



# 教 案

2021 - 2022 学年第 二 学期

课程名称：\_\_\_\_\_



航空礼仪

任课教师：刘宁、马倩雯、张洪霞、张远

# 教 学 内 容 计 划

2021年9月1日

专业	航空服务、轨道运营管理、 数控加工、计算机动漫设计、 飞机维修 20-9 级	教材名称	空乘礼仪教程	周学时	2
班级	全体 20-9 级所有班级	任课教师	刘宁、马倩雯、张洪霞	总学时	2×18=36
周	时间	授 课 内 容	教材页码	备注	
1	8月23日-8月27日	素养养成			
2	8月30日-9月3日	素养养成			
3	9月6日-9月10日	礼仪概述及新学期课堂要求			
4	9月13日-9月17日	强化巩固姿态（站姿、坐姿）			
5	9月20日-9月24日	强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）			
6	9月27日-10月1日	强化巩固姿态（表情训练 出入列及 转体训练）			
7	10月4日-10月8日	职业装（一）			
8	10月11日-10月15日	职业装（二）			
9	10月18日-10月22日	蹲姿标准与训练			
10	10月25日-10月29日	握手礼仪			
11	11月1日-11月5日	办公室礼仪（实训）			
12	11月8日-11月12日	电梯礼仪			
13	11月15日-11月19日	走姿训练（一）			
14	11月22日-11月26日	走姿训练（二）			
15	11月29日-12月3日	自我介绍			
16	12月6日-12月10日	考核流程			
17	12月13日-12月17日	综合训练（一）			
18	12月20日-12月24日	考试			



# 教案首页

课程名称	空乘礼仪	考试/考查	考试
课程类别	专业技能课	学期总学时	2×18=36
授课专业年级	航空服务、轨道运营管理、计算机动漫设计 20-9 级	实训学时	8
课程教学目标	<p>空乘礼仪课程是我校航空服务专业学生的专业技能课，旨在对我校学生今后在服务岗位上及日常工作生活中的礼仪方面进行指导和学习，从内在的素养和外在的表现力方面培养学生，夯实学生的个人礼仪基础，为个人的一言一行，行为举止方面打好基础。</p> <p>本学期的课程教学目标主要有 4 个方面：</p> <p>1) 学生的姿态强化方面：重点对于新生有关于姿态的初步了解和学习，让学生能够夯实基础，调整姿态。</p> <p>2) 学生的素养方面：学生已经学习了一段时间礼仪课程，对于学生的整体校园礼仪和一些在校礼仪进行强化。</p> <p>3) 学生的个人形象打理方面：包括学生在学校的一些服饰要求，职业装的穿着要求等，对学生的仪容仪表进行提升强化</p> <p>4) 学生的语言方面：提高学生的自我介绍能力，同时贯穿一些简单的话题训练，让学生锻炼语言表达能力，同时完善个人的沟通能力。</p> <p>将学生的基础夯实好，为提升巩固学生的礼仪基础。</p>		
选用教材（含处理）和主要参考资料	<p>《空乘礼仪教程》为我校的校本教材，里面的相关内容有助于我校学生进行礼仪课的学习，但内容需结合韩亚航空培训的全新知识和理念，进行相关的结合学生实际情况进行课堂设计和训练方式的处理。</p>		

注：1. 课程类别指公共基础课、专业领域课、专业技能课等。

2. 学期总学时：周学时乘以周数，如：4×18=72

# 课时计划（一）

<b>课 题</b>	强化巩固训练（站姿、坐姿）	<b>授课日期</b>	2021. 9. 13
<b>主备教师</b>	刘宁	<b>课 时</b>	2
<b>参与教师</b>	张洪霞、马倩雯		
<b>教学目标</b>	1 知识目标：掌握站姿和坐姿的动作要领 2 能力目标：提高个人自我训练能力及组织训练他人的能力 3 情感目标：为今后面试就业夯实基础，同时提升个人能力，为今后的工作增加工作能力和项目		
<b>课程思政</b> (含思政目标、方法、效果)	思政目标：良好姿态是个人形象的基础，培养学生外在美育教育 思政方法：课堂中利用案例分析及图片对比的方式引起学生重视 思政效果：学生整体训练中态度有所改正，训练态度端正		
<b>教学重、难点</b>	重点：站姿及坐姿的动作要领 难点：如何优雅的站姿及做姿的持久性。		
<b>教 学 内 容</b>		<b>师生活动及设计意图</b>	
一、发布预告（我要学） 发布课程预告，通知学生学习内容：强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）。 二、熟悉资源（我知道） 提前通过教材或者网上搜集资料，完成预习。 三、组织学习（我明白） （一）、课堂要求 1. 仪容仪表要求 对于新生的仪容仪表要求：女生要求必须完成盘发，男生制服穿着合适，同时注意个人的简单妆容，个人发型和皮鞋袜子，腰带等情况。 （二）、站姿的标准 1、头正，颈直，目视前方，面带微笑。 2、展肩，挺胸，收腹，提气，立腰，提臀。 3、双腿并拢，大腿、小腿、膝盖夹紧，脚跟靠拢，脚尖分开约 30 度。 4、（女士）双臂自然下垂，四指并拢，双手交叉，右手在上左手下，自然放于体前。 （男士）双臂自然下垂，五指并拢放于两侧裤线 1. 站姿训练 包括：男、女士标准礼仪站姿 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>		1、线上自学： 学生自行通过网络搜集相关知识信息，完成初步自学。  2、线下教学： 活动一： 活动名称：仪容仪表自检活动 学生进行组队检查仪容仪表，还有就是能够简单的点评，组织学生培养学生的认知对仪容仪表的整理程度。  讲授法：进行课堂的要求的讲述，让学生了解礼仪课的相关要求。  设计意图：通过上述活动对学生进行思想概念上的调整，对个人自我认知能力的提高，个人自学能力的培养，不要畏惧礼仪课的训练困难，端正自身的态度，克服自身困难，为今后的工作，认真的进行礼仪课程的学习，了解我们学习礼仪课的原因。	

## 课时计划（二）

教 学 内 容	师 生 活 动 及 设 计 意 图
<p>2. 坐姿训练</p> <p>包括：男、女士标准礼仪坐姿、女士侧坐、男、女士叠腿坐等内容。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>坐姿动作要领：</p> <p>女士坐姿：</p> <p>1. 坐椅面的 2/3 处；2. 头正、颈直、展肩、挺胸、立腰，两臂自然弯曲；3. 两手交叉自然叠放于大腿上，身体重心在腿部；4. 两膝、小腿、脚跟并拢，垂直于地面，两脚尖朝正前方。5. 女士着裙装入座时要用双手将裙摆内拢，手掌心朝外，手背扶裙。</p> <p>男士坐姿：</p> <p>1. 坐椅面的 2/3 处；2. 头正、颈直、展肩、挺胸、立腰，两臂自然弯曲；3. 双膝稍分开，两脚分开与肩同宽，双膝之间两拳距离，两手五指并拢放于膝上，手指尖不可过膝，身体重心在腿部</p> <p>3. 微笑训练</p> <p>包括：最少露出八颗牙齿的微笑，嘴角上扬等。</p> <p>四、实践运用（我会做）</p> <p>通过本节课的学习，能够将所学内容熟练应用于学习、和工作中。</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <p>所有学生均能将所学内容应用于校园和其他需要礼仪展现的场合，气质和精神面貌得到提升。</p>	<p>活动二：</p> <p>名称：姿态巩固训练</p> <p>进行包括站、坐姿态的巩固训练为本学期后面的训练进行巩固，调整和习惯恢复训练。</p> <p>设计意图：利用本次课程进行恢复训练。完成相关的状态的调整，为接下来一个学期的训练打好基础。</p> <p>活动三：</p> <p>名称：站姿、坐姿与微笑训练</p> <p>包括站、坐姿态的巩固训练及加入微笑一起展示。</p> <p>结合相应的姿态和微笑进行结合的训练，包括微笑的站姿、微笑的坐姿，将站坐之间的过程进行整理和回顾，将课堂的整体基本姿态进行强化训练</p> <p>设计意图：让学生通过微笑训练形成肌肉记忆，能够在保持基本站姿及坐姿的基础上保持微笑，在今后的工作岗位上增加亲和力。</p> <p>3、实训教学：</p> <p>在具体的情景模拟中，完成本节内容的练习，不断练习细节动作要领。</p>
<b>作 业</b>	背诵站姿的动作要领
<b>教学效果 分析</b>	通过本节课的训练，学生基本的端正了个人的训练态度，能够比较认真的完成课堂训练，同时也对自己的今后的工作选择有了一定的了解和认知。真正的达到了本节课授课的目的。

# 课时计划（一）

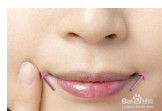
课 题	强化姿态巩固（鞠躬礼、表情训练）	授课日期	2021.9.20
主备教师	刘宁	课 时	2
参与教师	张洪霞、马倩雯		
教学目标	<p>知识目标：掌握鞠躬礼的动作要领以及掌握姿态要求的标准、微笑训练</p> <p>能力目标：提高姿态的标准度以及塑造外在形象，提高亲和度</p> <p>情感目标：塑造礼仪姿态，强化站姿鞠躬礼，培养内外兼修的能力，为就业面试做好准备。</p>		
课程思政 (含思政目 标、方法、效 果)	<p>思政目标：谦卑有礼，友善待人</p> <p>思政方法：通过场景的实际训练，提高身体记忆和态度的改正</p> <p>思政效果：更加谦卑有礼，学会微笑待人</p>		
教学重、难点	<p>重点：三个角度的鞠躬礼动作的标准以及熟练掌握动作要领以及持久微笑</p> <p>难点：鞠躬礼动作的自然流畅以及眼神的把握、甜美微笑的把握</p>		
教 学 内 容		师 生 活 动 及 设 计 意 图	
<p>一、发布预告（我要学）</p> <p>发布课程预告，通知学生学习内容：强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）。</p> <p>二、熟悉资源（我知道）</p> <p>提前通过教材或者网上搜集资料，完成预习。</p> <p>三、组织学习（我明白）</p> <p>（一）女生的职业妆容，男生的简单面试妆容</p> <p>整洁干净的熨烫平整的制服</p> <p>女生标准的无碎发的韩亚盘发发型，男生三不过原则的清爽发型，整洁明亮的皮鞋等。</p>  <p>（二）、鞠躬礼</p> <p>鞠躬礼是以礼仪站姿为基础，要求双目注视受礼者并保持面带微笑，以腰为轴使身体上部向前倾斜，始终保持头颈背在一个平面上。</p> <p>行礼时整体感觉要神态庄重、谦恭、自然，给人以真诚、大方得体的感觉。</p>		<p>1、线上自学：</p> <p>学生自行通过网络搜集相关知识信息，完成初步自学。</p> <p>2、线下教学：</p> <p>活动一：</p> <p>通过讲授法，讲解鞠躬礼姿态的标准以及各个角度的鞠躬礼动作的标准。</p> <p>设计意图：通过对鞠躬礼的讲述让学生了解不同角度的鞠躬礼所表达的不同意义。</p> <p>活动二：</p> <p>示范法</p> <p>通过教师示范动作，学生逐一进行展示，小组整体训练，要求整体整齐并保持一致。</p> <p>设计意图：经过教师示范后学生进行分组展示，老师对学生进行一对一指导。</p>	

# 课时计划（二）

教 学 内 容	师 生 活 动 及 设 计 意 图
<p>1、常见的鞠躬礼分类：            (1) 15° 鞠躬礼，又叫问候礼            (2) 30° 鞠躬礼，又叫感谢礼            (3) 45° 鞠躬礼，又叫致歉礼</p> <p>2、鞠躬礼动作要领            快下慢起，中间有停顿。            以腰部为轴，鞠躬时注意头、颈、背保持在一个水平面上眼神随着鞠躬动作下降，看脚前方 80-120cm 先说话后鞠躬。问候时，注意声音的甜美，简短不拖拉，要带有语音语调的问候才会吸引人，否则过于平淡会没有吸引力。</p> <p>(三)、鞠躬礼的注意事项</p> <p>1、行礼时整体感觉要神态庄重自然</p> <p>1、鞠躬时要始终面带微笑</p> <p>2、鞠躬时要用余光扫清横排排面</p> <p>4、根据不同场合，选择不同的角度的鞠躬礼仪</p> <p>5、在校园内，遇到客人、老师，要先驻足，在进行问候鞠躬</p> <p>(四)、分组展示鞠躬礼            分组展示不同角度的鞠躬礼，加入情景及问候语。让各小组进行小组 PK。</p> <p>(五)、微笑</p> <p>1. 微笑的定义：            双唇轻齿，牙齿半露，眉梢上推，脸部肌肉平缓向上、向后舒展带来的一种效果。</p> <p>2. 微笑的作用：            微笑是解决任何困难的良药，是世界上最美的语言，是我们最靓丽名片，是一种生活态度，再烦也别忘记微笑，再急也要注意语气。</p> <p>四、实践运用（我会做）            通过本节课的学习，能够将所学内容熟练应用于学习、和工作中。</p> <p>五、信息反馈（我能行）            所有学生均能将所学内容应用于校园和其他需要礼仪展现的场合，气质和精神面貌得到提升。</p>	<p>活动三：            问候训练            语音语调练习            “尊敬的各位老师，你们好！”            “尊敬的老师，您好！”</p> <p>设计意图：不同角度的鞠躬礼展示，加入问候话语，在训练过程中做到整体、整齐。</p> <p>活动四：小组 PK 法            分组展示鞠躬礼            设计意图：通过小组 PK 的方式通过小组 PK 的方式调动学生的积极性，丰富课堂。让所有学生都能够积极参加，并且加入情景，进行不同角度的鞠躬礼展示。</p> <p>活动四：            名称：课堂小故事            芭蕾舞演员姜秀珍来自于韩国，他是唯一一个在欧洲的舞、台上演出的亚洲人，原因是她每次的舞蹈都特别的有感染力，感染力来自于她甜美的微笑。不管自己脚下多么的痛苦，仍会面带微笑的对待别人。</p> <p>设计意图：学生学生通过小故事来改变自己的内心想法。从而有学习的榜样来激励自己。</p> <p>3、实训教学：            在具体的情景模拟中，完成本节内容的练习，不断练习细节动作要领。</p>
<b>作 业</b>	熟记鞠躬礼的动作要领以及拍摄各个角度的鞠躬礼
<b>教学效果 分析</b>	通过本周课程，学生熟练掌握鞠躬礼的动作要领以及能够标准的做出相应动作，为以后的就业面试打下良好基础。

# 课时计划（一）

课 题	强化姿态巩固（表情训练、出入列转体）	授课日期	2021. 9. 27
主备教师	刘宁	课 时	2
参与教师	张洪霞、马倩雯		
教学目标	1 知识目标：掌握如何通过面部的动态传递感情。 2 能力目标：通过训练能够掌握持久的微笑能力。 3 情感目标：为今后面试就业夯实基础，同时提升个人能力，在任何时候能够保持持久的微笑。		
课程思政 (含思政目 标、方法、效 果)	思政目标：谦卑有礼，友善待人，增强表现力 思政方法：通过场景的实际训练，提高身体记忆和态度的改正 思政效果：更加谦卑有礼，学会微笑待人，表现力增强		
教学重、难点	重点：在标准姿态的基础之上能够展现出自信甜美的微笑，出入列转体正确标准。 难点：如何展现持久大方的微笑，标准又自然的出入列鞠躬礼动作。		
教 学 内 容		师 生 活 动 及 设 计 意 图	
<p>一、发布预告（我要学） 发布课程预告，通知学生学习内容：强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）。</p> <p>二、熟悉资源（我知道） 提前通过教材或者网上搜集资料，完成预习。</p> <p>三、组织学习（我明白） (一)、课堂要求： 仪容仪表要求 女生的职业妆容，男生的简单面试妆容；整洁干净的烫平整的制服；女生标准的无碎发的韩亚盘发发型，男学生三不过原则的清爽发型，整洁明亮的皮鞋等。</p> <p>(二)、微笑训练 1. 对镜训练法： 端坐镜子前，衣冠整洁，以轻松愉快的心情，调整呼吸，自然顺畅；静心3秒，开始微笑；双唇轻闭，使嘴角微微翘起，面部肌肉舒展开来，同时注意眼神的配合，使之达到眉目舒展的微笑面容。 如此反复多次，自我对镜微笑练习时间长度随意，为了使效果明显，可以配放欢快的音乐。</p> <p>2. 情绪诱导法： 情绪诱导就是设法寻求外界的诱导、刺激，以求引起情绪的愉悦和兴奋，从而唤起微笑的方法。 诸如：打开你喜欢的书页，翻开使你高兴的照片，画册，回想过去幸福生活的片段，放送你喜欢的，容易使自己快乐的乐曲等，在欣赏和会议中引发快乐和微笑。有条件，最好用摄像机记录下来。</p>		<p>1、线上自学： 学生自行通过网络搜集相关知识信息，完成初步自学。</p> <p>2、线下教学： 活动一： 讲授法 通过教师对于微笑的定义及作用的讲述，让学生了解微笑的重要性。</p> <p>设计意图：了解了微笑的重要性才能够更好的展示自己的笑容。</p> <p>活动二： 教师讲解后，进行表情的训练，包括微笑以外的其他所有表情。</p> <p>设计意图：尽量利用自己的自身状态控制微笑，同时掌握自己的甜美笑容，以及其他丰富的表情，完善个人的未来在不同场合下能够正确运用到合适的表情</p>	





## 课时计划（二）

教 学 内 容	师 生 活 动 及 设 计 意 图
<p>3. 发音训练法： 说：“E、茄子、田七、”等微笑词语，使尾音拉到最长。</p> <p>4. 食箸法训练 包括：男、女士标准礼仪坐姿面对镜子进行含箸法练习微笑。面对镜子，取下筷子最少露出八颗牙齿的微笑，嘴角上扬等</p>  <p>（三）、出入列训练 出入列的4个步骤 注意事项： 1. 放手和搭手的自然程度 2. 出入列的眼神和表情问题 3. 出入列的步伐和步幅问题 4. 出入列是个人姿态战士的机会，所以要自然大方 5. 出入列后，说话的时候要注意重点。</p> <p>（四）、转体训练 与军事转体不同 1. 脚跟脚尖同时转体 2. 注意自然大方美观 3. 注意转体时的上身状态和腿部要求 4. 不用力靠脚</p> <p>四、实践运用（我会做） 通过本节课的学习，能够将所学内容熟练应用于学习、和工作中。</p> <p>五、信息反馈（我能行） 所有学生均能将所学内容应用于校园和其他需要礼仪展现的场合，气质和精神面貌得到提升。</p>	<p>活动三： 发音训练法训练</p> <p>设计意图：让学生除了老师总结的词语以外进行“微笑”词语的收集，进行发音训练。</p> <p>活动四： 情绪诱导法训练 通过外界的刺激进行情绪的调配，从而进行微笑练习。</p> <p>设计意图：让学生通过情绪诱导法丰富自己的表情，让学生由内而外的进行微笑，拒绝假笑和皮笑肉不笑等。</p> <p>活动五： 转体及出入列的训练，包括报号等个人信息</p> <p>设计意图：培养学生的整体应变能力，在今后面试事，应变能力十分重要。同时也培养学生的外在形象姿态的美感。</p> <p>3、实训教学： 在具体的情景模拟中，完成本节内容的练习，不断练习细节动作要领。</p>
<b>作 业</b>	思考我们的微笑怎么样才更亲切自然。
<b>教学效果 分析</b>	通过本节课的训练，使学生了解和记忆，并配合着这些原则进行相应的微笑练习，教师进行指正。学生通过练习能够很好的掌握微笑的尺度，并进行持久的微笑。

# 课时计划（一）

<b>课 题</b>	职业装（一）	授课日期	2021.10.4
<b>主备教师</b>	刘宁	课 时	2
<b>参与教师</b>	张洪霞、马倩雯		
<b>教学目标</b>	1 知识目标：掌握两个原则一个定律，以及色彩的搭配。 2 能力目标：提升搭配服装的技巧，具有审美能力。 3 情感目标：欣赏美、创造美。		
<b>课程思政</b> (含思政目 标、方法、效 果)	思政目标：提高审美，对学生进行美育教育和劳动教育 思政方法：制作杂志，颜色的搭配提升，提醒制作后的环境卫生问题。 思政效果：学生的审美有所提高，同时对环境卫生更加爱护		
<b>教学重、难点</b>	重点：掌握三色原则、TPO 原则、三一定律。 难点：如何选择适合自己的服装。		
<b>教 学 内 容</b>		<b>师生活动及设计意图</b>	
一、发布预告（我要学） 发布课程预告，通知学生学习内容：强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）。 二、熟悉资源（我知道） 提前通过教材或者网上搜集资料，完成预习。 三、组织学习（我明白） （一）、仪容仪表要求 1. 女生要求 （1）盘发切无碎发 （2）短发清爽简单搭理 （3）要求穿合格合体干净的校服，并打好丝巾。 2. 男生要求 （1）发型要求轮廓分明 （2）两侧鬓角、发尾长度适中 （3）要求穿合格合体干净的校服，并打好领带。  （二）、职业装 1、职业便装的着装要求 简洁大方、符合身份  2、职业装的要求 （1）三色原则 穿衣服的时候，不超过 3 个色系		1、线上自学： 学生自行通过网络搜集相关知识信息，完成初步自学。  2、线下教学： 活动一： 活动名称：话题回答 1、说一说着装的 TPO 原则三个字母的含义。  2、男士西装的三一定律是什么？  3、双排扣西服纽扣应（ ），单排扣西服两粒扣子的只系（ ），三粒扣子的可系（ ）。  4、西服套装要配穿（ ）鞋，不能穿（ ）鞋和（ ）鞋等。 设计意图：考察学生对于知识点掌握的程度，看是能够准确回答。  设计意图：通过提问的方式让大家积极的参与话题中来，在提高学生的积极性的前提下，巩固学生对于知识点的了解。	

## 课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>(2) TPO 原则</p> <p>TPO 是 time, place, object 三个词开头字母的缩写。</p> <p>time 原则要求个体着装要随着“时间”的变化而变化。“时间”有以下几层含义：时间、季节、时令、时代。</p> <p>place 原则要求个体着装要随着“场合”的变化而变化。这里所指的场合主要包括两个方面：休闲场合和正式场合。</p> <p>object 要求个体应根据交往对象、交往目的的不同选择服饰。从目的上讲，人们的着装往往体现着其一定的意愿。即自己对着装留给他人的印象如何，是有一定预期的。着装应适应自己扮演的社会角色，服装的款式在表现服装的目的性方面发挥着一定的作用。</p> <p>(3) 三一定律</p> <p>男士在穿着正装时候，要注意腰带、皮鞋、公文包应该是同一个颜色。</p> <p>(三)、不同场合下的穿着</p> <p>人有不同的职业，会参加不同的情况的活动，所以穿着符合场合十分重要，所以要分清在不同场合下我们如何穿着也是十分重要的。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 参加晚宴</li> <li>2. 参加会议</li> <li>3. 参加颁奖典礼</li> <li>4. 参加爬山活动等等</li> </ol> <p>四、实践运用（我会做）</p> <p>通过本节课的学习，能够将所学内容熟练应用于学习、和工作中。</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <p>所有学生均能将所学内容应用于校园和其他需要礼仪展现的场合，气质和精神面貌得到提升。</p>	<p>活动二：</p> <p>活动名称：考察眼力</p> <p>学生利用手机查找职业装的着装禁忌，并将图片上传至微信群。</p> <p>设计意图：考察学生知识点是否了解，并通过动手查找增添学习兴趣。</p> <p>活动三：</p> <p>活动名称：不同场合不同人物该穿什么</p> <p>教师给予学生几个场景，让学生通过手机查找相应的照片，进行PK，</p> <p>设计意图：通过该活动，让学生了解不同人在不同场合下应该如何穿着更加适宜。</p> <p>3、实训教学：</p> <p>在具体的情景模拟中，完成本节内容的练习，不断练习细节动作要领。</p>
<b>作 业</b>	寻找职业装的图片、拼成一张图片，由班长统一发给老师。
<b>教学效果 分析</b>	通过本节课的学习让大家积极的参与话题中来，在提高学生的积极性的前提下，巩固学生对于知识点的了解，并通过作业的布置来导入下节课的内容。为下节课的内容做铺垫。

# 课时计划（一）

<b>课 题</b>	职业装（二）	<b>授课日期</b>	2021.10.11
<b>主备教师</b>	刘宁	<b>课 时</b>	2
<b>参与教师</b>	刘宁、张红霞、韩旭		
<b>教学目标</b>	1 知识目标：掌握职业装的特点。 2 能力目标：提升搭配服装的技巧及审美。 3 情感目标：欣赏美、创造美。		
<b>课程思政</b> (含思政目标、方法、效果)	思政目标：提高审美，对学生进行美育教育和劳动教育 思政方法：制作杂志，颜色的搭配提升，提醒制作后的环境卫生问题。 思政效果：学生的审美有所提高，同时对环境卫生更加爱护		
<b>教学重、难点</b>	重点：掌握职业装的特点，通过粘贴杂志的形式实现职业装自由搭配。 难点：如何选择适合职业装。		
教 学 内 容		师生活动及设计意图	
一、发布预告（我要学） 发布课程预告，通知学生学习内容：强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）。 二、熟悉资源（我知道） 提前通过教材或者网上搜集资料，完成预习。 三、组织学习（我明白） （一）、仪容仪表要求 1. 女生要求 （1）盘发切无碎发 （2）短发清爽简单搭理 （3）要求穿合格合体干净的校服，并打好丝巾。 2. 男生要求 （1）发型要求轮廓分明 （2）两侧鬓角、发尾长度适中 （3）要求穿合格合体干净的校服，并打好领带。  （二）、职业装 1. 分组 ①把班级分为4组，围圈而坐，每组分发杂志、白纸、剪刀、胶棒、彩笔。（强调剪刀的安全使用方法） ②每组选出一名组长，组长要人员分工明确（谁负责剪纸、粘贴、绘画、讲解等）。  2. 起队名 积极向上，带动性强。		1、线上自学： 学生自行通过网络搜集相关知识信息，完成初步自学。  2、线下教学： 活动一： 活动名称：作业评比 上周了学生利用手机查找职业装的着装禁忌，并将图片上传至微信群，这节课进行评价和总结，并选出优秀的作品。  设计意图：考察学生知识点是否了解，并通过动手查找增添学习兴趣。  活动二： 活动名称：分组练习 通过分组的方式让学生增加团队凝聚力，起队名可以增加每组的活跃性及势气，并让组长上黑板写出自己的组名。  设计意图：调动学生的积极性，做到全员参与。	

## 课时计划（二）

教 学 内 容	师 生 活 动 及 设 计 意 图
<p>3. 具体要求：</p> <p>①结合上节课所讲，完成职业装画报的制作。</p> <p>②可加入时尚元素，饰品、鞋袜等。</p> <p>③设计风格不限，美观、有创意即可。</p> <p>④上交时间：下课前 15 分钟。</p> <p>4. 小组 PK</p> <p>PK 形式如下：每组制作完成后，组长及一名组员上台进行讲解，讲解完毕老师总结。四位组长带画报上台，老师进行打分。</p> <p>5. 收尾工作</p> <p>课前 3 分钟进行物品的整理，每组收拾好自己组的废纸及物品的回收。</p> <p>6. 总结</p> <p>根据两节可所学内容，进行相关知识总结，包括 TPO 原则、三一定律、三色原则，以及一些穿着职业装的相关要求，进行整理，在点评的同时，总结学生们学校的相关知识。</p> <p>四、实践运用（我会做）</p> <p>通过本节课的学习，能够将所学内容熟练应用于学习、和工作中。</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <p>所有学生均能将所学内容应用于校园和其他需要礼仪展现的场合，气质和精神面貌得到提升。</p>	<p>活动三：</p> <p>活动名称：画报制作小组 PK 赛</p> <p>让学生充分发挥自己的动手能力、创造力、审美能力等。</p> <p>设计意图：让学生们在展示自己组作品的同时锻炼自己的思维逻辑能力及表达能力。</p> <p>活动四：</p> <p>活动名称：归纳总结</p> <p>想要真正掌握，那就必须要求我们学会归纳总结，并将总结的内容完成在我们的简报上</p> <p>设计意图：通过学生和老师的总结，最终能够让学还是给你真正的掌握相关的知识。</p> <p>3、实训教学：</p> <p>在具体的情景模拟中，完成本节内容的练习，不断练习细节动作要领。</p>
<b>作 业</b>	反思本节课的作品，哪些不足之处还有待于提升。并总结所学到的相关知识。
<b>教学效果 分析</b>	通过本节课的学习让学生学会职业的搭配，了解职业装的概念，提高学生的动手能力及审美能力。


# 课时计划（一）

课 题	蹲姿标准与训练	授课日期	2021.11.18
主备教师	刘宁	课 时	2
参与教师	冯丹、张馨方、张虹莎		
教学目标	1 知识目标：掌握蹲姿的要领 2 能力目标：能够自如美观地蹲下拾物。 3 情感目标：最为一名合格的中学生就要学会如何优雅、大方的进行蹲姿。		
课程思政 (含思政目 标、方法、效 果)	思政目标：作为一名服务人员，谦和有礼的服态度有助于促进社会和谐 思政方法：不同服务态度与姿态的对比，让同学们讨论心里感受 思政效果：通过明显的演练对比，思政目标收效显著		
教学重、难点	重点：蹲姿的动作要领 难点：如何自如地蹲姿拾物		
教 学 内 容		师生活动及设计意图	
一、发布预告（我要学） 发布课程预告，通知学生学习内容：强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）。 二、熟悉资源（我知道） 提前通过教材或者网上搜集资料，完成预习。 三、组织学习（我明白） （一）、仪容仪表要求 1. 女生要求 （1）盘发切无碎发 （2）短发清爽简单搭理 （3）要求穿合格合体干净的校服，并打好丝巾。 2. 男生要求 （1）发型要求轮廓分明 （2）两侧鬓角、发尾长度适中 （3）要求穿合格合体干净的校服，并打好领带。 （二）、蹲姿 A、蹲姿标准 1. 上身保持站姿姿态。 2. 女生穿裙子要手背 扶裙下蹲，腿靠紧 3. 撤脚（拾物时因物品掉落的方向而定） 4. 搭手 女士（右搭左、尽量压裙口）男士（五指并拢，指尖朝前，放于大腿上） 高低式蹲姿： 右脚在前，左脚稍后。 右脚应完全着地，小腿基本上垂直于地面，左脚则应脚掌着地。		1、线上自学： 学生自行通过网络搜集相关知识信息，完成初步自学。 2、线下教学： 活动一： 活动名称：提问导入课程 生活中你是如何下蹲的？ 设计意图：让学生进行生活中蹲姿的示范，让学生进行点评，老师在进行总结，引入蹲姿的标准。 活动二 活动名称：实操练习 先根据老师的示范及口令进行蹲姿的练习再分组进行。 设计意图：通过练习让学生掌握动作要领的同时还增加了小组的团队凝聚力。	

# 课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
 <p>B、蹲姿的训练</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口令练习法</li> <li>2. 拾取物品练习</li> </ol> <p>(三)、拓展训练</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 机场内，一约四岁左右小男孩正在哭着找妈妈，作为机场工作人员，你应该怎样做？</li> </ol> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 通过情景模拟的方式进行表演。</li> <li>(2) 每组派出一名人员，分别饰演：妈妈、小孩、机场服务员。</li> <li>(3) 限时 2 分钟。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 本组同学要拍一张合影，你将如何安排第一排同学的蹲姿？</li> </ol> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 通过情景模拟的方式进行表演。</li> <li>(2) 每组派出一人进行位置的安排。</li> <li>(3) 限时 1 分钟。</li> </ol> <p>四、实践运用（我会做）</p> <p>通过本节课的学习，能够将所学内容熟练应用于学习、和工作中。</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <p>所有学生均能将所学内容应用于校园和其他需要礼仪展现的场合，气质和精神面貌得到提升。</p>	<p>活动三：</p> <p>活动名称：情景模拟</p> <p>所有同学练习蹲姿，熟练之后进行情景模拟，加深知识的运用。</p> <p>设计意图：机械训练是为了熟悉动作要领，实际应用是为了检测掌握程度。</p> <p>活动四：</p> <p>活动名称：扩展姿态</p> <p>蹲姿没有特别的要求，但是想要能够标准的进行蹲姿之外，还有一些蹲姿是我们应该掌握的。比如女士叠腿蹲姿等。</p> <p>设计意图：通过学习扩展的蹲姿让学生能够掌握一些应急情况下的特殊蹲姿。</p> <p>3、实训教学：</p> <p>在具体的情景模拟中，完成本节内容的练习，不断练习细节动作要领。</p>
<p><b>作 业</b></p>	<p>每组课下进行蹲姿的情景模拟，题材不限。要求：以蹲姿为主，蹲姿动作做到位。</p>
<p><b>教学效果 分析</b></p>	<p>因为上学期已经学过基础的蹲姿了，在基础之上丰富了蹲姿的内容，加入了情景展示，丰富了课堂的内容的同时让学生更好的锻炼蹲姿。</p>

# 课时计划（一）

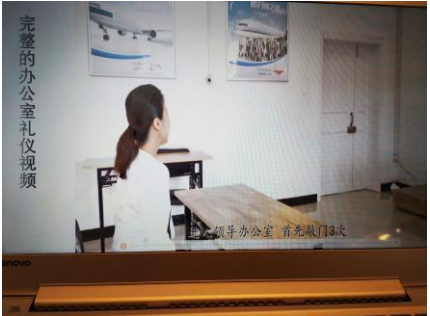
课 题	握手礼仪	授课日期	2021.10.25
主备教师	冯丹	课 时	2
参与教师	张红霞、张远		
教学目标	1 知识目标：掌握握手时的姿态、时机、方式、顺序原则等 2 能力目标：学习扎实握手礼的基本原则。 3 情感目标：培养学生良好的握手礼仪。		
课程思政 (含思政目 标、方法、效 果)	思政目标：对别人和谐友善的态度，亦是对别人的一种鼓励和温暖 思政方法：从现在开始，每天做一件有利于他人的小事，感受内心的变化 思政效果：学生们变得更乐于助人，班级氛围越来越和谐		
教学重、难点	重点：握手的力度和时长。 难点：握手的顺序		
教 学 内 容		师 生 活 动 及 设 计 意 图	
<p>一、发布预告（我要学） 发布课程预告，通知学生学习内容：强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）。</p> <p>二、熟悉资源（我知道） 提前通过教材或者网上搜集资料，完成预习。</p> <p>三、组织学习（我明白）</p> <p>（一）、仪容仪表要求</p> <p>1. 女生要求</p> <p>（1）盘发切无碎发</p> <p>（2）短发清爽简单搭理</p> <p>（3）要求穿合格合体干净的校服，并打好丝巾。</p> <p>2. 男生要求</p> <p>（1）发型要求轮廓分明</p> <p>（2）两侧鬓角、发尾长度适中</p> <p>（3）要求穿合格合体干净的校服，并打好领带。</p> <p>（二）、握手礼</p> <p>握手姿态</p> <p>男士握位：整个手掌</p> <p>女士握位：食指位</p> <p>男士应握女士的手指部位（或手掌三分之一处），或轻轻贴一下</p> <p>（三）、握手的顺序一般原则</p> <p>1. 长辈与晚辈之间：长辈伸出手后，晚辈才能伸手相握。</p> <p>2. 男女之间：女士伸出手后，男士才能伸手相握。</p> <p>3. 上下级之间：上级伸手后，下级才能伸手相握。</p>		<p>1、线上自学： 学生自行通过网络搜集相关知识信息，完成初步自学。</p> <p>2、线下教学：</p> <p>活动一： 活动名称：讲授法 通过讲授法让学生了解握手的基本姿态及握手的标准</p> <p>设计意图：让学生学会握手的方法，及如何握手。</p> <p>活动二： 活动名称：分组练习法 分成四组进行握手礼的基础动作的学习。</p> <p>设计意图：在掌握基础动作后为下面的课程做准备。</p>	
			



## 课时计划（二）

教 学 内 容	师 生 活 动 及 设 计 意 图
<p>（四）、何时握手</p> <p>遇到久未谋面的熟人时；在比较正式的场合与相识之人道别时；自己作为东道主迎送客人时；向别人辞行时；被介绍给不相识者时；在外面偶遇同事、朋友、客户时；感谢他人的支持，鼓励或帮助时；向他人或他人向自己表示恭喜、祝贺时；应邀参与社交活动见到东道主时；对他人表示理解、支持、肯定时，要握手，以示真心实意；在他人遭遇挫折或不幸而表示慰问、支持时；向他人或他人向自己赠送礼品或颁发奖品时。</p> <p>（五）、握手的方式</p> <p>1. 拍肩式握手：你的右手与对方的右手相握，你的左手移向对方的右肩，握住对方的胳膊肘，要比握手腕表达感情多，用手握住对方的肩膀又要比握胳膊肘显得热情友好。但这种握手方式只有在情投意合和感情极为密切的人之间才适用。</p> <p>2. 手扣手式握手：你用右手握住对方的右手，再用自己的左手握住对方的右手的手背。这种“政治家的握手”。可以让对方感到他的热情真挚、诚实可靠。但是，如果与初次见面的人相握，可能导致相反的效果。</p> <p>3. 平等式握手：你伸出右手握住对方的右手，手掌均呈垂直状态，拇指张开，肘关节微屈抬至腰中，上身微微前倾，目视对方。这是礼节性的握手方式，一般适用于初次见面或交往不深的人。</p> <p>（六）、情景模拟</p> <p>（七）、案例分析</p> <p>某国的商业代表团到一个大国访问，大国的首脑人物接见商业代表团，这位首脑人物与代表团团长握手时，代表团团长心中不悦，因为对方戴着手套和他握手。他为了表示心中的不满，顺手摸出一块手帕，擦了擦刚握过的手，把手帕扔掉了。他认为对方嘲弄他和他的国家，这是不能容忍的。</p> <p>四、实践运用（我会做）</p> <p>通过本节课的学习，能够将所学内容熟练应用于学习、和工作中。</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <p>所有学生均能将所学内容应用于校园和其他需要礼仪展现的场合，气质和精神面貌得到提升。</p>	<p>活动三：</p> <p>活动名称：模拟任务训练</p> <p>通过分组的方式让学生增加团队凝聚力，情景模拟的方式增加课堂气氛的同时更好的带动学生的积极性。</p> <p>例子：夏天的一个星期天中午，天气很热，光线很强，陈刚戴着墨镜正在街上行走，路遇自己的同班同学王明，陈刚很高兴，立即飞速跑向前与王明握手。</p> <p>小组讨论：以上做法有何不妥之处，应该如何处理？</p> <p>如果你是陈刚你会怎么做？请同学上台演示一下。</p> <p>设计意图：调动学生的积极性，做到全员参与。</p> <p>活动四：</p> <p>活动名称：案例分析法</p> <p>通过案例的方式进行讲解，让学生针对案例进行分析，老师提问，发挥学生自主能动性，进行解答。</p> <p>设计意图：通过案例分析法让学生们锻炼自己的思维逻辑能力及表达能力，最终学习到知识的精髓。</p> <p>3、实训教学：</p> <p>在具体的情景模拟中，完成本节内容的练习，不断练习细节动作要领。</p>
<b>作 业</b>	背诵握手礼的标准及掌握握手的顺序
<b>教学效果 分析</b>	通过本节课的学习让学生学会握手礼的标准、注意事项、握手礼的运用。通过情景模拟法、小组训练法、案例分析法等对学生进行全方位的训练，最终达到让学生学以致用目的。

# 课时计划（一）

课 题	办公室礼仪（实训）	授课日期	2021.11.1
主备教师	冯丹	课 时	2
参与教师	张红霞、张远		
教学目标	1 知识目标：熟练操作进办公室流程，熟记鞠躬礼要领。 2 能力目标：在不同情况下正确使用办公室礼仪。 3 情感目标：严格要求自己的言谈举止，为成为一名高素质的服务人员做好准备。		
课程思政 (含思政目 标、方法、效 果)	思政目标：办公文明的体现、工作交往的艺术，企业形象，国家形象 思政方法：情景模拟不同的情况，感受不平等的工作氛围会带来哪些不好的问题，引出个人素质代表的企业形象等问题 思政效果：进出办公室时，对待老师的态度更好了。		
教学重、难点	重点：熟练并正确使用进办公室礼仪，掌握鞠躬礼要点。 难点：进出办公室的动作要领。		
教 学 内 容		师 生 活 动 及 设 计 意 图	
一、发布预告（我要学） 发布课程预告，通知学生学习内容：强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）。 二、熟悉资源（我知道） 提前通过教材或者网上搜集资料，完成预习。 三、组织学习（我明白） （一）、课堂要求 1. 仪容仪表检查 女生的职业妆容，男生的简单干净面容；整洁干净的熨烫平整的制服；女生标准的无碎发的韩亚盘发发型，男生三不过原则的清爽发型，整洁明亮的皮鞋等。  （二）、正课（进办公室礼仪实训） A 进办公室礼仪微课巩固 1. 在办公室门口行 30 度鞠躬礼，进行问候。 2. 在要找的个别老师那行 15 度鞠躬礼，进行问候。 3. 在要找的个别老师那行 15 度鞠躬礼说再见。 4. 在办公室门口行 30 度鞠躬礼，向所有老师说再见。  注意事项： 鞠躬礼先说话，后行礼。 和老师说话的语言表达。		1、线上自学： 学生自行通过网络搜集相关知识信息，完成初步自学。  2、线下教学： 活动一： 活动名称：教师检查仪容仪表，然后做总结。  活动二： 所有同学观看进办公室礼仪微课，总结注意事项。    设计意图：通过视频的学习，让学生更直观的进行学习和练习。	

## 课时计划（二）

教 学 内 容	师 生 活 动 及 设 计 意 图
<p>B 进办公室礼仪考核</p> <p>情境模拟：两人一组，一个扮演老师，一个演学生进办公室礼仪。</p> <p>案例分析： 进入办公室前整理好仪容仪表，敲门三声。进入办公室双手开关门，注意关门时背对门关门，正面教师。入门后礼貌用语：Good morning teacher！（具体问候语根据情况而定）行鞠躬礼。老师同意后方可进入。斜45°面对老师交谈。谈话完毕后退三步，继而转身走到门口与老师鞠躬告别，告别后背对门关门。</p> <p>（三）、敲门礼仪 为了表示尊重，我们需要在进门前进行敲门，但是敲门的声音分很多种，哪种声音最适合我们进入办公室呢？ 用食指和中指并拢在门上轻轻敲门三声 速度适中，不要过快过慢，也要注意别太重。</p> <p>（四）、办公室日常礼仪 在办公室里注意要留心，能够及时帮助老师完成的任务，一定认真的去做，体现出服务专业学生的服务意识。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 递送物品</li> <li>2. 倒水</li> <li>3. 倒垃圾等</li> </ol> <p>四、实践运用（我会做） 通过本节课的学习，能够将所学内容熟练应用于学习、和工作中。</p> <p>五、信息反馈（我能行） 所有学生均能将所学内容应用于校园和其他需要礼仪展现的场合，气质和精神面貌得到提升。</p>	<p>活动三： 师生评价，生生评价。 设计意图：培养学生语言表达能力。</p> <p>活动四： 敲门礼仪训练  设计意图：提高学生的细节培养，敲门虽小体现个人素质。</p> <p>活动五： 了解服务意识培养  设计意图：培养服务专业学生的服务意识。</p> <p>3、实训教学： 在具体的情景模拟中，完成本节内容的练习，不断练习细节动作要领。</p>
<b>作 业</b>	拍摄进出办公室的视频，并完成一次为老师送作业等任务
<b>教学效果 分析</b>	通过本次课课程的学习和训练，让学生更加真实的训练了办公室礼仪，同时针对一些相关的服务类专业的学生对于如何进行办公室服务和相关的礼仪知识进行了强化和学习。

# 课时计划（一）

<b>课 题</b>	电梯礼仪	<b>授课日期</b>	2021.11.8
<b>主备教师</b>	冯丹	<b>课 时</b>	2
<b>参与教师</b>	张红霞、张远		
<b>教学目标</b>	1 知识目标：掌握握乘电梯的基本礼仪 2 能力目标：学会乘坐电梯时的注意事项。 3 情感目标：培养学生良好的电梯礼仪。		
<b>课程思政</b> (含思政目 标、方法、效 果)	思政目标：乘梯文明，亦是我们生活环境的文明程度的体现 思政方法：身体力行地去坚持文明乘梯礼仪 思政效果：同学们都愿意积极的带动周围环境文明，发扬正能量		
<b>教学重、难点</b>	重点：乘电梯的基本礼仪 那你单：接待领导乘电梯的礼仪。		
<b>教 学 内 容</b>		<b>师生活动及设计意图</b>	
一、发布预告（我要学） 发布课程预告，通知学生学习内容：强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）。 二、熟悉资源（我知道） 提前通过教材或者网上搜集资料，完成预习。 三、组织学习（我明白） （一）、仪容仪表要求 1. 女生要求 （1）盘发切无碎发 （2）短发清爽简单搭理 （3）要求穿合格合体干净的校服，并打好丝巾。 2. 男生要求 （1）发型要求轮廓分明 （2）两侧鬓角、发尾长度适中 （3）要求穿合格合体干净的校服，并打好领带。 （二）、乘电梯的基本礼仪 1. 电梯门口处，如果有很多的人在等候，可别挤在一起或挡住电梯门口哦，以免妨碍电梯内的人出来。而且应该让电梯内的人出来之后再进去，千万不可以争先恐后。 2. 靠电梯最近的人先上电梯，然后应该为后面进来的人按住“开门”按钮，当出去的时候，靠电梯最近的人先走。男士、晚辈或下属应该站在电梯开关处提供服务，并让女士、长辈或上司先行进入电梯，自己再随后进入。 3. 在电梯里，应该尽量站成“凹”字型，挪出空间，以便让后进入者有地方可站。同时，进入电梯后，正面应朝电梯口，以免造成面对面的尴尬。 4. 在前面的人应站到边上，如果必要应先出去，以便让别人出去。		1、线上自学： 学生自行通过网络搜集相关知识信息，完成初步自学。  2、线下教学： 活动一： 活动名称：讲授法 通过讲授法让学生了解乘坐电梯时的基本礼仪。  设计意图：让学生学会不同情况下的电梯礼仪。  活动二： 活动名称：分组练习法 分成四组进行电梯门口处乘梯礼仪的展示。  设计意图：掌握基本门口乘梯礼仪后，为下面的内容做铺垫。	


# 课时计划(二)

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>4. 乘坐自动扶梯时，最好站在扶梯的右侧，左侧留做通道，以便有急事的乘客自由上下电梯。扶梯尽量单人乘坐，避免多人并行、拥挤。此外，不论乘坐厢式还是扶手式电梯，都要照顾好身边的小孩、老人和残疾人等，避免出现危险和意外。</p> <p>三、接待领导乘坐电梯礼仪</p> <p>1. 电梯是公众场合，在遇见上司时，你表示的热情要适度，礼貌地道声“您好!”就可以了，特别不要问寒问暖跟着说个没完。</p> <p>2. 出入有人控制的电梯，你应后进去后出来，让上司先进先出。把选择方向的权利让给地位高的人或喜人，这是走路的一个基本规则。当然，如果上司初次光临，对地形不熟悉，你还是应该为他们指引方向。</p> <p>3. 出入无人控制的电梯，你应先进后出并控制好开关钮。酒店电梯设定程序一般是30秒或者45秒，时间一到，电梯就走。有时上电梯的人较多，导致后面的人来不及进电梯，你应控制好开关钮，让电梯门保持较长的开启时间，避免给后面的人造成不便。</p> <p>4. 如果是一趟已经非常拥挤的电梯，那么应该请上司先上，你等下一趟。</p> <p>(四)、进出电梯的礼仪</p> <p>要注意出入顺序。与不认识的同乘电梯，进入时要讲先来后到，出来时则应由外而里依次出入，不可争先恐后。与熟人同乘电梯时，则应视电梯类别而定：进入有人管理的电梯，应主动后进后出。进入无人管理的电梯时，则应当先进去，后出来先进去是为了控制电梯，后出来也是为了控制电梯。必须主导客人上、下电梯。首先必须先按电梯按钮，如果只有一个客人，可以以手压住打开的门)让客人先进，如果人数很多，则应该先进电梯，按住开关，先招呼客人，再让公司的人上电梯。</p> <p>(五)、分组设计不同场景的出入电梯情景模拟</p> <p>四、实践运用(我会做)</p> <p>通过本节课的学习，能够将所学内容熟练应用于学习、和工作中。</p> <p>五、信息反馈(我能行)</p> <p>所有学生均能将所学内容应用于校园和其他需要礼仪展现的场合，气质和精神面貌得到提升。</p>	<p>活动三： 活动名称：模拟任务训练 通过分组的方式让学生增加团队凝聚力，情景模拟的方式增加课堂气氛的同时更好的带动学生的积极性。 设计意图：调动学生的积极性，做到全员参与。</p>  <p>活动四： 活动名称：案例分析法 通过案例的方式进行讲解，让学生针对案例进行分析，老师提问，发挥学生自主能动性，进行解答。 设计意图：通过案例分析法让学生们锻炼自己的思维逻辑能力及表达能力，最终学习到知识的精髓。</p> <p>3、实训教学： 在具体的情景模拟中，完成本节内容的练习，不断练习细节动作要领。</p>
作 业	背诵乘坐电梯的基本礼仪
教学效果 分析	通过本节课的学习让学生学会基本的乘梯礼仪。通过情景模拟法、小组训练法、案例分析法等对学生进行全面训练，最终达到让学生学以致用的目的。

# 课时计划（一）

<b>课 题</b>	走姿训练（一）	<b>授课日期</b>	2021. 11. 15
<b>主备教师</b>	冯丹	<b>课 时</b>	2
<b>参与教师</b>	张红霞、张远		
<b>教学目标</b>	1. 知识目标：掌握常用走姿动作要领，了解两部一跟，并能准确掌握。 2. 能力目标：全体同学能够标准得体的走出两步一跟。 3. 情感目标：能够严格地要求自己，提高其自律能力，进行两步一跟时井然有序。		
<b>课程思政</b> (含思政目标、方法、效果)	思政目标：礼仪之邦，姿态之美，礼节礼貌的体现。 思政方法：通过对姿态的对比，看出不同姿态的对于个人形象的影响 思政效果：积极改正自己的姿态，但是还有待提高。		
<b>教学重、难点</b>	重点：强化学生节奏感，团队、小组协作能力强 团队统一。 难点：团队协作下的整齐度和自然大方的走姿。		
教 学 内 容		师 生 活 动 及 设 计 意 图	
一、发布预告（我要学） 发布课程预告，通知学生学习内容：强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）。 二、熟悉资源（我知道） 提前通过教材或者网上搜集资料，完成预习。 三、组织学习（我明白） （一）、课堂要求 1. 仪容仪表要求 女生的职业妆容，男生的简单面试妆容；整洁干净的熨烫平整的制服；女生标准的无碎发的韩亚盘发发型，男生三不过原则的清爽发型，整洁明亮的皮鞋等。 2. 课堂听课要求 坚持训练克服自身困难，态度端正、认真配合训练，打铃之前到达指定训练室，需要记笔记的课程准备好备品，课前整理好自己的仪容仪表和基本姿态。  （二）、姿态巩固训练 1. 站姿 （1）头正，颈直，两眼平视，面带微笑。 （2）展肩，挺胸，收腹，提气，立腰，提臀。 （3）双腿并拢，膝盖夹紧，脚跟靠拢，脚尖分开约30度。 （4）（女士）双臂自然下垂，四指并拢，双手交叉，右手在上左手在下，自然放于体前。		1、线上自学： 学生自行通过网络搜集相关知识信息，完成初步自学。  2、线下教学： 一、仪容仪表自检 1. 发型情况 2. 妆容情况 3. 首饰、配饰情况 4. 着装情况 能够自检，懂得如何表达自己和别人仪容仪表出现的问题。  活动二、 活动名称：巩固站姿与微笑训练 设计意图： 利用站姿操，改善学生在训练站姿时候的枯燥感觉。同时利用筷子、音乐等方式调动学生将微笑达到自然、亲切，加强眼神的训练。	

# 课时计划（二）

教 学 内 容	师 生 活 动 及 设 计 意 图
<p>2. 走姿</p> <p>(1) 目视前方，梗颈，起步时上身略前倾，手握空拳，保持微笑。</p> <p>(2) 挺胸收腹立腰展肩，双臂自然下垂，行走时重心在前脚掌。</p> <p>(3) 摆臂注意大臂带动小臂，微曲，空拳虎口向前，前抬35度，手腕与肚脐处高度相平行，自然后摆至15度。</p> <p>(4) 男式迈步呈双平行线，脚跟先落地，女同学双脚内侧于一条直线，脚尖先落地，切记不要八字脚。</p> <p>(5) 男式步幅为自己一脚半长，女士步幅为自己一脚距离，脚踝内侧若相互摩擦的感觉，匀速行走。</p> <p>四、实践运用（我会做） 通过本节课的学习，能够将所学内容熟练应用于学习、和工作中。</p> <p>五、信息反馈（我能行） 所有学生均能将所学内容应用于校园和其他需要礼仪展现的场合，气质和精神面貌得到提升。</p> 	<p>活动三、</p> <p>活动名称：步幅的强化训练</p> <p>设计意图：利用绳子将出入列的步幅进行强化固定，并设计游戏环节，做的不到位的同学需要接受才艺表演等的惩罚，将寓教于乐融入课堂，在礼仪课堂上增加学生才艺方面的个人巩固环节。</p> <p>设计意图：通过案例分析法让学生们锻炼自己的思维逻辑能力及表达能力，最终学习到知识点的精髓。</p> <p>3、实训教学： 在具体的情景模拟中，完成本节内容的练习，不断练习细节动作要领。</p>
<p><b>作 业</b></p>	<p>结合走姿的动作要领进行走姿的练习</p>
<p><b>教学效果 分析</b></p>	<p>让学生结合本节课学习的内容，掌握走姿的基本要领，并运用到实际生活当中。</p>

# 课时计划（一）

<b>课 题</b>	走姿训练（二）	<b>授课日期</b>	2021. 11. 22
<b>主备教师</b>	冯丹	<b>课 时</b>	2
<b>参与教师</b>	张红霞、张远		
<b>教学目标</b>	1. 知识目标：掌握走姿动作要领，提高身体协调能力。 2. 能力目标：能够调整走路姿态，使其大方得体。 3. 情感目标：能够严格地要求自己，提高自身外在形象。		
<b>课程思政</b> (含思政目 标、方法、效 果)	思政目标：礼仪之邦，姿态之美，礼节礼貌的体现。 思政方法：通过对姿态的对比，看出不同姿态的对于个人形象的影响 思政效果：积极改正自己的姿态，但是还有待提高。		
<b>教学重、难点</b>	重点：摆臂幅度大小，落脚重心，整体协调性。 难点：走姿姿态的大方自然，团队合作的节奏及整体性		
<b>教 学 内 容</b>		<b>师生活动及设计意图</b>	
<p>一、发布预告（我要学） 发布课程预告，通知学生学习内容：强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）。</p> <p>二、熟悉资源（我知道） 提前通过教材或者网上搜集资料，完成预习。</p> <p>三、组织学习（我明白）</p> <p>（一）、课堂要求</p> <p>1. 仪容仪表要求 女生的职业妆容，男生的简单面试妆容； 整洁干净的熨烫平整的制服； 女生标准的无碎发的韩亚盘发发型，男生三不过原则的清爽发型，整洁明亮的皮鞋等。</p> <p>2. 课堂听课要求 坚持训练克服自身困难，态度端正、认真配合训练，打铃之前到达指定训练室，需要记笔记的课程准备好备品，课前整理好自己的仪容仪表和基本姿态。</p> <p>（二）、走姿 走姿文雅、端庄，不仅给人以沉着、稳重、大气的感觉，而且也是展示自身气质与修养的重要形式。</p> <p>起步时，上身略向前倾，身体重心放在前脚掌上。</p> <p>行走时，应目视前方，上体正直，挺胸收腹立腰，重心稍向前倾，双肩平稳，双臂以肩关节为轴前后自然摆动，前摆约 30°，后摆约 15°，手掌朝向体内。</p>		<p>1、线上自学： 学生自行通过网络搜集相关知识信息，完成初步自学。</p> <p>2、线下教学： 活动一、仪容仪表检查</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 发型情况</li> <li>2. 妆容情况</li> <li>3. 首饰、配饰情况</li> <li>4. 着装情况</li> </ol> <p>能够自检，懂得如何表达自己和别人仪容仪表出现的问题。</p> <p>活动二、走姿训练 讲授法、示范法等，通过示范讲解的几种形式。</p> <p>设计意图：通过训练逐一进行指导，亲身示范，让学生切身体验。</p>	



# 课时计划(二)

教 学 内 容	师 生 活 动 及 设 计 意 图
<p>双脚内侧在同一直线上，双脚脚尖、脚跟分别朝向身体的正前方和正后方，脚步要轻松且富有节奏。女士走路时，步子要小，步速要快。男士走路时，步速要稳，步子要大显得沉稳大气，给人以春风拂面的感觉。</p> <p>(三)、姿态 男生呈“11”字型 女生呈“1”字型 手握空心拳，在身体两侧自然前后摆动</p>  <p>(四)、走姿训练</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 走圈训练</li> <li>2. 结合音乐节奏训练</li> <li>3. 队形训练</li> </ol> <p>四、实践运用(我会做) 通过本节课的学习，能够将所学内容熟练应用于学习、和工作中。</p> <p>五、信息反馈(我能行) 所有学生均能将所学内容应用于校园和其他需要礼仪展现的场合，气质和精神面貌得到提升。</p>	<p>活动三：分部训练</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行走间练习             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 左手前右脚在前，左手后右脚在后；</li> <li>(2) 右手前左脚在前，右手后左脚在后。</li> </ol> </li> <li>2. 摆臂训练使手臂的摆动形成规律并具有美感。</li> <li>3. 走铁轨训练在地上寻找直线进行步位步幅训练。</li> <li>4. 十字训练双手在背后合十，指尖向上，以这种姿势走路，可以减轻驼背现象。</li> <li>5. 小组练习男女生站成四列，进行行走练习。</li> </ol> <p>设计意图：锻炼学生的肢体协调能力及自信的走姿，为今后学生面试夯实基础。</p> <p>活动四：走姿训练 讲授法、示范法等，通过示范讲解的几种形式。</p> <p>设计意图：熟能生巧，通过走圈和音乐节奏的配合让学生走出自信感。</p> <p>3、实训教学： 在具体的情景模拟中，完成本节内容的练习，不断练习细节动作要领。</p>
<p><b>作 业</b></p>	<p>熟记走姿的动作要领，拍摄走姿视频。</p>
<p><b>教学效果 分析</b></p>	<p>通过本节课的学习，学生掌握走姿姿态，并能结合音乐，优雅大方进行行走。肢体的协调性明显提高。</p>

# 课时计划（一）

<b>课 题</b>	自我介绍	<b>授课日期</b>	2021. 11. 29
<b>主备教师</b>	冯丹	<b>课 时</b>	2
<b>参与教师</b>	张红霞、张远		
<b>教学目标</b>	1. 知识目标：能够掌握个性化自我介绍都包含哪些内容。 2. 能力目标：运用语言表达能力将自己的优势展示给他人。 3. 情感目标：通过训练，强化学生的姿态和在面试中的应变能力。		
<b>课程思政</b> (含思政目标、方法)	思政目标：谦卑用语、自我认知和价值观的提高 思政方法：通过对内容的讲解，介绍的认可和改正 思政效果：学生的自我介绍运用的词汇和评价准确度更高。		
<b>教学重、难点</b>	重点：个性化自我介绍中能力、理想的表达方式 难点：逻辑通顺的全面的自我介绍内容的介绍		
<b>教 学 内 容</b>		<b>师生活动及设计意图</b>	
<p>一、发布预告（我要学） 发布课程预告，通知学生学习内容：强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）。</p> <p>二、熟悉资源（我知道） 提前通过教材或者网上搜集资料，完成预习。</p> <p>三、组织学习（我明白） (一) 个性化自我介绍内容</p> <p>1. 能力 能力是一个人完成任务时候表现出的自己的综合能力。每个人都有自己的能力，根据我们不同的能力，向面试官表达自己的优秀的一面。 合理表达自己能力的表达的方式：</p> <p>1) 在校情况 包括： ①学习成绩→专业知识→夯实基础 ②平时表现、学生职责、任务完成→表现学生的能力。 例如：自控力、时间管理能力等。 ③活动荣誉→奖励→活动的能力以及展示出自己优秀方面。</p> <p>2) 社会实践 包括： ①积累工作经验 ②培养人际关系 ③积累人生阅历</p> <p>2. 理想 1) 短期理想 为了能够通过面试，才来参加面试，所以面试通过就是短期的理想。</p>		<p>1、线上自学： 学生自行通过网络搜集相关知识信息，完成初步自学。</p> <p>2、线下教学： 活动一： 活动内容：基本信息自我介绍 对学生的基本信息的自我介绍进行检查和巩固 设计意图：通过本活动，检查学生的基本信息，只有有特色的基本内容介绍，才能够在后续对于其他内容介绍中不显得突兀，要有各自的特色和个性。</p> <p>例子： a. 在校期间作为班长，我协助老师管理班级的日常生活，培养了我较强的管理能力和与人沟通的能力，同时我乐于助人的性格使我的人际关系也很好。 b. 我虽然是班级的普通同学，但是我能够按时完成老师的任务，有较强的自控能力，而且我的时间观念很强，从没有过迟到或者不按时上交作业的情况发生，我坚信在工作岗位上我也一定能做到。</p>	

# 课时计划(二)

教 学 内 容	师 生 活 动 及 设 计 意 图
<p>2) 长期理想</p> <p>指的是相关的梦想,真正的有期待,所以用一些方式方法去完成长期理想的介绍很重要。</p> <p>长期理想的表达方式:</p> <p>①利用儿时梦想或者故事进行书写表达</p> <p>②利用榜样的力量书写</p> <p>③利用通用的一些模式:服务理想、服务意识、服务技能等。</p> <p>(二)、强化语音语调</p> <p>1. 重要内容</p> <p>句子当中有很重要的内容,是我们应该强调的,也就是所谓表达中的重音词汇。例如我们的姓名、确切的数字等。</p> <p>2. 语音语调</p> <p>有抑扬顿挫的说话会给人听觉舒适的感觉,没有语调,会给人一种平淡无奇的错觉,同时也缺乏了情感上的交流,会使面试官对于面试者的印象分大打折扣。</p> <p>3. 文字运用</p> <p>所谓的文字运用,在这里需要强调的不是我们书写功底,是强调自己的表述方式,有的时候口语化更让人听起来舒服。</p> <p>4. 语速:</p> <p>说话的速度每个人都各不相同,同时每个人接收这些听到的信息的能力也各不相同。想要在自我介绍时,让考官能够在短暂时间内记住你说说的内容就要下功夫了。一般我们的面试时只有1分钟左右的时间可以做自我介绍,甚至更短。</p> <p>四、实践运用(我会做)</p> <p>通过本节课的学习,能够将所学内容熟练应用于学习、和工作中。</p> <p>五、信息反馈(我能行)</p> <p>所有学生均能将所学内容应用于校园和其他需要礼仪展现的场合,气质和精神面貌得到提升。</p>	<p>例子:</p> <p>短期理想:</p> <p>“机会留给有准备的人”今天贵公司给我这样的机会站在这里做自我介绍,我相信自己已经准备好迎接全新的挑战,希望贵公司给我一个展现自我能力的机会。</p> <p>长期理想:</p> <p>每个人都有理想,每个人都会为自己的理想努力奋斗。我也是当中的一员,××工作是贵公司重要的部分,对各方面要求也会更高,在我的校园生活中,我养成了良好的服务意识,社会实践中,培养了我的服务能力,贵公司如一盏灯照亮了我前行的路。我一定会带着我的激情投入这个岗位。</p> <p>活动二:</p> <p>活动内容:语音语调练习</p> <p>例子: 1. 我叫/吴欣欣。</p> <p>例子: 2. 来自于/美丽的冰城/哈尔滨。</p> <p>例子: 3. 尊敬的/各位老师/你们好。</p> <p>在业余时间/放松心情的方式是/听音乐,可以陶冶我的情操/培养我的个人素质。</p> <p>设计意图:改善自己的介绍的语音语调提升介绍的美感度。</p> <p>3、实训教学:</p> <p>在具体的情景模拟中,完成本节内容的练习,不断练习细节动作要领。</p>
作 业	书写个性化自我介绍并录制自我介绍视频
教学效果 分析	通过本次课程,学生掌握了个性化自我介绍,以及在做介绍的时候有哪些语音语调等方面的注意事项。

# 课时计划（一）

<b>课 题</b>	考试流程	<b>授课日期</b>	2021.12.6
<b>主备教师</b>	冯丹	<b>课 时</b>	2
<b>参与教师</b>	张红霞、张远		
<b>教学目标</b>	1. 知识目标：学生掌握模拟考核的流程 2. 能力目标：提高学生在模拟考核中的突发性状况的处理 3. 情感目标：提高学生随机应变能力，同时增强巩固学生的考核应变能力		
<b>课程思政</b> (含思政目标、方法、效果)	思政目标：尊重知识、尊重考试，提能积累知识。 思政方法：通过对内容的讲解，整体进行循环训练 思政效果：学生能够更认真地对待考试。		
<b>教学重、难点</b>	重点：1. 考核的流程。 2. 考核中姿态的配合 难点：考核中语言表达能力和突发性状况的处理		
<b>教 学 内 容</b>		<b>师生活动及设计意图</b>	
<p>一、发布预告（我要学） 发布课程预告，通知学生学习内容：强化巩固姿态（鞠躬礼、表情训练）。</p> <p>二、熟悉资源（我知道） 提前通过教材或者网上搜集资料，完成预习。</p> <p>三、组织学习（我明白）</p> <p>考核流程： （一）、进场姿态的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 给面试官的第一印象决定了面试成功的一半</li> <li>2. 进场的走路姿态是面试官考核学生走姿的主要形式</li> <li>3. 团队的配合也在进场时展现</li> </ol> <p>（二）、进场时的基本礼仪</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面试时，如果没有人员引导，不管面试房间门是关闭还是打开状态，都需要考生敲门进入。</li> <li>2. 敲门声音应大小适中，间隔 0.5 秒左右，敲三下，敲门声音要坚定而不紧张，有一定力度，不要太快。</li> <li>3. 敲门完毕，等待 3—5 秒，如果没听到考官说请进的话声，考生应当再次敲门，声音适度提高一点点。</li> <li>4. 无论进来之前门是开着还是关着，都需要考生把门关上。</li> <li>5. 关门时声音不能太大，要用手扶着门柄关门，应背对考官将房门关上，然后缓慢转身面对考官。</li> <li>6. 如果有人员引导，一般不需要考生开关门，但考生一定要向引导人员致谢。</li> <li>7. 建议不要太紧张，放松心情，保持自信。</li> </ol>		<p>1、线上自学： 学生自行通过网络搜集相关知识信息，完成初步自学。</p> <p>2、线下教学： 活动一： 活动内容：基本姿态强化 考核中的各种姿态很多，需要我们强化，保持良好的姿态，为了最后面试做准备。 设计意图： 通过此活动，强化学生的基本姿态，为了后续的考核流程学习夯实基础。</p> <p>活动二： 活动内容：进出门训练 考核中不一定一定会出现进出门需要开关门的情况，但是要提前做好准备的准备，如果自己需要开关门，所以必须要强化训练。 设计意图： 开关门的礼仪也算考核中的一个细节内容，也会影响面试的结果。所以必须要加强训练。</p>	

## 课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>（三）退场时的基本礼仪</p> <p>只要没有离开考核现场，都算在考核过程中，所以要保证自己的姿态。</p> <p>四、等待面试官提问</p> <p>姿态方面：注意力集中，根据指令完成转体、出入列、走姿等方面展示。</p> <p>问题方面：仔细聆听老师的问题，认真回答，不清楚或不明白的问题根据实际情况进行作答。</p> <p>（四）、考核的基本流程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 进场</li> <li>2. 站定转身</li> <li>3. 鞠躬礼问好</li> <li>4. 出入列</li> <li>5. 报基本姓名及信息</li> <li>6. 考官进行提问</li> <li>7. 鞠躬礼道别</li> <li>8. 转身</li> <li>9. 退场</li> </ol> <p>（五）、问答</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 谈一谈你的理想</li> <li>2. 谈一谈你的兴趣爱好</li> <li>3. 你认为做一名优秀的空乘人员应该具备哪些品质？</li> <li>4. 学校生活给你印象最深的是什么？</li> <li>5. 你的人生格言。</li> </ol> <p>四、实践运用（我会做）</p> <p>通过本节课的学习，能够将所学内容熟练应用于学习、和工作中。</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <p>所有学生均能将所学内容应用于校园和其他需要礼仪展现的场合，气质和精神面貌得到提升。</p>	<p>活动三：</p> <p>活动内容：自我介绍、面试问题回答</p> <p>面试过程中，相应的问题回答和自己自我介绍对于面试也很重要。</p> <p>问题：1. 你的优缺点。 2. 介绍你的家庭情况。 3. 你对薪金的要求。 4. 怎么看待升职空间？</p> <p>自我介绍：个性化介绍。</p> <p>活动四：</p> <p>活动内容：模拟考试</p> <p>以5人为一组联系模拟面试。</p> <p>设计意图：</p> <p>首先，是为了巩固学生对于面试的流程掌握，其次，锻炼学生的应急能力，在不同情况下能够完善处理。最后就是不同人数成组面试，可以加强学生的最后面的了解程度。</p> <p>3、实训教学：</p> <p>在具体的模拟考试中，完成本节内容的练习，不断练习细节动作要领。</p>
<b>作 业</b>	书写考核流程并总结面试的注意事项。
<b>教学效果 分析</b>	通过本次课程，学生掌握考试的基本流程，同时了解对于各种的姿态的对于考试中的基本要求，还有语言表达能力的锻炼有所提高。

