

全国航空服务类专业教学改革规划教材

形体训练

梁智栩 主编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

全国航空服务类专业教学改革规划教材



形体训练

主 编 梁智栩

副主编 蔡艳宾



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书内容层层递进,全面讲解了形体训练的要求及方法。全书共包含四个课题:课题一对形体的概念进行了简单的阐述,并针对常见的形体缺陷进行了分析与矫正;课题二通过塑造形体和展现形体两个项目对人的体型、仪态、气质甚至内在心灵进行了培育和塑造;课题三通过姿态训练和舞蹈形体训练使学生的气质内涵得到进一步的提升;课题四通过基本礼仪训练和模拟训练使学生的自身礼仪修养及专业技能得到提升。

本书可作为普通高等院校和高等职业院校航空服务类相关专业和城市轨道运营管理专业学生的教材,也可供相关培训机构使用。

图书在版编目(CIP)数据

形体训练/梁智栩主编. —上海:上海交通大学出版社,2015(2015.8重印)
ISBN 978-7-313-12595-8

I. ①形… II. ①梁… III. ①形体—健身运动—高等职业教育—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 015938 号

形体训练

主 编:梁智栩

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:韩建民

印 制:三河市骏杰印刷有限公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

字 数:179 千字

版 次:2015 年 1 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-313-12595-8/G

定 价:29.00 元

地 址:上海市番禺路 951 号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:10.25 插 页:8

印 次:2015 年 8 月第 2 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如您发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:010-88433760



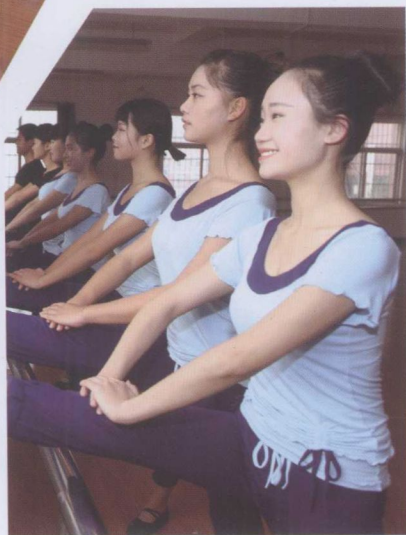
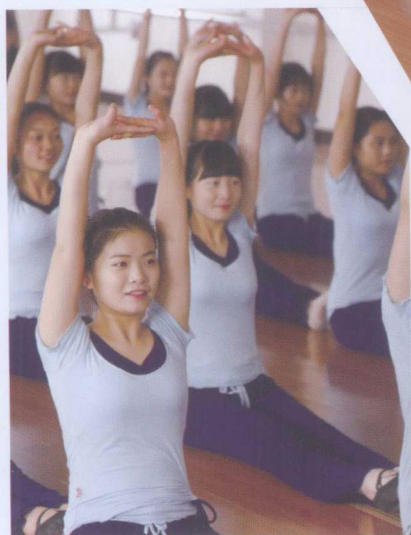
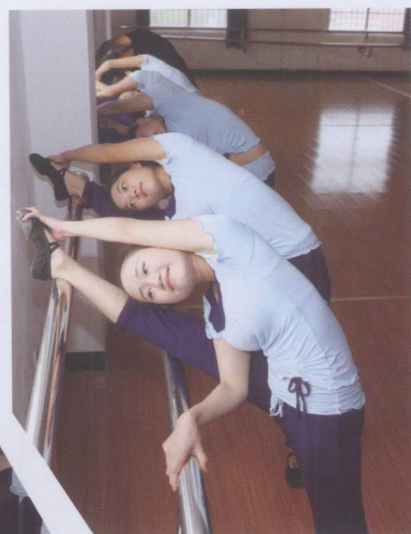
683/245





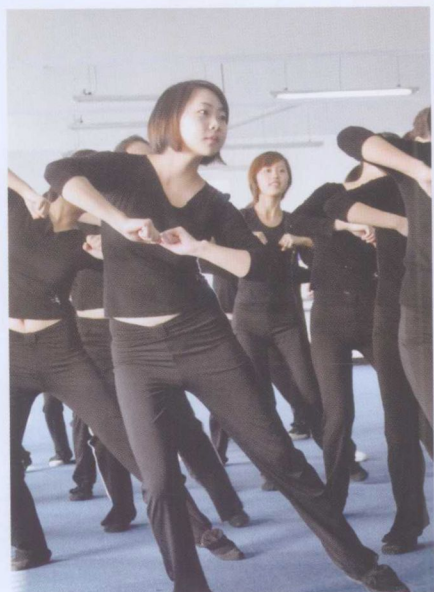












FOREWORD 序



自从进入WTO之后,我国的航空业方面,无论是飞机架次还是机场建设,无论是机构重组还是海外合作都有了不同程度的发展。

而随着经济和航空业的迅猛发展,航空业对于各类专业人才的需求也呈日渐上升的趋势。高等学校教育为了适应这一形势发展的需要,在不断地调整自己的教育方向。航空服务类专业作为高等教育的新兴专业,虽起步较晚,但发展迅猛,已为我国的航空服务业提供了丰富的人才资源。可是随着外界条件的不断提升,现今社会对航空服务类人员的专业素质提出了更高的要求,原来以市场招聘和短期培训为主的教育形式已不能满足高速发展的航空业的要求,如何更好地培养出高素质的航空服务类人员已成为航空服务教育的重中之重。

在各高等院校都积极响应中央十八届三中全会提出的深化教育教学改革要求的新背景下,在教高〔2006〕16号文件的引导下,高职教育率先迈出了改革步伐,率先实施了人才培养计划,全面贯彻了基于校企合作、工学结合的职教改革思想,取得了最新成果,并形成了更加先进的教育思想,极大地推动了高等教育的发展步伐。

高职教育的目标是“以服务为宗旨,以就业为导向”。改革的主导思想是以岗位工作的各项要素为基础,以典型工作任务为整合能力目标和知识点组织教学内容,注重学生知识运用和解决问题、自我发展能力的培养;以任务驱动、项目导向的教学方式替代原有的以课堂知识讲授引领的教学形式,强调学生职业岗位任务的胜任度。

本系列航空服务类专业教学改革规划教材以此为背景应运而生。其紧紧围绕高等职业教育培养目标,遵循教育教学规律,选题以满足行业发展对航空服务专业高素质技能型人才的需求为出发点,对接航空企业实际工作任务中知识、能力和素质要求,涵盖了民用航空服务业主要工作岗位的人才培养需求;课程内容与行业从业标准相对接,在结构、内容及方法等方面进行了改革和创新。

本系列教材以真实岗位工作任务为基础设计教学单元,每个单元中均设计了综合性的实训任务,以知识、能力和素质目标为主,配合知识要点、实



FOREWORD 序

训任务，穿插知识拓展、课堂练习，并对重点部分做了可供教师拓展发挥的教学提示，且章后又对已学内容做了小结，以利于教师教学或学生参考。

同时，教材体现了工作过程导向的特征，适应了高技能、应用型人才培养目标和相关专业领域职业岗位的任职要求，内容设置科学实用，突出了针对性、适用性和创新性，可为学生的持续学习奠定良好的基础。需要强调的是，教材把培养学生的职业能力和素质放在重要位置来考虑，充分满足了职业性、实践性和开放性的教学要求。

编审委员会

PREFACE 前言



随着现代科学技术的迅速发展和人们生活水平的日益提高，人们对精神生活有了更高的要求，人们的健身活动已在全国日趋普及，人们对形体美的认识也越来越透彻，形体训练作为美育手段已显得十分重要。作为人文素质教育的内容之一，形体训练对培养当代大学生的自身修养和较好的行为规范极为重要。

市面上关于形体训练的书很多，但大多是理论型的书籍。编者在根据当代大学生的兴趣爱好和高等职业院校航空服务和城市轨道交通运营管理专业学生个体条件的基础上，收集了大量的实训图片和文字资料，编写了这本针对高等职业院校空乘人员形体训练的书，既能使学生一目了然地了解形体实训的内容，又能使学生合理地安排形体训练并循序渐进地提升。

本书共包含四个课题，分别是认识形体、训练完美形体、修炼气质内涵和提升礼仪修养。认识形体中对形体的概念进行了简单的阐述，并针对常见的形体缺陷进行了分析与矫正。训练完美形体中通过塑造形体和展现形体两个项目的练习，对人的体型、仪态、气质甚至内在心灵进行了培育和塑造。修炼气质内涵通过姿态训练和舞蹈的协调练习，使学生的气质内涵得到了进一步的提升。提升礼仪修养通过礼仪训练和模拟训练使得学生自身的礼仪修养得到提升，专业技能得到提高。

本书由湖南都市职业学院梁智栩任主编，湖南都市职业学院蔡艳宾任副主编，参与编写的还有湖南都市职业学院的李梅、雷爽、刘丽群和四平职业大学的张超男。

在此感谢湖南都市职业学院领导对本书编写工作的大力支持和鼓励，同时也感谢为本书表演示范动作的湖南都市职业学院航空服务专业的同学们，感谢他们用辛勤的汗水和曼妙的身姿为本书增添光彩。

由于编者水平有限，书中存在的错误和疏漏之处，敬请专家和读者不吝赐教！

编者

CONTENTS 目录



课题一 认识形体

1

项目一 形体的基本知识	1
任务一 了解形体训练的相关内容	1
任务二 了解形体训练对空乘与地乘专业的重要性	3
项目二 常见的形体缺陷及其矫正方法	4
任务一 掌握躯干形体缺陷的矫正方法	4
任务二 掌握四肢形体缺陷的矫正方法	19



课题二 训练完美形体

31

项目一 塑造形体	31
任务一 形体芭蕾训练	31
任务二 形体素质训练	43
项目二 展现形体	53
任务一 芭蕾形体操训练	53
任务二 舞韵瑜伽训练	61



课题三 修炼气质内涵

73

项目一 姿态训练	73
任务一 站姿训练	73
任务二 坐姿训练	75
任务三 蹲姿训练	78
任务四 走姿训练	80
任务五 微笑训练	82

C CONTENTS 目 录

项目二 舞蹈形体训练	83
任务一 认识舞蹈形体训练的必要性	83
任务二 简单爵士舞训练	85
任务三 趣味双人舞训练	95



课题四 提升礼仪修养

109

项目一 基本礼仪训练	109
任务一 手势训练	109
任务二 语言训练	112
任务三 形体礼仪操训练	114
项目二 模拟训练	140
任务一 见面礼仪实训	140
任务二 航空服务礼仪实训	144
任务三 城市轨道交通服务礼仪实训	148

参考文献	153
------	-----

课题一

认识形体



项目一 形体的基本知识

形体是包括人的表情、姿态和体型在内的外在形象的总和。

任务一 了解形体训练的相关内容

形体训练是对学生进行素质训练，培养其综合能力和塑造其优美体态的一门基础课。通过以人体科学为基础的形体动作训练，可以改善学生形体动作的状态，提高灵活性和协调性，从而达到增强形体外在表现力与内在气质的相互融合，提高个人的综合素质。

一、形体

形体即人身体的形态。古人云：“形体不蔽，精神不散，亦可以摆数。”这是指经常好动不郁闷、坦荡的人，不随意耗费精力的人，他们的身心都比一般人的身心要健康；相反，身体经常不运动，人体的疾病会增加不少。我们给形体下这样一个定义：形体是指人在先天遗传和后天获得的基础上所表现出的身体形态上的相对稳定的特征，它包括人的表情、姿态和体型。形体是人体美的一种艺术表现形式，而艺术是指富有创造性的方式、方法。从一定意义上说，先天遗传对形体起着决定性的作用，同时形体与后天生活条件及科学训练也有密切联系。后天科学的形体训练可以发扬个人的优点，改善不足，从而美化形体。

形体由体格、体型和姿态三个方面构成。

体格指标包括人的身高、坐高、体重、围度（胸围、腰围、臀围、臂围、腿围等）、宽度（肩宽、骨盆宽度）和长度（上、下肢长度等）等。

体型是指身体各部分的比例，如上、下身长的比例，肩宽与身高的比例，各种围度之间的比例等。形体美主要取决于身体各部分发展的均衡与整体的和谐。