



空乘礼仪 实训授课计划

学校：哈尔滨市航空服务中等专业学校

专业：航空服务 年级：航空 19-5 级 实训教师：赵明星 陈曦 高已涵

教研组长：陈曦

2021 年 9 月 3 日

序号	实训项目名称	课时	计划时间	实训内容与任务	实训目的与要求	主要实训设备
1	站姿训练	2	9 月 13 日 -9 月 17 日	内容：标准的站姿和甜美的微笑。 任务：10-20 分钟的标准站姿，保持站姿与微笑。	实训目的：通过本次训练，能够掌握标准站姿的动作要领，姿态优雅。 实训要求：能够保持持久的站姿及微笑	实训室、 音响、筷子、镜子
2	走姿训练	4	10 月 4 日	内容：标准的走姿训练，改善走姿的状态，使走姿更加优雅、自然大方。	实训目的：通过本次训练，完善自我走姿的不足之处。	实训室、 音响

			-10月 22日	任务：完成2步一跟的训练， 及走姿要领训练。	实训要求：展现优雅、自 然大方的走路姿态。	
3	出入列与 转体训练	2	11月 8日 -11月 12日	内容：标准的出入列及转体训 练，掌握动作要领。 任务：完成出入列和转体的训 练，动作准确、自然。	实训目的：通过本次训 练，掌握出入列和转体的 规范动作。 实训要求：动作准确、自 然大方。	实训室、 绳子
4	自我介绍 训练	4	11月 29日 -12月 10日	内容：书写完整、标准的面试 自我介绍，内容充实，出入列、 进场等动作标准。 任务：完成考核流程及自我介 绍内容。	实训目的：通过本次训 练，掌握自我介绍的规范 与要求。 实训要求：自我介绍内容 充实，考核流程准确。	实训室、 笔、本

