

GAODENG
YUANXIAO
XIAOXUE JIAOSHI
PEIYANG
GUIHUA JIAOCAI

高等院校小学教师培养（初中起点）规划教材

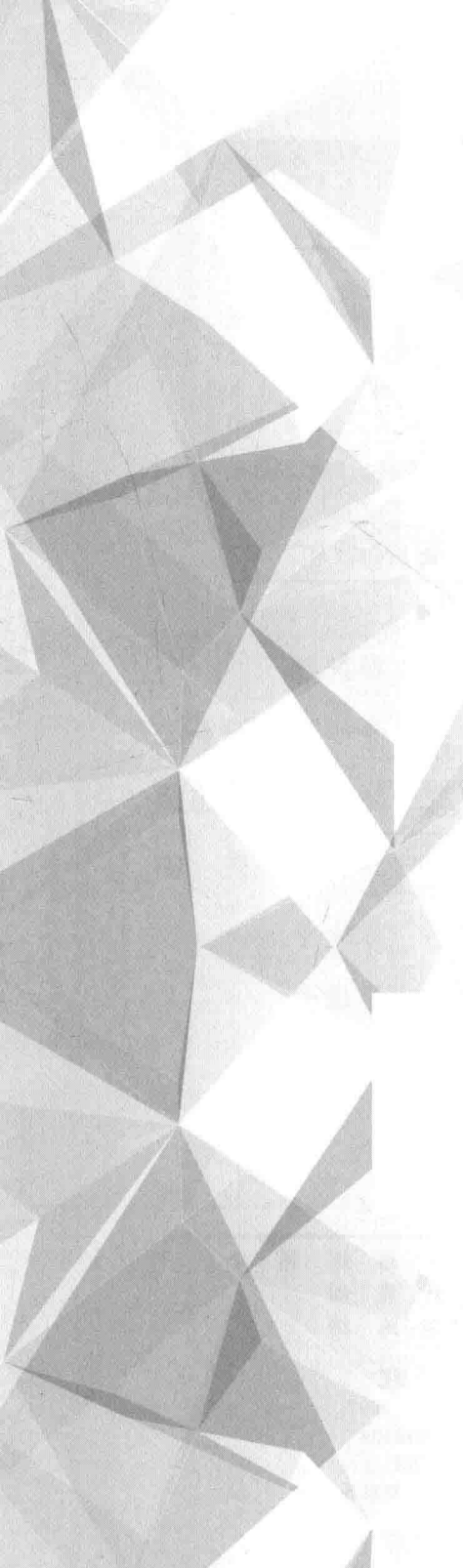
形体舞蹈

XINGTI
WUDAO

曾小玲 杨晴◎主 编



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



高等院校小学教师培养（初中起点）规划教材

形体舞蹈

XINGTI
WUDAO

曾小玲 杨 晴◎主 编



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

形体舞蹈 / 曾小玲, 杨晴主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2016. 11 (2017. 7重印)

高等院校小学教师培养(初中起点)规划教材

ISBN 978-7-303-21308-5

I. ①形… II. ①曾… ②杨… III. ①形体—舞蹈训练—高等学校—教材 IV. ①J712. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 236655 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 787 mm×1092 mm 1/16

印张: 16.5

字数: 390 千字

版次: 2016 年 11 月第 1 版

印次: 2017 年 7 月第 2 次印刷

定价: 33.00 元

策划编辑: 郭翔

责任编辑: 路娜 郭翔

美术编辑: 焦丽

装帧设计: 焦丽

责任校对: 陈民

责任印制: 陈涛

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: 010-58808284

高等院校小学教师培养(初中起点)规划教材

编 委 会

顾 问 顾明远

主 任 彭小奇 童小娇

副主任 刘志敏 汪正云

编 委 刘志敏 刘明东 刘祥清 汪正云

李小君 李茂平 李勇帆 余向军

余国强 张尚晏 范迎春 周小李

黄依柱 彭小奇 蒋 蓉 童小娇

❧ 本册编写人员 ❧

主 编 曾小玲 杨 晴

参编人员 曾小玲 杨 晴 许芸芸 常 真

 龚 婧 王印英 金庆龄 易文颖



序 一

顾明远*

百年大计，教育为本；教育大计，教师为本。

基础教育新课程改革的不断深化和素质教育的推进，对教师的能力和素质提出了更高的要求。而当前小学教师队伍特别是农村小学教师队伍，普遍存在着年龄老化、知识老化、学历偏低、数量不足、优质师资流失严重等问题，农村小学教师队伍建设面临严峻挑战。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确提出，要“加强教师教育，深化教师教育改革，创新培养模式”“以农村教师为重点，提高中小学教师队伍整体素质。创新和完善农村教师补充机制。积极推进师范生免费教育，进一步完善制度政策，吸引更多优秀人才从教”。

为加强小学教师队伍建设，进一步优化农村师资队伍，湖南省在2010年率先开始了“初中起点六年制本科农村小学教师公费定向培养”试点工作，该项改革被列入国家教育体制改革试点项目。湖南第一师范学院作为最先承担该试点项目的培养学校。湖南第一师范学院素有“千年学府、百年师范”的美誉，在小学教师的培养上积累了丰富的经验，做了许多探索性的工作。目前，该项目在小学教师培养领域产生了广泛影响，并已辐射至全国多个地区。

从初中毕业起点培养小学教师，我非常赞同。当年取消中师我就感到不妥。小学教师需要的是宽广而不是专深的知识，而且他们最好在体育、艺术方面有所专长，会唱善跳，能适应儿童活泼的天性。特别是农村小学教师应是全科性的，什么课程都能胜任。但是高中毕业生，可塑性就不如中师生，艺术素养和技能都不如原来的中师生。再加上高等学校那种专业的导向作用，不利于培养小学教师。而且当年中师都提前招生，师范生都是初中毕业生中最优秀的。因此，从初中毕业起点培养小学教师是明智

* 作者系北京师范大学资深教授，国家教育咨询委员会委员，中国教育学会名誉会长。

的，是符合实事求是精神的。记得 2007 年我访问湖南第一师范学院时就和该校校长讨论过这个问题。

初中起点本科学历小学教师培养模式在培养目标、培养规格、课程体系、教学内容和教学方式方法等方面均有其特殊性。教材作为教学内容和教学方法的重要载体，是实现人才培养目标的重要保障。本套系列教材就是为初中起点本科学历小学教师培养而专门编写的。

这套教材针对培养对象初中学历起点、教师综合素质可塑性强的特点及培养目标，从学生认知发展规律和能力培养规律入手，不仅关注了学生作为小学教师基本知识、基本技能需求，而且关注了他们未来的职业可持续发展能力的培养，帮助学生构建合理的知识结构，提高教师综合素养。同时，这套教材又充分借鉴了国内外小学教师培养教材的成功经验，吸收了学科的最新研究成果，注重了对学生学习主动性和积极性的调动，对学生学习、思考、研究能力的培养。这对于全面有效地达成初中起点本科学历小学教师培养的预期目标、有效地促进教育教学改革，必将起着十分重要的作用。

希望该系列教材的编撰者们密切关注当今世界教师教育的发展趋势，力求使新编写的教材与学生的全面发展需求相适应，与高等教育大众化条件下多样化的学习需求相契合，与国家基础教育课程改革要求相衔接，具有足够的广度、深度和梯度，成为一套富有特色的精品教材。

2014 年 8 月

序 二

彭小奇*

党的十八大指出，教育是民族振兴和社会进步的基石。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》提出，有好的教师，才有好的教育，要以农村教师为重点，深化教师教育改革，创新人才培养模式，提高教师培养质量。

教育之关键在基础教育，教育之质量在教师，教师之培养在师范。随着高等教育大众化，师范教育对优质生源的吸引力越来越弱。而对于培养小学教师来说，高中起点的本科师范生虽然有文化知识优势，但其生理和心理条件都错过了高素质小学教师所应有的艺体综合素养和教师技能发展的最佳时期，培养潜质相对不足，导致小教师师范生教学技能弱化、专业情意降低，不少毕业生“站不稳三尺讲台”，不能适应小学教学岗位需求。

为提高小学教师培养质量，促进城乡义务教育均衡发展和教育公平，湖南省人民政府在全国率先恢复免费师范教育，于2006年启动了“农村小学教师专项培养计划”，按照“初中起点，五年一贯，综合培养，分向发展”的思路实施专科学历农村小学教师定向免费培养。这一培养模式吸引了一大批优秀初中毕业生积极报考，走上了小学教师岗位，其中的许多毕业生迅速成长为学校的教学、管理骨干。

在初中起点五年制专科学历小学教师的培养实践中发现，初中毕业生年龄小、可塑性强、培养潜质大，特别是艺体综合素质养成教育效果好，有利于培养出“三能三会”(“能说会道”“能写会画”“能唱会跳”)、富有爱心和亲和力的小学教师，但其学科知识水平、教育教学研究能力和校本课程的开发能力等相对不足。而且，随着本科教育的日益普及，专科学历对优质生源的吸引力日益减弱。为此，2010年，湖南省又按照“自愿报名，择优录取，定向培养，公费教育，定期服务”的招生原则，采取“初中起点，六年一贯，分科培养，综合发展，定向就业”的模式，率先启动实施了初中起点六

* 作者系湖南第一师范学院教授、党委书记，中南大学博士生导师。

年制本科学历农村小学教师公费定向培养计划，每年面向省内县市区招收 1 500 名优秀初中毕业生，为农村小学免费定向培养热爱教育事业、基础知识宽厚、专业知识扎实、德智体美全面发展、综合素质高、发展潜力大、具有实施素质教育能力和一定的教育教学研究及管理能力的优秀骨干教师。几年来的培养实践证明，六年制本科学历小学教师培养模式所采取的免费教育、定向就业和适度缩短学制等措施，有效吸引了具有较大培养潜质的优秀初中毕业生，特别是品学兼优的农村学生，显著提高了生源质量。而长达六年系统培养和训练使学科教育与师范技能培养能实现统筹兼顾、齐头并进，使师范生的教师专业情意明显强化、教学教研能力显著增强。这种培养模式作为我国免费师范教育的重大创举，2010 年被教育部列为国家教育体制改革试点项目，相关的改革成果不仅获得了各级领导的充分肯定，而且受到社会各界的广泛关注和赞誉，产生了深远影响，不少省市教育行政部门和众多兄弟院校纷纷来校考察交流，学习、借鉴并付诸实践。

湖南第一师范学院作为这项国家教育体制改革试点项目的具体组织和实施单位，在六年制本科学历小学教师的培养中，按照“定格在本科，定性在教育，定向在小学”的思路，立足于基础教育实际与改革发展趋势，紧紧围绕人才培养目标，科学设计人才培养方案，构建了由“通识课程”“专业课程”“任选课程”“辅修课程”“实践课程”五大板块构成的融“高等教育共性”“高师教育个性”“小学教育特性”和“知识、能力、素质”为一体的六年制人才培养课程体系。该体系以“立足小学、服务小学、研究小学”为主线，从小学教师所必需的知识、技能及素养出发，依照各阶段培养目标和知识发展的逻辑顺序统筹兼顾、整体设计，重点突出教育教学能力、课程实施与开发能力、教育教学创新与研究能力、终身学习能力、现代教育技术应用能力等小学教师核心职业能力的培养，使毕业生能较好适应小学教育教学岗位的特殊要求。

由于初中起点本科学历小学教师培养是一种全新的人才培养模式，它在培养目标、培养规格、课程体系、教学方法等方面均有其特殊性，很多课程尤其是基础阶段的文化课程和技能课程没有现成的教材。因此，湖南第一师范学院举全校之力、聚内外资源，组织校内外精干力量编写了这套规划教材。总体上看，这套教材有如下显著特点：一是科学性。每本教材都在精心研制教学大纲的基础上编写，力求从培养基础知识宽厚、专业知识扎实、综合素质高、具有实施素质教育能力和一定的教育教学研究及管理能力的小学教师的培养目标出发，既注重选取学生必需的知识，又注重学科内容的相对系统性和完整性；既注重学科知识内在体系的逻辑完整性，又注重吸收学科最新研究成果，反映国内外教师教育的发展趋势。二是针对性。针对培养对象初中起点、综合素质可塑性强的特点及专业培养目标需要，教材力求符合学生认知发展规律和能力培养规律，注重与学生已有知识经

验、生活环境的联系，重视知识的传授及课程资源开发能力的培养，帮助学生构建合理的知识和能力结构；针对优秀小学教师基本知识、基本技能需求，切实提高学生的专业化水平，强化学生未来可持续发展能力的培养。三是时代性。教材注重吸收学科最新研究成果，力求反映当今教师教育发展趋势，与国家基础教育课程改革相衔接，力求与人的全面发展相适应，与高等教育大众化条件下多样化学习和就业相适应，具有足够的广度、深度和梯度，凸显多样化、开放性和可选择性的特点。四是综合性。根据现代科技发展和基础教育课程改革综合化的趋势，教材强化综合素质教育，加强文理渗透，体现人文精神，注重科学素养，注重课程之间的相互渗透和知识整合，形成内容互补、相互融通的知识体系，确保了学制内知识体系的一贯性。

正因为本套教材具有上述鲜明特点，所以，这项既有传承性又有开创性的工作，对于推动小学教育专业建设和课程教学改革、实现高素质小学教师培养目标、提高基础教育教学水平等具有重要意义，同时也为国内兄弟院校开展小学教师培养提供了课程教学参考。愿此举在我国教师教育史上画上浓墨重彩的一笔。

2014 年 8 月

前 言

随着现代科学技术的飞速发展和人民生活水平的日益提高，人们对于形体美的认识越来越深刻，形体舞蹈作为美育手段已显得十分重要。目前许多师范院校开设了此类课程，深受学生的喜爱，而且很多师范院校将形体舞蹈课程列为学生必修课程。当前我国的师范院校的培养模式已从中专到专科、本科等多模式并存，开始向一级师范过渡，在高等学校改革发展的过程中，原有的师范院校的教材显然已不适应当前教师教育的需要。

教师教育课程作为教师目标的具体体现，直接关系到教师培养的质量规格。为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的高等教育课程改革和教材建设规划，根据“以提高学生全面素质为目的，培养学生创新精神和实践能力为重点”的教学改革指导思想，推动职业教育课程改革和教材建设，增强职业教育的规范性与科学性，我们组织部分师范院校的教师，共同编写了《形体舞蹈》一书，以适应高等师范院校教育教学改革的需求。

师范院校的舞蹈课与艺术院校的专业训练不同，教会非舞蹈专业的学生形体舞蹈的基础理论知识和基本技能，主要是作为从事教师教育的职业训练，而不是培养舞蹈演员，因此本教材选编的有关形体舞蹈的理论知识和技艺，比较侧重于教育的手段，面广一些，程度稍浅一些，着重于基本训练。同时，教材图文并茂、内容丰富，易于教学和自学，教材在内容的安排上充分体现形体舞蹈训练课程教学基本要求，教师可根据不同的专业、不同的设备条件，灵活运用。

本教程分为形体舞蹈基础理论、形体舞蹈训练的基础知识、形体舞蹈的基本训练、中国民族民间舞、外国代表性民间舞和现代流行舞、儿童舞蹈、儿童舞蹈创编七个章节，它从形体舞蹈教学的实际出发，使学生了解和掌握形体舞蹈运动的一般规律，熟识各种动作的名称、要领及各种律动的训练与实际感受，使身体的各部位受到科学系统的训练，从而克服身体的自然形态，获得正确美观的形体。舞蹈训练中所要求的舞姿的协调性、灵活性、节奏感及它的民族风格、韵律；舞蹈训练的科学性、规范性及舞蹈艺术的知识与内涵，都可以通过较系统的学习与训练而得到全面的掌握。内容由浅入深、循序渐进，在注重理论阐述的同时，突出了教材的实用性、实效性。练习方法是以生理学、解剖学理论为依据，集形体与舞蹈的练习方法之长，并经过多年教学实践检验，适用于师范院校及其他师范院校形体舞蹈课的教学训练，并为广大热爱形体舞蹈的练习者提供了科学的训练方法，能对他们起到指导作用，有利于形体舞蹈艺术的普及。

本书在编写过程中，得到了参编院校领导的高度重视和支持，在此表示衷心的感谢。

在编写本教程过程中，参阅了许多教材，并参考了有关资料，在此向作者表示诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限，难免会有不妥和错误之处，恳请广大读者批评指正。

作 者

2016 年 1 月

目 录

第一章 形体舞蹈基础理论	(1)
第一节 形体舞蹈综述	(1)
一、形体舞蹈训练的含义	(1)
二、形体舞蹈训练的目的与作用	(2)
三、形体舞蹈训练的目标	(3)
四、形体舞蹈训练的内容	(4)
五、确定形体舞蹈训练内容的原则	(5)
第二节 形体舞蹈训练中生理解剖学的依据	(8)
一、形体舞蹈训练中生理解剖学知识	(8)
二、解剖学知识在形体舞蹈训练中的应用	(11)
第二章 形体舞蹈训练的基础知识	(19)
一、基本方位	(19)
二、基本体态	(19)
三、手形和手位	(22)
四、脚形与脚位	(30)
第三章 形体舞蹈的基本训练	(34)
第一节 身体各部位的感知觉训练	(34)
一、颈部位练习	(34)
二、肩部练习	(36)
三、躯干部位练习	(37)
四、上肢部位练习	(43)
五、下肢部位练习	(45)
第二节 形体舞蹈的基本素质训练	(47)
一、形体舞蹈的基本素质训练	(47)
二、进行基本素质训练时应注意的问题	(62)
第三节 舞蹈的基本训练	(63)
一、中国古典舞常用动作与舞姿训练	(63)
二、古典舞身韵元素训练	(66)
三、芭蕾舞基本手位与脚位训练	(70)
四、扶把训练	(73)
五、基本技巧动作训练	(94)

第四章 中国民族民间舞	(106)
第一节 藏族舞蹈	(106)
一、藏族舞蹈基本体态、脚位、手形、手位	(107)
二、藏族舞蹈的常用动作	(108)
三、藏族舞蹈综合训练组合	(109)
四、藏族舞蹈风格的少儿组合	(112)
第二节 蒙古族舞蹈	(114)
一、蒙古族舞蹈基本体态、手位及脚位	(114)
二、蒙古族舞蹈肩、步伐与硬腕训练组合	(117)
三、蒙古族舞蹈综合训练组合	(119)
四、蒙古族舞蹈风格的少儿组合	(121)
第三节 维吾尔族舞蹈	(124)
一、维吾尔族舞蹈基本体态与动律	(125)
二、维吾尔族舞蹈手形、手位与脚位	(125)
三、维吾尔族舞蹈综合训练组合	(128)
四、维吾尔族舞蹈风格的少儿组合	(132)
第四节 傣族舞蹈	(134)
一、傣族舞蹈基本体态、脚位、手形、常用手臂动作	(134)
二、傣族舞蹈的常用动作	(137)
三、傣族舞蹈综合训练组合	(138)
四、傣族舞蹈风格的少儿组合	(140)
第五节 汉族舞蹈	(141)
一、东北秧歌基本动律与基本舞步	(142)
二、东北秧歌常用手巾花动作	(145)
三、东北秧歌综合训练组合	(148)
四、汉族舞蹈风格的少儿组合	(150)
第六节 朝鲜族舞蹈	(152)
一、朝鲜族舞蹈基本体态和动律、脚形、脚位、手形、手位	(152)
二、朝鲜族舞蹈的常用动作	(154)
三、朝鲜族舞蹈的综合训练组合	(155)
四、朝鲜族风格的少儿组合	(157)
第七节 苗族舞蹈	(159)
一、苗族舞蹈的基本动律	(160)
二、苗族舞蹈的基本动作	(160)
三、苗族舞蹈综合训练组合	(162)
四、苗族舞蹈风格的少儿组合	(164)
第八节 彝族舞蹈	(166)
一、彝族舞蹈的基本动作	(166)
二、彝族舞蹈双人组合	(168)

三、彝族舞蹈风格的少儿组合	(170)
第五章 外国代表性民间舞和现代流行舞	(173)
第一节 外国代表性民间舞	(173)
一、俄罗斯舞蹈	(173)
二、波尔卡舞蹈	(177)
三、西班牙舞蹈	(182)
第二节 现代流行舞	(185)
一、爵士舞	(185)
二、街舞	(188)
三、踢踏舞	(191)
第六章 儿童舞蹈	(196)
第一节 儿童舞蹈表现形式	(196)
一、律动	(196)
二、即兴舞蹈	(196)
三、表演舞	(196)
四、集体舞	(197)
五、歌舞表演	(197)
六、唱游	(197)
第二节 儿童舞蹈基本舞步	(197)
第三节 儿童舞蹈组合	(206)
一、律动	(206)
二、集体舞	(209)
三、歌舞表演	(215)
第七章 儿童舞蹈创编	(224)
第一节 儿童舞蹈的特点	(224)
一、浓郁的童趣性	(224)
二、奇特的幻想性	(224)
三、独特的游戏性	(225)
四、鲜明的形象性	(225)
五、深切的教育性	(225)
六、强烈的时代性	(225)
第二节 创编儿童舞蹈应具备的条件与素质	(226)
一、需要热爱和了解儿童，富有创作热情	(226)
二、需要掌握创编知识，积累丰富的素材	(226)
三、需要敏锐的观察力和奇特的想象力	(226)
四、需要大量实践不断探索创新	(227)

第三节 儿童舞蹈创编	(227)
一、儿童集体舞创编	(227)
二、儿童歌舞表演创编	(229)
三、儿童群舞创编	(230)
第四节 儿童舞蹈创编技法	(240)
一、动作开发	(240)
二、动作发展	(241)
三、群舞创编	(242)
四、舞蹈小品练习	(243)
主要参考文献	(245)

第一章 形体舞蹈基础理论

第一节 形体舞蹈综述

一、形体舞蹈训练的含义

形体是指人体结构的外部表现,即身体的外形。人体只有在身体各个部位的合理配合下才能显示出姿态优美、体型匀称的整体美。它是以塑造形体美为主,由移动的线条、姿态、造型和静止的形态所构成。

舞蹈是将经过提炼、组织和艺术加工的人体动作作为主要表现手段,表达人们的思想感情,反映社会生活的一种艺术形式。它是人类最早具有的艺术活动和艺术形态,它早于其他艺术的发生并对其他艺术的发生产生过直接或间接的影响,因此被称为“艺术之母”。舞蹈是通过人体的动作来塑造艺术形象的,如何利用人体这一“工具”,使自己的身体能够运用自如地传情达意,首先就要解决舞者的基本训练——形体训练。通过这部分训练可以掌握舞蹈所需要的正确站立形态、方向,舞蹈动作的姿态,身体各部位运动的幅度、速度、灵活性,身体控制的稳定感、协调感,肌肉的力量以及由以上诸因素所构成的旋转、跳跃、翻身等技术技巧。只有动作与动作之间配合的转换连接所产生的动律、节奏、用力方法的变化,体现特有的风格,才可真正使舞蹈成为具有空间感的艺术语言。形体训练是舞者的基础,又是达到一定专业水准的重要标志。

形体舞蹈是一门关于人体动作的艺术。它是以人体科学理论为基础,通过形体运动,改善形体的状态,表达人的思想情感,提高综合能力的一种动态艺术形式。形体舞蹈包括身体各部位正确的感知觉练习、基本形态训练、基本素质训练、舞蹈的基本动作训练和民族民间舞训练。

形体舞蹈训练既是一个综合能力培养的过程,也是一个培养生活情趣、陶冶个性情操、全面提高人文素质的社会实践过程。众所周知,教育的核心是培养学生的创新思维,发展学生的个性。而形体舞蹈训练则具有这一核心所需要的可贵的环境和发展的土壤。因为,形体舞蹈训练不仅仅是训练学生的身体素质,也是对学生心灵与精神的培养和熏陶,它在全面调理身体形态的同时提高学生的综合能力。

青少年正是人体生长发育和成长最快的时期,如果抓住这个有利时机,积极进行形体舞蹈训练,同时注意科学的营养和饮食,对于人体匀称、和谐、健康地成长,塑造优美的



体型，培养优雅的气质，有着至关重要的作用。

二、形体舞蹈训练的目的与作用

（一）形体舞蹈训练的目的

形体舞蹈是开展素质教育、培养学生综合能力和塑造优美身体形态的一门基础课。它的目的在于改善学生形体动作的状态，提高身体的灵活性、协调性，增强其可塑性，从而提高形体的外在表现力，为良好的站姿、坐姿及行走姿态的培养在身体素质方面打下了坚实的基础。

通过简单的基本功训练、形态控制训练能较好地提高学生良好形态的控制能力，而且通过形体舞蹈组合训练还能提高良好形态的表现力。形体舞蹈训练既能全面锻炼身体，又能重点训练人体的形态。不论是单个或组合动作练习，均要求动作协调、节奏准确、造型美观大方，因而是培养良好身体形态的重要手段之一。

形体舞蹈训练要注重全面和重点相结合，充分反映本学科的特点和形体舞蹈训练的基本要求；掌握形体锻炼的基本方法、基本技术和基本技能；培养学生坚强的意志品质、不怕苦和不怕累的精神以及团结协作的思想作风和良好的职业道德；开发学生的创新思维，不断提高个性发展水平，将形体舞蹈训练与素质教育有机地联系起来。

（二）形体舞蹈训练的作用

形体舞蹈训练对练习者身心的健康发展具有积极的促进作用，主要表现在以下几个方面。

1. 强身健体，促进发育

形体舞蹈训练同其他体育活动一样，对人体的各主要器官系统起着良好的锻炼和调节作用。

经常参加形体舞蹈训练，有益于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐发展，促进青少年运动系统工作能力的提高，有利于形成正确的体态和优美的形体。

经常参加形体舞蹈训练，可使肌肉纤维变粗而且坚韧有力，使其中所含蛋白质及糖原等的储量增加，血管变丰富，血液循环及新陈代谢改变，使骨外层的密质增厚、骨质更加坚固，从而提高骨骼系统抗折断、弯曲、压伸、扭转的能力，加强关节的韧性，提高关节的弹性和灵活性。

经常参加形体舞蹈训练，可提高心血管系统、呼吸系统、消化系统等内脏器官的机能，增强机体活动能力，改善肾脏的血液供应，增加皮肤血液循环，促进其新陈代谢，从而增强人体的防御能力。

2. 弥补缺陷，塑造形体

美的形体是指在健康的状态下，骨骼形态、肌肉、体形、姿态等方面基本符合规定的审美要求，即人体的形体美。形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定的。

长期坚持形体舞蹈训练，可使青少年身体各部位的肌肉协调均匀发展，可以减少体脂，控制体重，修饰和改善身体的不足，使形体匀称优美。

长期坚持形体舞蹈训练，可以克服身体自然形态的不足，矫正畸形和不良姿态，使青