



全国职业院校技能大赛系列丛书

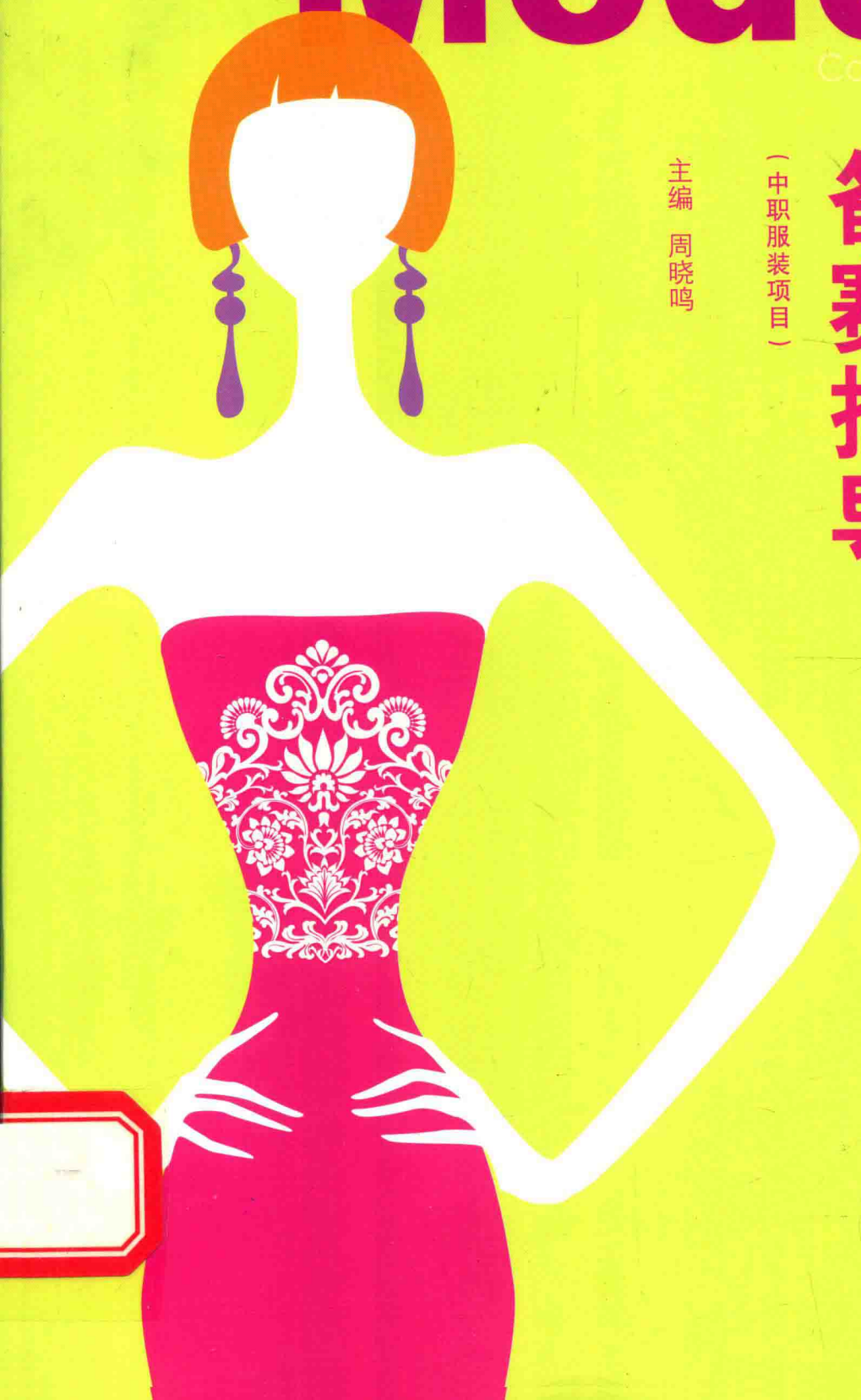
Model

Competition

服装模特表演 备赛指导

(中职服装项目)

主编 周晓鸣



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



全国职业院校技能大赛系列丛书

Model

Competition

服装模特表演 备赛指导

中职服装项目

主编 周晓鸣



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

服装模特表演备赛指导 / 周晓鸣主编. —北京:
高等教育出版社, 2010. 6

(全国职业院校技能大赛系列丛书/杨少光主编.
中职服务项目)

ISBN 978 - 7 - 04 - 030216 - 5

I. ①服… II. ①周… III. ①服装-模特儿-
表演艺术-竞赛规则 IV. ①TS942.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 091263 号

策划编辑 郭景思 责任编辑 郭景思 封面设计 赵 阳
版式设计 赵 阳 王 莹 责任校对 胡晓琪 责任印制 毛斯璐

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京中科印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787 × 1092 1/16	版 次	2010 年 6 月第 1 版
印 张	7.75	印 次	2010 年 6 月第 1 次印刷
字 数	140 000	定 价	23.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30216 - 00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》, 其行为人将承担相应的民事责任和行政责任, 构成犯罪的, 将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序, 保护读者的合法权益, 避免读者误用盗版书造成不良后果, 我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为, 希望及时举报, 本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话: (010) 58581897/58581896/58581879

传 真: (010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址: 北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编: 100120

购书请拨打电话: (010) 58581118

内 容 简 介

本书是全国职业院校技能大赛系列丛书之一。本书紧密围绕竞赛内容,分析竞赛内容与评分要点,总结获奖经验及技巧要求,为参赛者提供全面、翔实的备赛指导。

本书结合全国职业院校技能大赛设立的“T台模特”技能和“平面模特”技能两个项目进行阐述,包括比赛项目对模特的技能要求、形体训练、台步基础、表演技巧等的专业技能训练,以及必要的音乐舞蹈、化妆造型、镜前造型、服装搭配、综合技能等辅助训练等九大章节,内容上有基本理论阐述,也有实践与示范,可操作性强。在本书附录中附有全国中等职业技术院校模特表演技能竞赛评分标准参考。

本书可作为全国职业院校技能大赛中职组服装模特表演备赛指导用书,同时可作为中等职业学校模特专业的教学实习实训用书。



全国职业院校技能大赛系列丛书

编辑委员会名单

主任委员 葛道凯 靳润成

副主任委员 刘 桔 刘建同 何秀超 刘 欣 岳腾仑 陈燕丽

委 员（以姓氏笔画为序）

王扬南 叶 庆 刘 杰 刘宝民 刘培俊 李 刚
张志坤 张建敏 狄建明 范 唯 林 宇 孟志咸
郭春鸣 葛维威 谢 俐

顾 问 黄 尧 何致瑜

出版说明

近年来，中等职业教育坚持“以服务为宗旨，以就业为导向”的办学方针，面向社会、面向市场办学，大力推行工学结合、校企合作、顶岗实习的人才培养模式，确立了为社会主义事业培养了数以亿计的高素质劳动者和技能型人才的目标。为进一步深化教学改革，加强学生职业技能，提高人才培养质量，教育部联合有关部门于2007年、2008年、2009年先后在重庆、天津举办了全国职业院校技能大赛，各地职业院校积极参与，形成了校校有比赛、人人都参加、“普通教育有高考，职业教育有技能大赛”的局面。特色鲜明的职业院校技能竞赛活动已经成为新时期职业教育改革和发展的重要推进器，是促进教学改革的重要抓手和职业教育制度建设的一项重要内容。

为配合职业院校技能大赛（中职项目）的开展，促进教学改革，服务于广大中职师生，我们将组织编写全国职业院校技能大赛备赛指导系列丛书（中职），涉及中职学生组计算机技术、数控技术、电工电子、中餐烹饪、汽车运用与维修、服装设计制作与模特表演、美容美发、建筑工程技术等专业类别的比赛项目。丛书内容围绕竞赛项目，既为参赛选手提供全面、翔实的备赛指导，更着眼于体现技能大赛引领的专业教学改革方向，以培养学生的职业能力为目标。丛书主要特点有：

（1）突破学科体系的框架，以培养学生的职业能力为目标。丛书与竞赛项目内容紧密结合，改变按单一学科系统安排教学内容的方式，根据职业岗位和技能竞赛的要求，参照相应的职业资格标准或行业职业技能鉴定标准，围绕职业能力的形成，分解能力要点，将有关的学习内容整合在与职业岗位真实工作任务相贴近的综合项目或学习模块中。

（2）体现“做中教，做中学”的职业教育特色。丛

序

为了集中展现职业院校师生的风采，努力营造全社会关心、支持职业教育的良好氛围，积极引导职业院校坚持以服务为宗旨，以就业为导向，加强教产结合，校企合作，不断提高技能型人才培养质量，2007年以来，教育部与有关部门、行业组织合作，先后在重庆、天津举办了三届全国职业院校技能大赛，得到了全国职业院校的积极响应，在社会上产生了广泛的影响。

作为世界上最大的服装生产国和出口国，服装生产加工在我国制造业和对外贸易中占有极为重要的地位。作为引领时尚风潮的产业，服装业技术更新速度很快，尤其是新世纪以来，服装产业向知识型、高技术型、服务型转化，服装市场呈现明显的全球化特征，这迫切需要培养大批能够适应国际竞争的技能型人才。教育部非常重视服装类专业的建设，从首届全国职业院校技能大赛开始，将服装设计制作与模特表演作为基本的比赛项目。全国职业院校技能大赛中职组服装设计制作与模特表演技能比赛面向中等职业学校服装设计与工艺、服装展示与礼仪等相关专业学生举办。比赛内容紧密结合专业教学指导方案和行业技术标准，突出对学生综合职业能力和关键职业技能的考察，要求学生掌握服装设计、绘图、制板及工艺等，展示良好的审美能力、表现能力、创造能力和职业意识，体现了对高素质技能型人才的培养要求。

《中职组服装设计制作与模特表演技能比赛备赛指导》由全国职业院校技能大赛中职组服装设计制作与模特表演技能比赛评委、专业指导教师共同参与编写。丛书以工作过程分析为基本线索，围绕竞赛目标组织相关内容，不仅为职业院校提供全面翔实的备赛指导，对于推动中等职业学校紧跟产业发展步伐和企业用人需求，创新人才培养模式，提高人才培养质量也具有积极

的意义。

希望本书的出版，为职业院校更好地备赛、参赛，
深化教育教学改革提供帮助和参考。

郭春鸣

2010年5月

前言

模特表演从它诞生之日起就具备了一定的商业性，它是服装营销的促销手段之一。随着我国改革开放的不断推进，模特表演有了显著的发展，特别是在全国职业教育迅速发展的态势下，众多职业技术学校纷纷设置了模特表演专业。为了满足全国中等职业学校模特表演专业教学的需要，提高模特表演技能教学水平，同时也为了贯彻落实党中央、国务院大力发展职业教育的方针政策，实现教育部倡导的“普通教育有高考，职业教育有大赛”的人才评价与选拔制度的教育模式的改革，针对教育部每年举办的模特职业技能大赛，编写本书有着特别的意义。

本书结合全国职业院校技能大赛设立的“T台模特”技能和“平面模特”技能两个项目进行阐述，内容全面丰富，深入浅出，有基本理论阐述，也有实践与示范，且理论与实践紧密联系，具有可操作性强等特点，特别适用于中等职业学校模特专业的师生，既可作为大赛指导用书，又可作为教学实习实训用书。

本书由全国职业院校技能大赛中职组服装模特表演竞赛项目评委任主编，获奖学生指导教师、专业人士共同参与编写，主要编写成员有周晓鸣（上海工程技术大学服装学院）、金惠（华南农业大学艺术学院）和张原（西安工程学院服装与艺术设计学院）等。参与本书编写的还有专业人士杨旭东、上海工程技术大学表演专业教师罗锦婷、潘华栋、何佳粤，以及上海服装新锐设计师郑彤等。

由于时间紧，编写者水平有限，书中难免有不足和错误之处，欢迎批评指正。

同时，在此对帮助本书图片拍摄的模特龚嘉骋、魏施佳，摄影姚佳慧等致以谢意。

编者

2010年3月



目 录

1	第一章 技能要求
2	第一节 女模特的基本体型体态
3	第二节 着装整体形态
4	第三节 台步技巧
5	第四节 服装表现力
6	第五节 平面模特的基本要求
9	第二章 形体训练
10	第一节 热身操
12	第二节 芭蕾舞基础训练
27	第三节 肌肉训练
31	第三章 台步基础
32	第一节 基本站姿训练
35	第二节 音乐律动训练与基本台步训练
36	第三节 基本转身训练
40	第四节 基本造型训练
43	第四章 表演技巧
44	第一节 台步步伐训练
45	第二节 道具的表演技巧
46	第三节 各类服装的表演技巧

49	第五章 音乐舞蹈
50	第一节 音乐舞蹈的认知
50	第二节 舞蹈基础训练
55	第六章 化妆造型
56	第一节 基本化妆训练
61	第二节 基本发型操作训练
64	第三节 妆面、发型与服饰
65	第七章 镜前造型
66	第一节 肢体训练
68	第二节 造型训练
72	第三节 镜前造型的注意事项
73	第八章 服装搭配
74	第一节 人的外表气质与服装风格
75	第二节 服装风格
79	第三节 服装的形式美与搭配
84	第四节 时尚与流行
89	第九章 综合技能
90	第一节 表演不同类型服装的综合技能
97	第二节 平面拍摄的综合技能
101	附 录 全国中等职业技术学校模特 表演技能竞赛评分标准参考
102	T台模特表演技能项目竞赛 (2008、2009)
104	平面模特表演技能项目竞赛 (仅作参考)
107	参考文献

第一章

技能要求

模特的基本条件就是形体与形象。形体即人的整体外形，形象则指的是模特的五官。模特的形体与形象是直接影响其所展示表演的服装能否被观众理解和接受的主要因素之一。身体基本条件对时装模特来说是最重要的，如果基本条件达不到所要求的标准，其他方面再好，也不能称为优秀的模特。现就女性模特的基本条件与要求作分别说明。

第二节 着装整体形态

第一节 女模特的基本体型体态

一、身高与体重

1. 身高

20世纪80年代,我国第一代女模特的平均身高约为170 cm以上,第二代女模特的标准身高在172 cm以上,随着模特业的快速发展及与世界的接轨,我国第三代女模特的标准身高已超过174 cm。目前,国际超级模特的身高标准为176~182 cm,我国踏入超模行列的女模特身高也达到了世界水平。

历来全国中等职业学校模特职业技能大赛要求女模特(目前不设男模特比赛项目)身高不得低于168 cm,其中168~174 cm是以平面摄影为主、走台表演为辅的模特,俗称“小模”或“艺模”,174 cm以上是适宜“T”型台动态表演的模特,俗称“大模”。

2. 体重

依据模特形体的要求,一般模特的体重应控制在下列公式的计算范围内。

$$\text{体重(kg)} = (\text{身高}-123 \text{ cm}) \pm 5\% (\text{身高}-123 \text{ cm})。$$

二、三围和肋围

所谓三围是指模特的胸围、腰围和臀围的尺寸;肋围是指女性模特胸部底线的尺寸,它是女模特特有的身材指标。

三围与肋围是构成女性特征美的重要因素。根据目前,我国女模特三围的平均水平,以及全国中等职业学校模特职业技能大赛的实际情况,要求女性模特胸部丰满,正视与侧视都有明显的蛇形曲线,线条柔和流畅,富有弹性与韵律;腰部健美,没有赘肉;臀部肌肉健美圆润内收,臀窄,肌肉没有下垂,臀部向上微翘。

模特三围与肋围的具体标准为:胸围84~88 cm、腰围60~63 cm、臀围86~90 cm。其中,胸围与腰围差22~24 cm,臀围与胸围相等或大于2~4 cm,胸围与肋围的差值大于10 cm以上。

三、肩宽与头肩

国际时装舞台上一贯以娇小的头型与脸型的模特为时髦,“T”台模特的肩宽一般大于44 cm,“小模”的肩宽为40 cm左右,约为身高的 $\frac{1}{4}$;头型为椭圆形,后脑勺成圆弧状,侧视成“?”形状,头围一

般不超过56 cm，头长是身高的 $\frac{1}{8} \sim \frac{1}{7}$ ，脸宽一般为肩宽的 $\frac{1}{3}$ 。

四、手臂

模特的手臂要求：修长、骨感、线条流畅；侧伸双臂的长度等于或大于身长。

五、大小腿比例

“T”台模特的大小腿比例要求：小腿与大腿比例接近相等或略长于大腿，大腿线条圆润柔和，小腿腓稍突出但过渡自然，腿形纤细修长。

“小模”的大小腿比例无需如此要求。

六、上下身比例

按照目前服装表演行业内普遍认可的方法作为测量标准。

模特上下身比例=下身高度-上身高度，其差值为10 cm是基本条件，在12~20 cm以内为佳。

其中上身高度是从第七颈椎（即低头时颈椎突出点）到臀围线（即臀部底线）测得，下身高度是从臀围线到脚底测得，测量时模特必须光脚直立。

第二节 着装整体形态

服装模特是服装的载体，服装模特不仅要理解演绎所穿着的服装，更要对着装后的整体形象有一定的把握，因此模特着装整体形态的优劣，会影响观众或比赛评委们对模特的总体评价。

一、着装体型

模特在选择服装时应扬长避短，着装体型应能充分体现其身材优势与特点，同时遮蔽体型缺点，这样才能显现出服装的特色与风格。

二、形象要求

模特的形象要求：五官端正、左右对称度高，脸型姣好，着装后外表仪态气质或高雅、或颇具个性，服装与模特选手的形象相辅相成，互为一体。

三、肤质

模特的皮肤要求：细腻光洁、健康干净、富有弹性；不发疹子或青春痘，没有明显的疤痕和胎记，属于非过敏性皮肤，不对棉、毛、丝、麻、化纤产品及化妆品有过敏反应。

四、发质

模特的头发要求：健康，自然，润泽，整齐浓密，触感柔软有弹性，光滑易梳理，忌枯黄、分叉。

头发的质感有先天的成分，干性头发干燥、收紧、敏感和瘙痒，易失去光泽，缺乏弹性；油质头发易油腻不洁，变得疏松，难于定型，这些都需要模特后天精心保养。

五、妆面造型

妆面造型是直接传达信息的一种视觉效果，不同风格的服装需要不同风格的发型、妆型加以衬托。

模特的妆面基本要求：妆面干净，妆容莹亮，层次分明，五官结构突出，有时尚感。

模特的发型基本要求：发型与脸型、头型的整体比例相适宜；发型与时装风格相匹配；发型轮廓与个性气质和谐。长发型修长、飘逸、表现力强；中长发型应结合飘逸、潇洒之感和轻快、便利的特点；精致细腻的中短发应强调配合人的脸部结构，充满构图感和艺术感，表现成熟与干练；超短发型个性强烈，富有活泼、随意、俏丽、阳光的感觉；盘发则体现优雅、高贵。

第三节 台步技巧

模特的台步技巧包括步态基础、转身、造型技巧和乐感等，是模特表演技能的基础，也是衡量一名模特业务能力强弱的首要因素。

一、步态基础

服装表演的身态、步履、造型、举止、眼神、表情是提炼生活与综合时代感的结果。步态包括步幅、节奏、形式等，是由下肢行走、上肢摆动、头、肩膀、腰、臀等动作元素构成，也是服装表演的基本要素。“走”并不仅仅具有生命的自发性，在服装表演艺术中还将其程式化，日常生活中人们行走以舒适为主，而模特表演则以风格

为主。

作为串接服装表演造型和转体的动作链，步态是时装表演中的重要构成因素。

模特的步态基本要求：步伐端正、自信、舒展、挺拔而流畅，手臂摆幅自然、匀称；身体各部位配合协调，整体轻松自然。

具体表现：迈步时，出胯带动大腿，然后提膝，以小腿带动脚，走出直线；摆臂以肩关节为轴，两臂自然弧形下垂，前后交替摆动。

台步行走要做到挺而不僵，柔而不懈，切忌内八字或外八字脚。走路时，注意头、肩、胯、腰、臀等部位的动作协调。

二、转身、造型技巧

台步技巧是与台步基础一起构成完整演绎服装的不可缺少的要素，也是衡量一个模特职业与否、优秀与否的必要条件。它包括丁字移步、上步转身、平转、退步转身、交叉步转、连续转身、四步转、插步转等转身技巧，以及手、腰、胯等造型技巧。

模特台步技巧的基本要求：能运用多种走台转身技巧，以及动态行走线路中定点、定位造型来展示不同风格、类型、款式的服装，要求走步与转体衔接连贯，旋转轻盈、流畅。

三、乐感

时装表演与其他表演艺术的根本差别在于：模特一方面受到表演服装的制约，另一方面要通过各自的主观意识和情感态度，即兴式地表现服装的风格特征。这种即兴式表演带有很强的自我激发性，全凭模特的艺术感觉。一位具有良好艺术感觉的模特，在即兴表演中所流露的“乐感”，是一种由音乐发起的内心情感，通过“情感冲击波”自然反映到动态表演中。

模特的乐感要求：主要指对音乐的感知力，及其对表演节奏和情感的把握能力等。这种能力可以先天遗传，也可以后天培养。对音乐的感知，要求模特在音乐节奏的基础上，自我发掘出一种内在节奏，即一种情感节奏。模特能敏锐地捕捉到音乐的旋律风格、节奏类型、力度变化，并将其步伐协调地融入音乐中，控制表演节奏。

第四节 服装表现力

服装表演是一种高水平、非语言的沟通形式，它同戏剧、影视不