



空中乘务专业理实一体化系列教材

形体礼仪（上）

主 编：李云飞 安四明 张 薇 刘鸿婷

副主编：唐 丽 邱 添 李思蒂 钱晓杨

李艳艳 李远萌 王 璟



 云南出版集团

 云南人民出版社



空中乘务专业理实一体化系列教材


形体礼仪（上）


主 编：李云飞 安四明 张 薇 刘鸿婷

副主编：唐 丽 邱 添 李思蒂 钱晓杨

李艳艳 李远萌 王 璟

参 编：庄晓红 张雯雯 张 麟

 云南出版集团

 云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形体礼仪. 上 / 李云飞等主编. —昆明: 云南人民出版社, 2017.8

空中乘务专业理实一体化系列教材 / 李云飞主编

ISBN 978-7-222-16458-1

I. ①形… II. ①李… III. ①形体-礼仪-教材 IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 218528 号

出品人: 赵石定

策划统筹: 冯 琰

责任编辑: 冯 琰

解彩群

责任校对: 王 昱

装帧设计: 唐敬乾

责任印制: 陆卫华

形体礼仪 (上)

XINGTI LIYI

主 编: 李云飞 安四明 张 薇 刘鸿婷

副主编: 唐 丽 邱 添 李思蒂 钱晓杨 李艳艳 李远萌 王 璟

参 编: 庄晓红 张雯雯 张 麟

出 版 云南出版集团 云南人民出版社

发 行 云南人民出版社

社 址 昆明市环城西路 609 号

邮 编 650034

网 址 www.ynpph.com.cn

E-mail ynrms@sina.com

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 14.25

字 数 260 千

版 次 2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印 刷 云南天彩印务包装有限公司

书 号 ISBN 978-7-222-16458-1

定 价 33.00 元



云南人民出版社微信公众号

如需购买图书、反馈意见, 请与我社联系

总编室: 0871-64109126 发行部: 0871-64108507 审校部: 0871-64164626 印制部: 0871-64191534

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

前 言

形体美一直是人们追求的目标。随着社会的发展,人们生活质量和健康意识的提高,形体礼仪训练备受重视。改善形态、美化姿态、提升气质是形体训练的主要内容。形体礼仪训练,旨在对练习者进行美育教育,塑造优美形体,培养高雅气质,是改变人体的原始自然状态或矫正不良身体形态的一种身心培育过程。

本教材由云南交通职业技术学院、北京广慧金通教育科技有限公司和云南艺术学院联合编写。编者中有从事专业教学的教师,也有常年任职于民航服务一线岗位的企业专家,他们结合多年的教学经验和岗位从业经验完成了本教材的编写任务,在此谨向所有参编人员、图片模特等表示衷心感谢。

本教材打破传统教材编写模式,结合项目教学要求,按4课时完成一个任务、15个任务完成一个项目教学的思路设计教材框架。每个任务设计了学习内容、技能训练和学习评价3个部分内容,教学内容丰富,教学设计合理,方便教师完成教学,是一本典型的理实一体化教材,对非艺术类专业学生完成形体礼仪的训练具有很强的推广使用价值。

由于编写经验和时间有限,不当之处,敬请批评指正。

编 者

2017年7月

目 录

项目一 形体礼仪一阶段	1
任务一 形体美	1
任务二 形体礼仪之舞蹈	9
任务三 姿态训练（一）	19
任务四 姿态训练（二）	32
任务五 姿态训练（三）	43
任务六 力量素质训练（一）	54
任务七 力量素质训练（二）	64
任务八 力量素质训练（三）	74
任务九 柔韧基础训练（一）	83
任务十 柔韧基础训练（二）	91
任务十一 柔韧基础训练（三）	100
任务十二 柔韧基础训练（四）	111
任务十三 表演性训练（一）	120
任务十四 表演性训练（二）	129
任务十五 表演性训练（三）	139
项目二 形体礼仪二阶段	144
任务一 力量训练（一）	144
任务二 力量训练（二）	153
任务三 力量训练（三）	159
任务四 力量训练（四）	164
任务五 技术性训练（一）	169
任务六 技术性训练（二）	175

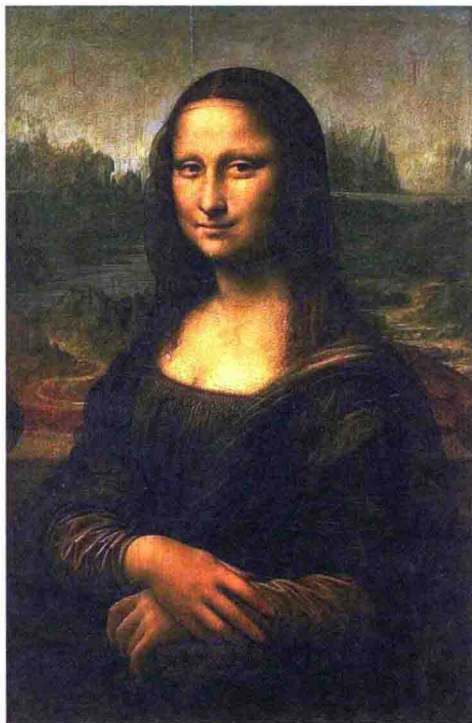
任务七 技术性训练 (三)	179
任务八 韵律性训练 (一)	185
任务九 韵律性训练 (二)	190
任务十 韵律性训练 (三)	195
任务十一 协调性训练 (一)	199
任务十二 协调性训练 (二)	203
任务十三 协调性训练 (三)	207
任务十四 协调性训练 (四)	210
任务十五 协调性训练 (五)	214
附 录 芭蕾术语注释	218
参考文献	220

项目一 形体礼仪一阶段

任务一 形体美

★学习内容

美能让人感到愉悦、舒畅、振奋、和谐、轻松、满足等，每个人从不同角度看一件事，都会有不同的美。例如欣赏名画《蒙娜丽莎》，有人看到哀伤，有人看到快乐，不同视角、不同心境都会有不同的结论。这种多样性也是美。



学生活动：

1. 认识作品（讨论作者、创作背景、作品花絮等）。
2. 写出三点你对这幅作品的感觉。

一 认识形体美

形体包括体格、体型、姿态三个方面。形体美是一种综合的整体美，它既包含了人体外表形状、轮廓的美，又包含了人体在各种活动中表现出来的体态美，所以形体美是由健美体格、完美体型、优美姿态、良好气质融汇而成并充分展现出来的和谐的整体美。

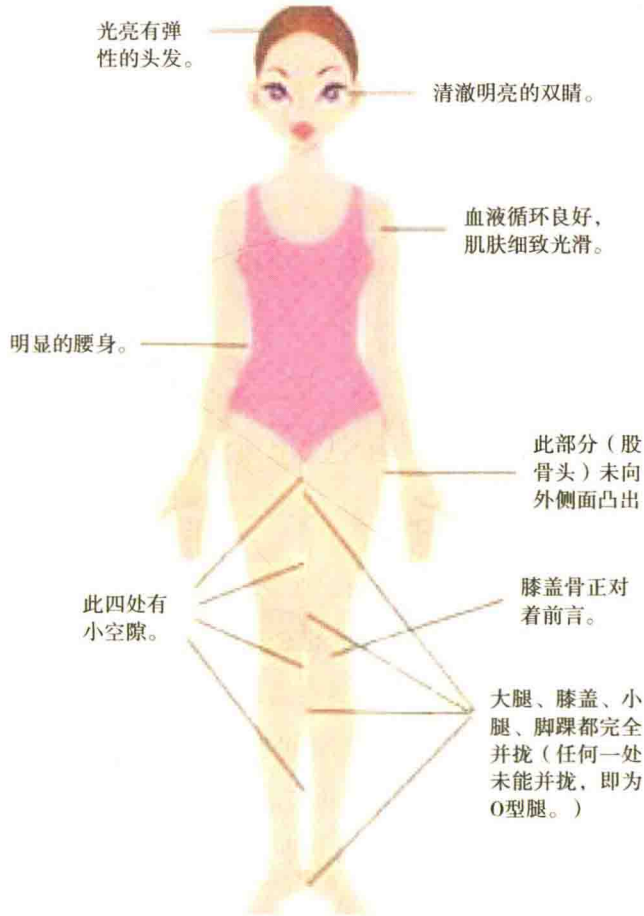
形体美不美主要取决于身高与体重的比例是否协调。人的身高较多地受遗传影响，体重、胸围、腰围、臀围等则受后天的影响较大。塑造形体美可以根据自身条件，通过控制肌肉和脂肪这两个可变的因素，减脂，增肌，从而使身体协调、匀称。

形体美最基本的要求是健康，即体格健全，正常发育；其次是身体各部分的比例要匀称，和谐统一。



(一) 现代形体美的标准可概括为以下几点

1. 骨骼发育正常，身体各部分之间比例适宜匀称。
2. 体态丰满而无肥胖臃肿感。
3. 双肩对称，无耸肩或垂肩之感。
4. 脊柱背视成直线，侧视具有正常的生理弯曲度。
5. 腰细、结实而有力，腹部扁平，臀部浑圆。
6. 腿部线条修长。
7. 两腿并拢没有间隙。
8. 整体看上去协调即可。



(二) BMI 计算公式

BMI 指数 (Body Mass Index 的简称) 是指身高体重指数, 用高度、重量计算出是否正常、超重乃至肥胖。当我们需要比较及分析一个人的体重对于不同高度的人所带来的健康影响时, BMI 值是一个中立而可靠的指标。

计算公式: 体质指数 (BMI) = 体重 (kg) \div 身高² (m)

例如: $70\text{kg} \div (1.75 \times 1.75) = 22.86$

BMI 计算

	WHO 标准	亚洲标准	中国标准
偏瘦		< 18.5	
正常	18.5 - 24.9	18.5 - 22.9	18.5 - 23.9
超重	≥ 25	≥ 23	≥ 24
肥胖	25.0 - 29.9	23 - 24.9	24 - 27.9

续 表

	WHO 标准	亚洲标准	中国标准
肥胖	30.0 ~ 34.9	25 ~ 29.9	≥28
重度肥胖	35.0 ~ 39.9	≥30	≥30
极重度肥胖		≥40.0	

注：WHO（World Health Organization）是指世界卫生组织。

最理想的体重指数是 22。

二 服务类从业人员应当具备的素质

（一）基本素质

每一位服务行业从业人员必须具备礼貌礼节的基本意识。良好的礼貌礼节不仅表示我们对客人的尊重和欢迎，也代表公司服务人员的素质和精神面貌。

1. 微笑——良好的职业道德，通用的世界性语言。

微笑能给那些孤独、疲倦的游客带来安慰；可使同事精力充沛，对公司是一种鼓舞。

2. 语言方面也有技巧，对待别人要使用礼貌语，语气温和亲切，不可讽刺顾客，要有一视同仁的态度。交际能力至关重要，语言特别是服务用语是完成各项工作、提供最佳服务的基本条件，是感情服务不可缺少的媒介。

（二）服务类人员的仪容仪表

1. 首先必须着装整洁、大方、面带笑容，有优先服务意识。服务类人员的举止是否文雅、规范，不仅反映其本人的性格、修养和文化素质，而且也反映一个企业的管理水平。

2. 举止包括：

（1）表情：无声的语言，合适的表情可给宾客带来亲切和温暖。

（2）站立姿势：面带笑容，不倚靠他物，要端庄。

（3）行走：有节奏，不能晃肩摇头，走路时要自然端庄，两人并行时不可勾肩搭背，行走时应靠右侧。

（4）手势是最有表现力的一种体态，运用于引导、指示。

（三）服务心理

揣摩顾客心理是一项很好的服务技能，可以通过以下方式营造一个舒适、恰当的沟通

和服务氛围：

1. 了解顾客并说好第一句话；
2. 主动了解和积极影响客人；
3. 取得客人的尊重和信任；
4. 对所有顾客都必须热情、亲切、和蔼、讲文明礼貌。

（四）服务类从业人员面试的标准

对于服务类工作，在面试时考查的方面比起其他工作要多。首先礼仪风度方面，注重面试者的仪容、行为举止，包括走路、坐姿、站立等的仪态，这些需要平时的练习与不断的积累进步。除此之外，对于面试者的社交能力和人际关系的考查也是重要方面，通过问答的形式了解候选者的自我认识和交往能力，其次还会对应变能力进行考查，面对突发状况是否能快速、准确判断情况并解决。团队协作也属于考核范围，看重面试者是否能在团队中参与团队工作以及是否有个人奉献精神，能否在未来的团队工作中发挥个人的最大作用。

三 认识形体训练

广义上来说，只要有形体动作的训练就可以叫作形体训练。例如在服务行业中，迎宾、送菜、礼仪姿势等，都可以称为形体训练。

这里学习的形体训练是以人体科学理论为基础，通过各种身体练习以增强体质、塑造体型、训练仪态、陶冶情操。形体训练是一个有目的、有计划、有组织的教育过程，和其他健身项目相比较，形体训练是一项比较优美、高雅的健身项目，其主要以芭蕾舞基础进行练习，结合其他类型舞蹈进行综合训练，可塑造优美的体态仪态，培养高雅的气质，改正生活中一些不良姿势。

（一）基本姿态

人的基本姿态是指坐、立、行、卧。身体形态所显示的端庄、挺拔，给人的感觉是赏心悦目的美感，包括日常活动的全部。由于一个人的姿态具有较强的可塑性，也可具有一定的稳定性，通过一定的训练，可以改变诸多不良体态，如斜肩、含胸、松垮，行走时屈膝晃体、步伐拖沓等。

（二）基本素质

形体训练最重要的内容之一是形体的基本素质训练，在练习中可采用单人练习和双人

配合练习两种形式。通过对人体的肩、胸、腰、腹、腿等部位进行训练，以提高人体的支撑能力和柔韧性，为塑造良好的人体形态、改善形体的控制力打下良好的基础。基本形体在训练时，应本着从简单到复杂的原则，同时也要注意自己和配合者的承受能力，不能超负荷，以防发生事故。

（三）形体训练的基本要求

1. 训练前必须做好准备活动；
2. 穿着有弹性的紧身服装或宽松的休闲服、体操鞋、舞蹈鞋或健身鞋；
3. 训练时不能佩戴饰物；
4. 训练要有计划、有步骤，循序渐进，要持之以恒；
5. 要保持训练场的整洁和通风透气。

（四）形体训练的特点

形体训练是以舞蹈作为训练基础，以提高学生专项身体素质为目的。不仅能培养学生正确的身体姿态、优美的体形、高雅的气质和鉴赏能力，还可以培养学生学习舞蹈的兴趣。通过各种走、跑、舞步、摆动、绕环、屈伸、旋转、跳跃及组合动作等的练习，掌握身体各部位协调运动的方法，培养学生优美的姿态，使肌肉得到均衡的发展。只有具备了以上内容的训练基础，才有可能使动作达到优美、舒展、协调。

（五）形体训练的原则

针对练习者的不同年龄、性别、身体基础、练习水平，制订出相应的练习方案，选择出相应的练习内容，使练习者在参与练习的过程中，既能对身体各部位产生有效的刺激，又不至于产生畏难情绪或是引起过度疲劳。例如对待有一定基础的青少年，应选择中高难度组的动作——以局部的练习为主，着重锻炼身体的各个部位，并将扶把、离把练习交叉进行。同时又要将一般要求与区别对待相结合，对同一水平的人的共同点提出一般要求，而对每个人的不同点加以区别对待，比如练习次数、时间、动作等。

进行形体练习必须持之以恒，使形体练习中各种有效的方法对人体各部位产生持久的影响，并逐渐形成一种“习惯”，使举手投足都体现出一种“行为美”。青少年进行形体练习，应有足够的时间保障，保证学生在校期间有足够的时间接受全面、系统的锻炼。这样不仅有助于学生在概念上正确理解形体姿态的规范要求，在实际操作上掌握形体练习的方法手段，更有助于生物节律的形成，使人体逐渐适应和有准备地参加练习，进一步提高练习效果。

（六）人体解剖生理特点

从解剖学看芭蕾形体训练的科学性：

骨盆是脊柱的基座，如果要改变弯腰驼背的姿势，就要减小骨盆的前倾。骨盆前倾与否，是由臀部肌群所决定的。臀大肌松弛的时候，由于重力原因，骨盆就前倾；它紧张的时候骨盆就被向后拉紧而直立，所以，矫正不良姿态的关键之一，是使臀部肌群紧张起来。

芭蕾形体训练可以达到这个目的。芭蕾形体训练明确要求双脚向外打开 180° ，这样支撑面被缩减为一个长条，人体的稳定性就差了很多，为了保持自身平衡，下肢及臀部肌肉就不得不紧张起来，臀大肌的收缩使骨盆由前倾变为直立。

此外，芭蕾形体训练还在要领中特别强调主动收紧臀大肌：双腿向内侧夹紧，收股四头肌，收紧臀大肌。而且还有相应的监督检查措施：两腿间须难以插入手掌，臀部的两外侧肌肉要呈凹进状态。这些要领都是强调臀部肌群主动收缩，如果都能做到，那么臀部肌群的紧张已经到了相当的程度，骨盆和脊柱的直立是毋庸置疑的。

成人形体芭蕾，那些看似简单的训练动作，能让我们达到身材匀称的效果，长期坚持甚至能够培养内在的美感，同时能让精神面貌、气质也发生改变。

成人形体芭蕾是那种静静的体力消耗，虽然不会立马就汗流浹背，但却在这慢慢进入训练的过程中，体会到由内而外散发出来的韵律感，心情也进入物我两忘的境界，将芭蕾中天鹅般高雅、闲适的感觉带到日常生活中去，不仅驼背变得挺拔了，松懈的臀部也收紧了。

★技能训练

训练计划（时间：40分钟）

序号	训练内容	训练要求	训练时间	建议音乐	备注
1	名画欣赏	独立完成	40分钟	无	
2	图片分析				
3	沟通技巧				

1. 名画欣赏，谈谈你对教师所提供的画作有什么样的感受。
2. 根据教师所提供的图片，学生分析图片模特的形体美。
3. 假设你现在是一名服务人员，你将如何与顾客沟通？

★学习评价

学生形体礼仪训练评价表

班级：

姓名：

学号：

标准	优	良	中	差	教师综合评价
考勤管理					
课堂纪律					
理论知识学习					
训练表现					
训练任务掌握程度					
课后训练					

注：教师可参照附表的评分标准为学生评定成绩，并在相应的成绩栏打“√”。

任务二 形体礼仪之舞蹈

★学习内容

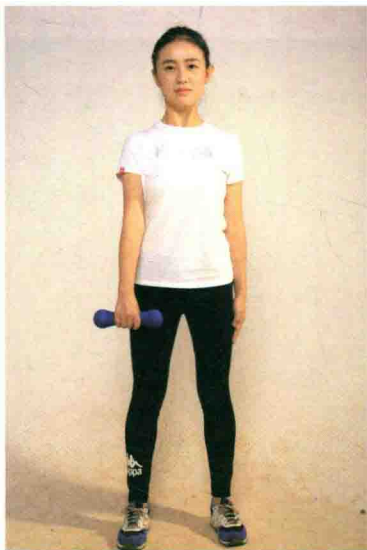
一 力量训练

(一) 胸前推举

辅助器材：哑铃。

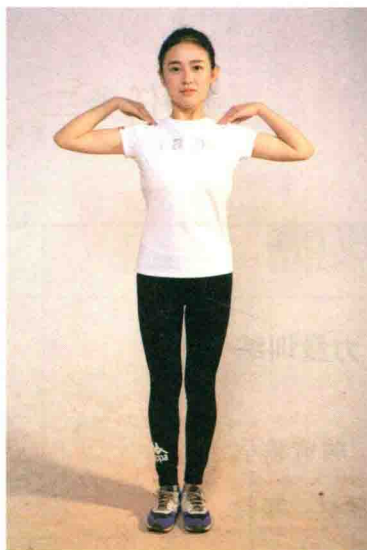
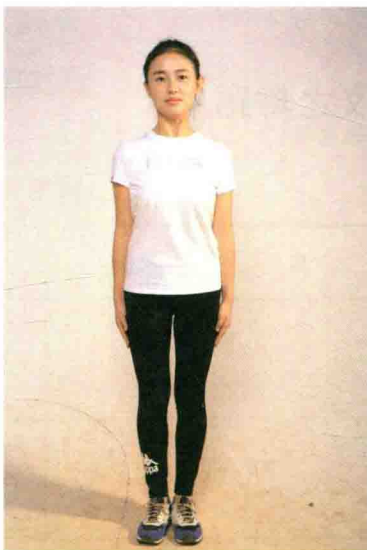
身体站立，双腿分开与肩同宽，挺胸收腹，保持脊椎正直，眼睛平视前方，右手握哑铃，双手自然下垂，位于大腿两侧。

左手保持下垂姿势不动，右手手心向下，伸直手臂，握住哑铃，由身体正前方向上垂直拉起手臂，与面部形成 45° 夹角，保持动作3秒后，缓慢垂直落至大腿外侧。双臂分开练习。



(二) 绕肩放松

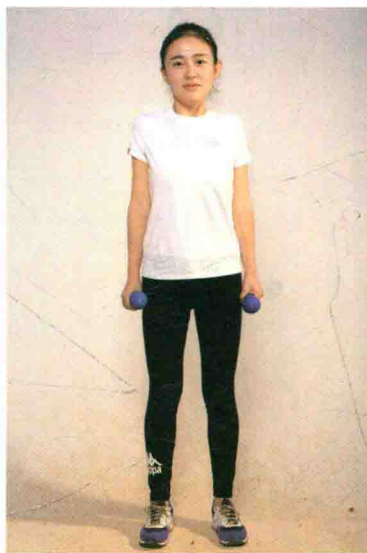
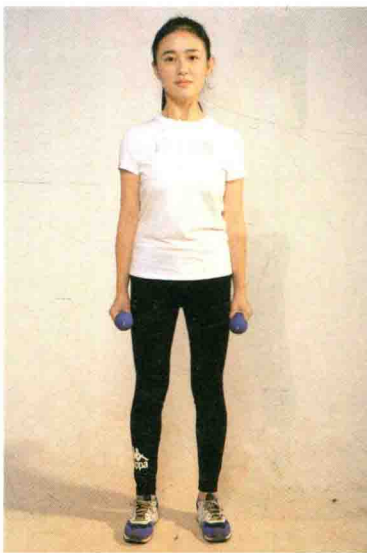
身体站立，双腿并拢，挺胸收腹，保持脊椎正直，眼睛平视前方。肩膀打开，双臂向身体两侧展开抬平，并向头部方向曲肘，指尖轻触肩膀，保持呼吸平稳，手肘向前环绕4次，再向后环绕4次。



(三) 负重耸肩

辅助器材：哑铃。

身体站立，双腿分开与肩同宽，挺胸收腹，保持脊椎正直，眼睛平视前方，双手握紧哑铃自然下垂。快速吸气耸肩，缓慢呼气沉肩。



(四) 跪式拉伸

身体跪撑于地面，膝盖与手掌分开与肩同宽，五指张开贴紧地面，头部保持与身体成一条直线。吸气双肩向上推起，呼气缓慢下沉。



二 芭蕾基础

(一) 芭蕾形体简介

芭蕾最早起源于意大利，兴盛于16—19世纪的法国，鼎盛于19世纪末的俄罗斯，从20世纪的俄罗斯走向世界各地，法语译音为蹦蹦跳跳的意思。学生通过系统的、科学的练习增强腿部的肌肉能力，进一步训练双腿的开、绷、直、立以及身体、手和头的协调性，掌握好重心的稳定性，循序渐进地练习，养成良好的训练习惯，将会成为线条优美规范的人。

衣服着装要求：上身着修身黑色练功服，下身着黑色练功裤。

