

形体训练与形象塑造

付强 ◇ 主编

高等院校素质教育课程“十三五”规划教材

形体训练图文并茂并配有动作组合视频
采用大量小故事和小贴士丰富理论知识
提供 PPT、教案、习题答案等资源



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

形体训练与形象塑造

付强 ◇ 主编

高等院校素质教育课程“十三五”规划教材



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

形体训练与形象塑造 / 付强主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 6
高等院校素质教育课程“十三五”规划教材
ISBN 978-7-115-45432-4

I. ①形… II. ①付… III. ①形体—健身运动—高等学校—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第076093号

内 容 提 要

当今社会, 形象魅力已经成为一种核心竞争力。本书从职业人形象塑造的实际出发, 介绍了形体训练及形象塑造的科学理念和有效方法。从形体动作训练、芭蕾训练、古典舞身韵训练、民族民间舞训练、交际舞训练、基本仪态训练、妆容形象塑造、服饰形象塑造、职业气质培养等方面做了较系统的阐述, 每章后还提供了“拓展阅读”“思考与训练”等栏目, 全书内容丰富、新颖、实用, 图文并茂, 示范性强, 让学生学练结合, 健身、健美、健心, 打造自身的独特气质、塑造完美的个人形象。

为便于教学与参考, 本书还提供了形体训练的相关视频、课件和教案等教学资源, 可通过编辑 QQ: 602983359 或微信: 15652315123 索取。

本书可作为高职高专院校各专业学生“形体训练与形象塑造”课程的教材, 同时也可以作为相关企业和机构的培训用书, 还可作为各级各类企事业单位形体训练和形象塑造的学习与训练手册。

-
- ◆ 主 编 付 强
责任编辑 万国清
责任印制 沈 蓉 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市海波印务有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 16
字数: 392 千字
-

定价: 45.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

前言

当今社会,形象魅力已经成为一种核心竞争力。著名形象设计公司英国 CMB 曾对 300 名金融公司决策人进行调查,结果显示,形象塑造是获得高职位的关键因素之一。据美国有关部门对成功职业人士进行的统计调查表明,在竞争激烈的职场,由个人出色的技术和专业水平带来的成功只占 15%,而另外 85% 的成功人士,并不是他们比别人更聪明,也不是他们的工作比别人更努力,同时也不是他们毕业的学校比别人更有名望,而是他们在职场上的个人职业形象赢得了人们的信任、尊重,从而为他们和员工之间、同事之间、上下级之间以及客户之间逐步建立起了一种自信和相互信任、相互尊重的关系,这个职场上的关系最后为他们赢得了事业的成功。职业形象和个人的职业发展有着密切的关系。更有一项调查显示,有 76% 的人根据外表判断人,60% 的人认为外表和服装反映一个人的社会地位。形象直接影响到收入水平,那些更有形象魅力的人,通常收入比一般同事要高 14%。美国著名企业家理查德·班纳德斯说:“我一直都很重视形象,我觉得我不管做什么事情,都要和形象相关联。在别人没有了解和接触你之前,只能通过形象来感觉。”美国形象大师罗伯特·庞德表述得更形象:“这是一个两分钟的世界,一分钟展示给别人你是谁,另一分钟让他们喜欢你。”总之,良好的个人形象是必须塑造,而且是可以塑造的。

为了帮助大学生朋友们步入职场,成功地开启职业之门,打造良好的个人形象而编写了本书。本书是大连职业技术学院教材建设的最新成果。本书内容紧密结合职业人士形象塑造的实际,丰富、新颖、实用,尤其突出了形体训练的内容,充分发挥形体训练健身、健美、健心、打造独特气质、塑造完美形象的作用。本书内容分为 9 章,包括形体动作训练、芭蕾训练、古典舞身韵训练、民族民间舞训练、交际舞训练、基本仪态训练、妆容形象塑造、服饰形象塑造、职业气质培养。每章后面提供了“拓展阅读”“思考与训练”等栏目,全书图文并茂,示范性强,让学生学练结合,不断提高形象塑造水平,塑造出良好的个人形象。

本书提供 PPT、教案教学视频等资料,可通过编辑 QQ602983359 或微信 15652315123 索取。

本书由付强任主编,苏家有、金磊、刘嫣茹任副主编。具体分工如下:付强编写第一至第六章;金磊、刘嫣茹编写第七章;苏家有编写第八章;金磊、张岩松编写第九章;张铭、王允、穆秀英、李健、赵静、刘世鹏编写第七章和第九章的思考与训练。本书的图片模特为王继唯、曹月、刘洋、贾紫雯、屈剑、赵祖迪、张楠,视频模特为王继唯、曹月、贾紫雯、郭鑫;苏家有等完成摄影、摄像及其后期制作工作。全书由付强、刘嫣茹统稿。

在本书的编写过程中,参考颇多,在此向各位原作者表示衷心的感谢!由于本书的编写是新的尝试,限于编写水平,不当之处在所难免,恳请读者批评指正,不吝赐教。

编者

2017 年 3 月

目 录

第一章 形体动作训练	1	三、实操组合训练	33
第一节 身体各部位动作训练	2	拓展阅读	36
一、知识介绍	2	一、人体形体美的标准	36
二、训练指南	2	二、形体测量与衡量指数	38
三、实操组合训练	6	思考与训练	39
第二节 地面素质训练	8	第三章 古典舞身韵训练	41
一、知识介绍	8	第一节 元素训练	41
二、训练指南	8	一、知识介绍	41
三、实操组合训练	11	二、训练指南	41
第三节 形体协调训练	14	三、实操组合训练	42
一、知识介绍	14	第二节 中间训练	43
二、训练指南	14	一、知识介绍	43
三、实操组合训练	16	二、训练指南	43
拓展阅读	19	三、实操组合训练	47
一、形体训练的概念与内容	19	拓展阅读	51
二、形体训练的基本要求	21	一、形体训练的呼吸方法	51
思考与训练	22	二、形体训练中的音乐选择	52
第二章 芭蕾训练	23	思考与训练	53
第一节 芭蕾基础训练	23	第四章 民族民间舞训练	54
一、知识介绍	23	第一节 汉族东北秧歌训练	54
二、训练指南	24	一、知识介绍	54
三、实操动作训练	24	二、训练指南	54
第二节 擦地训练	26	三、实操组合训练	59
一、知识介绍	26	第二节 藏族舞蹈训练	63
二、训练指南	26	一、知识介绍	63
三、实操组合训练	26	二、训练指南	63
第三节 蹲的训练	29	三、实操组合训练	68
一、知识介绍	29	第三节 蒙古族舞蹈训练	79
二、训练指南	29	一、知识介绍	79
三、实操组合训练	30	二、训练指南	79
第四节 小踢腿训练	32	三、实操组合训练	84
一、知识介绍	32	拓展阅读	91
二、训练指南	32		

一、形体训练中的合理营养	91	二、化妆的原则	161
二、形体训练中的膳食平衡	91	三、化妆色彩的运用	162
思考与训练	92	四、化妆的准备	164
第五章 交谊舞训练	93	五、化妆的基本步骤	167
第一节 华尔兹舞训练	93	六、不同脸型的化妆	177
一、知识介绍	93	七、男性的妆容设计	179
二、训练指南	94	第二节 护肤	180
三、实操组合训练	98	一、皮肤的构造	180
第二节 恰恰舞训练	107	二、皮肤分类及保养	181
一、知识介绍	107	三、护肤的基本方法	182
二、训练指南	107	第三节 美发	185
三、实操组合训练	118	一、护发	185
拓展阅读	130	二、美发	188
一、参加舞会的一般礼节	130	三、美发的方法	193
二、如何筹办舞会	132	第四节 护手	194
思考与训练	132	一、护理指甲	194
第六章 基本仪态训练	133	二、滋润双手	195
第一节 体态	133	拓展阅读	195
一、站姿	133	一、面部局部矫正化妆	195
二、坐姿	136	二、不同职业角色的妆容技巧	199
三、走姿	139	思考与训练	201
四、蹲姿	142	第八章 服饰形象塑造	202
第二节 表情	144	第一节 着装的原则	203
一、眼神	144	第二节 着装的“三注意”	204
二、微笑	146	一、注意和谐	204
第三节 手势	150	二、注意色彩	206
一、常见的手势	150	三、注意场合	211
二、常见手势语	153	第三节 男士西装的穿着	213
三、不良的手势	154	一、男士西装的选择	213
拓展阅读	155	二、男士西装的穿着	214
一、戒除不良举止	155	第四节 女士服装的穿着	218
二、风度的培养	156	一、女士西装套裙	218
思考与训练	158	二、女士旗袍	220
第七章 妆容形象塑造	159	三、女士连衣裙	221
第一节 化妆	160	第五节 服装的饰物佩戴	222
一、妆前自我认识	160	一、发饰	223
		二、耳饰	223
		三、颈饰	224

第一章 形体动作训练

言之不足，故嗟叹之。嗟叹之不足，故咏歌之。咏歌之不足，不知手之舞之足之蹈之也。

——《毛诗序》

形体动作训练是形体训练的基础，是在形体舞蹈表演之前最基本的训练，要想熟练地完成舞蹈动作，不仅要有理想化的形体和仪态，还需要有刻苦的练习、良好的肌肉能力以具备舞蹈动作所要求的协调、灵活、柔韧与节奏感。只有身体各部位肌肉的协调配合，才能把舞蹈表现得富有流畅性，充满激情与活力，达到形体美的目标要求。

【小知识 1-1】

形体训练常用术语

(1) 主力腿。主力腿指动作过程中，或者形成姿态时，支撑身体重心的一条腿。它与动力腿的配合，对身体平衡以及动作姿态的优美有着重要作用。

(2) 动力腿。动力腿指与主力腿相对而言，非重心支撑的一腿，可做各种屈伸、摆动等动作。

(3) 身段。身段指在舞台表演或训练中，各种形体动作的统称。从最简单的比拟手势到复杂的武打技巧，如坐、卧、行、走、甩袖、亮相等都称为身段。

(4) 造型。造型是塑造人物外部形象的艺术手段之一。人们将雕塑性强的动作姿态称为造型。

(5) 亮相。亮相是指表演时在一个短促的停顿中所做的姿态，它也是戏曲表演中的一种程式动作。

(6) 韵律。韵律是指在动作表演过程中，人体运动的自然规律造成欲左先右，欲纵先收，以及动与静、上与下、高与低、长与短等辩证的规律，形成了动作的韵律。

【小知识 1-2】

舞蹈中眼睛看的“点位”

舞蹈中的 1 点=钟表的 12 点

舞蹈中的 2 点=钟表的 1 点与 2 点之间（就是右上指向的 45 度）

舞蹈中的 3 点=钟表的 3 点

舞蹈中的 4 点=钟表的 4 点与 5 点之间（就是右下指向的 135 度）

舞蹈中的 5 点=钟表的 6 点

舞蹈中的 6 点=钟表的 7 点与 8 点之间（就是左下指向的 135 度）

舞蹈中的 7 点=钟表的 9 点

舞蹈中的 8 点=钟表的 10 点与 11 点之间（就是右下指向的 45 度）

第一节 身体各部位动作训练

一、知识介绍

身体各部位动作训练主要是以身体各部位为一个训练体系进行的规范训练。通过基本动作训练,可以增强各部位肌肉的力量,扩大关节活动范围,提高动作的灵活性和柔韧性;同时,还能促进身体的发育,预防和克服形体的畸形发展,以形成优美的体态。

二、训练指南

1. 头部动作

(1) 低头

头向前低下,下颌用力向下,眼睛看地面(见图 1-1-1)。

(2) 仰头

下颌用力向上,头向后仰起,颈部肌肉尽量向上拉长(见图 1-1-2)。

(3) 倾头

头正直准备,头顶向左向右 45 度倾斜,视 1 点(见图 1-1-3)。

(4) 转头

头正直准备,脸向左或向右 90 度水平转动,使鼻尖对左肩或右肩(见图 1-1-4)。



图 1-1-1



图 1-1-2



图 1-1-3



图 1-1-4

2. 肩部动作

(1) 耸肩

① 单耸肩: 一个肩向上抬起, 另一个肩保持不动(见图 1-1-5)。

② 双耸肩: 两个肩膀同时向上抬起, 落下, 抬起时颈部保持不动, 不要往下使劲(见图 1-1-6)。

(2) 转肩

两肩同时由前向后转动或同时由后向前转动(见图 1-1-7)。



图 1-1-5



图 1-1-6



图 1-1-7

3. 胸部动作

(1) 含胸

两肩向前扣，胸部正中心开始向内缩，头稍低，两臂稍向前摆（见图 1-1-8）。

(2) 挺胸

胸部向前挺起，两肩向后展开，抬头，双臂向后摆（见图 1-1-9）。



图 1-1-8



图 1-1-9

4. 腰部动作

(1) 前弯腰

双腿直立并拢站好，身体尽量拉长往前弯腰，可做 90 度前弯腰（见图 1-1-10），也可做 180 度前弯腰（见图 1-1-11）。

(2) 旁弯腰

大八字位站好，双臂在身体两侧下垂。动作时，右手上举掌心向内，胯部向右移动，上半身向左侧屈，然后还原（见图 1-1-12），也可做相反动作。



图 1-1-10



图 1-1-11



图 1-1-12

(3) 后弯腰

① 跪立后弯腰。跪立姿势准备，两膝分开与肩同宽，双手臂上举，掌心向前。动作时，由双手开始带动头、颈、脊柱等关节向后弯曲，臀部向上顶起，双手最后落在两脚附近（见图 1-1-13），然后反向收回原位。

② 站立后弯腰。站立姿势准备，两膝分开与肩同宽，双手臂上举，掌心向前（见图 1-1-14）。动作时，由双手开始带动头、颈、脊柱、髋等关节向后弯曲，臀部向上顶起，双手最后着地（见图 1-1-15），然后反向收回原位。



图 1-1-13



图 1-1-14



图 1-1-15

5. 胯部动作

(1) 摆胯

两腿打开与肩同宽，双手叉腰，胯部向左右摆动（见图 1-1-16）。

(2) 转胯

两腿打开与肩同宽，双手叉腰，胯部向前或向后按照顺时针或逆时针方向最大幅度转动（见图 1-1-17）。

6. 手臂动作

(1) 前后摆臂

双手臂伸直同时向前或向后水平摆动，做前后摆臂动作时会和含胸、腆胸动作一起完成

(见图 1-1-18 和图 1-1-19)。



图 1-1-16



图 1-1-17

(2) 上下摆臂

双臂伸直一上,一下,由双手带动同时向后摆动,双臂上下位置交替进行(见图 1-1-20)。



图 1-1-18



图 1-1-19



图 1-1-20

7. 膝关节动作

(1) 屈膝

双膝并拢向下弯曲(见图 1-1-21)。

(2) 转膝

双腿并拢,双膝弯曲,以膝关节为轴转动(见图 1-1-22)。

8. 踝关节动作

(1) 单踝转动

一脚全脚掌着地不动,另外一脚半脚掌着地,转动踝关节(见图 1-1-23)。

(2) 双踝转动

双腿并拢屈膝,双手扶膝盖,转动膝盖同时带动双踝转动(见图 1-1-22)。



图 1-1-21



图 1-1-22



图 1-1-23

三、实操组合训练

准备位：正步位准备，双腿夹紧，身体挺直，收腹、挺胸、抬头，双手叉腰位，四指在腰前，拇指在腰后，视1点（见图1-1-24）。

（预备拍）1~8拍，保持准备位姿态。

（1×8拍）1~2拍，低头；3~4拍，还原；5~6拍，仰头；7~8拍，还原。

（2×8拍）1~2拍，左倾头；3~4拍，还原；5~6拍，右倾头；7~8拍，还原。

（3×8拍）1~8拍，逆时针转头。

（4×8拍）1~8拍，顺时针转头。

（5×8拍）1~2拍，双耸肩；3~4拍，还原；5~6拍，双耸肩；7~8拍，还原。

（6×8拍）1~2拍，左肩单耸肩；3~4拍，右肩单耸肩；5~6拍，左肩单耸肩；7~8拍，还原。

（7×8拍）1~4拍，向前转肩一周；5~8拍，向前转肩一周。

（8×8拍）1~4拍，向后转肩一周；5~8拍，向后转肩一周。

（9×8拍）1~2拍，左腿出大八字位，双手臂由叉腰位向前伸直快速向后水平打开后摆臂，挺胸（见图1-1-25）；3~4拍，双手臂从后向前水平摆臂，含胸（见图1-1-26）；5~6拍，挺胸双手臂后摆臂；7~8拍，含胸双手臂前摆臂。



图 1-1-24



图 1-1-25



图 1-1-26

(10×8拍)重复(9×8拍)动作,最后收回双手叉腰位。

(11×8拍)1~2拍,左旁弯腰,左手叉腰位,右手伸直斜上方左摆臂,掌心向内(见图1-1-27);3~4拍,还原;5~6拍,右旁弯腰,右手斜上方左摆臂;7~8拍,腰还原,双手臂相互转换(见图1-1-28)。

(12×8拍)1~2拍,右旁弯腰,右手叉腰位,左手斜上方右摆臂,掌心向内(见图1-1-29);3~4拍,还原;5~6拍,左旁弯腰,左手斜上方左摆臂;7~8拍,腰还原,双手臂收叉腰位。



图 1-1-27



图 1-1-28



图 1-1-29

(13×8拍)1~8拍,逆时针转胯一周。

(14×8拍)1~8拍,顺时针转胯一周,收回左脚,还原正步,双手收回身体两侧。

(15×8拍)1~2拍,双屈膝做蹲动作,双手扶着膝盖位置,视1点(见图1-1-30),3~4拍,还原;5~6拍,双屈膝;7~8拍,还原站姿。

(16×8拍)1~4拍,逆时针转膝一周(见图1-1-31);5~6拍,顺时针转膝一周;7~8拍,还原站姿。



图 1-1-30



图 1-1-31

第二节 地面素质训练

一、知识介绍

地面素质训练是指运用坐姿或卧姿进行的动作训练,因为地面动作所采用的身体姿态重心较低,所以较容易掌握动作要领,更有利于练习者掌握动作技能。通过地面素质训练,可以逐渐增强四肢和躯干的力量,有效培养练习者的软度和力度,培养动作的协调性和表现力,为进一步学习舞姿等动作奠定基础。

二、训练指南

1. 地面勾绷脚

(1) 勾脚

① 双勾脚(即通常所指的“勾脚”)。坐在地面上,两腿向前直膝并拢,双脚尖贴紧同时向上勾起,脚跟用力向前(见图 1-2-1)。

② 勾开脚。在双勾脚的基础上两脚尖分别向外打开,脚跟靠拢,小脚趾尽量贴向地面(见图 1-2-2)。

(2) 绷脚

① 开绷脚。在勾开脚的基础上两脚分别下压脚背到脚趾,两脚跟靠拢,两脚掌分开,小脚趾尽量贴向地面(见图 1-2-3)。

② 绷合脚(通常所指的“绷脚”)。在开绷脚基础上,两脚背向内旋转,两脚夹紧(见图 1-2-4)。



图 1-2-1



图 1-2-2



图 1-2-3



图 1-2-4

2. 地面吸腿、直腿和开胯

(1) 单腿前吸腿、直腿

两腿直膝夹紧绷脚准备,一条腿不动,另一条腿为动力腿,膝关节弯曲向上抬起,脚掌贴紧地面向上吸,慢慢抬起脚跟,直到脚尖点地为止为“单腿前吸腿”(见图 1-2-5);然后以膝关节为轴脚背带动向上提起,直到动力腿伸直 90 度为止为“单腿前吸腿直腿”(见图 1-2-6)。两腿可交替进行。

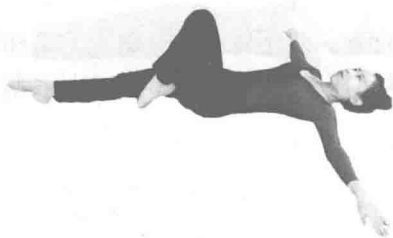


图 1-2-5



图 1-2-6

(2) 单腿旁吸腿、直腿

两腿直膝夹紧绷脚准备，一条腿不动为主力腿，另一条腿为动力腿，脚背由绷合脚转成开绷脚，动力腿贴地面，膝关节弯曲，动力脚的脚尖贴着主力腿的内侧由下往上吸，直到动力脚的脚尖提至主力腿的膝关节内侧为止为“单腿旁吸腿”（见图 1-2-7）；然后以膝关节为轴，脚背带动向上直到动力腿伸直 90 度为止为“单腿旁吸腿直腿”（见图 1-2-8），两腿可交替进行。

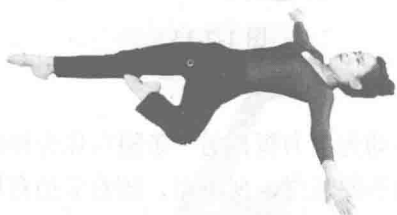


图 1-2-7



图 1-2-8

(3) 双腿吸腿、直腿、开胯

两腿并拢直膝绷脚准备，膝关节弯曲向上抬起，两脚掌贴紧地面同时向上吸腿擦地，慢慢抬起脚跟，直到两脚尖点地为止为“双腿吸腿”（见图 1-2-9）；然后两腿脚背带动，以膝关节为轴小腿向上抬起，使腿和身体形成 90 度为“双腿前吸腿直腿”（见图 1-2-10）；在双腿吸腿动作基础上，两腿膝关节带动双腿向身体两侧分开，使两腿尽量分别贴紧地面为“双腿吸腿开胯”（见图 1-2-11）。



图 1-2-9



图 1-2-10



图 1-2-11

3. 地面压腿

(1) 地面压前腿

坐在地面上，两腿直膝并拢绷脚，上身挺拔直立，双臂在身体斜上方呈椭圆状（见图 1-2-12），运动时以腰为轴，两手臂带动上身快速下压，使上身贴近两腿来拉长腿部后面韧带（见图 1-2-13），然后抬起上身还原。



图 1-2-12



图 1-2-13

(2) 地面压旁腿

蹲在地面上，一条腿屈膝全脚掌大八字外开不动为主力腿，另一条腿在体旁伸直绷脚，双臂分别在主力腿两侧扶住地面，后背尽量挺拔不要驼背，视 1 点，随着节拍有规律地下压上身和胯部来拉长腿部内侧韧带（见图 1-2-14）。

(3) 地面压后腿

蹲在地面上，一条腿屈膝全脚掌大八字外开不动为主力腿，另一条腿在身体后面伸直绷脚外开，双臂分别在主力腿两侧扶住地面，后背尽量挺拔不要驼背，视 1 点，随着节拍有规律地下压上身和胯部来拉长腿部前面韧带（见图 1-2-15）。



图 1-2-14



图 1-2-15

4. 地面踢腿

(1) 地面踢前腿

仰卧在地面上，一条腿直膝绷脚不动（见图 1-2-16），另一条腿直膝绷脚，脚背发力快速向上踢起 90 度以上，然后轻轻落下（见图 1-2-17）。