



国家中等职业教育改革发展示范学校
重点建设专业精品课程教材

乘务人员形体训练

苏静◎主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

国家中等职业教育改革发展示范学校重点建设专业精品课程教材

乘务人员形体训练

主 编 苏 静

副主编 叶 芸 郭宗娟

参 编 李春成 王 子

张 晗 薛 源

王 晔



机械工业出版社

本书共分两篇,介绍了乘务人员的基础形体训练、芭蕾形体训练、古典舞形体训练、民族舞形体训练、健美操形体训练以及营养与形体塑造等内容。本书以改善乘务人员的体质和形体素质为主导,以改善和塑造身体形态、培养高雅气质和风度为目标,从理论与实践相结合的角度阐明了形体训练的基本原理以及练习的内容和方法。

本书可作为中等职业学校航空服务、轨道地面服务等专业的形体教材,也可作为乘务从业人员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

乘务人员形体训练/苏静主编. —北京:机械工业出版社, 2013.8

国家中等职业教育改革发展示范学校重点建设专业精品课程教材

ISBN 978-7-111-43536-5

I. ①乘… II. ①苏… III. ①民用航空—乘务人员—形体—健身运动—中等专业学校—教材 IV. ①F560.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 176916 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:聂志磊 责任编辑:聂志磊

责任印制:李 洋

三河市国英印刷有限公司印刷

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm·6.25 印张·151 千字

0001—2000 册

标准书号:ISBN 978-7-111-43536-5

定价:20.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

社服务中心:(010) 88361066

销售一部:(010) 68326294

销售二部:(010) 88379649

读者服务部:(010) 88379203

网络服务

教材网:<http://www.cmpedu.com>

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版

国家中等职业教育改革发展示范学校重点建设专业 (航空服务专业)精品课程教材 编审委员会

主任委员：段福生

副主任委员：郑艳秋 潘 洁 朱厚峰 王红月 贾琨

委 员：(排名不分先后)

崔丽娜 崔为民 高 文 高素维 高志伟

古 文 郭宗娟 韩娟娟 胡 畔 黄 攀

鞠晓林楠 李春成 刘春姝 刘 伶 刘 洋

马春宇 马欣宇 马玉兰 苏 静 王 玲

王 晔 王 子 徐一涵 叶 宁 叶 芸

于 晶 袁春艳 曾丽橙 张 晗

前言

形体美是指人的优美身段、良好的身体姿态与高雅的气质风度，是综合美的一种表现。随着社会的发展与进步，人们对自己的形体要求越来越高，社会上越来越多的人利用休息时间进行形体练习，追求形体美日益成为一种时尚，无论是男女老少都在关注个人的“形体美”。而对于代表城市形象的乘务人员而言，形体美则是影响其职业发展的重要因素之一，起着决定性的作用。

编者在多年教授乘务人员形体及体能训练课程中，经常被学生问及以下问题：“老师，为什么我上了形体训练课，但我的体形还是没有得到良好的改观？”“我想塑身，怎么保持身材啊？”，“我现在是不是还不够瘦，应当减肥呀？”这些问题其实也是很多参加形体训练者会碰到的问题。因此，如何引导形体训练者正确地认识形体美，学会科学的形体训练方法与技巧，并能对自我的形体状态作出恰当的评价，成为形体训练与塑造课的重中之重。

正是基于如上考虑，编者在多年的教学经验的基础上，收集了大量的实训图片及文字资料，编写了这本针对乘务人员形体训练及塑造的教材。本书融知识性、科学性、专业性和实用性为一体，以通俗易懂的形式为读者提供详细的理论认知与技术训练素材，使之既能满足乘务人员形体训练需求，也能成为广大形体训练爱好者的良师益友。

本书由苏静担任主编，叶芸、郭宗娟担任副主编。具体编写分工：叶芸、李春成编写了模块一，苏静编写了模块二和模块四，郭宗娟编写了模块三，叶芸编写了模块五，王子、张晗、薛源、王晔编写了模块六~模块八。

我们要特别感谢为本书表演示范动作的昌平职业学校航空服务专业漂亮的同学们，她们曼妙的身姿和优美的示范演示图照为本书增光添彩。她们的名字是肖海鸥、题冰、王怡雯、刘硕淇。

由于编写时间仓促，加之编者水平有限，难免存在不足与疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编者

目 录

第一篇 形体素质训练

模块一 基础形体训练	2
第一单元 上身动作训练	2
第二单元 下身动作训练	7
模块二 芭蕾形体训练	14
第一单元 地面动作训练	15
第二单元 中间动作训练	18
第三单元 把杆动作训练	27
模块三 古典舞形体训练	34
模块四 民族舞形体训练	46
第一单元 傣族舞形体训练	47
第二单元 维吾尔族舞蹈动作训练	55
模块五 健美操形体训练	61

第二篇 营养与形体塑造

模块六 科学营养与饮食	76
模块七 健康与肥胖	81
模块八 不良体态的纠正方法	85

第一篇

形体素质训练

模块一 基础形体训练

基础形体训练是所有形体动作的基础,其目的在于通过对训练者上身头部、肩部、胸腹和下身胯部、脚部及腿部动作的练习,促使上下肢骨骼、肌肉韧带正常发育,增强力量和灵活性,培养乘务人员正确的身体姿态,进一步提高肌肉控制能力,使形体姿态更加优美。

第一单元 上身动作训练

学习目标

1. 了解上身基础动作的专业术语。
2. 掌握上身基础动作的规格要领。
3. 能够完成头部动作、肩部动作、胸腹动作的基础训练。
4. 加强上身基本动作的协调性和灵活性,对上身的关节进行活动。

一、头部动作训练

1. 头部动作训练方法一

- (1) 规格: 站立或坐立, 双手叉腰, 头部分别向上下运动, 左右转动, 左右倾斜。
- (2) 要领: 肩部松弛, 颈部以最大限度进行活动。

2. 头部动作训练方法二

- (1) 规格: 向左绕环, 然后向右绕。
- (2) 要领: 肩部松弛, 颈部以最大限度进行绕环。

二、肩部动作训练

1. 肩部动作训练方法一

- (1) 规格: 正步位, 两人面对面直膝站立, 双臂向前抬起, 上体前屈, 双臂搭在对方肩部, 上体尽量下压。
- (2) 要领: 腹部、臀部肌肉收紧, 挺胸, 塌腰, 肩部放松, 如图 1-1 所示。

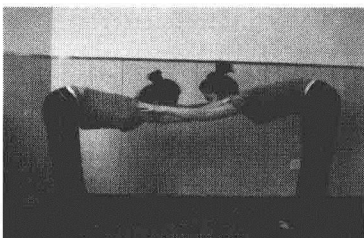


图 1-1

2. 肩部动作训练方法二

(1) 规格：正步位，直膝站立，背对把杆，双肩平展，双手放于把杆上，如图 1-2 所示。

(2) 要领：身体挺直向前倾斜，双臂在后尽量伸直并拢，双手抓住把杆，如图 1-3 所示。



图 1-2

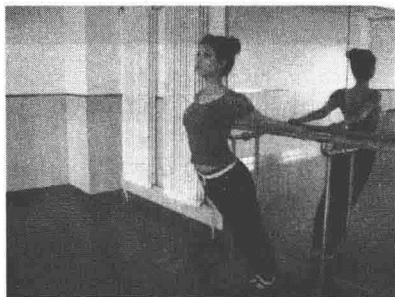


图 1-3

3. 肩部动作训练方法三

(1) 规格：甲双腿跪立，双臂两侧上举，乙站于甲身后，双手抓住甲的上臂，膝关节顶于甲肩胛骨中间，往后掰肩，如图 1-4 所示。

(2) 要领：双臂伸直，抬头，挺胸，肩部放松。

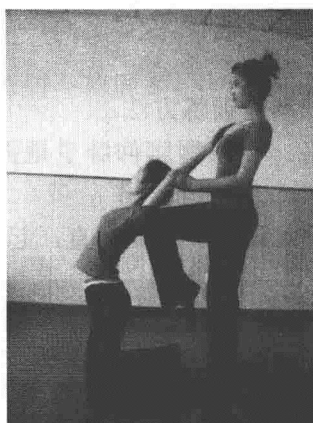
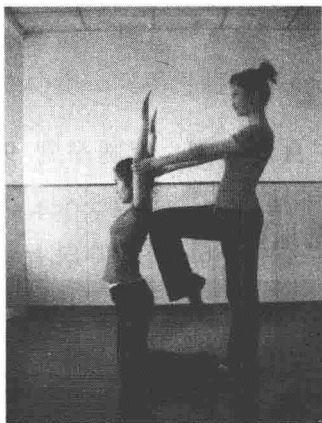


图 1-4

4. 肩部动作训练方法四

(1) 规格：甲直膝绷脚趴于地面，双臂夹头，手掌贴地，乙两脚分开站于甲身后，双手抓住甲的上臂。在乙的帮助下，甲双臂夹头起上身，如图 1-5 所示。

(2) 要领：双臂伸直，抬头，挺胸，肩部放松。

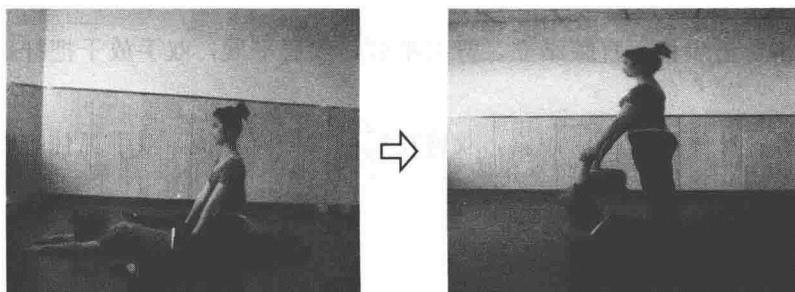


图 1-5

三、胸腹部动作训练

1. 胸腹部动作训练方法一

(1) 规格：甲平躺于地面，双腿微收，两腿并拢，两臂抱头，乙坐于甲对面，双手压住甲双脚，甲上体向前起身 90° ，如图 1-6 所示。

(2) 要领：起动要快，落地要轻。

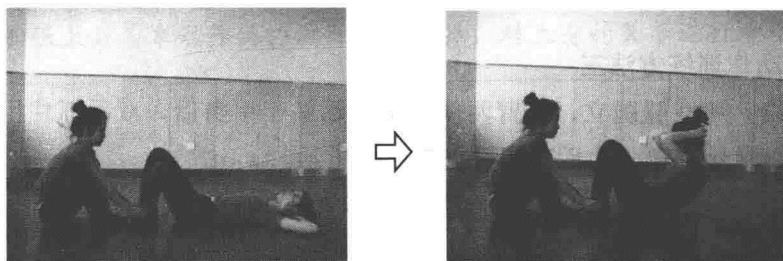


图 1-6

2. 胸腹部动作训练方法二

(1) 规格：直膝绷脚仰卧于地面，双臂在身体两侧，双腿举到 90° 位置，如图 1-7 所示。

(2) 要领：膝盖、脚面绷直，起动要快，落地要轻。

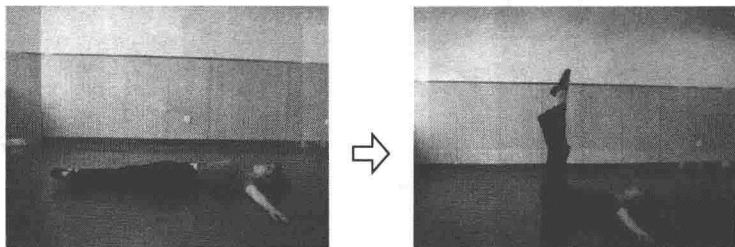


图 1-7

3. 胸腹部动作训练方法三

(1) 规格：直膝绷脚仰卧于地面，双臂伸直，上体和双腿最大限度地往上抬起，如图 1-8 所示。

(2) 要领：膝盖、脚面绷直，起动要快，落地要轻。

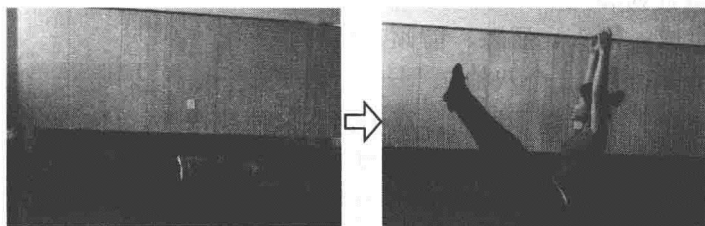


图 1-8

4. 胸腹部动作训练方法四

(1) 规格：直膝绷脚、两肘后撑，后背挺直，双腿屈收，然后伸直，如图 1-9 所示。

(2) 要领：保持绷脚以及腰背挺拔。

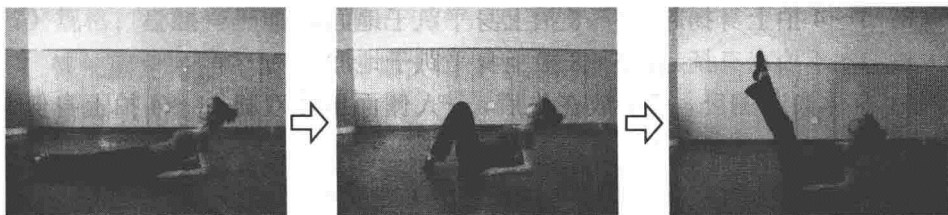


图 1-9

四、综合训练

1. 头部组合训练

(1) 动作组成：低头、仰头、右转头、左转头、绕头。

(2) 动作节奏：共 6 个八拍。

(3) 准备动作：双手叉腰手、面向一点，双脚与肩同宽。

1×8：1~4 拍低头，5~8 拍抬头。

2×8：1~4 拍仰头，5~8 拍还原头。

3×8：1~4 拍左转头，5~8 拍还原头。

4×8：1~4 拍右转头，5~8 拍还原头。

5×8：1~8 拍从左往右绕头。

6×8：1~8 拍从右往左绕头。

2. 肩部组合训练

(1) 动作组成：压肩动作。

(2) 动作节奏：共 4 个八拍。

(3) 准备动作：身体直立站立，单手伸直。

1×8：右手在上振臂。

2×8：左手在上振臂。

3×8：双手同时在上振臂压肩，头低下。

4×8：两人面对面直膝站立，双臂向前抬起，上体前屈，双臂搭在对方肩部向下压。两个人一组扶住双肩。

3. 胸腹部组合训练

(1) 动作组成: 抱头、屈膝、前倾、后仰。

(2) 动作节奏: 共 12 个八拍。

(3) 准备动作: 身体躺于地面, 双手抱头, 屈膝弯曲。

1×8: 1~4 拍上身前屈, 5~8 拍上身平躺于地面。

2×8: 1~4 拍上身前屈, 5~8 拍上身平躺于地面。

3×8: 1~4 拍上身前屈, 5~8 拍上身平躺于地面。

4×8: 1~4 拍上身前屈, 5~8 拍上身平躺于地面。

5×8: 1~4 拍上身前屈, 5~8 拍上身平躺于地面。

6×8: 身体俯卧, 双手放在头上, 一人压住双腿。1~4 拍上身扬起, 5~8 拍平趴于地面。

7×8: 1~4 拍上身扬起, 5~8 拍上身平趴于地面。

8×8: 1~4 拍上身扬起, 5~8 拍上身平趴于地面。

9×8: 身体向左侧卧, 双手放在头后, 一人侧面压住双腿。1~4 拍上身侧起, 5~8 拍上身还原。

10×8: 1~4 拍上身侧起, 5~8 拍上身向下还原。

11×8: 1~4 拍上身侧起, 5~8 拍上身向下还原。

12×8: 1~4 拍上身侧起, 5~8 拍上身向下还原。



评价表

项目	评价指标	分值/分	自评/分	互评/分	教师评价/分	实际得分/分	备注
体态	抬头、挺胸、眼睛平视、后背立直、肩自然下垂、收腹提臀、双腿并拢、脚跟并拢、脚尖打开	15					
表现力	保持自然甜美的微笑, 气质优雅, 与音乐自然融合	15					
动作规范性	头部运动	20					
	肩部运动	10					
	胸腹部动作	20					
节奏准确性	动作连接自然, 动作转换时节奏精准	20					
合计		100					

1. 实际得分=自评 25%+互评 25%+教师评价 50%。

2. 考评满分为 100 分, 60~74 分为及格; 75~84 分为良好; 85 分以上为优秀 (包括 85 分)。

第二单元 下身动作训练

学习目标

1. 了解下身动作的专业术语。
2. 掌握下身动作的动作规格要领。
3. 加强下身动作的协调性和灵活性。对下身的关节进行活动。
4. 能够完成胯部动作、脚部动作、腿部动作的基础训练。

一、胯部动作训练

1. 胯部动作训练方法一

(1) 规格：盘腿坐于地面，脚心相对，双手放于脚弓处，臀部固定不动，两腿膝盖最大限度下压，贴于地面，如图 1-10 所示。

(2) 要领：挺胸、立腰，双膝最大限度下压，使膝部平贴于地面。



图 1-10

2. 胯部动作训练方法二

(1) 规格：成蛙式平趴于地面，双手屈臂抱肘，双腿外开成 90° 绷脚，使胯部以最大限度下压，贴于地面，如图 1-11 所示。

(2) 要领：上体与踝部不离地面，胯部松弛并平贴于地面。

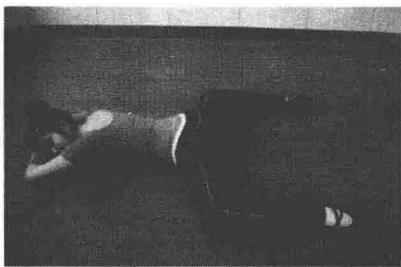


图 1-11

3. 胯部动作训练方法三

(1) 规格：甲乙两人上身直立，横叉坐立，膝盖伸直，绷脚面，双手扶住对方腰部，双腿外开尽量保持在一条直线上，如图 1-12 所示。

(2) 要领：上体与脚踝部不离地，胯部松弛并平贴于地面。

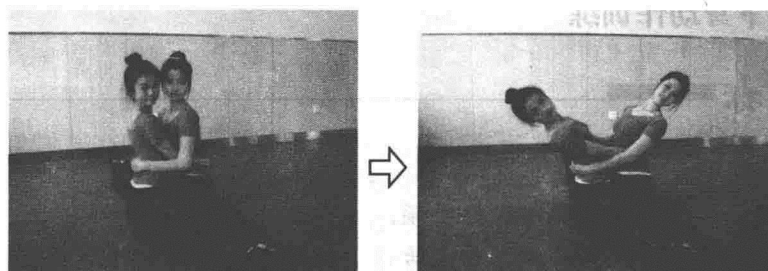


图 1-12

二、脚部动作训练

1. 脚部动作训练方法一

(1) 规格：甲上体直立坐于地面，直膝绷脚并腿伸坐，乙面对甲跪立，双手握住甲脚尖。乙按住甲脚尖下压，如图 1-13 所示。

(2) 要领：腰背直立，膝盖保持伸直状态。

2. 脚部动作训练方法二

(1) 规格：甲上体直立坐于地面，直膝勾脚并腿伸坐，乙面对甲跪立，双手抓住甲脚心。乙抓住甲脚心向膝盖方向用力推，如图 1-14 所示。

(2) 要领：腰背直立，膝盖保持伸直状态。

3. 脚部动作训练方法三

(1) 规格：正步站立，面向把杆，双脚离把杆一步左右，双手扶把使身体向前倾斜。双脚半脚尖立起，如图 1-15 所示。然后左脚全脚着地，右腿屈膝，原地脚尖点地，双脚再半脚尖立起，最后换脚重复此动作，如图 1-16 所示。

(2) 要领：身体始终保持倾斜，脚尖尽量高立，下踩时踝部用力，脚跟落地要实。



图 1-13

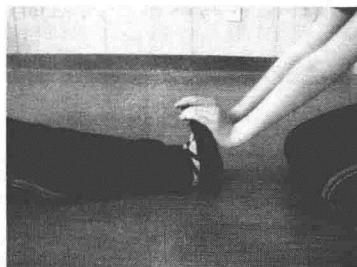


图 1-14



图 1-15

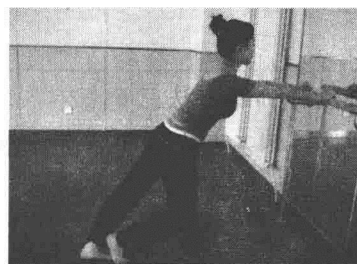


图 1-16

4. 脚部动作训练方法四

(1) 规格：甲双脚绷脚坐立，然后膝盖微微离开地面，双手经身体两侧扶地，乙跪于甲身后，双手放于甲膝盖外侧下部。甲膝盖向上抬起，双脚脚尖与地面接触，臀部坐立于脚跟上，向下用力，乙从后部协助甲尽力向上抬膝盖，如图 1-17 所示。

(2) 要领：臀部保持坐立于脚跟上。



图 1-17

三、腿部动作训练

1. 腿部动作训练方法一

(1) 规格：上体直立坐于地面，直膝绷脚并腿伸坐（或竖叉），后背直立，两臂上举。用腹部、胸部向下压，直至贴近前腿，如图 1-18 所示。

(2) 要领：后背保持直立，收胯。

2. 腿部动作训练方法二

(1) 规格：甲直膝绷脚仰卧于地面，双臂抱头，一腿伸直下压，然后大腿固定，小腿伸直。乙用一膝顶住甲右膝，一手抓住甲脚踝部，一手压住甲同侧胯部，将甲腿部上推，如图 1-19 所示。

(2) 要领：收腹，保持直膝以及胯部的稳定，尽量使脚尖碰头。



图 1-18

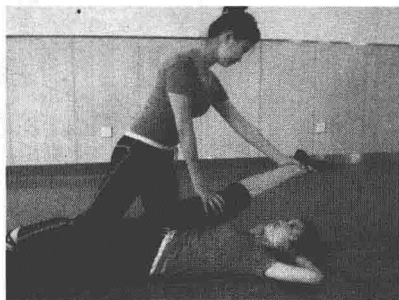


图 1-19

3. 腿部动作训练方法三

(1) 规格：直膝绷脚仰卧于地面，双臂在身体两侧，一腿以最大限度迅速向上踢起。

(2) 要领：收腹，保持直膝以及胯部的稳定，尽量使脚尖碰头。

4. 腿部动作训练方法四

(1) 规格：上体直立坐于地面，绷脚，一腿弯曲在旁，另一腿向旁打开（或横叉），一臂上举，一手身前扶地。用侧腰部向下压，直至贴近旁腿，如图 1-20 所示。

(2) 要领：后背保持直立，膝盖和脚背保持向上。



图 1-20

5. 腿部动作训练方法五

(1) 规格：甲直膝绷脚侧卧于地面，一臂伸直枕于头部，一臂弯曲，手心向下，胸前扶地，上部的腿屈膝旁吸，然后大腿固定，小腿伸直。乙用一膝顶住甲右膝，一手抓住甲踝部，一手压住甲同侧胯部，将甲腿部上推，如图 1-21 所示。

(2) 要领：收腹，保持直膝以及胯部的稳定，尽量使腿部贴近肩部。

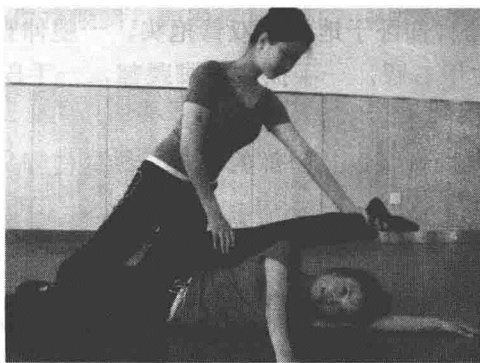


图 1-21

6. 腿部动作训练方法六

(1) 规格：直膝绷脚侧卧于地面，一臂伸直枕于头部，一臂弯曲，手心向下，胸前扶地，一腿以最大限度迅速向上踢起。

(2) 要领：收腹，保持直膝以及胯部的稳定，尽量使腿部贴近肩部。

7. 腿部动作训练方法七

(1) 规格：上体直立，绷脚，一腿弯曲在前，另一腿向后绷脚伸坐（或竖叉），

一臂上举，手在旁扶地，向后弯腰，如图 1-22 所示。

(2) 要领：胯和上体要保持正对前方，双肩同时向后。



图 1-22

8. 腿部动作训练方法八

(1) 规格：甲单腿跪立，大腿与地面垂直，另一腿绷脚后伸，脚尖点地，双臂与肩同宽，双手扶地，乙跪于甲身后。甲将后面的腿放在乙的肩部，乙双手握住甲肩部，柔和用力，使甲的腿部与肩部尽量靠拢，如图 1-23 所示。

(2) 要领：抬头、挺胸，支撑腿始终保持垂直。

9. 腿部动作训练方法九

(1) 规格：单腿跪立，大腿与地面垂直，另一腿绷脚后伸，脚尖点地，双臂与肩同宽，双手扶地，后腿迅速向后踢起，如图 1-24 所示。

(2) 要领：抬头、挺胸，支撑腿始终保持垂直，胯部松弛，向正后方踢起。



图 1-23

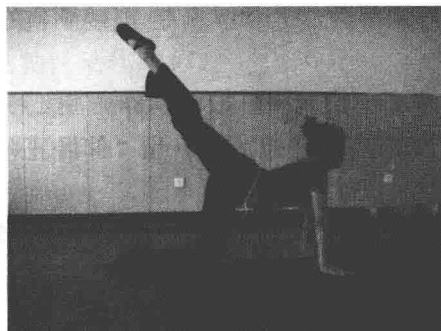


图 1-24

四、综合训练

1. 胯部组合训练

(1) 动作组成：挺胸、立腰，双膝最大限度下压。

(2) 动作节奏：共 4 个八拍。

(3) 准备动作：甲上体直立，双腿屈膝盘坐，脚心相对。