

# 第一章 形体训练概述

人体以它生动柔和的线条和轮廓，有力的体魄和匀称的体态，滋润、光泽、透明的色彩成为在自然中最完美的部分，标志着我们这个地球上最高级生命的尊严。

——朱光潜

相貌的美高于色泽的美，而优雅合适的动作美又高于相貌的美，这才是美的精华。

——[英]弗朗西斯·培根(Francis Bacon)

## 学习目标

- 掌握形体和形体训练的定义。
- 明确形体训练的特点。
- 掌握形体训练的内容。
- 明确形体训练的作用。
- 掌握形体训练的基本要求。

形体训练是对学生进行素质教育，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姿态，提高其灵活性和协调性，从而增强其形体外在表现力与内在气质的相互融合性，提高个人的综合素质和综合能力。

## 第一节 形体与形体训练

### 一、形体

形体即人身体的形态。如古人所说“形体不蔽，精神不散，亦可以百数”“七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极”(《素问·上古天真论》)。我们可以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，是包括人的表情、姿态和体型在内的人的外在形象的总和。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。从一定意义上来说，先天遗传对形体起着决定性作用，同时形体与后天生活条件及科学训练也有密切关系。后天科学的形体训练，可以使个人的优点得到弘扬、不足得到改善，从而使形体变得更美。

形体由体格、体型、姿态三个方面构成。

体格指标包括人的高度(如身高、坐高等)、体重、围度(如胸围、腰围、臀围、腿围、颈围等)、宽度(如肩宽、骨盆宽度等)、长度(如上、下肢长度等等)。其中，身高主要反映骨骼的生长发育情况；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



廓的大小及胸部肌肉的生长发育状况。因此,身高、体重及胸围被列为人体形态变化的三项基本指标。

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。形体是否美主要取决于骨骼的组成与肌肉的状况,取决于身体各部分发展的均衡与整体的和谐,正如达·芬奇所说:“美感完全建立在各部分之间神圣的比例上。”

姿态是指人坐、立、行等各种基本活动的姿势。人体的姿势是通过脊柱弯曲程度、四肢和手足以及头的部位等来体现的。姿势正确、优美,不仅能衬托、体现人的整体美,还能反映一个人的气质与精神风貌。可以说,它是展示人的内在美的一个窗口。

可见,形体美是一种综合的美,它既包含了人体外表形状、轮廓的美,又包含了人体在各种活动中表现出来的体态美。所谓形体美,就是健壮体格、完美体型、优美姿态相互融合,从而展现出来的和谐的整体美。这种美可以通过形体训练来获得。

## 二、形体训练

形体训练是一个外来语。狭义上,形体训练是指形体美训练;广义上,只要有形体动作的训练都可以叫作形体训练。因此,各式各样的动作都可以称为形体训练,甚至某些服务行业的程式化动作,如迎宾、礼仪姿势等,也被称为形体训练。一般情况下,我们用形体美训练来定义形体训练,这也符合大多数形体训练者的意愿。形体训练是一项比较优美、高雅的健身项目和艺术项目,它起源于舞蹈、体操等基本功训练,主要通过舒展优美的舞蹈基础练习(以芭蕾为基础),结合古典舞、民族与民间舞蹈进行综合训练,可塑造人们优美的体态,培养高雅的气质,纠正生活中不正确的姿态。

所谓形体训练,是指以人体科学为基础的形体动作训练,用以改变练习者形体动作的原始状态、增强可塑性为目的的形体素质的基本训练,也是以提高练习者形体的灵活性和艺术表现力为目的的形体技巧训练。它既注重外在美的训练,又注重内在美的培养。形体训练是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。练习者在旋律优美的乐曲伴奏下,经常进行形体艺术训练会使身心得到全面发展,不仅能获得健康美,还能获得体型美、姿态美和气质美,使形体更富有艺术魅力。

## 第二节 形体训练的特点

形体训练是以人体形态科学为基础,按照美的标准进行的一项运动,所以具有与其他体育运动不同的特点。

### 一、目的性

形体训练的根本目的是培养良好的身体形态。它是以培养良好形态的身体练习为主要特征的科学。形体训练的内容大多为周期性的静力性活动和控制能力的练习,而非剧烈的体育运动。形体训练是一种以严格规范的形体控制练习和舒展优美并符合人体运动自然规律而进行徒手练习为基础的运动形式。





## 二、艺术性

形体训练具有强烈的艺术性。它是一种具有美的性质的运动，所以其对美的感受相较于其他体育运动要强得多，可以说是一种具有艺术特征的身体运动。形体训练常以其丰富多彩的练习内容及形体美的表达形式、舒展优美的姿态、矫健匀称的体型、集体练习中巧妙变换的队形等方式展示强烈的美感。在形体训练中常加入音乐，将整个形体训练生动地组合起来，还可以根据不同风格的乐曲，选择创造出不同风格、不同形式的形体训练动作，使整个形体训练变得更加生动、优美。在形体训练中，还提高了形体训练者的音乐素养，培养其良好的气质和修养。值得强调的是，形体素质训练中大多采用旋律优美的钢琴曲伴奏，而钢琴的表现力是所有乐器中最突出的，钢琴是感受音乐美感的首选乐器，也是最好的乐器，所以形体训练对于培养人的音乐素养能够发挥很大的作用。

## 三、多样性

形体训练的方法、形式、项目等具有多样性，适用于不同水平的练习者。

从形体训练的方法上看，它是在人体解剖学、运动心理学、运动训练学、运动生理学、美学等学科理论的指导下进行的。根据不同的年龄和性别、不同的体型和体质、不同的训练目的和水平，可以选择不同的训练方法。

从形体训练的形式上看，有局部练习，也有全身性的练习；有单人练习，也有双人练习，还有集体练习；有徒手练习，也有器械练习；有站姿练习，也有坐姿练习；有节奏柔和缓慢的练习，也有节奏快、动感强的练习。

从形体训练的项目上看，有健身强体的练习，也有健美体形的练习；有训练正确的站、坐、行走姿态的专门练习，也有塑造形象的着装、发型、化妆以及言谈、举止、礼仪等形体语言练习；有适合胖人减肥的锻炼，也有适合瘦人丰腴健美的锻炼等。

## 四、舞蹈性

形体训练是各项以身体表现为主的舞蹈和运动项目的基础训练内容，也是培养现代礼仪的主要手段。体操、艺术体操和舞蹈等运动项目的基础就是形体的训练，而这些项目又可以促进形体的训练，两者相辅相成，对提升个人形体美、培养个人艺术素养有着重要作用。

### 第三节 形体训练的内容

形体训练包括形体素质训练、身体基本形态训练和形体综合训练。

#### 一、形体素质训练

形体素质训练具有高密度、低强度的特点，主要是训练形体的控制力和表现力。它涵盖了身体力量、柔韧性、协调性、耐力和灵活性的训练。



微课：形体素质  
训练.mp4





## 1. 力量

力量是指人体肌肉收缩时表现出来的一种克服阻力的能力。力量的大小取决于以下几方面:肌肉的生理横断面;支配肌肉收缩的神经中枢的作用程度;肌肉组织的生化积极性;完成动作的技术。在训练中,对肌肉活动的不同形式形成了不同的力量概念,即绝对力量、速度力量和耐力力量。绝对力量取决于肌肉最大限度地任意收缩的能力;速度力量取决于肌肉迅速收缩时克服外部阻力的能力;耐力力量取决于人的肌体在做长时间的耐力活动时对抗疲劳的能力。在形体训练中,培养局部力量(如前、侧、后控腿的力量)具有特别重要的意义,但必须合理适度,其目的是增强腿部肌肉的速度力量和耐力力量。

培养力量的基本方法有极限训练法、重复训练法、动力训练法和静力训练法。①极限训练法不适于形体训练,高负荷和中等负荷训练都不适宜。②对形体训练者来说,重复训练法是非常有效的。③动力训练法适用于培养速度力量素质,其具体表现是弹跳力。弹跳力是一种综合素质,这种素质的基础就是在保持动作最大幅度的前提下,使肌肉收缩的力度与速度相结合并在形体训练中表现出来。弹跳力有着非常重要的意义,如各种大跳动作,它是表明练习者技术水平与素质的一种指标。④静力训练法就是使肌肉经受长达56秒最大的、重复性的紧张。为了有目的地培养人体某块肌肉群,形体艺术训练中广泛采用静力训练法,如各种控制动作和各种平衡姿势的腿部动作。

## 2. 柔韧性

柔韧性通常被称为“软度”,是指肌肉、韧带的弹性和关节的活动范围及灵活性。柔韧性的好坏在形体训练中起着重要作用。良好的柔韧性能够增加形体动作的幅度,使动作更加舒展、优美、完善,是高质量完成动作的基本保证。要想使形体艺术训练的动作更加完善,必须全面发展身体各部位的柔韧性,否则既无法发挥动作的优美表现力和塑造力,也无法提高动作的技术水平。关节的灵活性差往往会使动作受到局限或变得僵硬,因此,在形体训练中提高脊柱的柔韧性(如腰椎、胸椎和颈椎的柔韧性)具有特殊意义。脊柱的柔韧性对掌握波浪、摆动和结环跳等动作非常重要。

柔韧性有主动柔韧性和被动柔韧性两种。主动柔韧性是指练习者不借助外力,只靠自身的肌肉力量独立完成的关节最大可能的灵活性。被动柔韧性是指靠同伴、器材或负重等外力作用所完成的最大幅度的动作。只有同时发展主动柔韧性和被动柔韧性这两种柔韧性,才能使身体各关节获得适宜的灵活性。但是,发展柔韧素质要与放松练习交替进行,以利于韧带和肌肉的伸展和放松,避免受伤。

## 3. 协调性

协调性是指练习者身体各部位在时间和空间上相互配合,合理有效地完成动作的能力。它是身体素质中最不好练习、最不容易提高的一项素质,但却是形体训练中必须具备的素质之一。协调性可通过各种舞蹈组合(如爵士舞组合、现代舞组合等)、健美操和形体动作组合来提高,因为这些练习需要全身大小肌肉都参与运动,而许多肌肉是日常生活和其他运动项目活动不到的。这些练习的动作有对称的,有不对称的,变化较多。在安排一





些动作的组合练习时,应选择那些需要上下肢、躯干、头等多部位相互配合,具有一定复杂性的动作,这样可锻炼大脑支配身体各部位同时参与不同运动的能力。要想提高协调性,还应让练习者尽可能多地学习和掌握各种类型的动作。学习的动作越多,神经、肌肉的支配能力就越能得到锻炼和提高。

#### 4. 耐力

耐力就是在尽可能长的时间内,坚持完成某种规定动作的能力。耐力有一般耐力和专项耐力之分。①形体的一般耐力是指持续完成某项动作的能力,这项动作往往可使许多肌群参与活动,而且会对心血管系统、呼吸系统和中枢神经系统提出更高的要求。有了一般耐力,就能使练习者顺利地完大负荷动作。②形体的专项耐力是指完成某种非常剧烈但为时不长的动作的能力。有了这种能力,练习者就能够轻松自如、连贯流畅、动作优美和富有表现力地完成无比精彩、复杂和新颖的表演动作。

#### 5. 灵活性

灵活性在身体素质训练中占有特殊位置,它与其他身体素质的联系最广泛,是一种综合的素质。灵活性有一般灵活性和专项灵活性之分。一般灵活性是指一种能正确协调自身动作与合理完成动作的能力。专项灵活性则是一种能根据项目的特点,合理运用该项运动技术的能力。灵活性的基础在于运动技能的灵巧、高度发达的肌肉感和神经系统的可塑性。练习者对自己所做动作的领悟能力越高、越正确,就越能更好地掌握新动作的要领。

身体素质训练的内容较多,但其中力量、柔韧性、协调性和灵活性是形体基本素质训练中最主要的内容,它们的好坏直接影响着身体形态的控制力和表现力的提高。因此,在形体艺术训练中,每个动作都与增强形体专项素质的能力有密切关系,练习者尤其需要加强基本体质的训练,以利于良好身体形态的形成,从而达到形体训练的目的。

## 二、身体基本形态训练

身体基本形态训练主要是指在音乐伴奏下进行大量的徒手练习、地面练习和把杆练习,其目的是培养练习者正确的体态和完成动作的协调性、准确性,进一步改善身体形态的原始状态,逐渐形成正确站姿、坐姿、走姿及优雅举止,提高形体动作的灵活性和表达能力。

## 三、形体综合训练

形体综合训练主要是以有节奏的形体动作作为主要练习手段,一般采用基本舞步、舞蹈组合、韵律操、健美操、体育舞蹈等多种项目进行练习。形体综合训练可以提高练习者的有氧代谢能力,促进其身体全面均衡地发展,提高节奏感、音乐表现力、形态表达能力,激发练习者的兴趣,陶冶情操,培养高雅的气质和风度,提高练习者对美的感受和欣赏能力,丰富其想象力和创造力,保持健美体形,促进优美体态的形成。



### 形体训练中的呼吸方法

生命离不开呼吸这一不断交替的运动,呼吸直接影响着生命的活力。人的生命力来源于身体的能量,能量通过呼吸来吸收,并渗透到人体的每个细胞,使细胞不断更新,使人体恢复活力。呼吸习惯和呼吸方式既可以增加也可以减少人体的能量储备。呼吸方式与我们的感情和心态有着密切联系。例如,呼吸平稳而有节奏就不会觉得焦躁不安,反过来,如果呼吸急促、快慢不均,心情就很难平静。有意识地控制呼吸可以抑制情绪的波动,如果与姿势练习结合起来则有助于动作的流畅,并能集中注意力。有意识的呼吸也可以单独进行。其实,不管在什么情况下,都可以有意识地让自己的呼吸更均匀、平稳和更深入一些。但是要记住,虽然深呼吸能够有效地增加体内能量,但并不是说呼吸得越深越好。

#### 1. 呼吸练习的基本要求

- (1) 除非有特殊情况,一般用鼻子呼吸,嘴唇微闭。
- (2) 每次吸气和呼气都要舒缓、深入并均匀。
- (3) 呼气时间比吸气时间稍长,这样有利于放松,呼吸练习中经常用到这一点。
- (4) 练习开始和结束时都要配合呼吸,动作之间的衔接也要配合呼吸。
- (5) 呼吸的次数可以用来计算做某一姿势的时间。
- (6) 练习时,若想加快练习速度,也要加快呼吸,但注意呼吸要配合动作之间的衔接。正确的姿势要求正确地呼吸,这样才能保证呼吸顺畅,使横膈膜尽量运动到最大限度。在一次完整的深呼吸过程中,横膈膜的上升和下降运动都会刺激淋巴系统,起到祛除体内毒素的作用,有加强免疫系统的功能。

#### 2. 局部型呼吸

局部型呼吸有助于增加肺活量,同时使身体更加平静。局部型呼吸可以作为胸腹式呼吸的前导。方式如下:吸气至肺下部,将手指平放在肚脐两侧,两手的肘关节落在地板上。呼吸三次,让手指感觉腹部的起伏。吸气至肺上部,将手指平放在锁骨下方。吸气时,感到胸部上方轻轻升起。两肩放松,不要抬升或拉紧。吸气至肺中部,将手指平放在胸腔两侧。呼吸三次,感觉吸气时胸腔向两旁扩张,呼气时胸腔放松。

#### 3. 胸腹式呼吸

手臂平放在身体两侧,掌心向上或向下。吸气一次,先将空气吸入下腹部,然后到胸腔,最后进入胸部上方。呼气时放松。

## 第四节 形体训练的作用

### 一、健身

形体训练是以身体训练为基本手段,均匀和谐地发展人体,增强体质,促进人体形态





更加健美的一种体育运动。通过形体训练,诸如健美操锻炼、体态训练、柔韧性练习等,能够增强运动系统的功能,促进肌肉、骨骼、关节匀称并和谐地发展,有利于形成正确的体态和健美的形体。同时,这些训练还能增强心血管系统及呼吸系统的功能,提高体能素质,达到健身的目的,为良好形象气质的形成奠定坚实的基础。

形体训练通过基本动作和成套动作练习,对身体各关节、韧带、各重要肌肉群和内脏器官施加合理的运动负荷,对心血管功能、身体柔韧性、协调性、力量、耐力、体重、体质等的改善都有十分显著的作用。例如,采用压腿、拉肩及下腰等练习来发展柔韧性;采用舞蹈、徒手及成套动作练习来锻炼大脑支配身体部位同步运动,发展身体的协调性;采用健美操中的仰卧起坐、快速高踢腿、跳步等来发展力量和弹跳力,提高动作的速度和力度;采用跑跳操等练习来提高耐力,增强体能。

人的身体是由骨骼、关节和肌肉组成的,骨骼、关节和肌肉的发育正常与否,将直接影响一个人的身体基本素质情况。经常性的形体训练能使骨密质增厚,骨径变粗,骨周围的血液循环得到改善,肌肉的控制能力增强,关节更加灵活。经常进行形体训练,还将使身体变得强壮有力,改善心肺功能,提高消化系统的功能,增强皮肤的血液循环,促进新陈代谢,从而加强人体的防御能力,真正达到健身的目的。



### 小知识

## 形体测量

形体健美在很大程度上取决于身体各部位体围的尺寸和相互间的比例。身高主要反映人体骨骼的发育程度。体重是反映人体发育状况的重量指标。胸围反映胸廓的大小和胸部肌肉与乳房的发育情况,是人体厚度和宽度最具代表性的测量值,也是身体发育状况的重要指标。腰围反映一个人的腰背健壮程度和脂肪状况。上臂围反映一个人肱三头肌和肱二头肌的发达程度。大腿围反映一个人股四头肌及股后肌群的发育状况。臀围反映一个人髋部骨骼和肌肉的发育情况。进行形体测量时,应先准备一条皮尺,然后把全身主要的部位正确地测量出来并记录下来,正确认识自己的形体。

(1) 身高、体重:身高和体重在一日之内有微妙的变化,故要在早晨起床后,身体还没活动之前测量为宜,尤其是体重,饭前饭后差别很大。

(2) 胸围:测量时,身体直立,两臂自然下垂。前面将皮尺放在乳头上缘,后面将皮尺置于肩胛骨下角处。先测安静时的胸围,再测深吸气时的胸围,最后测深呼气时的胸围。一般成人呼吸差为6~8 cm,经常参加锻炼者的呼吸差可达10 cm以上。呼吸差可以反映呼吸器官的功能。测量未成年女性胸围时,后面应将皮尺水平放在肩胛骨下角,前面放在乳峰上。测量时不要耸肩,呼气时不要弯腰。

(3) 腰围:测量时,身体直立,呼吸保持平稳,两臂自然下垂,不要收腹,将皮尺水平放在髋骨上、肋骨下最窄的部位(腰最细的部位)。

(4) 臀围:测量时,两腿并拢直立,两臂自然下垂,将皮尺水平放在前面的耻骨联合处。

(5) 臂围:手臂与手腕是比较纤细的部分,基本而言,上臂围是肘至肩部最粗的部



位,比颈围(下巴抬起颈部细长的状态)细4.5 cm是最理想的。

(6) 颈围:测量时,身体直立,测量颈的中部最细处。

## 二、健美

健美主要是指人体的形体美,即人体外形的匀称、和谐。形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定的。通过形体锻炼的力量练习,可使身体各部分的肌肉得到协调、匀称地发展,其主要特征是身体部分肌肉特别发达、线条清晰。通过健美操的练习,可使身体各部分的脂肪减少,肌肉的协调性、灵活性增强,其主要特征是动作优美动人。进行系统的形体训练不仅能为良好的站姿、坐姿、走姿的培养打下坚实的基础,而且对于矫正身体的不良姿态、形成优美的体态有着特殊的功效。长期坚持形体锻炼可以使少年儿童形成正确的身体姿态;使青年人动作优美,体态矫健;使中年人延缓身体的衰老,保持良好体形。

健美的形体是通过运动锻炼出来的。通过科学、系统的形体锻炼,可使身体协调发展,塑造出理想的形体,获得良好的健美效果。



小常识: 形体美的衡量指数.doc

## 三、健心

形体训练的健身价值是显而易见的,而它的健心价值对青年人的健康成长有着不可替代的作用。

### 1. 增强乐感

在形体训练的过程中,我们一般根据不同的训练内容,安排一些节奏舒缓或者节奏欢快的音乐。形体训练的教学实践证明,初次接触形体训练的学生中,大多数节奏韵律感差,听不出音乐的节奏,对于一拍一动、二拍一动更是摸不着头脑,只有少数学生能合拍有节奏地练习。而通过一段时间的形体训练后,大部分学生都能跟上音乐的节奏,较好地理解音乐的内涵。

### 2. 丰富想象力、创造力

想象,是在表象重新组合的基础上,反映未直接感受过的事物新形象的过程。其在形体训练中具有一定的随意性,练习者在音乐的伴奏下可以进行各种练习,情绪随意发挥,尽情表达。例如在韵律操的创编中,不得重复某个动作,音乐的选配也与动作的表现力相吻合。此时,同学们可以充分发挥自己的想象力和创造力。

### 3. 锻炼顽强意志

意志是人们自觉地确定目标,并支配行动,克服种种困难而实现目标的心理过程。形体健身的意义及其锻炼身体的价值,是把它作为一项健身、健心的娱乐项目来进行身体锻炼,始终保持充沛的精力、愉快的心情,来培养良好的身体姿态,从而促进生理、心理健康发展。对于从未接触过舞蹈、体操的人来说,刚开始训练时会遇到许多困难,如动作不协调、柔韧性差、动作无法到位、体力跟不上、姿态差等。形体训练以其独特的魅力吸引





着练习者去克服困难，咬紧牙关，坚持下去。良好的意志品质不是自发产生的，而是在教育和学习中形成的。形体训练要有成效，必须有一个量的积累过程，即从量变到质变，那就需要一定的耐心和顽强的意志。

#### 4. 培养正确的审美观

形体训练不仅是身体素质的训练，也是精神文明教育和审美教育。人体美的表现形式是外在美，但人体美脱离不开内在美。“人的外表和纯洁应是他内心的优美和纯洁的表现。”形体训练以自己丰富的内容和独特的形式，培养训练者正确的审美意识，陶冶美的情操，形成正确的审美观。由漂亮的木地板、宽敞的落地镜组成的体操房和舞蹈教室，优美、欢快的音乐，丰富多彩的动作，矫健匀称的体形，五颜六色的服装，构成一幅美的图画。在形体练习中，练习者不仅心情愉快，精神上得到了满足，而且可以懂得什么是美的动作、美的仪表、美的心灵，从而提高对美的感受能力、鉴赏能力、表现能力和创造能力。

总之，形体训练不仅能陶冶情操、美化心灵，还能培养热爱生活、乐观积极的品格，激发对生活的自信心和进取心，形成豁达、乐观、开朗的良好心境，从而极大地促进身心健康。



小知识：形体训练  
中的音乐选择.doc

## 第五节 形体训练的基本要求

### 一、做好准备

训练前必须做好准备活动，唤醒神经、肌肉与韧带。准备活动要安排一些轻松自如、由弱到强的适度练习，一般以 10~15 分钟为宜。

训练时要穿有弹性的紧身服装或宽松的休闲服，穿体操鞋、舞蹈鞋或健身鞋，并保持整洁。

### 二、合理安排

形体训练要遵循人体发展和适应环境的基本规律，根据练习者身体实际情况来确定训练方法，循序渐进，逐步提高，不能急于求成，更不能虎头蛇尾，要持之以恒，较完整地掌握形体训练的有关知识和方法。

一般来说，合理的锻炼时间是每次 1~1.5 小时，每周至少练习两次。

参加形体训练还要有恰当的生理负荷和心理负荷。运动时达到最大心率的 70%~80% 效果最好，训练结束后要做调整。

在做器械练习时，要有专人指导和帮助，要注意训练的安全性。

训练中和训练后要注意适当补充水分。同时要注意糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质等饮食营养的合理搭配，以保证足够的营养和营养之间的平衡。

音乐选配合适与否直接影响到形体训练的效果。形体训练的音乐要旋律优美，格调高雅、富有动感，符合形体动作的特点，且易于被人们理解和接受。





### 三、全面锻炼

全面锻炼要求在训练时做到力量与速度、耐力、协调性、柔韧性等素质相结合,动力性与静力性练习相结合,大肌肉群和小肌肉群相结合,主动性运动部位与被动性运动部位相结合,负重练习与徒手练习相结合,全身训练与身体某部位的强化训练相结合,无氧运动与有氧运动相结合,呼吸与动作节奏相配合等,从而使全身肌肉群肌肉匀称,促进心肺功能的改善和肌肉群的协调发展,使身体形态、机能等各种身体素质以及心理素质等诸方面都得到和谐发展。

在全面锻炼的基础上,有目的、有意识地加强职业实用性形体训练,效果更佳。



小知识: 形体训练的常用术语.doc



小知识

#### 舞蹈中眼睛看的“点位”

舞蹈中的1点=钟表上的12点。

舞蹈中的2点=钟表上的1点和2点之间(就是右上指向的 $45^\circ$ )。

舞蹈中的3点=钟表上的3点。

舞蹈中的4点=钟表上的4点和5点之间(就是右下指向的 $135^\circ$ )。

舞蹈中的5点=钟表上的6点。

舞蹈中的6点=钟表上的7点和8点之间(就是左下指向的 $135^\circ$ )。

舞蹈中的7点=钟表上的9点。

舞蹈中的8点=钟表上的10点和11点之间(就是左上指向的 $45^\circ$ )。

### 思考与训练

1. 什么是形体? 什么是形体训练?
2. 形体训练有哪些特点?
3. 形体训练的内容有哪些?
4. 形体训练的作用是什么?
5. 进行形体训练应注意什么?
6. 作为一名职业技术学院的学生, 进行形体训练有何意义?
7. 结合你的职业岗位谈谈学习形体训练的必要性。



## 第二章 基本姿态训练

优雅之于体态，犹如判断力之于智慧。

——[法]拉罗什富科(La Rochefoucauld)

凡人之所以为人者，礼义也。礼义之始，在于正容体、齐颜色、顺辞令。容体正、颜色齐、辞令顺，而后礼义备。

——《礼记·冠义》

### 学习目标

- 掌握站姿的基本要求和训练方法；纠正不良站姿。
- 掌握坐姿的基本要求和训练方法；纠正不良坐姿。
- 掌握走姿的基本要求和训练方法；纠正不良走姿。
- 掌握蹲姿的基本要求和训练方法；纠正不良蹲姿。

人体的基本姿态包括站姿、坐姿、走姿、蹲姿等，当这些基本姿态呈现在人们面前时，会给人不同的感受。例如，身体形态所显示的端庄、挺拔与高雅，会给人以赏心悦目的美感。古人云：“站如松，坐如钟，行如风。”人们在日常工作和生活中的各种姿态正确与否，直接影响着人们的工作和生活质量，良好的姿态是个人内在修养和综合素质的完美外在表现。当今，人们对姿态美的追求在不断增强。

本章主要讲站姿、坐姿、走姿、蹲姿训练的内容。在课堂教学中，教师要注意以下几个方面。

(1) 教师要准确、清晰地讲解动作要领并进行标准示范，学生根据教师的语言提示认真地进行姿态练习。

(2) 教师要注意课堂气氛的调动，使学生保持饱满的精神状态。

(3) 训练过程中注意个别指导，及时纠正错误。

(4) 教师要运用具体情境来讲授不同姿态的要求。

(5) 训练过程中要灵活运用教学方法，使学生始终都能保持浓厚的学习兴趣。

(6) 根据学生的实际情况适时地调整训练内容和强度。

(7) 注意在训练过程中选择典型音乐进行辅助教学。

### 第一节 站姿训练



微课：站姿训练.mp4

站姿是静态的造型动作，是指人的双腿在直立静止状态下所呈现出的姿势。站姿是建立个人形象最重要的前提，是走姿和坐姿的基础。一个人要想表现出得体雅致的姿态，首先要从规范站姿开始。所谓“站如松”，就是指人的站立姿势要像松树一样直立挺拔，双



腿均匀用力。

在日常交际中,根据不同的场合,需要呈现不同的站姿。良好的站姿,对人的社会交际、工作和生活等方面起着很好的促进作用。女士站姿应体现优雅秀美,男士站姿应体现俊朗洒脱。

## 一、站姿的基本要求

### 1. 站姿的要求

站姿的总体要求是正直挺拔、舒展大方、庄重自信,具体要求如下所述。

#### 1) 头正

两眼平视前方,脖颈挺直,下颌微收,嘴角上扬,表情自然,面带微笑。

#### 2) 肩平

肩部微微放松,稍向后下沉,自然呼吸,两肩平齐、舒展。

#### 3) 臂垂

两臂自然下垂于体侧,虎口向前,手指自然弯曲。

#### 4) 躯挺

后背挺直,挺胸收腹,提臀,立腰。

#### 5) 腿并

双腿膝盖夹紧,大腿内侧收紧。

#### 6) 脚稳

站正步,脚跟靠拢,脚尖并拢,身体重心落在两脚中间。

标准站姿如图 2-1 和图 2-2 所示。



图 2-1



图 2-2

### 2. 站姿的要领

站姿的要领:一提,二收,三沉。一提,是指髌骨上提,膝盖拉长;二收,是指腹肌收紧,臀部收紧,两处有相夹的感觉;三沉,是指肩部下沉,头部向上延展。





## 二、常用站姿介绍

根据不同场合、不同礼仪规范的要求，站立姿态也有所不同。以下简单介绍最常用的三种站姿。

### 1. 体侧垂手式

体侧垂手式站姿的做法是：在基本站姿的基础上，双手下垂放于体侧，两眼平视前方，女士双脚并拢向前，如图 2-3 所示。男士可在此基础上，双脚脚跟分开与肩同宽，脚尖向前。

适用场合：一般用于较为正式或庄重的场合，如升国旗、奏国歌、出席庆典仪式、聆听贵宾讲话、商务谈判后的合影、接受领导和长者接见等。

### 2. 体前交叉握手式

体前交叉握手式站姿的做法是：在基本站姿的基础上，双手体前相握，右手在前，左手在后，稍向上提，放于小腹前。两脚呈左丁字步(左脚在前，右脚在后)。根据需要可做相反方向的动作，如图 2-4 所示。男士有时也可以采用这种姿态，但两脚要略微分开，脚呈大八字步。

适用场合：仪式主持、晚会主持、礼仪迎宾，也可用于前台的站立服务。

### 3. 体后背手式

体后背手式站姿的做法是：在基本站姿的基础上，双手背在体后，交叉相握，双脚呈小八字步站立，如图 2-5 所示。男士可在此基础上，双脚脚跟分开同肩宽，脚尖略微分开。

适用场合：酒店或其他服务行业，保安服务也较多采用这种站姿。



小知识：从站姿看  
性格和心理.doc



图 2-3



图 2-4



图 2-5



### 三、易出现的不良站姿

#### 1. 身体松懈, 肌肉紧张, 状态不够

这种姿势会使身体直立程度不够, 引发重心歪斜、含胸驼背、肩斜头歪的现象, 直接造成人体的直立线条美被破坏, 会给人以精神状态不佳、颓废消沉、态度不认真的感受。

#### 2. 双手摆放位置不佳

双手放置位置应保持规范, 给人以优雅或庄重的感受。切忌出现以下姿势: 手臂交叉抱肘、双手或单手叉腰、双手置于裤兜或衣袋中、双手支于某处(如手支下巴)、手握私人用品等。

#### 3. 双腿摆放位置不准确

双腿、双脚的姿势或位置不当, 如一腿直一腿弯曲、两腿叉开很大距离、两腿交叉或倚墙靠桌、两脚前后蹬踏等, 都是十分不雅的姿态, 会给他人造成不尊重的感受。

### 四、站姿训练方法

形成正确站姿, 不仅要掌握基本理论要求, 更要进行科学的训练。练习者从最初的基本状态, 到养成正确的站立姿态, 需要进行耐心、认真和持之以恒的练习。

#### 1. 对镜练习

在明确站姿要求的基础上面对镜子进行训练, 从镜子中观察自己的姿态是否准确、优美, 必要时可请他人给予指导和协助。在找到标准站姿的感觉得后, 再坚持每次 20 分钟左右的训练, 以巩固动作技能, 形成习惯性动作姿态。

#### 2. 靠墙站立练习

靠墙站立练习要求五点形成一条线, 即脚后跟、小腿、臀部、双肩、后脑勺都要紧贴墙壁, 如图 2-6 所示。每次训练时间建议从 20~30 分钟开始, 逐步延长至 40 分钟。

#### 3. 工具辅助练习

在前两项练习的基础上, 加大训练难度, 使用工具辅助练习, 工具可为书本。要求将一本厚度适中的书放在头顶中心, 为了使书不掉下来, 头部、躯干须挺直, 自然保持平衡。这种训练方法可以纠正低头、仰脸、晃头及左顾右盼等不良习惯。每次训练宜控制在 20~30 分钟。



图 2-6





## 第二节 坐姿训练

坐姿是一种基本的静态体位，是指人在就座以后身体所保持的一种姿势。正确而优雅的坐姿是一种文明行为，它既能体现一个人的形态美，又能体现其行为美。端庄优美的坐姿会给人以文雅、稳重、大方的美感，给人留下良好印象。所谓“坐如钟”，就是指坐姿要像钟一样端庄沉稳、镇定安详。

### 一、坐姿的基本要求

坐姿包括入座、落座和离座三个环节，每个环节又有其相应的基本要求。

#### 1. 入座

入座要求保持轻、稳、缓。入座有以下两种方式。

(1) 侧身走近座椅，从座椅的左侧轻轻落座。一般坐在椅面 2/3 的位置，不要坐满或只坐很少一部分。

(2) 面向座椅，直接走到座位前，转身后站稳，右脚向后撤半步，用小腿确定座椅的位置，轻稳地坐下，左脚向右与右脚并拢。如果女士着裙装，落座前，应先用手将裙装下摆收拢一下，不可在落座后再整理衣裙。

#### 2. 落座

落座时同站姿一样，上身总体要求正直、舒展，下身依据不同场合的要求形成不同的姿态，具体要求如下。

(1) 两眼平视前方，嘴唇微闭，微收下颌。

(2) 两肩平正放松，立腰、挺胸，上身自然挺直。

(3) 双脚并拢，左右大腿大致平行，膝盖弯曲大致呈直角，双脚平放在地面上，手轻放在大腿上，如图 2-7 和图 2-8 所示。男士可在此基础上，膝盖稍微分开一拳的距离，双脚分开。



图 2-7



图 2-8



### 3. 离座

离座前,先以语言或动作向周围的人示意或暗示,请他们做好心理上的准备;右脚向后收半步,轻稳地站起,站稳后从座椅左侧离座。

## 二、常用坐姿介绍

根据不同场合、不同礼仪规范的要求,坐姿也有所不同。以下简单介绍最常用的几种坐姿。

### 1. 双腿垂直式

双腿垂直式坐姿的做法是:双膝并拢,小腿垂直于地面,双脚脚跟和脚尖靠拢,双手放于膝盖上,如图 2-7 所示。男士双脚可以稍微分开。

适用场合:谈判、谈话、会谈等比较严肃和正式场合。

### 2. 双腿前后式

双腿前后式坐姿的做法是:大腿靠拢,膝盖夹紧,两脚前后放在一条线上,右脚在前,左脚在后,双手交叉相握,放于腿上,如图 2-9 和图 2-10 所示。



图 2-9



图 2-10

适用场合:在比较轻松、随意的非正式场合,如谈话、倾听他人教导等。

### 3. 双腿转体式

双腿转体式坐姿的做法是:双脚并拢放在右侧,上身和双腿同时向左转  $45^\circ$ ,双手交叉相握,放于腿上,双眼向前看一点,如图 2-11 所示。

适用场合:在特定的礼仪场合和与旁边的人交谈时,可采用此坐姿。

### 4. 双腿交叉式

双腿交叉式坐姿的做法是:双腿、双膝并拢,双脚在脚踝部交叉。此坐姿双腿不能向前方直伸,双手交叉相握,放于腿上,双眼向前看一点,如图 2-12 所示。

适用场合:适用于各种场合。





图 2-11



图 2-12

### 5. 双腿重叠式

双腿重叠式坐姿的做法是：双腿上下叠放在一起，两腿之间要夹紧、没有缝隙，叠放在上面的脚尖朝向地面，如图 2-13 和图 2-14 所示。

适用对象：适用于娱乐主持人或穿裙装的女性，也可在比较随意的场合或比较熟悉的朋友面前运用。



小知识：从坐姿看  
心理反应.doc



图 2-13



图 2-14

## 三、易出现的不良坐姿

### 1. 动作幅度过大、过急

在入座过程中，节奏太快，动作不轻稳，容易给人形成做事潦草、忙乱的不良印象；离座时出现急、快的情况，容易挂倒座椅、发出响声等，也会影响个人形象。

### 2. 坐姿不端正

上身放松，半坐半躺在座椅上，或者完全瘫坐在椅子上；上身在坐立的过程中不停地晃动、左右歪斜、前仰后合等，以上几种坐姿均是素质低、没修养的表现。





### 3. 手臂位置不恰当

双臂应根据脚位摆放在适当的位置上,以表现优雅的姿态。以下是不恰当的手臂位置:手夹在两腿之间、双手环抱住腿、手插在衣袋中、手摆弄物件等。

### 4. 双腿姿态不规范

两腿叉开很大距离;两脚并拢,两膝距离较大;两腿向前伸展过长;两腿不停抖动;双腿交叉时没有收紧,两膝之间有距离;跷起二郎腿。在日常工作和生活中应尽量避免以上不规范坐姿。

### 5. 脚位不雅观

双脚没有平放在地面上,脚尖翘起;以脚踏踏别的物体。这种姿态会给人造成轻浮、粗俗的印象。

## 四、坐姿训练方法

坐姿的常用方式较多,在基本坐姿训练的基础上,可以利用具体情境进行训练,同时加强入座和离座的训练,使整体就座过程连续、流畅,更富有感染力。

### 1. 重视基本坐姿训练

在明确坐姿的基本要求和进行站姿训练的基础上,进行坐姿训练。在训练过程中,可以采用对镜规范训练、工具辅助训练(如头顶书籍)等方式。初级练习,每次的训练时间应保持在20~30分钟;以后可随姿态的掌握水平,逐渐减少连续练习的时间。

### 2. 运用具体情境练习

为了提高学习者的兴趣,调动其学习积极性,可模拟具体情境进行训练,如招聘会、见面会、校友会等,把坐姿与情境相结合,由学习者自行设计并保持姿态,以达到强化的目的。每次训练宜控制在10~15分钟,可分多次进行。

### 3. 加强入座和离座训练

在坐姿训练时,往往较重视姿态训练,而忽略过程训练,因此学习者会表现出动作过程不完整或缺失的现象。入座和离座应分别进行单一动作训练,每次训练宜控制在5~10分钟,单一训练后再训练合成动作,保持动作的连贯性和准确性,达到体现优雅、庄重坐姿的目的。

## 第三节 走姿训练

走姿也称步态,是指一个人在行走时的姿势。它以人的站姿为基础,是站姿的延续,始终处于运动中。走姿体现的是一种动态美,能直接反映出一个人的精神面貌,表现一个人的风度、风采和韵味,对个人社会性的塑造起着重要作用。有良好走姿的人会显得年轻有活力。所谓“行如风”,就是指行走动作连贯,从容稳健。步幅、步速由出行的目的、





环境和身份等因素而定。协调和韵律感是步态最基本的要求。

女士走姿要轻盈飘逸，似“淑女”般窈窕婀娜；男士走姿要潇洒阳刚，似“绅士”般庄重稳健。

## 一、走姿的基本要求

走姿的训练是在站姿训练基础上进行的，上身要求与站姿相近，重点要加强动态中下身和手臂的训练。

### 1. 上身

后背正直，挺胸，双肩平齐、舒展；收腹，提臀，立腰；两眼平视前方，嘴角上扬，面带微笑。

### 2. 两臂

两臂以肩为轴，大臂带动小臂，似柳叶般前后自然摆动，前后摆臂幅度不超过  $30^\circ$ ，手自然微微弯曲，两手手心相对，如图 2-15 所示。

### 3. 腿部

大腿带动小腿，脚跟迅速过渡到全脚落地，落地轻盈(提气落地)，两脚交替踏在一条直线上，重心略向前脚移送，如图 2-16 所示。



图 2-15



图 2-16

### 4. 步幅

步幅是指前后脚的距离。在行走时，男士步幅约为 25 cm，女士步幅约为 20 cm。一般来说，前脚的脚跟距离后脚的脚尖应为一脚长，如图 2-17 所示。步幅同时要根据服饰做适当调整，如女士穿裙装时，步幅可以适当缩小。



图 2-17



### 5. 步速

步速是指人体行进时的速度。在行走时,步速要均匀、稳定,一般每分钟 100~120 步较适宜,不宜太快或太慢,特殊情况除外。

### 6. 步态

走路的姿态应有韵律感,同时具有较好的柔韧性。上身正直挺拔,步伐有力而富有弹性,双臂摆动轻松自如。

## 二、常用走姿介绍

环境不同,走路的姿态也应有所不同。下面介绍最常见的几种走姿。

### 1. 前进式走姿

前进式走姿是指方向向前的行走姿势。其具体做法是:精神饱满,步态轻盈,步幅适中,速度适宜,如图 2-18 所示。在行进过程中若与人交谈或问候,上身和头部可有适当的转动。

适用场合:适用于所有环境。

### 2. 后退式走姿

后退式走姿是指方向向后的行走姿势。其具体做法是:在后退时,小腿抬起幅度不宜过高,以不拖擦地面为准,步幅应缩小,两腿之间距离要小,重心要平稳,如图 2-19 所示。

适用场合:在特定环境中适用,如与人告别时,为了表现礼貌,应后退几步再转身离开等。



图 2-18



图 2-19

### 3. 侧行式走姿

侧行式走姿的具体做法是:与前进式走姿基本相同,不同之处在于上身要向左或向右转体,面向交谈对象或任务对象,适当地加以手势辅助,如图 2-20 所示。





图 2-20

适用场合：特定环境中适用，如引导他人或在较窄地方行进、礼仪服务等。



### 小知识

#### 不同走姿所反映的心理特征

心理学家史诺嘉丝发现，走路大步，步子有弹性及摆动手臂，显示一个人自信、快乐、友善及富有雄心；走路时拖着步子，步伐小或速度时快时慢则相反。喜欢支配别人的人，走路时倾向于脚向后踢高；性格冲动的人，就像鸭子一样低头急走；而拖着脚走路的人，通常不快乐或内心苦闷；女性走路时手臂摆得高，则显示出她精力充沛和心情快乐。

## 三、易出现的不良走姿

### 1. 上身姿势不正

上身的不正确姿态主要有：在行走时上身左右摇晃，重心上下起伏；上身不挺拔，缩脖端肩，含胸驼背等。

### 2. 手臂摆动幅度过大

手臂在行进过程中起辅助作用，前后摆动幅度要适中，不能过大。大幅度的摆臂动作会使人感觉不稳重。

### 3. 走路方法不正确

(1) 踢着走：走路时身体前倾，只有脚尖踢到地面，然后膝盖弯曲，脚跟往上提，腰部很少出力，这样会让整条腿变胖。

(2) 压脚走：走的时候身体重量压在脚尖上，然后再抬起来。双脚着地的时间比踢脚走的人长，从而使小腿的肌肉越来越发达，出现“萝卜”腿现象。

(3) 内八字走法：双脚落地时，脚尖向里扣呈内八字走法，长久下来会形成 X 形腿。





(4) 外八字走法: 双脚落地时, 脚尖过分向外分呈外八字走法。外八字走法会导致膝盖向外翻, 进而使腿部动作不自然, 最终可能引发 O 形腿的产生。

#### 4. 步态不规范

在行走时, 还会出现以下问题: 步速太快或太慢、步幅过大或过小、精神状态不饱满、动作僵硬、神情颓丧等。

## 四、走姿训练方法

行走姿态必须经过科学训练, 进行一定量的练习, 才能形成良好的走姿。

### 1. 分步骤基本练习

初级训练阶段应采用分解式练习, 把走姿分成三个过程进行训练, 即提、迈、落。“提”是指行进时大腿向上提  $45^{\circ}$ , 形成膝盖上提, 脚尖向下, 如图 2-21 所示。“迈”是指行进时以膝盖为轴, 大腿保持不动, 小腿向前伸长, 脚尖稍离地, 如图 2-22 所示。“落”是指行进时前脚落地, 后脚推前脚, 重心前移, 如图 2-23 所示。

练习时, 先分解练习, 再整合动作。节奏可以由三拍过渡到两拍, 速度由慢到快。

### 2. 工具辅助练习

为了保持走姿的平稳性, 可使用书籍作为工具辅助练习。这种方法要求在行进中将一本厚度适中的书放在头顶中心, 头部、躯干挺直, 自然保持平衡。这种训练方法可以纠正身体出现的不良习惯, 如身体左右摇摆、头部晃动等。每次训练宜控制在 20 分钟左右。



图 2-21



图 2-22



图 2-23

### 3. 音乐体验练习

当行走姿态基本正确后, 可以配合音乐进行练习。音乐可采用慢速和中速节奏。这种训练方法不仅可以起到调节学习情绪的作用, 还可以培养动作的韵律感和表现力, 陶冶学习者的艺术素养。



小知识: 穿职业装  
的走姿.doc





## 第四节 蹲姿训练



微课：蹲姿训练.mp4

俗话说：“蹲要雅。”蹲姿是指人体在下蹲时呈现的基本姿势，是站姿的变换动作，也是日常生活中的辅助姿态。人在低处取物、拾物、整理物品、整理鞋袜等特定的场合或条件下会运用蹲姿，它是人体静态美与动态美的综合。蹲姿要动作美观，姿势要轻稳优雅。

### 一、蹲姿的基本要求

上身要求与站姿相同，即后背正直，收腹，立腰，挺胸，两眼平视前方，嘴角上扬，面带微笑；腿部动作可根据需要进行不同的位置变化，要注意两腿内侧收紧。

下蹲时要注意身体方位，面对人下蹲或合影留念时，要侧身相向；捡拾物品时，要走到物品左侧蹲下；整理鞋袜或整理低处物品时，可正身下蹲。

下蹲时要注意蹲速，不能太快，速度要适中。

### 二、常用蹲姿介绍

根据不同场合和条件，蹲姿主要包括以下三种。

#### 1. 高低式蹲姿

高低式蹲姿的做法是：两膝一高一低，左脚在前，右脚在后。下蹲时，上身保持正直，左脚全脚着地，右脚脚掌着地，脚跟抬起；右膝低于左膝，两腿内侧相夹，臀部靠在右脚脚跟处，重心在右腿上，两手交叉放在膝盖上，如图 2-24 和图 2-25 所示。也可以做相反方向的动作。男士两腿间可保持适当的距离。



图 2-24



图 2-25

#### 2. 交叉式蹲姿

交叉式蹲姿的做法是：两腿交叉在一起下蹲。下蹲时，右脚在前，左脚在后；右脚全





脚着地,小腿垂直于地面,左膝从右膝下方伸出,左脚脚掌着地,脚跟抬起;臀部靠在左脚脚跟处,两腿夹紧,重心放在两腿上,如图 2-26~图 2-28 所示。也可以做相反方向的动作。

### 3. 单膝点地式蹲姿

单膝点地式蹲姿适用于男士,其特征是双腿一蹲一跪。这是一种非正式的蹲姿,多在下蹲时间较长或为了用力方便时采用。下蹲后,右膝点地,臀部坐在右脚跟之上,以前脚掌着地。左腿全脚着地,小腿垂直于地面。双膝同时向前,双腿尽力靠拢。西方男士在向女子求婚时采用的就是这种蹲姿。



图 2-26



图 2-27



图 2-28

## 三、易出现的不良蹲姿

### 1. 方位不准确

应根据具体的场合和需要选择蹲姿,注意方位的准确运用,如对人下蹲时,采用正面下蹲就是很不礼貌的行为。

### 2. 蹲速不当

在下蹲时速度不能过快,要轻稳,同时速度适中。特别是女性穿旗袍等服饰时,更要注意蹲速。

### 3. 不注意动作的隐蔽性

蹲姿重心过低,因此要十分注重腿部动作的控制。要收紧腿部,两腿之间不能有缝隙,特别是女士穿裙装时,更要注意下蹲动作的隐蔽性。

### 4. 随意滥用

不要在工作中随意采用蹲姿,也不可蹲在椅子上或蹲在地上休息。

## 四、蹲姿训练方法

要有意识地、经常地、主动地进行标准蹲姿训练,形成良好习惯。可以运用压腿、踢





腿、活动关节等方式加强腿部膝关节、踝关节的力量和柔韧性训练，这是优美蹲姿的基础。平时在进行蹲姿训练时可以配上优美的音乐，以放松心情，减轻单调、疲劳之感。

## 思考与训练

1. 站姿的基本要求有哪些？
2. 常用的站姿包括哪些？
3. 进行各种站姿训练(每种姿势保持 10 分钟左右，每次训练合计 30 分钟)。
4. 坐姿的基本要求有哪些？
5. 常用的坐姿包括哪些？
6. 进行各种坐姿训练(每种姿势保持 5 分钟左右，每次训练合计 30 分钟)。
7. 走姿的基本要求有哪些？
8. 常用的走姿包括哪些？
9. 进行走姿训练(每种训练方法依次进行，共计 30 分钟)。
10. 蹲姿的基本要求有哪些？
11. 常用的蹲姿包括哪些？
12. 进行各种蹲姿训练(每种姿势保持 5 分钟左右，每次训练合计 15 分钟)。
13. 将全班学生按每组五人进行分组，分组时男生和女生分开。要求学生根据站姿、坐姿、走姿、蹲姿的基本要领进行训练，纠正不正确的姿势，以养成良好的姿态习惯。
14. 案例分析。  
扫描二维码，阅读案例原文，然后回答每个案例后的思考题。



案例 1: 最好的介绍信.doc