



民航服务类专业“十二五”规划教材



# 形体训练

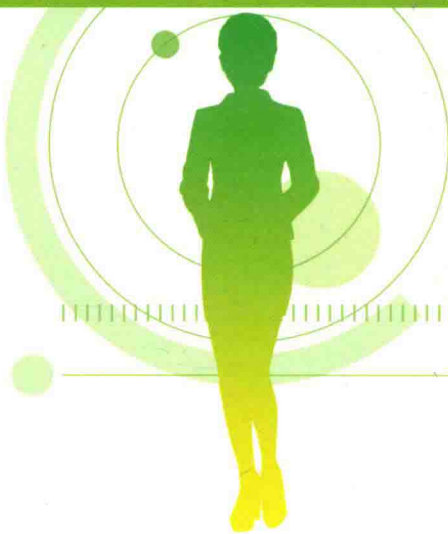
XINGTI XUNLIAN

主编 姜婷婷 李辉 李丽

**互动教学：**任务驱动式的教学方式，带给师生全新的课堂体验

**内容实用：**理论与实践并驱，内容紧贴民航服务类岗位

**图文并茂：**丰富、精彩的图片紧密结合内容，使学生快速掌握动作要领



航空工业出版社

民航服务类专业“十二五”规划教材

# 形体训练

主编 姜婷婷 李 辉 李 丽

航空工业出版社

北 京

## 内 容 提 要

本书主要介绍了形体训练的相关知识。全书共分为7个项目,具体内容包括认知形体美、民航服务人员形体美的类型及评价、民航服务人员体态礼仪训练、民航服务人员体能素质训练、民航服务人员形体姿态训练、民航服务人员前庭耐力训练和民航服务人员塑身训练。

本书可作为各类院校民航服务、空中乘务等专业的教材,也可作为相关人员学习形体训练知识的参考书。

## 图书在版编目(CIP)数据

形体训练 / 姜婷婷, 李辉, 李丽主编. — 北京 :  
航空工业出版社, 2016.7  
ISBN 978-7-5165-1042-1

I. ①形… II. ①姜… ②李… ③李… III. ①形体—  
健身运动 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第158432号

## 形体训练 Xingtì Xunliàn

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑2号院 100012)

发行部电话: 010-84936597 010-84936343

三河市祥达印刷包装有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2016年7月第1版

2016年7月第1次印刷

开本: 787×1092

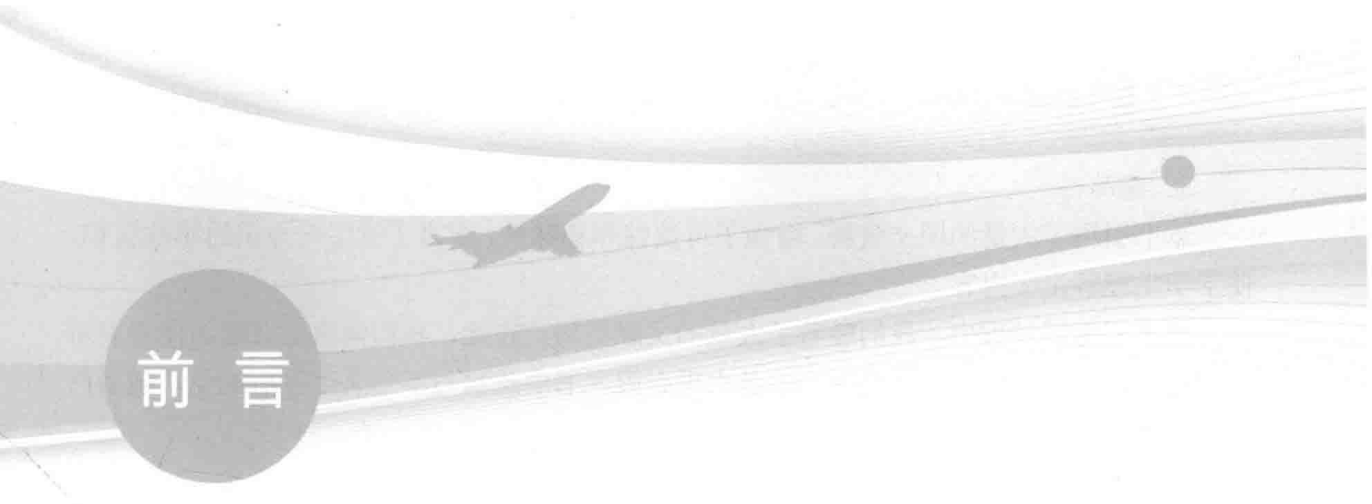
1/16

印张: 14.25

字数: 329千字

印数: 1—5000

定价: 45.00元



# 前言

随着社会的进步、经济的发展，我国民航业得到迅速发展，为我国的社会主义现代化建设做出了突出贡献。民航业的发展带来了民航专业人才的旺盛需求，培养一批道德高尚、素质优良、技能娴熟、体质过硬的民航服务人才已迫在眉睫。

形体训练主要是通过基本体态动作和舞蹈基础练习，帮助人们纠正生活中的不良姿态，塑造优美的形体，培养高雅的气质。本书以增强学生体质和提高学生形体素质为主导，以培养高雅气质为目标，阐明了形体训练的科学原理，更是针对民航岗位特点，制定了一套适合民航从业人员进行形体训练的方法，对塑造民航服务人员的良好姿态和优美形体有非常重要的指导意义。

具体来说，本书具有以下特色：

## 1. 新颖性

本书采用“项目—任务”的编写模式，每个项目开头都设有“知识目标”和“技能目标”，用于帮助学生明确学习要点；末尾都设有“项目学习效果综合测试”，用于检验学生的学习成果。

每项任务都包含以下内容：

- **任务描述：**阐明本任务的主要内容，使学生明确将要学习的主要知识，并激发学生的学习兴趣。
- **知识讲解：**重点讲解相关的理论知识和动作要领。同时，在知识讲解中穿插了“知识链接”“小贴士”“名词解释”等模块，并配以相关图片，从而便于学生学习和理解相关知识和动作要领。
- **任务实施：**根据所讲解的内容安排了实践任务，任务形式包括课堂讨论、知识竞答、形体展示、舞蹈创编等，可帮助学生巩固所学知识，使其掌握相关训练动作。
- **任务检测：**针对相关任务提出评价标准，对学生的任务实施结果进行评分考核，便于学生量化学习效果并有针对性地作出改进。

## 2. 实用性

本书在内容上“重实践轻理论”，在练习方法的选择上力求简单易行，能使练习者根据自身的情况科学地制定训练计划，以改善自身的形体缺陷，塑造完美形体。

### 3. 趣味性

本书引用了大量的图文资料,增强了可读性和趣味性,丰富了学生对知识的感性认识,便于学生理解正文内容。

在本书编写过程中,我们参考了大量的文献资料。在此,我们向这些文献的作者表示诚挚的谢意。由于编写时间仓促,编者水平有限,书中疏漏与不当之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

本书由姜婷婷、李辉、李丽担任主编,谢彬、高月瑶、崔勇前担任副主编。

本书配有精美的教学课件,读者可到网站([www.bjjqe.com](http://www.bjjqe.com))下载。

编 者

2016年6月

# 目录

## 项目一 认知形体美

高挑的身材、甜美的微笑、优雅的举止……当空姐出现在机场时，人们就会被她们迷人的身姿所吸引。在这个注重个人形象的年代，拥有优美的形体显得愈发重要。本项目我们就来了解一下形体美的基本知识。

|                      |   |                      |    |
|----------------------|---|----------------------|----|
| 任务一 了解形体美 .....      | 2 | 任务描述 .....           | 8  |
| 任务描述 .....           | 2 | 知识讲解 .....           | 8  |
| 知识讲解 .....           | 2 | 一、民航服务人员形体训练概述 ..... | 8  |
| 一、认识形体美 .....        | 2 | 二、民航服务人员形体训练的        |    |
| 二、影响形体美的因素 .....     | 4 | 特点 .....             | 10 |
| 三、形体指标测量的内容和方法 ..... | 6 | 三、民航服务人员形体训练的        |    |
| 任务实施——课堂讨论 .....     | 7 | 作用 .....             | 11 |
| 任务检测 .....           | 8 | 任务实施——课堂讨论 .....     | 14 |
| 任务二 了解民航服务人员形体       |   | 任务检测 .....           | 15 |
| 训练的相关知识 .....        | 8 | 项目学习效果综合测试 .....     | 15 |

## 项目二 民航服务人员形体美的类型及评价

形体美由于受时代、地域、年龄、性别等因素的影响，其评价标准也不尽相同，如我国历史上有“唐肥汉瘦”的记载，可见不同的时代其审美标准也是不一样的。那么对于民航服务人员来说，什么样的形体才是符合标准的呢？我们又如何对其形体进行评价呢？下面我们就来学习一下吧。

|                      |    |
|----------------------|----|
| 任务一 了解形体美的类型         | 18 |
| 任务描述                 | 18 |
| 知识讲解                 | 18 |
| 一、形体美的类型             | 18 |
| 二、形体健美的标准            | 19 |
| 任务实施——知识竞答           | 21 |
| 任务检测                 | 22 |
| 任务二 掌握民航服务人员形体美的评价标准 | 22 |
| 任务描述                 | 22 |
| 知识讲解                 | 23 |
| 一、颈                  | 23 |

|            |    |
|------------|----|
| 二、肩        | 23 |
| 三、臂        | 23 |
| 四、胸        | 25 |
| 五、背        | 26 |
| 六、腰        | 26 |
| 七、臀        | 27 |
| 八、大腿       | 27 |
| 九、小腿       | 28 |
| 十、膝        | 28 |
| 十一、踝、足     | 28 |
| 任务实施——形体展示 | 29 |
| 任务检测       | 29 |
| 项目学习效果综合测试 | 30 |

### 项目三 民航服务人员体态礼仪训练

乘坐飞机时，空姐的一颦一笑，一举手一投足都让人如沐春风，赏心悦目。优雅端庄的行为举止，是空姐给乘客的第一张“名片”。那么，如何才能练就优雅的体态？今天我们就来学习一下民航服务人员体态礼仪训练的相关知识。

|              |    |
|--------------|----|
| 任务一 练就优雅姿态   | 34 |
| 任务描述         | 34 |
| 知识讲解         | 34 |
| 一、站姿         | 34 |
| 二、坐姿         | 37 |
| 三、蹲姿         | 41 |
| 四、走姿         | 43 |
| 任务实施——优雅姿态展示 | 47 |
| 任务检测         | 48 |

|              |    |
|--------------|----|
| 任务二 练就优雅礼仪   | 48 |
| 任务情景         | 48 |
| 知识讲解         | 48 |
| 一、表情礼仪       | 48 |
| 二、手势与递接物礼仪   | 53 |
| 三、致意礼仪       | 56 |
| 任务实施——优雅礼仪展示 | 61 |
| 任务检测         | 61 |
| 项目学习效果综合测试   | 62 |

### 项目四 民航服务人员体能素质训练

“感谢您乘坐我们的航班，再见。”现在已是晚上11点了，小王刚刚送走最后一批旅客。很多人觉得空乘服务是高薪而轻松的工作，其实空姐的工作内容非常繁琐，时间长、压力大。要胜任这份工作，良好的身体素质是必不可少的。今天我们就来学习一下民航服务人员体能素质训练的相关知识。

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 任务一 掌握柔韧性的训练方法····· 64 | 二、身体各部位力量素质训练····· 78 |
| 任务描述····· 64           | 任务实施——力量训练比赛····· 91  |
| 知识讲解····· 64           | 任务检测····· 92          |
| 一、柔韧训练的分类····· 64      | 任务三 掌握耐力训练的方法····· 92 |
| 二、柔韧训练的基本方法····· 65    | 任务描述····· 92          |
| 三、身体各部位柔韧性训练····· 65   | 知识讲解····· 93          |
| 任务实施——柔韧训练比赛····· 76   | 一、耐力的分类····· 93       |
| 任务检测····· 77           | 二、耐力素质训练的方法····· 93   |
| 任务二 掌握力量训练的方法····· 77  | 三、耐力训练····· 95        |
| 任务描述····· 77           | 任务实施——耐力训练比赛····· 102 |
| 知识讲解····· 78           | 任务检测····· 102         |
| 一、力量素质训练概述····· 78     | 项目学习效果综合测试····· 103   |

## 项目五 民航服务人员形体姿态训练

“手抬高，腰挺直……”伴随着优美的音乐，刚刚进入航空公司的小林正和同事们一起跟着老师做形体芭蕾训练。小林说要想保持优美的体形，培养高雅的气质，就少不了平时的刻苦训练。今天我们就来学习一下民航服务人员形体姿态训练的相关知识。

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 任务一 健美操姿体训练····· 106 | 任务检测····· 139           |
| 任务描述····· 106        | 任务三 中国古典舞基础训练····· 140  |
| 知识讲解····· 107        | 任务描述····· 140           |
| 一、健美操概述····· 107     | 知识讲解····· 140           |
| 二、健美操基本动作训练····· 107 | 一、中国古典舞的起源与发展····· 140  |
| 三、低冲击步训练····· 112    | 二、中国古典舞的身韵及其审美····· 140 |
| 四、高冲击步训练····· 120    | 三、中国古典舞基本体态训练····· 141  |
| 五、无冲击步法训练····· 121   | 四、中国古典舞身韵训练····· 146    |
| 任务实施——创编健美操····· 123 | 五、中国古典舞基本舞姿训练····· 149  |
| 任务检测····· 123        | 任务实施——创编中国古典舞····· 152  |
| 任务二 芭蕾舞训练····· 124   | 任务检测····· 153           |
| 任务情景····· 124        | 任务四 维吾尔族民间舞训练····· 154  |
| 知识讲解····· 125        | 任务描述····· 154           |
| 一、芭蕾舞概述····· 125     | 知识讲解····· 154           |
| 二、芭蕾舞基本体态训练····· 126 | 一、维吾尔族民间舞的风格特点····· 154 |
| 三、芭蕾舞扶把综合训练····· 131 | 二、维吾尔族民间舞基本体态           |
| 任务实施——创编芭蕾舞····· 138 | 训练····· 155             |

|                       |                     |     |
|-----------------------|---------------------|-----|
| 三、维吾尔族民间舞基本舞步         | 任务检测 .....          | 169 |
| 训练 .....              | 任务六 拉丁舞基本舞姿训练 ..... | 170 |
| 任务实施——创编维吾尔族民间舞 ..... | 任务描述 .....          | 170 |
| 任务检测 .....            | 知识讲解 .....          | 170 |
| 任务五 现代舞基础训练 .....     | 一、拉丁舞的起源 .....      | 170 |
| 任务描述 .....            | 二、拉丁舞的种类 .....      | 170 |
| 知识讲解 .....            | 三、拉丁舞的站姿训练 .....    | 171 |
| 一、现代舞概述 .....         | 四、拉丁舞的基本舞姿训练 .....  | 171 |
| 二、呼吸练习 .....          | 任务实施——创编拉丁舞 .....   | 173 |
| 三、地面练习 .....          | 任务检测 .....          | 174 |
| 四、放松练习 .....          | 项目学习效果综合测试 .....    | 174 |
| 任务实施——创编现代舞 .....     |                     |     |

## 项目六 民航服务人员前庭耐力训练

头晕、恶心、面色苍白、出冷汗……当我们乘坐飞机时，难免会出现这些晕机症状。那么一直在客舱工作的空乘人员是如何克服晕机等症状的呢？这就是我们今天要学习的内容——民航服务人员前庭耐力训练。

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 任务一 了解前庭耐力的基础    | 任务二 掌握前庭耐力的训练      |
| 知识 .....         | 方法 .....           |
| 任务情景 .....       | 任务描述 .....         |
| 知识讲解 .....       | 知识讲解 .....         |
| 一、前庭器官的构造 .....  | 一、前庭耐力的训练方法 .....  |
| 二、前庭耐力 .....     | 二、前庭耐力的训练原则 .....  |
| 任务实施——知识竞答 ..... | 任务实施——抗眩晕操测试 ..... |
| 任务检测 .....       | 任务检测 .....         |
|                  | 项目学习效果综合测试 .....   |

## 项目七 民航服务人员塑身训练

“叮铃铃……”早晨7点闹钟准时响起，今天是小杨参加航空公司面试的日子。穿戴整齐，小杨认真打量着镜子中的自己，面容姣好、妆容得体，可是有些臃肿的下半身让小杨担忧不已。如何才能拥有良好的身材呢？今天我们就来学习一下民航服务人员塑身训练的相关知识。

## 任务一 了解肥胖的相关知识..... 194

任务描述..... 194

知识讲解..... 194

一、肥胖的概念..... 194

二、导致肥胖的原因..... 195

三、衡量肥胖的标准..... 197

任务实施——知识竞答..... 199

任务检测..... 199

## 任务二 掌握塑身方法，杜绝

肥胖..... 200

任务描述..... 200

知识讲解..... 200

一、塑身方法..... 200

二、不同体型的塑身要点..... 205

任务实施——制定塑身计划..... 206

任务检测..... 207

## 任务三 熟悉形体缺陷及其矫正

方法..... 208

任务描述..... 208

知识讲解..... 208

一、驼背..... 208

二、溜肩..... 210

三、O型腿..... 211

四、X型腿..... 212

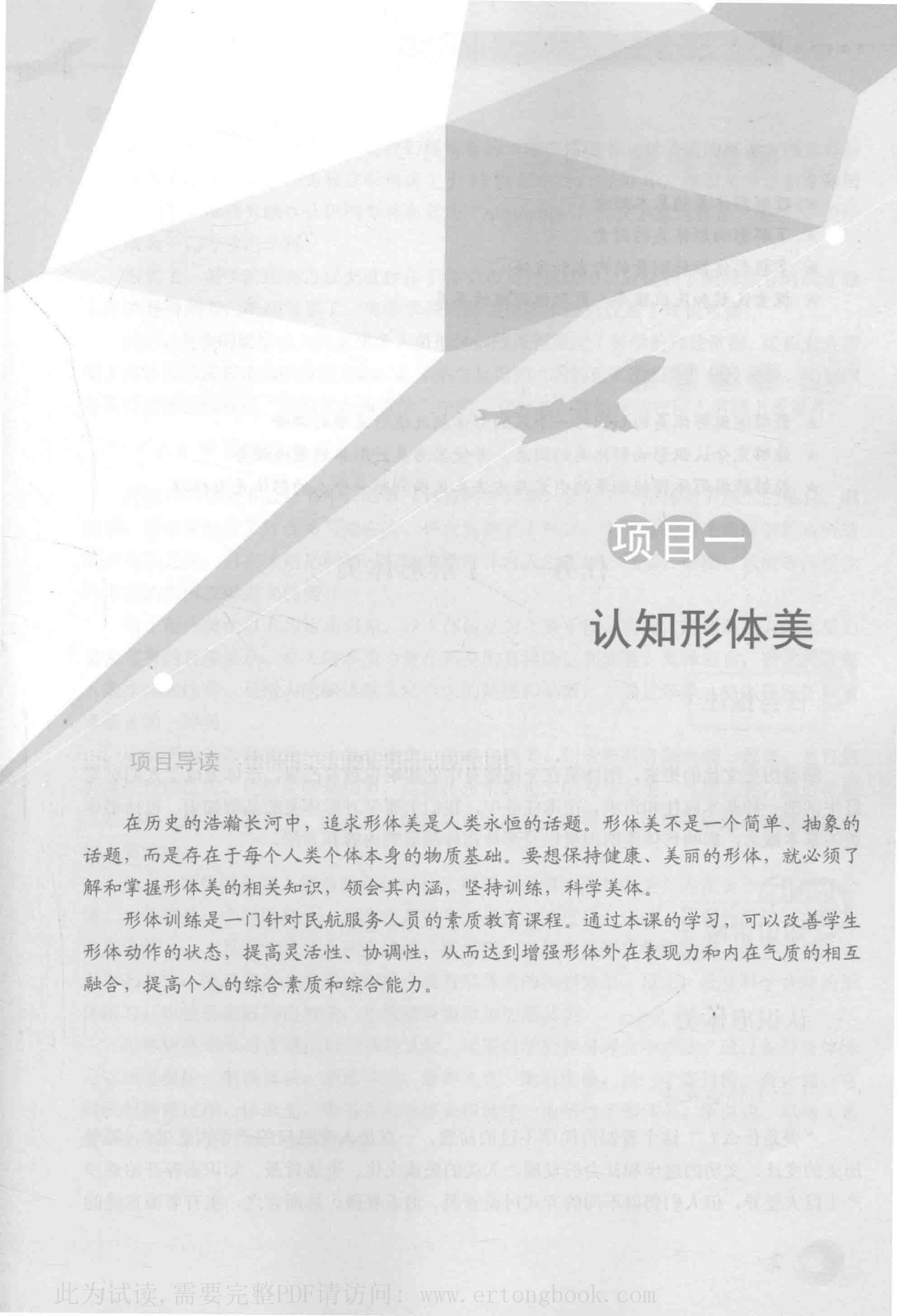
五、大腿过粗..... 214

六、八字脚..... 215

任务实施——知识竞答..... 216

任务检测..... 217

项目学习效果综合测试..... 218



## 项目一

# 认知形体美

### 项目导读

在历史的浩瀚长河中，追求形体美是人类永恒的话题。形体美不是一个简单、抽象的话题，而是存在于每个人类个体本身的物质基础。要想保持健康、美丽的形体，就必须了解和掌握形体美的相关知识，领会其内涵，坚持训练，科学美体。

形体训练是一门针对民航服务人员的素质教育课程。通过本课的学习，可以改善学生形体动作的状态，提高灵活性、协调性，从而达到增强形体外在表现力和内在气质的相互融合，提高个人的综合素质和综合能力。



## 知识目标

- ★ 理解形体美的基本概念
- ★ 了解影响形体美的因素
- ★ 掌握形体指标测量的内容和方法
- ★ 探索民航和民航服务人员形体训练的关系

## 技能目标

- ★ 能够运用形体美的知识对一个人的形体状况进行正确的评价
- ★ 能够充分认识影响形体美的因素，并使其为美好形体的塑造服务
- ★ 能够根据形体指标测量的内容与方法来正确判断一个人的形体是否标准

## 任务一 了解形体美

## 任务描述

随着历史文化的推进，形体美在全民健身中的影响也越发凸显，形体美成了人们对美好生活的一种基本向往和追求。在本任务中，我们主要学习形体美的基础知识，包括形体美的基本概念，影响形体美的因素以及形体指标测量的内容和方法。

## 知识讲解

## 一、认识形体美

## (一) 什么是美

“美是什么？”这个看似再简单不过的问题，一直是人类追问的“千古之谜”。随着历史的变迁、文明的进步和社会的发展，人类的民族文化、生活背景、知识素养开始逐步产生巨大差异，但人们仍以不同的方式讨论着美、追求着美。总而言之，美有着很宽泛的

概念,有着很广阔的范围。

美是一门学问、一门艺术,是我们翻阅着的一本广博的书。对于美的概念,西方有科学、系统的阐述。美学作为独立学科诞生于18世纪中叶。1750年,德国美学思想家鲍姆加登把他的一部研究感性认识的专著命名为“Aesthetics”,其汉语意思就是“美学”,美学从此成为一门专业的学科。

事实上,美学思想自古以来就存在于哲学和文艺思想中,只是到了鲍姆加登时代才独立出来并得到专门的研究罢了。美学学科的诞生使艺术研究找到了理论依据。

同时,美学的诞生也为民航服务人员形体训练课程奠定了科学的理论依据,给后来者指明了形体训练课程未来的发展方向。从黑格尔提出的“美的艺术的哲学”角度来说,民航服务人员形体训练只是“美的艺术的哲学”中的一支分流。我们是站在巨人肩膀上看世界。

## (二) 什么是形体美

在现有的体育专业辞书中,唯有《体育科学词典》收录了“形体美训练”的条目。据阐述,形体美包含了外表美与内在美。外表美侧重于形式,主要是指由生理解剖特点所造就的身体之美;内在美则是核心,它是借助形体将人的思想、气质、情操、风度等深层次与本质的东西表现出来的美。

由于形体美是以人为审美对象,以人体运动为主要手段,因此,形体美是人的本质力量在自身的直接展示,是人的本质力量在自身的直接确证和实现。具体而言,形体美就是人的身体曲线美,是指人的躯体线条结合人的情感和品质,并通过形象、姿态展现于欣赏者眼前的一种美。

通常所说的形体美是一个集合概念,是将自然美、创造美两者融合统一起来,是自然美演进到创造美。自然美即基础美,是遗传带来的先天的身体之美、气质之美。创造美则主要是在自然美的基础上,通过后天的能动创造活动而获得的。形体训练就是获得创造美的主要途径。

总之,形体美是指人的自然形体经后天塑造而获得的融外表美与内在美于一体的综合美。形体美是一个科学概念,只有在自然美的基础上经过后天训练,达到外表美与内在美的和谐统一,才是科学意义上的形体美。所以说,自然美是形体美的前提,没有良好的先天形态条件,很难在后天的形体训练中获得形体美的预想效果。反之,没有科学合理的形体练习,纵使有良好的自然美,也很难获得理想的形体美。

形体训练是练习者通过对形体的认知,运用科学的健身理念和方法,通过各种身体练习以增进健康、增强体质、塑造体形、培养气质、陶冶情操,是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。体形美、姿态美和动作美和谐统一地塑造了形体美。所以说,形体美是统一的美、和谐的美、完善的美。

### （三）完美的人体比例

形体美的标准不是体重，而是身体比例的协调性。正如古希腊美学家、思想家德谟克利特说：“美的本质在于井井有条、匀称，各部分之间具有和谐、正确的数字比例。”例如，达·芬奇的《维特鲁威人》就是以最精准的男性为蓝本的画作，这种“完美比例”即是数学上所谓的“黄金分割”，如图 1-1 所示。

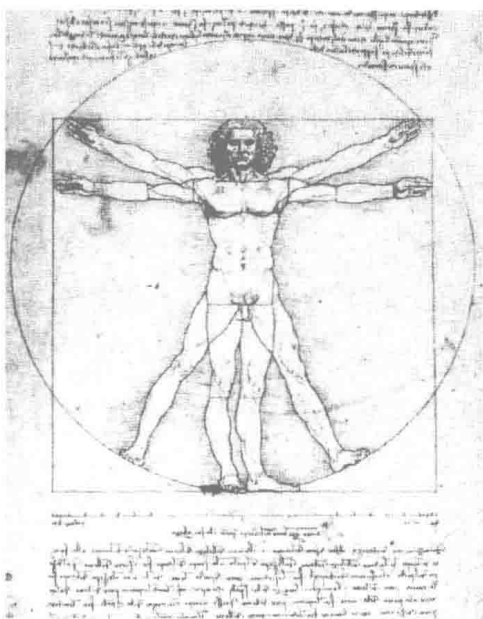


图 1-1 《维特鲁威人》达·芬奇

黄金比例，是一个数字的比例关系，即把一条线分为两部分，其数值比为  $1.618:1$  或  $1:0.618$ 。早在公元前六世纪古希腊数学家毕达哥拉斯就发现了在这种分割状态下存在一种和谐的美，后来古希腊美学家柏拉图正式将此称为黄金分割，并一直被认为是最佳比例。

为什么人们对这样的比例会本能地感到美的存在？其实这与人类的演化和人体正常发育密切相关。人体结构中有许多比例关系接近  $0.618$ ，从而使人体美在几十万年的历史积淀中固定下来，继而推而广之，于是黄金分割律作为一种重要形式美法则，成为世代相传的审美经典规律。

## 二、影响形体美的因素

英国哲学家培根说：“相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作的美，又高于相貌的美，这是美的精华。”所以我们说，体形美、姿态美、动作美是形体美的核心，形体的完美和正确的身体姿态正在某种程度上反映了有机体技能的完美程度，也反映了一个人的精神面貌和气质。

### （一）身高和体重

人的形体美，主要取决于身高和体重的比例是否协调。一般而言，身高较多地依赖于遗传，而体重以及受体重制约的胸围、腰围、臀围等较多受后天的影响。因此，塑造形体美，就必须遵循人体生长发育的规律，在遗传因素所允许的范围内，根据自身条件通过控制肌肉和脂肪这两个可变的因素，消除多余的脂肪，锻炼肌肉，从而使身体匀称协调。

### （二）姿态美

姿态美是指人体在空间运动和变化的样式，它是风度的语言、优美的姿态与造型。例如“立如松、坐如钟、行如风、卧如弓”就是古人对日常生活中立、坐、行等基本姿态提出的要求。在日常生活中，形体美需要通过优美的姿态来展现，因此，姿态美与形体美密切相关。例如，躯干挺拔，肌肉饱满的人自由站立时给人一种姿态美感，而腰部松垮，肌肉松弛的人，只会让人觉得形体欠佳。

脊柱对于姿态美的形成至关重要，因此，应特别注意脊柱形态的形成，培养正确的坐、立、行的习惯。此外，姿态美的形成，还必须通过严格的形体训练，建立正确的姿势定型并矫正不良的、错误的姿势。

### （三）动作美

动作美中蕴含着姿态美，是形体美的一种表现形式。姿态有动有静，如坐、立、卧表现出静态时的姿势，而走、跑、跳则表现出动态时的姿势。无论是静态和动态，都要在完成动作时轻松、协调、准确，这样才能显示出动作美。

日常生活中的动作美要求人要有正确的站、坐姿势，给人以一种文明、温雅的美好形象。动作美要求人要有正确行走动作。行走的正确姿态是轻、灵、巧。走路时要上体要挺，头正平，自然举步，胸领肩随，轻巧灵活，充满勃勃生机。一般而言，男性步态应矫健、稳重、洒脱；女性步伐应轻盈、飘逸，达到对称与和谐的美感。

### （四）气质美

气质，是人的高级神经活动类型特点在行为方式上的表现。在日常生活中通常指人的典型而稳定的个性特点、风格和气度。由此可见，气质反映在一个人对待现实生活的态度、个性、自我调节能力和言行特征等方面。它既可以展现出人的典雅、端庄，也可表现出人的俗气、猥琐。由于气质美是内在美自然、真实的流露，它可以使体形美、姿态美、动作美达到更高的境界，使人具有永久的魅力。

气质的形成，虽然与人的体质、神经类型、遗传等生理特征有关，但后天的生活环境、家庭氛围、文化教育、自身修养等因素的影响更为重要。气质美是日积月累的生活阅历的积淀，需要经过视野、见识的不断洗礼，因此，只有在加强形体训练，提高体形美、姿态

美、动作美的同时全面提高文化素养、道德修养、美学素养才能具有气质美。

### (五) 营养

营养是影响形体美的重要因素。美的形体是通过训练得到的,没有科学合理的营养,就不能保证人的正常生长发育。训练后,如果不及时补充营养,也就无法弥补由于训练所造成的能量损耗,形体训练的效果也就无从谈起。只有保证科学合理的营养补充,才有可能获得美的形体。

## 三、形体指标测量的内容和方法

为了促进学生体质健康发展,激励学生积极进行身体锻炼,教育部、体育总局颁发了《国家学生体质健康标准(试行方案)》,对大学生身高、标准体重等做了统一的规定。详见表 1-1 与表 1-2。

表 1-1 大学男生身高、标准体重评分表

| 身高段/厘米      | 营养不良 50 分 | 较低体重 60 分 | 正常体重 100 分 | 超重 60 分   | 肥胖 50 分 |
|-------------|-----------|-----------|------------|-----------|---------|
| 165.0-165.9 | <49.8     | 49.9-56.4 | 56.5-64.1  | 64.2-66.6 | ≥66.7   |
| 166.0-166.9 | <50.3     | 50.4-56.9 | 57.0-64.6  | 64.7-67.0 | ≥67.1   |
| 167.0-167.9 | <50.7     | 50.8-57.3 | 57.4-65.0  | 65.1-67.5 | ≥67.6   |
| 168.0-168.9 | <51.0     | 51.1-57.7 | 57.8-65.5  | 65.6-68.1 | ≥68.2   |
| 169.0-169.9 | <51.5     | 51.6-58.2 | 58.3-66.0  | 66.1-68.6 | ≥68.7   |
| 170.0-170.9 | <52.0     | 52.1-52.7 | 58.8-66.5  | 66.6-69.1 | ≥69.2   |
| 171.0-171.9 | <52.4     | 52.5-59.2 | 59.3-67.2  | 67.3-69.8 | ≥69.9   |
| 172.0-172.9 | <52.9     | 53.0-59.8 | 59.9-67.8  | 67.9-70.4 | ≥70.5   |
| 173.0-173.9 | <53.4     | 53.5-60.3 | 60.4-68.4  | 68.5-70.1 | ≥71.2   |
| 174.0-174.9 | <53.7     | 53.8-61.0 | 61.1-69.3  | 69.4-72.0 | ≥72.1   |
| 175.0-175.9 | <54.4     | 54.5-61.5 | 61.6-69.9  | 70.0-72.7 | ≥72.8   |
| 176.0-176.9 | <55.2     | 55.3-62.2 | 62.3-70.9  | 71.0-73.8 | ≥73.9   |
| 177.0-177.9 | <55.7     | 55.8-62.7 | 62.8-71.6  | 71.7-74.5 | ≥74.6   |
| 178.0-178.9 | <56.1     | 56.2-63.3 | 63.4-72.3  | 72.4-75.3 | ≥75.4   |
| 179.0-179.9 | <56.6     | 56.7-63.8 | 63.9-72.8  | 72.9-75.8 | ≥75.9   |
| 180.0-180.9 | <57.0     | 57.1-64.3 | 64.4-73.5  | 73.6-76.5 | ≥76.6   |
| 181.0-181.9 | <57.6     | 57.7-64.9 | 65.0-74.2  | 74.3-77.3 | ≥77.4   |
| 182.0-182.9 | <58.1     | 58.2-65.6 | 65.7-74.9  | 75.0-77.8 | ≥77.9   |
| 183.0-183.9 | <58.7     | 58.8-66.2 | 66.3-75.7  | 75.8-78.8 | ≥78.9   |
| 184.0-184.9 | <59.2     | 59.3-66.8 | 66.9-76.3  | 76.4-79.4 | ≥79.5   |

表 1-2 大学女生身高、标准体重评分表

| 身高段/厘米      | 营养不良 50 分 | 较低体重 60 分 | 正常体重 100 分 | 超重 60 分   | 肥胖 50 分 |
|-------------|-----------|-----------|------------|-----------|---------|
| 163.0-163.9 | <46.4     | 46.4-53.6 | 53.7-63.9  | 64.0-67.3 | ≥67.4   |
| 164.0-164.9 | <46.8     | 46.8-54.2 | 54.3-64.5  | 64.6-67.9 | ≥68.0   |
| 165.0-165.9 | <47.4     | 47.4-54.8 | 54.9-65.0  | 65.1-68.3 | ≥68.4   |
| 166.0-166.9 | <48.6     | 48.0-55.4 | 55.5-65.5  | 65.6-68.9 | ≥69.0   |
| 167.0-167.9 | <48.5     | 48.5-56.0 | 56.1-66.2  | 66.3-69.5 | ≥69.6   |
| 168.0-168.9 | <49.0     | 49.0-56.4 | 56.5-66.7  | 66.8-70.1 | ≥70.2   |
| 169.0-169.9 | <49.4     | 49.4-56.8 | 56.9-67.3  | 67.4-70.7 | ≥70.8   |
| 170.0-170.9 | <49.9     | 49.9-57.3 | 57.4-67.9  | 68.0-71.4 | ≥71.5   |
| 171.0-171.9 | <50.2     | 50.2-57.8 | 57.9-68.5  | 68.6-72.1 | ≥72.2   |
| 172.0-172.9 | <50.7     | 50.7-58.4 | 58.8-69.1  | 69.2-72.7 | ≥72.8   |
| 173.0-173.9 | <51.0     | 51.0-58.8 | 58.9-69.6  | 69.7-73.1 | ≥73.2   |

## 任务实施

## 课堂讨论

**活动形式：**分小组进行课堂讨论。

**活动目的：**培养学生敢于质疑、善于思考的能力，锻炼学生的语言表达能力和思维逻辑能力，让学生更好地认识形体美，掌握形体美的相关知识。

**活动步骤：**

(1) 将班级分成三组进行讨论。讨论问题如下：

- ① 你认为什么是美？
- ② 你如何认识形体美？
- ③ 你对黄金分割定律有了解么，并尝试举例说明。

(2) 每个小组选出一名组员担任分数记录员（注：本小组成员不得担任本组记录员）。

(3) 每个小组派出一名组员记录讨论内容并整理成文，作为小组代表进行总结。

(4) 老师对每个小组的活动情况做出评价，并进行打分。

(5) 老师做总结性发言。