

高职旅游类新概念系列教材

形体训练

主编 高 玮

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



高职旅游类新概念系列教材

形体训练

主编 高 玮

副主编 王 洁 吴 丹
主 审 江 玲

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

形体训练 / 高玮等主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010. 8

(高职旅游类新概念系列教材)

ISBN 978-7-5345-7546-4

I. ①形… II. ①高… III. ①形态训练—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 148213 号

高职旅游类新概念系列教材

形体训练

主 编 高 玮
责任编辑 刘蓉蓉
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16
印 张 11
字 数 210 000
版 次 2010年8月第1版
印 次 2010年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7546-4
定 价 19.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序 言

随着全球经济社会的高速发展和人们对生活质量要求的不断提高,旅游业已经成为全球范围内充满活力和生机的朝阳产业。中国旅游业也经历了从无到有、从小到大、从弱到强的发展过程。现今,国务院已将旅游业确定为战略性支柱产业,推动着旅游业的持续发展。

改革开放以后,我国的旅游业得到了长足发展,无论是出入境和国内旅游的人数、旅游收入,还是在世界旅游市场中的地位,都得到了很大提高。据世界旅游组织预测,2020 年中国将成为世界最大的旅游目的地国家,同时也将成为世界十大旅游客源国之一。此外,旅游收入在我国国民生产总值中所占的份额也呈明显的增长趋势,旅游业与国民经济的关联程度越来越高。我国已经成为一个结构比较完善、品质比较高端并积累了一定经验的旅游产业大国。

人才资源是我国旅游业发展的根本动力所在。中国旅游职业教育与旅游产业发展几乎同步,数十年中为旅游行业培养了大批专业人员,为促进我国旅游业发展做出了卓越贡献。特别是进入 21 世纪以来,我国的旅游高等职业教育发展步伐加快,规模进一步扩大,质量有了明显提高。旅游高等职业教育的特点是:人才培养起点高,进入行业后的可塑性强;人才的行业性特征明显,供求双方的亲密度高;与旅游发达国家注重职业化教育的特征相吻合,具有鲜明的时代性。正因为如此,旅游高等职业学院的学生总是受到旅游行业的青睐,拥有广泛的就业市场。同时,他们进入旅游行业后能够一步一个脚印地踏实工作,往往具有更多的发展机会。可以肯定,随着我国建设旅游强国目标的一步迈进,旅游高等职业教育将更加受到行业的追捧。

在旅游高等职业教育迅速发展的同时,其发展的质量远远没有跟上数量上的增长。多年来,旅游职业教育一直依据理论的系统性、知识的完整性这一传统教育思路来执行自己的教育教学工作,理论性内容

偏重,本科压缩型痕迹突出,职业化特点不明显。反映在我国旅游职业教育的相关教材建设上,突出的问题是:编的多、写的少;剪辑的多、研究的少;沿袭的多、创新的少;理论的多、操作的少。不少教材与数年前乃至十多年前的内容相比没有太大的差别,甚至有明显失误,普遍存在着与旅游产业发展的真实状态不符的情况。职业教育教材不同于普通的学科教育教材,必须将“以就业为导向”“以学习者为中心”“以职业生涯发展需要为原则”作为教材编写的基本指导思想,使学生在知识、能力、态度诸方面具备适应行业发展需求的综合素质,以满足职业岗位要求的要求。我们编写的这套旅游职业教育教材正是向着这一方向不懈努力的一种尝试,力求彰显职业教育特色,为培养学生职业综合素质而服务。本套教材主要针对的是旅游职业教育基础课程,立足于博采众长、兼收并蓄、全面提升的总体原则,体现传统与现代的结合、理论与实践的统一,注重实际运用,强调所学知识的有用性,重视与国际旅游教育接轨,形成了以下明显的特色。

第一,系统完整。本系列教材涵盖旅游高等职业教育的各门主要基础性学科,从不同的角度为学生夯实专业基础,为旅游职业技能的进一步提升创造条件。每本教材在自成体系的同时也兼顾到教材之间的横向联系及其与专业课程之间的纵向联系,以期形成完整的旅游职业教育体系。

第二,内容权威。本系列教材的编写者既拥有扎实的理论知识功底,又拥有丰富的第一线经验,他们严格按照优秀教材的编写标准,编创结合,既保留经典内容,又将原创性质的研究成果和新颖观点融入教材之中,在力争做到教材内容准确、科学的同时体现出自身的创新性。

第三,体例新颖。本系列教材打破了传统的写作模式,并没有停留在知识内容的简单表述上,而是设立了专题讨论、经典案例、在线思考、实践练习等模块,将学生必须掌握的知识与技能化整为零,并穿插大量实用的图例与表格,以方便日常的教育教学工作。

第四,注重实用。基础课程的开设归根到底是要为学生日后的旅游实践工作服务的,因此,本系列教材着眼于旅游行业从业者的基础知识和技能的培养,以期专业项目课程的顺利开展奠定基础。遵循这一原则,本系列教材十分注重与旅游行业的人才需求接轨,与国际旅游业发展趋势保持一致,高度重视课程内容的实用性和可操作性,为学生综合素质的提高和职业技能的增强服务。

本系列教材依据高等职业教育改革理念,由南京旅游职业学院编写委员会组织编写,具有较强的普适性,既适合各级各类院校旅游管理及相关专业的学生学习,也可以作为从事旅游研究、旅游管理的有关人员或对旅游产业感兴趣者的参考书。

前言

在十多年的职业形体训练教学中,曾无数次遇到学生问我是否有教材,遗憾的是职业形体训练教材难以寻觅。几年前,在北京与全国各院校的同行们交流时,大家对我的职业形体教学示范颇感兴趣,要求编成教材,供大家分享。

《形体训练》一书是为培养 21 世纪旅游高素质人才量身定制的形体训练教材。教材的编写突出了旅游职业属性,注重因材施教,强调内容的科学性、实用性和可操作性。它不仅适用于旅游职业院校大学生的“形体训练”,还可以应用于旅游服务从业人员的岗位培训。

教材共六章,分为三个教学阶段:基础知识与训练、综合素质训练、职场仪态训练。教材从形体训练必备的基本知识和基础训练入手,循序渐进地展开教学。教材内容丰富,新颖、实用,图文并茂。

在教材的实施上,提倡“快乐形体训练”,强调“兴趣是最好的老师”,启发学生参与课程设计,使学生真正成为形体训练的主体,在快乐的氛围中学习和拓展创新思维。

本教材主编高玮副教授,副主编王洁、吴丹老师。由高玮副教授具体负责教材大纲设计和书的统稿,以及第一章、第六章的编写。教材的第二章、第三章由吴丹老师编写,第四章、第五章由王洁老师编写。

在教材编写过程中,参阅了有关专家、学者的书籍和文献资料,在此深表谢意!同时,要衷心感谢南京师范大学音乐学院舞蹈系主任、副教授、硕士生导师江玲女士为我们审稿。感谢在教材图片拍摄过程中,给予我们无私帮助的江苏省旅游局电教室江伟老师,南京旅游职业学院电教室李军老师,南京工程学院赵凯老师,江苏省戏曲学校黄维老师,以及南京旅游职业技术学院人文艺术系的领导和丁文倩、卜金、王

成、许梦艺、奚咏雪等空乘专业的同学们。感谢你们的大力支持和辛勤工作。

由于编者水平有限,不足和错误难以避免,祈望专家和同仁及读者不吝赐教。

编者

目 录

第一章 形体美与形体训练原理篇	1
第一节 形体概述	1
一、形体美的特性	2
二、形体美的评价	3
三、形体美的标准与检测方法	4
第二节 职业人员仪态特质	7
一、旅游工作者形体美要素	7
二、旅游工作者形体美标准	8
三、饭店工作者仪态礼仪规范	10
第三节 职业人员形体训练指南	11
一、职业形体训练的目标与任务	11
二、职业形体训练的特点与要求	11
三、形体实训指南	12
第二章 形体基础训练篇	14
第一节 形体训练基本知识	14
一、形体训练方位术语	14
二、人体方位名称	15
三、芭蕾舞元素训练——脚位、手位	15
第二节 芭蕾基础训练——地面训练	18
一、头部训练组合	18
二、勾、绷脚组合	18
三、地面压腿组合	19
四、地面肩、腰组合	20
五、地面大踢腿(前、旁、后)	21
第三节 芭蕾基础训练——把杆组合	23
一、把杆压腿组合(前、旁、后)	23
二、擦地组合	24



三、蹲组合	26
四、小踢腿组合	26
五、控制组合	27
六、大踢腿组合	28
第四节 芭蕾基础训练——中间组合	29
一、舞姿行礼组合	29
二、一位小跳组合	30
第三章 形体训练扩展篇	33
第一节 中国古典舞元素训练	33
一、中国古典舞——手位	33
二、中国古典舞——脚位	34
第二节 中国古典舞——身韵组合	35
一、提沉组合	35
二、冲靠组合	36
第三节 民族民间舞蹈	37
一、少数民族民间舞蹈——藏族舞蹈	38
二、汉族民间舞蹈——东北秧歌	39
第四章 健身健美篇	43
第一节 健身与减肥	43
一、正确认识肥胖	43
二、肥胖的判定标准	44
三、肥胖的危害及成因	45
四、健身美体妙法	47
第二节 身体局部塑造法	49
一、塑造纤细腰部和平坦腹部法	49
二、塑造挺拔肩背部线条法	53
三、打造紧翘臀部曲线法	54
四、练就修长美腿法	55
五、瑜伽和普拉提练习法	55
第三节 身体整体塑造及有氧舞蹈	64
一、形体舞蹈组合	64
二、有氧舞蹈	74
第五章 旅游服务人员体能训练	105
第一节 体能训练概述	105
一、体能训练原理	105



二、旅游服务人员体能训练	106
第二节 有氧耐力训练	106
一、有氧耐力概述	106
二、有氧耐力训练的方法	106
三、有氧耐力训练的测评	117
第三节 力量训练	118
一、力量训练原理	118
二、力量训练的方法	118
三、力量训练的测评	133
第四节 前庭耐力训练	135
一、前庭耐力概述	135
二、前庭耐力的训练方法	136
三、前庭耐力的测评	136
第六章 旅游职业人员仪态训练篇	138
第一节 面部情感表现力训练	138
一、目光“神韵”训练	139
二、“微笑”神情训练	139
三、面部神韵组合练习	140
第二节 旅游职业人员站姿训练	141
一、站姿基本要求	141
二、旅游服务常用站姿	143
三、站姿训练组合	146
第三节 旅游职业人员坐姿训练	147
一、“端坐”姿势	147
二、坐姿组合练习	150
第四节 旅游职业人员蹲姿训练	151
第五节 旅游职业人员行进步态训练	153
一、行进步基本要求	153
二、行进步拓展训练	154
第六节 旅游职业人员手势练习	156
一、服务常用手势	156
二、服务手姿、手势组合练习	159
第七节 旅游职业人员常用礼节训练	160
一、鞠躬礼	160
二、拱手礼	161



三、举手礼	161
四、合十礼	161
五、握手礼	161
参考文献	163

第一章

CHAPTER 1

形体美与形体 训练原理篇



本章内容

1. 形体美的特性。
2. 形体美的评价。
3. 形体美的标准与检测方法。
4. 旅游工作者形体美要素。
5. 旅游工作者形体美标准。
6. 饭店工作者仪态礼仪规范。
7. 职业形体训练的目标与任务。
8. 职业形体训练的特点与要求。

第一节 形体概述



学习目标

1. 了解形体美的构成与评价标准。
2. 掌握形体美的要素及自测方法。

追求形体美是人类永恒的话题。因为在现代社会人际交往中,人体塑造的美堪称“神形兼备”,形体美以其所独特的交际美学价值越来越受到社会的关注,在市场竞争中,社会职业人的形态举止已成为最重要的“交际语言符号”之一。如若想把健康、美丽和事业成功掌握在自己手中,就应该了解和掌握形体美的相关知识,领会其真谛,从而造就形体美。



一、形体美的特性

在诠释形体美之前,首先要说一说什么是形体。形体即人体结构的外在表现,具体讲就是身体的外形。形体不等于体型,体型主要来自父母的遗传基因,而形体则是在体型基础之上的、因后天的环境因素影响以及人的主观意愿的塑造而呈现的成果。因此,可以说形体美是人本质力量的感性显现,它反映的是人与人自身及运动的审美关系。由于形体美是以人为审美对象、以人体运动为主要手段的,所以形体美是人的本质力量在自身的直接展示和实现。

(一) 形体美的基本特征

形体美的基本特征可归纳为体型美、静态美、动态美、音韵美、修饰美、气质美等。它们各具有美的特征,又相互有机地联系,形成统一、和谐的整体美,从而达到自然美与社会美的统一,静态美与动态美的统一,音韵美与动静美的统一,内在美与修饰美的统一,局部美与整体美的统一。

(二) 形体美的构成要素

人的形体美包括两方面的内容。一方面从人的体形、体态、容貌而言,人的形体美是由形式美的法则决定的,其基本要求是人体各部位比例关系和谐,五官适中对称,按一定的规律延伸而富有变化的线条、姿态和动作。另一方面从形体美的本质而言,美的形体必须充分体现人类蓬勃向上的生命活力,即通过人的面部表情和健康体态变化所表现的丰富多样、纯洁高尚的内心世界。正是由这两方面的和谐统一构成了形体美。具体来说,形体美的构成要素可分为以下几点:

1. 线条美

线条美是指人体直立时由头顶至脚跟所形成的一条与地面垂直的直线。这条垂直线所达到的高度的极限,通常称之为挺拔。垂直线是由全身肌肉拉长形成的具有弹性和活力的形态,它顶端还在上升,而末端又被地心吸力向下吸引。它不是一种完全的自然状态,而是具有艺术质地的开展,给人以挺拔、稳重并富有生命活力的美感。而人体线条的运动则可以构成具有广度和厚度的空间形体。点动成线,线动成画,画动成体。人体线条结合人的情感和品质,并通过人的形体姿态,展现给人们一种向上的精神和优雅的气质美。

2. 姿态美

姿态美是由垂直线条变化而产生的倾斜线、弧形线,以及四肢与身体垂直线分离所形成各种角度的美的姿势和形态。姿态美的主要表现因素有均衡、对称、对比、曲线、韵律等。姿态美的主要表现力则指人体在运动中呈现出的千姿百态,即静止或活动中表现出来的身体姿势和举止表情。



法国艺术家弗朗索斯·德尔沙特(1811~1871)为姿态、动作、造型的表现力做了精辟的分析。他将人的躯干分为三个表演区域,即头部和颈部、胸部、腹部和臀部;将人的四肢作为情感的张力区,在理论上提出要充分发挥这四个区域的特有表现力。他又将人体姿态变化确定为九种基本规律,即:人体向上、升高、向外、向前运动为积极态度,人体向下、向内、向后运动为消沉态度;有意加强、加大力量反显虚弱,有意减弱力量会显示强大;心情激动时动态扩大,爱意和抚慰时动态适中,平静思索时动态缩小;人体表情是情绪、感觉、意念先行,呈现于表情;长度表示热情,高度、深度表示智慧,宽度表示意志力;直线富有活力,圆形象征智慧,曲线表示神秘;姿态的节奏与动作速度的适当比例形成情绪;人体反应的大小在于目标所引起的情绪强弱的程度;姿态的延伸和意志,与情绪的高低成正比。

3. 动作美

动作美是由人体线条、姿态在流动中所构成的一种动态形式。人体动作美是运动中健康体魄、器官系统机能、展现能力和精神风貌的体现,是形体美的一种表现形式。它的美不仅来自于各种舞姿和体育运动,还来自于人们社会交往中的动作美。例如:男子行进中昂首挺胸、大步流星的稳健步态,表现出“敏捷而从容的活力美”;优秀旅游工作者在服务中娴熟、轻巧的操作表现出“灵活而庄重的动作美”。英国著名哲学家培根说过:“相貌的美高于色泽的美,而秀雅合适的动作美又高于形貌的美,这是美的精华。”情感是动作节奏的内动力,动作是人体外形与灵魂的契合。动作不仅能展示人的线条和姿态魅力,更能充分展示人的情感世界。

4. 精神美

人的精神美乃是形体美的本质。人的形体美不同于物的形体美,物的形体美纯属外表之美,人的形体美则是内在美的自然流露。例如:旅游工作者的“端庄、典雅、谦恭、友善”的形态美,展现了敬业与奉献精神之美。因此,形体美不但能展现人的外在美,还能充分释放出内涵丰富的精神美。

二、形体美的评价

爱美,可谓是人类的天性。人类对美的认识是在漫长的社会实践中形成和发展起来的。在人类的历史发展过程中,形体美的标准也是不断变化递进的,即使在同一个时代,不同的生活环境、文化背景,以及不同的社会阶层对人的形体美的理解也不尽相同。现代社会的人们更是以健康、自然、和谐为形体美的审美标准。形体美来自健康,因为健康强壮的体魄蕴藏着充沛的精力,焕发着勃勃生机;形体美来自自然,所有虚假、造作、病态的美,既不符合当代道德美要求,也缺乏现代美感;形体美来自和谐,形体美是人体的形貌美、姿态美、动作美和精神美的和谐统一。认知产生这种和谐的内涵便显得尤为重要。

(一) 人体形貌美

人体形貌美具体表现为人体各部位比例关系的和谐,犹如意大利画家达·芬奇所说:

“美感完全建立在各部分之间神圣的比例上。”另外,形体美还表现在人体各部位的协调方面,一个协调的体形正面给人以“竖看直立,横看开阔”的感觉。这种协调不仅包含人体各部位长度、围度和体积的协调,还包含健康的人体色泽、姿态、动作和神韵的协调。

(二) 人体姿态美

人体姿态美是指一个人在静止或活动中所展现出来的身体姿势和举止神情;是指人体在空间运动和变化的样式。姿态美是风度的语言、优美的姿态与造型,就像一首诗叙说着人的内心与外在世界。

(三) 人体动作美

人体动作美是运动中健康体魄、器官系统机能、展现能力和精神风貌的体现。俄国作家车尔尼雪夫斯基说:“人的动作的轻快、从容也是令人神往的,因为只有在身体结构良好、端正匀称的情形下才有可能。”动作敏捷而从容的活力美,庄重而不呆板的自在美,正是旅游工作者应拥有的。

(四) 人体形体美

人体形体美离不开人的精神美。形体美虽以形式美的形式展现,但归根结底都不同程度地显露了人的主体精神,表现了人的心灵美。

三、形体美的标准与检测方法

(一) 形体美的标准

- (1) 骨骼:发育正常,关节不显得粗大突出,身体均称。
- (2) 肌肉:匀称发达,皮下脂肪适当,体重与身高协调。
- (3) 五官:轮廓分明,与脸型、头部相和谐,目光有神,表情生动。
- (4) 皮肤:光滑细腻,有光泽度、洁净度。
- (5) 双肩:左右对称,男宽女圆。
- (6) 脊柱:正视垂直,侧看曲度正常。
- (7) 胸廓:曲线优美。
- (8) 腰部:细而结实,微成圆柱形。
- (9) 腹部:小腹扁平,男子有腹肌垒块隐现。
- (10) 臀部:圆满适度,略向上提。
- (11) 腿部:大腿曲线柔和,小腿腓部较突出,双腿之间能夹紧无缝。
- (12) 足部:足底弓形明显。



(二) 形体美的检测方法

古希腊美学家、思想家德莫克利特说：“美的本质在于井井有条、匀称，各部分之间和谐、正确的数字比例。”西方画家也认为“人头与躯体的比例为1：7最美”。头身为身高比例标准，其计算方式为：身高÷头长=头身。例如：身高为160厘米，头长为20厘米，头身为 $160 \div 20 = 8$ （即8个头身）。身高主要反映骨骼的生长发育情况；体重反映骨骼、肌肉、脂肪等综合变化的状况；胸围则反映胸廓的大小及胸部肌肉的发育状况。因此，身高、体重、胸围被列为人体形体变化的三项基本指标。如表1-1、表1-2所示，了解身体各部位比例，找出形体差距，确定自己的训练侧重点和“扬长避短”的着装方法。

表 1-1 完美比例的围度计算方法(单位:厘米)

身体比例部位	完美比例指数	你的理想值	你的实际值
身高	8个头身		
体重/千克	身高-112		
胸围	身高 $\times 0.515$		
胸下围	身高 $\times 0.432$		
腰围	身高 $\times 0.370$		
腹围	身高 $\times 0.457$		
臀围	身高 $\times 0.542$		
大腿围	身高 $\times 0.305$		

表 1-2 女子形体标准尺度参考

身高/米	胸围/厘米	腰围/厘米	臀围/厘米	大腿/厘米	上臂/厘米
1.52	76	58	86	43	23
1.55	80	60	88	44	23
1.57	81	61	89	46	23
1.60	83	62	90	47	23.5
1.62	85	63.5	91	48	24
1.65	86	64	93	49	25
1.70	89	67	95	50.7	25
1.72	90	69	97	50.8	25
1.75	91	70	98	51.4	26
1.80	93	71	99	51.4	26

身高和体重的对应关系，不但反映一个人的形体美的程度，同时也反映一个人的健康程度。日本学者根据东方人的体形特点提出了一个理想体重标准，供我们参考(表1-3)。

表 1-3 女子身高和体重的对应关系

身高/厘米	正常体重/千克	理想体重/千克
150	50.0	45.0
155	52.6	47.3
160	55.3	49.7
165	58.9	53.0
170	62.9	56.9
175	66.5	59.2
180	70.1	63.0

(三)《国家学生体质健康标准(试行方案)》

教育部、国家体育总局于 2002 年 7 月 4 日颁发了《国家学生体质健康标准(试行方案)》，见表 1-4、表 1-5。

表 1-4 大学男生身高标准体重(体重单位:千克)

身高段/厘米	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	7 分	9 分	15 分	9 分	7 分
172~172.9	<51.4	51.4~61.5	61.6~69.5	69.6~72.1	≥72.2
173~173.9	<52.1	52.1~62.2	62.3~70.3	70.4~73.0	≥73.1
174~174.9	<52.9	52.9~63.0	63.1~71.3	71.4~74.0	≥74.1
175~175.9	<53.7	53.7~63.8	63.9~72.2	72.3~75.0	≥75.1
176~176.9	<54.4	54.4~64.5	64.6~73.1	73.2~75.9	≥76.0
177~177.9	<55.2	55.2~65.2	65.3~73.9	74.0~76.8	≥76.9
178~178.9	<55.7	55.7~66.0	66.1~74.9	75.0~77.8	≥77.9
179~179.9	<56.4	56.4~66.7	66.8~75.7	75.8~78.7	≥78.8
180~180.9	<57.1	57.1~67.4	67.5~76.4	76.5~79.4	≥79.5
181~181.9	<57.7	57.7~68.1	68.2~77.4	77.5~80.6	≥80.7
182~182.9	<58.5	58.5~68.9	69.0~78.5	78.6~81.7	≥81.8
183~183.9	<59.2	59.2~69.6	69.7~79.4	79.5~82.6	≥82.7
184~184.9	<60.0	60.0~70.4	70.5~80.3	80.4~83.6	≥83.7
185~185.9	<60.8	60.8~71.2	71.3~81.3	81.4~84.6	≥84.7