二、体态动律练习	(141)
三、手和脚的基本位置	(141)
四、基本舞步	(142)
五、手臂基本动作	(144)
六、组合训练	(145)
第四课 蒙古族民间舞蹈	(150)
一、蒙古族民间舞蹈的风格和动作特点	(150)
二、体态动律练习	(152)
三、手形、脚位和手位	(152)
四、手、臂、肩基本动作	(154)

五、基本舞步	(155)
六、硬腕手位组合	(156)
第五课 维吾尔族民间舞	(159)
一、维吾尔族民间舞的风格和动作特点	(159)
二、体态动律练习	(160)
三、常用手形、手位、脚位	(161)
四、基本舞步	(162)
五、开泛儿、手位组合	(163)
思考与练习	(166)
第八单元 形体展示	(170)
第一课 健美操《舞动青春》	(170)
一、舞蹈音乐	(170)
二、舞蹈动作顺序	(171)
第二课 芭蕾舞《深深的海洋》片段	(180)
一、舞蹈音乐	(180)
二、舞蹈动作顺序	(181)
第三课 古典舞《红梅赞》	(183)
一、舞蹈音乐	(183)
二、舞蹈动作顺序	(184)
第四课 藏族舞蹈《走进西藏》	(190)
一、舞蹈音乐	(190)
二、舞蹈动作顺序	(191)
第五课 蒙古族舞蹈《美丽的草原我的家》	(195)
一、舞蹈音乐	(195)
二、舞蹈动作顺序	(196)
第六课 维吾尔族舞蹈《大阪城的姑娘》	(198)
一、舞蹈音乐	(198)
二、舞蹈动作顺序	(199)
第七课 傣族舞蹈《傣家情》	(203)
一、舞蹈音乐	(203)
二、舞蹈动作顺序	(204)
思考与练习	(207)
参考文献	(209)

体态礼仪

体态礼仪

什么是体态礼仪？就是人们在社会各种具体交往中，为了互相尊重，在身体体态方面约定俗成的共同认可的规范。体态又称举止，是指人的行为动作和表情，日常生活中的站、坐、蹲、走、手势和递接物礼仪、面部表情等，一举手一投足，一颦一笑都可以称为举止体态。体态是一种不说话的“语言”，是内涵极为丰富的语言，它是学习其他礼貌礼仪的基础。礼仪是社会文明的标志，是人在特定环境所要遵循的行为举止，是人受过良好教育的外在表现。端庄的举止是人们最常见的一种行为规范，是人与人交往的第一张名片。举止的高雅、得体与否，直接反映出人的内在素养；举止的规范、到位与否，直接影响他人对自己的印象和评价。“行为举止是心灵的外衣”，它不仅反映一个人的外表，也反映一个人的品格和精神气质。

本篇的体态礼仪针对中学生身体发育状况以及中等职业学校学生未来职业的基本素养——形态美、运动韵律美、举止风度美的要求，结合音乐对学生进行形体姿态和礼仪的训练，使之理解、掌握体态礼仪的训练方法。改善和调节学生已有的不良身体姿态，塑造优美的形体姿态和优雅的礼仪举止，培养优雅的气质和风度，还可以陶冶情操，提高自身修养，丰富文化内涵，培养学生的集体主义精神和良好的个人意志，全面提高学生的综合素质。

第一单元

形体姿态

形体姿态是举止礼仪的重要内容。姿态美是一种极富魅力和感染力的美，它能使人在动静之中展现出自己的气质、修养、品格和内在的美。从某种意义上说，一个人的各种姿态，更引人注目，形象效应更为显著。姿态举止往往胜于言语而真实地表现人的情操。端正秀雅的姿态，从行为上展示着一个人内在的持重、聪慧与活力，可谓“此时无声胜有声”。形体姿态主要包括站、坐、蹲、走几个方面。

第一课 站 姿

站立是人们生活中最基本的一种举止。古人云“站如松”，是说人的站立姿势要像松树那样端直挺拔。正确健美的站姿给人以挺拔笔直、舒展俊美、精力充沛、积极进取、充满自信的感觉。男士要求刚毅洒脱；女士则应秀雅优美，亭亭玉立。站姿是一种静态美，是培养优美体态的基础，是发展不同质感动态美的起点。

一、标准站姿

(一) 动作基本要领

第一，头正。双目平视，下颌微收，面带微笑。

第二，肩平。双肩平正，放松下沉。

第三，躯挺。挺胸、收腹、立腰、拔背。

第四，臂垂。双臂自然下垂于体侧。

第五，腿并。两腿并拢直立，大腿内侧肌肉夹紧，两脚跟相靠，脚尖展开 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ，身体重心主要支撑于脚掌、脚弓上。

第六，体直。从侧面看，头部、肩部、上肢与下肢应在一条垂直线上，

如图 1-1、图 1-2、图 1-3 所示。



图 1-1



图 1-2



图 1-3

(二)训练方法

五点靠墙。背墙站立，脚跟、小腿、臀部、双肩和头部紧靠墙壁，以训练整个身体的控制能力。

双腿夹纸。站立者在两大腿间夹一张纸，保持纸不松、不掉，以训练腿部的控制能力。

头顶书本。站立者按要领站好后，在头上顶一本书，努力保持书在头上的稳定性，以训练头部的控制能力。

两人背靠背。

对镜训练。可配合优美、抒情的慢板音乐。如古曲《春江花月夜》、巴赫的《d 小调托卡塔与赋格》、理查德·克莱德曼的钢琴曲《水边的阿狄丽娜》等。

二、变化站姿

(一)女士

1. 前搭手站姿

(1)动作基本要领

第一，双目平视，下颌微收，面带微笑。

第二，头顶上悬，肩部下沉。

第三，两脚尖展开 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 。

第四，挺胸、收腹、立腰、拔背。

第五，双手相搭(右手在上)，置于腹前，如图 1-4 所示。

(2) 训练方法

① 双腿夹纸。

② 头顶书本。

③ 对镜训练。

音乐同标准站姿。

2. 持文件夹站姿

动作基本要领：

第一，双目平视，下颌微收，面带微笑。

第二，头顶上悬，肩部下沉。

第三，两脚尖展开，右脚脚跟靠近左脚中部，重心置于两脚上。

第四，挺胸、收腹、立腰、拔背，手持文件夹，如图 1-5 所示。

小贴士

训练方法

双腿夹纸。

头顶书本。

对镜训练。

音乐同标准站姿。



图 1-4



图 1-5

(二) 男士

1. 后搭手站姿

动作基本要领：

第一，双目平视，下颌微收。

第二，挺胸、收腹、立腰、拔背。

第三，两脚平行开立，与肩同宽。

第四，双手在身后交叉，右手搭在左手上，贴在臀部，如图 1-6 所示。

小贴士

训练方法

头顶书本。

对镜训练。

可配合充满朝气、富有激情的音乐。如岳飞词的古曲《满江红》、贝多芬的《第三交响曲》(命运)、理查德·克莱德曼的钢琴曲《蓝色狂想曲》等。



图 1-6

2. 提公文包站姿

动作基本要领：

第一，双目平视，下颌微收，面带微笑。

第二，挺胸、收腹、立腰、拔背。

第三，两脚分开，一手提公文包，一手置于体侧，如图 1-7 所示。

小贴士

训练方法

头顶书本。

对镜练习。

音乐同后搭手站姿。



图 1-7

第二课 坐姿

优美的坐姿让人觉得安详舒适，古人云“坐如钟”，即坐要像钟一样端正。美的坐姿能给人端正稳重之感，它是体态美的重要内容。

一、地面坐姿

动作基本要领：

第一，盘腿而坐，手腕搭于膝上，双肘放松。

第二，头顶上悬，目视前方，面带微笑。

第三，立腰，拔背，保持直立感，如图 1-8 所示。

小贴士

训练方法

头顶书本。

对镜练习。

可配合轻柔、舒缓的音乐。如传统乐曲《渔舟唱晚》、贝多芬的《月光奏鸣曲——第一乐章》、理查德·克莱德曼的钢琴曲《秋日的私语》等。



图 1-8

二、标准坐姿

(一)动作基本要领

第一，面带笑容，嘴唇微闭，下颌微收，表情自然，目光平视前方或注视交谈对象。

第二，身体端正舒展，重心垂直向下或稍向前倾，腰背挺直。

第三，臀部至少坐满椅子的 $\frac{2}{3}$ ，脊背轻靠椅背。

第四，女士双膝自然并拢；男士双膝微开，双腿正放或侧放。

第五，女士两手合握置于两腿间；男士既可把两手合握置于两腿间，也可把两臂自然弯曲放在腿上，如图 1-9、图 1-10、图 1-11 所示，还可以放在椅子或沙发扶手上。

第六，谈话时，身体要与对方平视的角度保持一致，如图 1-12 所示。可以侧坐，此时上体与腿同时转向一侧。



图 1-9



图 1-10



图 1-11

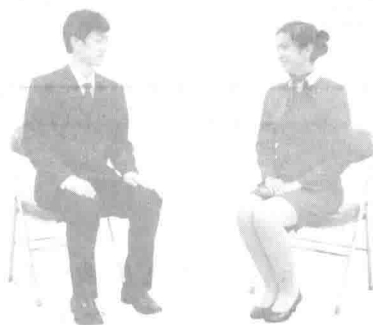


图 1-12

(二)入座、离座动作要领

第一,从椅子后面入座。如果椅子左右两侧都空着,应从左侧走到椅前。

第二,不论从哪个方向入座,都应在离椅前半步远的位置立定,右脚轻向后撤半步,用小腿靠椅,以确定位置。

第三,女士着裙装入座时,应先双手轻拢裙摆,以显得娴雅端庄。

第四,入座时要轻、稳、缓。

第五,坐下之后,双脚并齐,双腿并拢。

第六,离座时,要自然稳当,右脚向后收半步,而后站起。

小贴士

训练方法

头顶书本。

对镜训练。

虚拟情景。

实地演练。

可配合优美、抒情的音乐。如何占豪、陈钢的《梁山伯与祝英台》、舒曼的《童年情景》、理查德·克莱德曼的钢琴曲《罗密欧与朱丽叶》等。

三、变化坐姿

(一)女士

1. 开关式坐姿

动作基本要领:

第一,坐正,女士双膝并紧。

第二,两小腿前后分开,两脚前后在一条直线上。

第三,两手合握置于两腿间,如图 1-13 所示。

小贴士

训练方法

头顶书本。

对镜练习。

分组练习。

音乐同标准坐姿。



图 1-13