



形体仪容训练

◎ 主编 靳梅媚

北京体育大学出版社
北京体育大学音像电子出版社

形体仪容训练

主 编 靳梅媚

编 委 安玉红 刘 琼 袁文涛
王长兴 王东伟 李 雪
孟 伟

北 京 体 育 大 学 出 版 社
北京体育大学音像电子出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 李俊峰
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 贾 川

形体仪容训练

出 版 北京体育大学音像电子出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 8
字 数 143 千字

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-900708-26-7

定 价 20.00 元

前言

为了贯彻党的教育方针，推动我国职业教育的改革和发展，完善职业教育专业人才培养规格的课程体系，根据职业教育的特点与要求，我们编写了这本教材。本书将形体仪容训练作为公共素质课程之一纳入教学内容，旨在大力推进校园文化建设，培养有时代特征和健康向上的新世纪人才，为学校营造活跃、文明的文化氛围。

形体仪容训练作为人文素质教育内容之一，对加强大学生的自身修养和培养良好的行为规范极为重要。现代社会呈现多元化，对高素质人才的需求增加，形体仪容训练已成为培养人才的必修课程。为了使学生德、智、体、美全面发展，满足社会的需求，增强他们的社会竞争力和自信心，为社会营造文明优雅的环境，我们以大学生生理特点和形体美的要素为依据，综合并参考了中外形体训练的教学方法和内容，重新确定了形体仪容训练的教学体系，注重知识和能力、兴趣和爱好、理论和实践三者相结合。本书在内容结构上讲究教材的科学性、规范性与实用性；在形式上讲究图文并茂，是一本集实训、教学、实践和岗前培训于一体的新型教材。学生可以通过学习来掌握形体仪容训练的基本知识和技能，使自己具备现代人的健美形体和精神面貌。

本教材内容共六章：第一章是概述，主要阐述形体美的概念，形体仪容训练的内容和意义等；第二章是形体仪容基本素质与技能训练，包括身体的各项素质训练，注重技能、技巧的艺术训练，强化体型的塑造；第三章是形体健身操，侧重身体各种能力的提高；第四章是舞蹈训练，侧重身体内外协调，陶冶情操，达到美的统一；第五章是服饰与化妆，主要阐述服饰是人形体的外延，对形体美起着修饰的作用；第六章是标准仪态行为模拟训练与规范礼仪，侧重规范工作中的形体语言，使自己的体态、肢体语言展现妥当，服饰端庄得体，表情自然亲和，给人以落落大方的美感。第二、第三、第四、第六章以实训为主，注重技巧性和实践性，附有动作插图，

以便使学生从感性和理性上全面掌握形体仪容训练的知识与技能。

本书的编写人员：靳梅媚、安玉红、刘琼、袁文涛、王长兴、王东伟、李雪、孟伟。全书由靳梅媚统稿并定稿。

在本书编写的过程中，我们得到了北京京北职业技术学院的老师与学生的大力帮助，在此表示感谢！由于编写人员水平有限，书中不妥之处，敬请广大读者批评与指正。

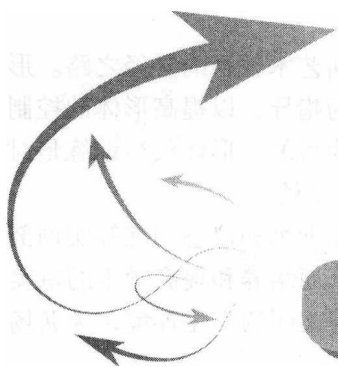
编 者

2009 年 8 月

目 录

第一章 概 述	1
第一节 形体美的概念	2
第二节 形体仪容训练的目的与原则	7
第三节 形体仪容训练的益处	8
第二章 形体仪容基本素质与技能训练	11
第一节 形体美感基本训练	11
第二节 地面素质训练	15
第三节 把杆训练	27
第三章 形体健身操	37
第一节 健身操基本动作	37
第二节 健身操组合	47
第四章 舞蹈训练	61
第一节 形体舞蹈	61
第二节 波浪练习	71
第三节 现代舞	72
第四节 拉丁舞	76

第五章 服饰与化妆	79
第一节 正装服饰规范	80
第二节 个人饰品规范	87
第三节 职业人员的仪容规范	89
第四节 美容与化妆	91
第六章 标准仪态行为模拟训练与规范礼仪	99
第一节 站 姿	99
第二节 走 姿	103
第三节 坐 姿	105
第四节 蹲 姿	110
第五节 手 势	112
第六节 日常仪态礼仪	116
第七节 表情姿态的规范礼仪	118
参考文献	121



第一章

概述

现代社会需要开拓型和复合型的人才，需要人们具备扎实的理论知识、全面的技能和更高的修养。形体美的塑造过程，是美育的过程。它是为身心（形体和心理）服务的，是为健康教育服务的。形体仪容训练课可以帮助大学生树立正确的审美观，科学地改善形体，增进健康，塑造个人风格，达到形体美和气质美的统一，塑造新一代有文化、有气质、有品位的大学生。

形体仪容训练集形体、健美操、舞蹈、个人仪态行为于一体，集中了现代人对美和健康的多方面需求。它不仅适合社会各阶层人士的需要，同时又是对形体、姿态、仪表等方面有高标准要求的职业人士所热爱的项目。它使快节奏的现代社会职业人士在满足上述需要的同时又节省了时间和精力。

人之形体美，美在人之形体，美在人之形态，美在人之形象，美在人之动作，美在人之力量，美在人之心灵。这是人类外在美和内在美的高度和谐统一。

职业从业者是行业的“窗口”，从业者的行为举止直接关系着行业服务质量的优劣，从而影响到行业的发展和企业的经营。因此，职业从业者除应具备良好的业务素质、服务意识和服务态度外，还应具备优美的形体仪容仪态。

职业从业者的形体仪容仪态除了外貌与身材的自然美外，还应具有优雅的姿态和形体动作。优雅姿态和形体动作包含标准的站姿、优美的走姿、典雅的坐姿，以及要懂得如何控制眼神、如何保持自然的微笑，并能熟练掌握并运用于工作中。因此，要达到这一目的，就必须使学生了解形体的基本知识，并通过形体训练掌握以上基本技能，从而提高对形体美的鉴赏力、表现力和创造力，将形体语言较为恰当

地运用于实际工作之中。

形体仪容训练是构成动作语汇的最基本单位，是通向艺术教育的必经之路。形体仪容训练的主要特征是以人体生理学原理、美学原理为指导，以提高形体的控制力与表现力为重点，以培养学生的好个性与高雅气质为目的。形体仪容训练是对学生进行艺术美育的过程，是获得形体美和心灵美的主要途径。

本课程通过基本素质训练、技能技巧训练、健美协调训练和仪态训练等实训部分的练习，使学生具备健美的外形和优雅的举止风范，从而培养和提高学生的审美能力，发掘学生对美的想象力和创造力，为社会营造优雅文明的文化环境，为弘扬中华民族的传统美德奠定良好的基础。

第一节 形体美的概念

人类对美的认识随着社会实践而不断发展。人体美的标准，在各个历史时期，由于各阶段、各阶层以及所处生活环境的不同，对人体美的理解与界定也不尽相同。如我国古代把女子缠腰、裹脚、柔弱、病态看作美（如林黛玉）。而作为当今的劳动创造者，对美的看法是与身体好、能劳动联系在一起，因而把双颊红润、容光焕发、体格健壮作为美的标准。因此，现代的人体美是同社会联系在一起，同生活实践紧密相连的。

一、让我们一起了解形体美

每一个时代，每一种文化，人们都在以不同的方式谈论着美、追求着美。美是什么？这个看似简单的问题，却成为人类不断询问的“千古之谜”。古往今来，无数圣贤都从不同角度阐述了美的本质。如孔子说“里仁为美”，毕达哥拉斯说“美是数的和谐”，柏拉图说“美在理念”，黑格尔说“美是理性的感性显现”，车尔尼雪夫斯基说“美是生活”，现代的桑塔耶那说“美是客观化的快感”，克罗齐说“美就是表现”，等等。

从美的产生和发展历程上看，美作为一种价值，一种社会现象，离开人类社会就无从谈起。所以，美的本质只能从其社会属性的角度去言说。马克思主义认为，

生产劳动不仅创造了整个世界,创造了一切物质和精神财富,而且也创造了人,创造了美,创造了艺术。美是人类劳动实践的产物,美是人的本质力量的对象化,伴随着人类的实践而发展。

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,通过形象、姿态呈现于欣赏者眼前的一种美。形体美是由视觉器官所感知的空间美。

形体美有人的形体美与物的形体美之分,物的形体美纯属外表之美,而人的形体美则是外在与灵魂的契合。形体美是由内向外散发之美,真正的美乃形体美与精神美的结合,而精神之美又包括了温柔、情爱、雅量、娴静、静养等因素。因此,形体美不但要展现形体美、姿态美和动作美,还要充分展现精神之美。

现实生活中,我们无时无刻不在感觉着人自身形体的美,无时无刻不在创造着自己形体的美。人们的衣着、形容修饰;艺术活动中的舞蹈、雕塑、绘画、影视;体育运动中健与美的造型艺术等都曾被誉为“形体的雕塑”,这些都有具体鲜明的形体美展示和对形体美感性生动的创造和欣赏。从古至今,形体美、姿态美、动作美便是人们对美不懈追求的重要内容。从钻木取火的原始人群,到井田耕作的奴隶社会;从等级森严的封建社会到自由平等的现代社会;从帝王将相到平民百姓,每个社会、每个时代、每个人都在追求人体美。

二、形体美的内容

形体美的内容很广泛,主要包括体型美、姿态美和动作美,形体美是一种自然美,比较集中地表现在身体各部位的比例均衡、对称、和谐。女性以柔美的曲线为美,男性以粗犷强壮和威严为美。每个人都希望自己的体型匀称、协调、健美,这也是人们不断追求形体美的目标。

姿态是指一个人在静止或活动中所表现出来的身体姿势和举止神情。姿态美是指人体在空间运动和变化的形式,就像一首诗叙说着人的内心与外在世界。形体姿态主要包括站、坐、行、卧几个方面。“站如松,坐如钟,行如风,卧如弓”。也就是说,坐、立、行,应当坐有坐相,站有站态,走有走姿。因此,姿态常常体现一个人的气质、风度和修养。

动作美是运动中健康能力、器官系统机能、表现能力和精神风貌的体现,是形

体美的一种表现形式，它不仅来自各种体育运动，还来自于人们的日常生活。英国著名哲学家培根说：“相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美又高于相貌的美，这是美的精华。”

体型美、姿态美、动作美，是形体美的核心，体型的完美和正确的身体姿态可以促进人体外形的完美，这在某种程度上反映了人体机能的完美程度，也反映一个人的精神面貌和气质。

三、形体美的内涵

形体是指人的形态，由体格、体型、姿态三个方面构成。

1. 体格指标包括人的高度（身高、坐高等）、体重、围度（胸围、腰围、臀围、腿围、颈围等）、宽度（肩宽、骨盆宽等）、长度（上、下肢长度等），其中身高主要反映骨骼的发育情况，体重主要反映骨骼、肌肉、脂肪等重量的综合情况；胸围则反映胸廓的大小及胸廓肌肉的生长发育状况。所以，身高、体重和胸围是人体形态变化的三项基本指标。

2. 体型是指身体各部分的比例，如上、下身长，肩宽与身高，各种围度之间的比例等。它主要取决于骨骼的组成与肌肉的状况。

3. 姿态是指人坐、立、行等各种基本活动的姿势。人体的姿势主要通过脊柱弯曲的程度、四肢的长度和手足以及头的部位等来体现。

正确优美的姿势不仅体现人的形体美，还反映出一个人的气质与精神面貌。可以说它是展现人的内在美的窗口。

由形体构成的三要素不难看出，形体美是一种综合的整体美。它既包括人体外表形状、轮廓的美，又包括人体在各种活动中表现出来的体态美。所谓形体美，就是健壮的体格、完美的体型、优美的姿态融合而成的和谐之美。

四、形体美的基本要求

衡量美的标准：五官端正，肤色红润，皮肤细腻并有光泽；生长发育良好，以骨骼为支架构成的人体各部分比例适当；肌肉均衡、发达、线条清晰，富有弹性；身体各部分的围度正常；脊柱正直，双肩对称，姿态端庄等。

因此，在鉴别与评价形体美时，切不可将体格、体型、姿态三大要素孤立地割裂开来，必须全面综合分析，着眼于整体。在塑造自身的形体美时，则要根据自身的条件，从整体美的角度出发进行形体训练，方能实现美化形体的愿望。

五、形体美的一般评价标准

绝对的美是不存在的，并且也不可能存在。因为在人类历史的发展过程中，形体美的标准是不断变化的，即使是同一时代的人，由于民族的特点，种族的差异，地理环境、审美习惯的不同，标准也不尽相同，但总有一些相对稳定的评价标准成为人们的共识。

（一）体格、体型

1. 标准身高：人的身高，虽然一般以高为好，但也绝非越高越美，应以适中为宜。

2. 标准体重：

男性标准体重（千克）= 身高（厘米）- 105

女性标准体重（千克）= 身高（厘米）- 100

注：肥胖度在“ $\pm 10\%$ ”（包括 10%）的范围为正常，在 10%~20%（不包括 10%，包括 20%）内为超重，超过 20%则为肥胖。

3. 男子以股骨大转子为中心，上下身长相相等；女子以肚脐为界，上下身比例为 5 : 8。

4. 男女两臂侧举时的长度等于身高。

5. 双肩的宽度，约等于 1/4 身高。

6. 大腿的长度等于 1/4 身高。

7. 男子胸围约等于 1/2 身高加 5 厘米，女子胸围是身高的 1/2。

8. 男子腰围约小于胸围 18 厘米；女子腰围不大于 1/2 身高。

9. 男子臀围约等于胸围；女子臀围多于胸围 2~3 厘米。

10. 男子大腿围约小于胸围 22 厘米；女子的大腿围小于腰围 8~10 厘米。

11. 男子小腿围约小于胸围 18 厘米；女子小腿围小于腰围 18~20 厘米。

12. 男子脚腕围约小于胸围 12 厘米，上臂围等于 1/2 大腿围，前臂围约小于上臂围 5 厘米，颈围约等于小腿围。

（二）姿态美

1. 站姿

站立是一切动作的基础，“一戳、一站、一伸手，便知有没有。”正确的站姿是形体姿态练习最基本的要求。它要求男子挺拔刚健，女子亭亭玉立。其要领为两

腿直立并拢，双肩平而放松，两臂自然下垂，挺胸收腹，收臀，立腰，立背，颈直，下颌微收，双目平视前方。

2. 坐姿

坐姿应端庄、优美、温文尔雅。女子要求双膝并拢；男子双膝可稍分开，略窄于肩宽。腰背要挺直，肩放松，挺胸，收腹，脊柱与臀部成一条直线，略收下颌，目视前方。

3. 走姿

男子自然稳健，风度翩翩；女子轻捷自如，优美大方。要求以标准站姿为基础，走时头与躯干成直线，目视前方。步位正确，重心平稳，步幅适中，双臂自然摆动。

六、形体仪容训练课的内容

形体训练课的内容	形体基本素质练习	柔软度与开度的练习	目的：具备身体运用自如的软度，开度和力度，展示人体动作的幅度、线条和技巧
	基本技能训练	把杆练习，开、绷、直、立的动作组合练习。男女基本舞步组合练习	目的：展示优美的姿态造型与线条，增强控制力
	健美训练	身体各部位的动作训练；力量、速度、耐力素质练习；预防肥胖、减肥	目的：发展体能、塑造体格、健美体型
	协调训练	韵律动作、组合练习；舞蹈动作组合练习	目的：发展形体的专项素质，提高协调性与表现力，实现身心完美
	旅游行业从业者的标准行为仪态训练	站姿、坐姿、走姿、蹲姿、手势、礼节动作训练	目的：规范各种仪态，完善个体形象，提高个人素质，体现行业的整体形象
	旅游行业从业者的服饰规范	正装服饰的穿着规范；个人饰品规范的训练	目的：规范从业者的服饰，提高行业形象
	旅游行业从业者的仪容规范	头发修饰、化妆修饰的仪容规范	目的：提高从业者的个人形象和行业形象

第二节 形体仪容训练的目的与原则

一、形体仪容训练的目的

形体仪容训练的目的在于引导学生按照美的标准塑造自己,促进身心协调、健康发展,提高审美能力和表现美的能力,增强对生活的热爱和自信心,提高社会竞争能力。

形体训练以芭蕾把杆八大类基本动作为基础,侧重抓“整形”和“形训”,以调整和克服某些生理的缺憾与不足,改变某些不符合美的标准的习惯姿态和动作。同时,对日常生活中的举止行为加以提炼、美化与升华,使人们对坐、立、行的身体基本姿态、基本位置和运动路线以及运动规律等建立起正确的概念,使形体动作达到规范的标准,并贯穿于日常生活和工作之中。

通过严格规范的形体训练,不仅赋予自身健美的体态,增强美的意识,同时也养成在生活中以规范的形体动作来约束自己的习惯,使仪态端庄得体,举止高雅大方,焕发青春的美感。鉴于上述特点,形体训练引入步态造型训练、坐姿训练、形体舞蹈、柔韧练习、专门部位分解训练等学习内容,成为健身、健美、塑型、扮靓最简捷、最有效的方式。

二、形体仪容训练的原则

(一) 全面性原则

全面性原则是指教学内容要全面、合理、实用。形体训练课是根据人体各部分的特点,结合形体美的因素,制订的互相联系、互相制约、互相促进的内容体系。每一部分都在教学中占有重要的地位,所以,应该克服单纯兴趣爱好的偏向。

(二) 循序渐进性原则

循序渐进性原则是指教学内容的推进和深入必须符合身心发展的客观规律,由易到难,由浅到深逐渐提高。教学方法从单一到多元,从局部到整体,从原地到移动,从慢到快,从单纯的模仿到复杂的创新来达到教学目的。为使人体各部分能产生良好的适应性变化,在运动量的安排上,应从小到大。

（三）针对性原则

针对性原则是在全面训练的基础上，根据个人身体情况，采用相应的训练内容，达到身体各部分的协调发展。如男生上身加强胸、肩、背的训练，使胸背肌健硕，肩膀宽阔，以体现男生的阳刚之美。女生则强调了胸、腰、腹、腿的柔韧性和力度的训练，展现曲线美。

（四）模仿性原则

模仿性原则在课的初级阶段运用，学生通过教材的图解和教师的动作示范演示，同时配合音像教材独立进行模仿练习。学习内容从陌生到熟悉，从感知到领会。

（五）变换练习性原则

变换练习性原则主要是根据自身体能和条件，在全面学习的基础上，充分发挥主观能动性，改变练习内在因素（动作的节奏、幅度、速度的变化，动作的方向和运动路线的改变）的不同组合方式，反复练习。一般在学习的中级阶段运用。

（六）比较创新性原则

比较创新性原则是指在学习的高级阶段应遵循的原则。学生在全面掌握基本动作和技能的基础上，根据自身和环境的要求自由创编动作。这不但可以强化学习的兴趣和效果，而且可以增强独立创新意识，培养创新思维和能力。

坚持以上教学原则有利于培养学生的自学能力，挖掘学生的自主创新意识，培养顽强的意志和积极主动的精神。另外，它能使形体训练的技术、技能不断得到强化，从中获得愉悦和成就感。

第三节 形体仪容训练的益处

一、增强体质，净化心灵

形体训练是一种卓有成效的锻炼身体的方法。作为一项有氧运动，它具有所有有氧运动的健身功能。健身的同时，带给人们艺术享受，使其陶醉于锻炼的乐趣之中，减轻了心理压力，从而增强了健身的效果。

通过长期的身体训练可改善不良的身体形态,形成优美的体态,从而在日常生活中表现出一种良好的气质与修养,给人以朝气蓬勃,举止高雅,健康向上的感觉。通过形体中的柔韧性训练,韧带被拉长,从而增加了肌肉的弹性,使身体各关节从僵硬状态下解放出来。另外,它还可以消除多余的脂肪,同时可以调整和克服某些生理的缺憾与不足,改变某些不美的习惯姿态和动作。

形体训练课程集健康、形体美化、姿态和形象设计于一体。形体美的塑造过程,既是美育的过程,又是为身心(形体和心理)服务的过程。它使现代社会职业人士在发挥自我价值时,更加追求个人品位和生活品质。

二、愉悦身心,陶冶情操

形体仪容训练在培养人们追求美、塑造形体美的同时,在提高自身艺术修养,追求高尚情操和培养审美情趣等方面,有着不可替代的重要作用。

在现代社会里,人们利用闲暇时光积极投身于健康的文化活动中。在学校和文化公益场所,积极推广强身健体的形体仪容训练已成为一种时尚。人们在亲身参加这些创造美的运动中,把内心的美好情感充分地表现出来,并给身心带来愉悦和审美的感受,从而产生美的意识,将外在美的趋美性转化为内在美的动力。形体训练课陶冶了情操,发展了想象力、创造力和审美能力,对学生个人素质的提高,产生了很大影响。

三、增进友谊,交流情感

人们在优美音乐的伴奏下,通过人体的律动,相互激励并追求着美的享受;同时加深人与人之间的理解和融合,强化整体的凝聚力。如在一些娱乐活动和大型运动会中,除能进行个体美的展现之外,还能加强各区域人们之间的了解,增进人们之间的友谊。这种人体律动文化,在传播文明和友好感情方面,发挥了重要的作用。

四、美化社会,认识世界

在当今时代,社会发展较快,对人才的综合素质要求越来越高。作为高职高专毕业生,要适应社会发展,在激烈的人才竞争中找到自己的位置,得到社会的认可,除具备一定的专业知识和技能外,还需拥有健美的形体和高雅的气质,以及具备现代人的举止礼仪风范。形体仪容训练课正是本着这个目标开设的。学生在学习过程中,可以进一步了解丰富多彩的现代社会生活,以及生活中人们的情感变化,正确

地认识现实生活，以健康的心态对待生活。

形体仪容训练作为人体语言文化在审美愉悦性和社会功能性方面有独特的作用。它的特征有：健身美仪，提高人们的精神境界；开阔视野，满足人们的审美需要；美化心灵，美化社会。形体仪容训练不再只是宣传教化的简单形式，而是有了更为广阔的活动天地，逐渐反映出其本质功能，全面发挥了塑造形体、鉴赏愉悦、交流情感、认识生活等功能。形体仪容训练进一步密切了人类和社会的关系，使人们在社会生活中寻找找到自己的立足点，闪烁出更加富有个性的光彩。