



哈尔滨市航空服务中等专业学校

教 案

2021 - 2022 学年第 二 学期

课程名称：_____



航空礼仪

任课教师： 陈曦 高已涵 赵明星

教 学 内 容 计 划

2021年9月1日

专业	航空服务、轨道运营管理、 19-9 级	教材名称	空乘礼仪教程	周学时	2
班级	全体 19-9 级所有班级	任课教师	陈曦 高已涵 赵明星	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	素养训练			
2	8月30日-9月3日	素养训练			
3	9月6日-9月10日	礼仪概论及新学期课堂要求			
4	9月13日-9月17日	强化站姿训练			
5	9月20日-9月24日	强化表情训练			
6	9月27日-10月1日	强化蹲姿训练			
7	10月4日-10月8日	走姿训练（一）			
8	10月11日-10月15日	走姿训练（二）			
9	10月18日-10月22日	走姿训练（三）			
10	10月25日-10月29日	话题训练（一）			
11	11月1日-11月5日	话题训练（二）			
12	11月8日-11月12日	出入列与转体训练			
13	11月15日-11月19日	握手礼			
14	11月22日-11月26日	见面问候			
15	11月29日-12月3日	自我介绍（一）			
16	12月6日-12月10日	自我介绍（二）			
17	12月13日-12月17日	复习			
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 19-9 级	实训学时	4
课程教学目标	<p>《客运服务礼仪》是学校的特色专业、是一个人的思想水平、文化修养、交际能力的外在表现，为学生在今后面试及工作打下良好的理论知识做好充足的准备。</p> <p>通过本学期的教学，使学生的基本外在及职业素养有明确的了解，掌握内在礼仪形象、外在仪容仪表、服务姿态、语言行为等要点。</p> <p>本学科让学生树立起基本的礼仪意识，追求“少”而“实”，让教与学能够举一反三，以少至多。</p>		
选用教材（含处理）和主要参考资料	《空乘礼仪教程》 白红、侯磊主编 中国民航出版社		

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：2×18=36

课时计划（一）

课 题	礼仪概论及新学期课堂要求	授课日期	2021. 9. 6
主备教师	高已涵	课 时	2
参与教师	陈曦 高已涵 赵明星		
教学目标	1 知识目标：通过本堂课的学习，学生明确本学期上课要求及明确在学校的礼仪行为规范 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		
课程思政 (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		
教学重、难点	重点：需学生明确目标、自律、不断保持 难点：如何优雅的站姿及做姿的持久性。		
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：礼仪概述和课堂要求。</p> <p>二、导课（我知道） 案例：用 PPT 播放往届优秀毕业生照片及就业岗位，讲述成功案例，展示引出礼仪的概述。</p> <p>三、新学期要求（我明白）</p> <p>1、课堂要求</p> <p>(1) 准时候课（提前三分钟）</p> <p>(2) 备品齐全（梳子、干胶、筷子）</p> <p>(3) 不允许在上课中随意出入</p> <p>(4) 保证训练质量</p> <p>2、仪容仪表要求</p> <p>男生：发型合格(三不过)，不留长发、不蓄须、制服干净整洁、净面、皮鞋无尘并打油。</p> <p>女生：标准韩亚发型、(长发盘起) 不烫发、不染发、制服整洁、皮鞋干净、化妆干净得体符合职业要求(职业淡妆)。</p>		<p>一、讲授法 通过提问及分析让学生明确新学期要求及校园礼仪的具体事项。</p> <p>二、线上自学：学生自行在慕课网搜索相关课题并进行初步自学。</p> <p>三、分组讨论——教师引导学生通过小组讨论总结新学期的注意事项以及在校园里应注意到的礼仪有哪些。</p> <p>四、线下教学任务驱动法： 课上要求说明 新学期第一堂课严格要求同学、为接下来做准备</p>	

课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>四、校园礼仪（我会做）</p> <p>利用所学的校园礼仪，在校园中进行实践。</p> <p>礼：争取成为懂礼仪、讲礼貌、高素质、有内涵的准职业人。</p> <p>时：强化学生时间观念，养成学生守时按时的好习惯。</p> <p>1、校园人际交往 礼貌、尊重时刻保持，做到诚信、守约。</p> <p>2、办公室礼仪 尊敬师长、爱护同学、进办公室前先敲门、及时问好行礼</p> <p>3、校园礼仪（驻足问候）</p> <p>4、食堂礼仪 有秩序地进入餐厅、不冲、不跑、不拥挤。</p> <p>5、课堂礼仪 课前备好备品、遵守课堂要求、提前候课、课上认真听讲、积极回答问题、保证训练效果</p> <p>6、宿舍礼仪 保证宿舍内的卫生、与同学处理好人际关系</p> <p>7、家庭礼仪 尊敬长辈、待人接客</p> <p>五、总结和 Information 反馈（我能行）</p> <p>总结学生仪容仪表情况及新学期要求</p>	<p>五、拓展内容</p> <p>在未来的工作中，我们需要注意到的注意事项以及礼仪规范。</p> <p>六、设计意图</p> <p>通过教师讲解及分组提问可以加深同学们的印象保证学生接受程度</p>
作 业	明确新学期目标，整理自己仪容仪表
教学效果 分析	通过本次的授课，使学生明确学校的上课要求以及校园礼仪，做一名讲文明懂礼貌的学生，使学生更加热爱自己未来的工作的岗位

课时计划（一）

课 题	强化站姿训练	授课日期	2021.9.13
主备教师	陈曦	课 时	2
参与教师	赵明星 高已涵		
教学目标	<p>知识目标：通过强化站姿与微笑，熟记站姿的基本要求，掌握礼仪站姿与微笑表情的配合。</p> <p>能力目标：提高姿态的标准度以及塑造外在形象，提高亲和力</p> <p>情感目标：塑造礼仪姿态，强化站姿，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：微笑与站姿的完美配合</p> <p>难点：姿态优雅自然，持久。</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：微笑和站姿的动作要领</p> <p>1、微笑的概念：古人云“因喜悦而开颜” 笑是人一种平和的心态及善良的外在表现</p> <p>2、微笑原则（难点）</p> <p>主动微笑原则 自然大方原则 眼中含笑原则 真诚微笑原则 健康微笑原则 最佳时机和保持原则 一视同仁原则 天天微笑原则</p> <p>3、微笑训练：</p> <p>（1）对镜子 （2）咬筷子 （3）说“E、茄子、田七”等词</p> <p>4、眼神的配合：曾国藩眼神识人</p>		<p>一、线上自学：课前布置教学任务，推动学生自主学习。</p> <p>教师针对本节课的内容，课前布置教学内容，教师通过布置课前任务，充分推动了学生的自主学习能力，为课堂的有效学习赢得了充足的时间。</p> <p>二、线下教学任务驱动法 小组合作</p> <p>为更好的理解所学知识，在进行综合练习时，让学生带着任务进行分组合作学习，将讨论结果进行总结归纳，充分锻炼</p>	

课时计划（二）

教 学 内 容	师 生 活 动 及 设 计 意 图
<p>二、熟悉资源（我知道）</p> <p>通过 PPT 展示站姿的概念和要求。</p> <p>站立是人们生活交往中的一种最基本的举止，是生活静力造型的动作。优美而典雅的造型，是优雅举止的基础。男士要求“站如松”，刚毅洒脱；女士则应秀雅优美，亭亭玉立。训练符合礼仪规范的站姿，是培养仪态美的起点，其动作要领也是培养其他优美仪态的基础。</p> <p>1、男士标准站姿、女士标准站姿</p> <p>2、站姿训练：集体训练</p> <p>三、站姿动作要领（我明白）</p> <p>脚跟并拢，脚尖打开 30 度-45 度，呈 V 字型</p> <p>(1) 身体重心在前脚掌</p> <p>(2) 头正、身直、立腰、提起、展肩</p> <p>(3) 目视前方、面带微笑</p> <p>(4) 女生右手在上、搭在小腹处</p> <p>(5) 男生双臂自然下垂、五指并拢、贴于裤缝处</p> <p>四、实践运动（我会做）</p> <p>1、对镜练习，分组训练</p> <p>2、优秀的同学台前展示，同时纠正其他同学</p> <p>3、站姿配合微笑保持</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <p>1、总结本堂课的内容</p> <p>2、掌握站姿的动作要领</p> <p>3、微笑的原则</p>	<p>了学生的自主学习能力。</p> <p>三、角色扮演</p> <p>本节课的内容对于学生来说很难，设置情景，让学生进入到角色中去扮演，体会过后效果会更好。</p> <p>四、小组互评</p> <p>为了更好地巩固本节课所学内容，教师在情景模拟环节设置了小组互评环节，让学生在互相评价中更快的提高自己。学生在此过程中充分体会到学习的乐趣，对本节课所学内容有更深刻的记忆，真正做到了寓教于乐。</p>
作 业	学生课后靠墙站立 30 分钟。
教学效果 分析	通过本节课的教学，学生对站姿及微笑的动作标准有了进一步的认知，对站姿的应用情景也有了一定的了解。在生活和工作中可以做到微笑与站姿自然结合。

课时计划（一）

课 题	强化表情训练	授课日期	2021.9.20
主备教师	赵明星	课 时	2
参与教师	陈曦 高已涵		
教学目标	1. 知识目标：掌握站姿的动作要领 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		
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：掌握训练方法，明确微笑的重要性。 难点：微笑自然，又亲和力。		
教 学 内 容		师生活动及设计意图	
<p>一、发布预告（我要学）</p> <p>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、熟悉资源（我知道）</p> <p>通过视频引出表情训练中的微笑</p> <p>三、微笑训练（我明白）</p> <p>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>一、线上自学： 学生自行学习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>二、线下教学；实操 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>四、出入列训练（我会做） 1、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>2、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>五、信息反馈（我能行） 1、总结出入列的动作要领 2、转体训练的注意事项</p>	<p>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>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>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>
作 业	思考我们的微笑怎么样才更亲切自然。
教学效果 分析	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）

课 题	强化蹲姿训练	授课日期	2021.9.27
主备教师	高已涵	课 时	2
参与教师	陈曦 赵明星		
教学目标	1. 知识目标：掌握蹲姿的动作要领 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		
课程思政 (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		
教学难点	重点：蹲姿的动作要领。 难点：优雅的蹲姿及蹲姿的持久性。		
教 学 内 容		师生活动及设计意图	
<p>一、发布预告（我要学）</p> <p>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，整洁明亮的皮鞋等以及蹲姿的动作要领</p> <p>二、熟悉资源（我知道）</p> <p>通过微课引出蹲姿的动作要领</p> <p>三、蹲姿的动作要领（我明白）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、以站姿为基础，面对客人保持45°角 2、女生先放手、撤腿、拂裙（手背） 3、男士手放松、撤腿 4、下蹲（上身保持直立）、离客人近的腿为低（方便服务） 5、女士手位交叉放于裙口处 6、男士手位自然下滑放至大腿上 <p>四、实践运用（我会做）</p> <p>蹲姿训练</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、分解练习 2、男女生分组练习 3、持久度练习 		<p>一、线上自学：</p> <p>通过多媒体自行查找站姿和蹲姿的动作要求共性</p> <p>学生以标准的站姿为基础，进行蹲姿的要领的查询。</p> <p>设计意图：通过上述活动对学生进行调整，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，了解我们学习表情训练的原因。</p> <p>二、线下教学：讲授法和训练</p> <p>教师讲授蹲姿动作要领并配合分解训练</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、分解练习 <p>按照步骤将每个动作分解练习，提升标准度</p>	

课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>（情景模拟）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分别将物品放置在地面上，让学生自然蹲下捡起 2. 模拟在客舱中蹲姿服务旅客的场景 3. 角色互换、保证每个同学都可以练习到蹲姿 <p>五、综合训练（我能行）</p> <p>包括：最少露出八颗牙齿的微笑，嘴角上扬等。 与蹲姿姿态相结合</p>	<p>1、分组训练</p> <p>分组练习蹲姿、由于男女生动作要领有所区别、分组练习会更加有效果</p> <p>2、持久度练习</p> <p>在与旅客交谈中，由于不确定因素较多，时长因素不定，故不可在交谈过程中频繁换腿及左右摇晃</p> <p>三、情景模拟</p> <p>做到自然、大方，给人一种优雅、稳重的气质</p>
作 业	对镜练习蹲姿。
教学效果 分析	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	走姿训练（一）	授课日期	2021.10.4
主备教师	陈曦	课 时	2
参与教师	赵明星 高已涵		
教学目标	1 知识目标：本节课内容的学习，既要求学生扎实掌握走姿的动作要领、又能够在行走时能够正确规范，体会标准走姿的重要性。 2 能力目标：明确走姿要领，掌握标准走姿。 3 情感目标：端正训练态度。		
课程思政 (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		
教学重点	清楚明确走姿的动作要领，进行分解练习。		
教学难点	改正之前的走姿问题及所要达到的稳定性及协调性。		
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，通知学习内容：走姿是人体所呈现的一种动态，是站姿的延续。走姿是展示人动态美的重要形式。 二、回顾走姿的动作要领（我知道） 1. 以礼仪站姿为基础，上身保持直立 2. 男走 11，女走 1 3. 以肩为轴，前摆 30，后摆 15 4. 虎口朝上，掌心朝向身体 5. 脚尖向正前方伸出 6. 目视前方，面带微笑 三、男女士走姿区别(我明白) 1. 男士走姿 作用：男士要步履雄健有力，不慌不忙，展现雄姿英发、英武刚健的阳刚之美。 速度：男士的步幅一般在 50 厘米左右，每分钟 108-118 步。		一、线上自学：课前布置教学任务，推动学生自主学习 教师针对本节课的内容，课前布置教学内容，并将学习任务上传至班级学习平台，学生利用互联网查找如何更好提升自己走姿姿态，为课堂的有效学习赢得了充足的时间。 二、线下教学任务驱动，小组合作学习：动作要领是练习之根本，分组合作增加了学生积极性和学习主动性，加深了动作要领的印象，从而更好的学习 三、分解练习 走姿的难点，在于正确的腰部力量。练习腰部力量是重中之重。	

课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>2. 女士走姿</p> <p>作用:女士要步履轻捷优雅,步伐适中,不快不慢,展现出温柔,矫健的阴柔之美。</p> <p>速度:女士的步幅一般在30厘米左右,每分钟118-120步,可根据穿鞋的鞋跟高度来适当调整。</p> <p>四、走姿的实践运动(我会做)</p> <p>1. 注意手臂的摆动,不可夹手臂。需用大臂带动小臂自然摆动,摆动手臂时,肩膀不要摇晃。且不可把手抱在胸前或倒背着双手走路。</p> <p>2. 走路时不可不抬脚。这种消极的姿态会给人不良的感觉。</p> <p>3. 走路时要因场地及时间调整脚步的轻重缓急,不得把地板踩得咚咚响。无论遇到多么紧急的事情,也不能体现在脚步的重量上,可以用加快步伐频率的方法提速。</p> <p>4. 女性走路不要岔开双腿</p> <p>5. 仪态及速度、幅度都应控制得当</p> <p>6. 不可外八、内八。</p> <p>五、信息反馈(我能行)</p> <p>总结本堂课的内容;</p> <p>练习(一)摆臂、手型(方向、度数)</p> <p>练习(二)分解练习(脚步)动作放慢1、2、3、4</p>	<p>四、小组竞赛</p> <p>为了更好地巩固本节课所学内容,教师在课程最后设置小组竞赛环节,将男生女生分开竞赛,学生在此过程中充分体会到学习走姿的乐趣,对本节课所学内容有更深刻的记忆,真正做到了寓教于乐。</p>
作 业	录制走姿视频
教学效果 分析	本节课的教学过程中,充分地突出了学生的主体地位,教师发挥引导作用,帮助学生探究新知,教学环节紧凑,通过分组互动、分组训练、小组训练等教学活动,充分地培养了学生的合作沟通能力,提升个人综合素养及身体姿态

课时计划（一）

课 题	走姿训练（二）	授课日期	2021.10.11
主备教师	高已涵	课 时	2
参与教师	赵明星 陈曦		
教学目标	1. 知识目标：本节课内容的学习，既要求学生扎实掌握走姿的动作要领、又能够在行走时能够正确规范，体会标准走姿的重要性。 2. 能力目标：帮助学生形成良好的走姿姿态。 3. 情感目标：学会如何优雅、大方的进行走姿。		
课程思政 (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		
教学重点	清楚明确走姿的动作要领，进行分组练习。		
教学难点	改正之前的走姿问题及所要达到的稳定性及协调性。		
教 学 内 容		师生活动及设计意图	
<p>一、发布预告（我要学）</p> <p>由一名同学从远处走向另一处取物，同学们来观察他的走姿。并指出问题；如左右摇晃；外扒走路等。</p> <p>播放模特走秀，提出，模特们走路摆手臂和不摆臂，提胯，压线，哪些是正确的，哪些是不正确？生活中的我们该如何走？</p> <p>二、站姿巩固（我知道）</p> <p>通过站姿巩固引出行走的动态美</p> <p>站姿的标准</p> <p>1、头正，颈直，目视前方，面带微笑。</p> <p>2、展肩，挺胸，收腹，提气，立腰，提臀。</p> <p>3、双腿并拢，大腿、小腿、膝盖夹紧，脚跟靠拢，脚尖分开约30度。</p> <p>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。</p> <p>（男士）双臂自然下垂，五指并拢放于两侧裤线</p> <p>三、组织学习：走姿标准（我明白）</p> <p>基本要领：</p> <p>1、头正、颈直、面带微笑</p> <p>2、肩部展开、挺胸收腹、立腰</p> <p>3、手臂以肩关节为轴，大臂带动小臂，前后自然摆动约15-30度。</p> <p>4、行进过程中由脚跟过度到脚掌着地（平跟）</p> <p>5、步态适中，步频平稳</p>		<p>一、线上自学：课前布置教学任务，推动学生自主学习</p> <p>教师针对本节课的内容，课前布置教学内容，并将学习任务上传至班级学习平台，学生利用互联网查找如何更好提升自己走姿姿态，并整理好上传至学习平台，教师通过布置课前任务，充分推动了学生的自主学习能力，为课堂的有效学习赢得了充足的时间。</p> <p>二、线下教学任务驱动，小组合作学习：</p> <p>动作要领是练习之根本，小组练习增加了学生积极性和学习主动性，加深了动作要领的印象，从而更好的学习</p> <p>三、分解练习</p> <p>走姿的难点，在于正确的腰部力量。练习腰部力量是重中之重。</p>	

课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>四、走姿步位步幅训练（我会做）</p> <p>训练要求： 沿直线行进，行走时检查自己的步位和步幅是否正确。</p> <p>效果： 步位步幅准确、均匀、行进有气质。</p> <p>注意事项： 男士在走路时步速要稳，步子要大显得沉稳气行如和风，给人以春风拂面的感觉。 女士走路时步子要小，步速要快。</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、摆臂练习 2、步伐练习 3、原地踏步 4、随音乐掌握节奏练习 	<p>四、小组竞赛</p> <p>为了更好地巩固本节课所学内容，教师在课程最后设置小组竞赛环节，将男生女生分开竞赛，学生在此过程中充分体会到学习走姿的乐趣，对本节课所学内容有更深刻的记忆，真正做到了寓教于乐。</p> <p>五、总结：针对走姿的动作要领和注意事项进行归纳总结。</p>
作 业	录制走姿视频并继续练习顶书走路
教学效果 分析	本节课的教学过程中，充分地突出了学生的主体地位，教师发挥引导作用，帮助学生探究新知，教学环节紧凑，通过分组互动、分组训练、小组训练等教学活动，充分地培养了学生的合作沟通能力，提升个人综合素养及身体姿态

课时计划（一）

课 题	走姿训练（三）	授课日期	2021. 10. 18
主备教师	赵明星	课 时	2
参与教师	陈曦 高已涵		
教学目标	1. 知识目标：本节课内容的学习，既要求学生扎实掌握走姿的动作要领、又能够在行走时能够正确规范，体会标准走姿的重要性。 2. 能力目标：掌握走姿的动作要领。 3. 情感目标：帮助学生形成良好的礼仪姿态。		
课程思政 (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。		
教学重点	清楚明确走姿的动作要领，进行综合性练习。		
教学难点	改正之前的走姿问题及所要达到的稳定性及协调性，与表情相结合。		
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：走姿有哪些禁忌？如何提升走姿姿态？</p> <p>二、回顾走姿的动作要领（我知道）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、以礼仪站姿为基础，上身保持直立 2、男走 11，女走 1 3、以肩为轴，前摆 30，后摆 15 4、虎口朝上，掌心朝向身体 5、脚尖向正前方伸出 6、目视前方，面带微笑 <p>三、组织学习：男女士走姿区别（我明白）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、男士走姿 作用：男士要步履雄健有力，不慌不忙，展现雄姿英发、英武刚健的阳刚之美。 速度：男士的步幅一般在 50 厘米左右，每分钟 108-118 步。 		<p>一、线上自学 教师针对本节课的内容，课前布置教学内容，并将学习任务上传至班级学习平台，学生利用互联网查找如何更好提升自己走姿姿态，并整理好上传至学习平台，教师通过布置课前任务，充分推动了学生的自主学习能力，为课堂的有效学习赢得了充足的时间。</p> <p>二、线下任务驱动，小组合作学习： 动作要领是练习之根本，分组合作增加了学生积极性和学习主动性，加深了动作要领的印象，从而更好的学习</p> <p>三、网络查找法：查找并总结男士与女士走姿的区别。</p>	

课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>2、女士走姿</p> <p>作用:女士要步履轻捷优雅,步伐适中,不快不慢,展现出温柔,矫健的阴柔之美。</p> <p>速度:女士的步幅一般在30厘米左右,每分钟118-120步,可根据穿鞋的鞋跟高度来适当调整。</p> <p>四、练习(我会做)</p> <p>练习(一)摆臂、手型(方向、度数)</p> <p>练习(二)分解练习(脚步)动作放慢1、2、3、4</p> <p>五、总结与反馈:走姿的注意事项(我能行)</p> <p>1、注意手臂的摆动,不可夹手臂。需用大臂带动小臂自然摆动,摆动手臂时,肩膀不要摇晃。且不可把手抱在胸前或倒背着双手走路。</p> <p>2、走路时不可不抬脚。这种消极的姿态会给人不良的感觉。</p> <p>3、走路时要因场地及时间调整脚步的轻重缓急,不得把地板踩得咚咚响。无论遇到多么紧急的事情,也不能体现在脚步的重量上,可以用加快步伐频率的方法提速。</p> <p>4、女性走路不要岔开双腿</p> <p>5、仪态及速度、幅度都应控制得当</p> <p>6、不可外八、内八。</p>	<p>四、练习法:走姿的难点,在于正确的腰部力量。练习腰部力量是重中之重。</p> <p>五、小组竞赛:为了更好地巩固本节课所学内容,教师在课程最后设置小组竞赛环节,将男生女生分开竞赛,学生在此过程中充分体会到学习走姿的乐趣,对本节课所学内容有更深刻的记忆,真正做到了寓教于乐。</p>
作 业	录制走姿视频并继续练习顶书走路
教学效果 分析	<p>本节课的教学过程中,充分地突出了学生的主体地位,教师发挥引导作用,帮助学生探究新知,教学环节紧凑,通过分组互动、分组训练、小组训练等教学活动,充分地培养了学生的合作沟通能力,提升个人综合素养及身体姿态</p>

课时计划（一）

课 题	话题训练（一）	授课日期	2021. 10. 25
主备教师	赵明星	课 时	2
参与教师	高已涵、陈曦		
教学目标	1. 知识目标：通过本节课的学习，使学生能够流畅自然的表达老师提出的问题答案，增加学生的语言表达能力，能够随机应变。 2. 能力目标：在不同情况下语言及技巧。 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：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。		
教学重点	各种面试问题的回答。		
教学难点	话题练习的注意事项。		
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，提前预习：面试问题在面试过程中的意义与重要性。</p> <p>二、课前检测与姿态巩固（我知道）</p> <p>1、姿态调整与巩固 10分钟站姿调整。调整男、女同学手位，强调展肩、提气、重心在前脚掌等问题。</p> <p>2、表情调整 面部表情要做到微笑、自然、柔和。</p> <p>3、仪容仪表检查表 检查女同学化妆、盘发、红色套裙等，检查男生头发、制服、皮鞋等方面。</p> <p>4、检验自学效果，并得出话题训练重要性的结论。</p> <p>三、组织学习（我明白）</p> <p>1、面试过程要注意哪些方面？面试问题回答对于面试是否成功重要吗？</p> <p>2、面试中常见的面试问题是什么？（爱好、性格优缺点、薪资要求、职业规划）</p> <p>3、针对面试问题回答应该注意哪些方面？（应该注意理清清楚问题的意图，并且整理回答问题的思路）</p>		<p>一、线上自学 了解求职面试时，对问题的回答会给面试官留下不同的印象，是决定面试成败的重要因素。</p> <p>二、讲授法 PPT讲述面试过程中最重要的环节就是问答环节，他可以直接影响求职者能否得到工作的机会，所有我们要熟悉面试问题给予相应的答案。</p> <p>三、讨论法 让学生讨论面试问题的回答思路。</p>	

课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>四、话题训练（我会做）</p> <p>1、目的：为了训练学生的逻辑思维和语言表达能力，考察学生的内在能力。</p> <p>2、重要性：话题训练能够考察学生的综合能力水平，是用人单位考察学生能力的重要手段，通过话题训练，能够提高学生的综合表达能力和综合知识能力。</p> <p>3、训练：</p> <p>（1）你希望与怎样的上司共事？</p> <p>（2）你对薪金有什么样的要求？</p> <p>（3）谈谈你对“服务”的理解？</p> <p>（4）未来五年你都有什么样的计划？</p> <p>（5）请说出你选择这份工作的动机？</p> <p>（6）什么情况下你会选择离职？</p> <p>（7）你做过哪些兼职或社会实践？</p> <p>（8）请做一下自我介绍。</p> <p>（9）对工作的期望与目标是什么？</p> <p>五、总结与反思（我能行）</p> <p>总结自己训练过程中的优缺点，将不足之处在课下再次梳理思路，自我完善。</p>	<p>四、训练法</p> <p>面试中，回答问题需要很多技巧与能力。有时候考官的问题相对需要学生认真思考之后才能做出回答，找不到问题需要回答的题点，对学生回答问题没有什么益处。</p> <p>1、组词训练，两个字训练，三个字的训练，组句子的训练。</p> <p>2、成段训练语言。</p> <p>3、学生分段进行展示</p> <p>五、教师进行模范展示。</p> <p>1、语音语调训练</p> <p>2、讲话时声音洪亮，吐字清晰</p> <p>3、语速适中。</p> <p>4、抑扬顿挫，感情饱满。</p> <p>5、克服口音、平翘舌等问题。</p>
作 业	根据老师所留的问题整理答案
教学效果 分析	通过本节课的学习，使同学们了解企业面试中的常见问题，同时也加强了面试中姿态的标准度。

课时计划（一）

课 题	话题训练（二）	授课日期	2021. 11. 1
主备教师	陈曦	课 时	2
参与教师	赵明星、高已涵		
教学目标	1. 知识目标：通过本节课的学习，使学生能够流畅自然的表达老师提出的问题答案，增加学生的语言表达能力，能够随机应变。 2. 能力目标：学会如何与面试官沟通。 3. 情感目标：培养学生良好的话题训练。		
课程思政 (含思政目标、方法、效果)	思政目标：学会沟通，提升语言表达能力。 思政方法：案例分析、情景模拟，让学生多表达。 思政效果：学生语言表达能力有所提升。		
教学重点	各种面试问题的回答。		
教学难点	话题练习的注意事项。		
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，提前预习：面试时应保持什么样的姿态？</p> <p>二、课前检测与姿态巩固（我知道）</p> <p>1、姿态调整与巩固 10分钟站姿调整。调整男、女同学手位，强调展肩、提气、重心在前脚掌等问题。</p> <p>2、表情调整 面部表情要做到微笑、自然、柔和。</p> <p>3、仪容仪表检查表 检查女同学化妆、盘发、红色套裙等，检查男生头发、制服、皮鞋等方面。</p> <p>4、检验自学效果，并得出面试姿态重要性的结论。</p> <p>三、组织学习（我明白）</p> <p>1、面试中常见的面试问题是什么？（爱好、性格优缺点、薪资要求、职业规划）</p> <p>2、针对面试问题回答应该注意哪些方面？：（应该注意理清问题的意图，并且整理回答问题的思路。）</p>		<p>一、线上自学 面试时，姿态要端正，精神状态饱满，面带微笑等。</p> <p>二、讲述法 PPT讲述面试过程中最重要的环节就是问答环节，他可以直接影响求职者能否得到工作的机会，所有我们要熟悉面试问题给予相应的答案。</p> <p>三、讨论法 让学生讨论面试问题的回答思路。</p>	

课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>四、话题训练（我会做）</p> <p>1、目的：为了训练学生的逻辑思维和语言表达能力，考察学生的内在能力。</p> <p>2、重要性：话题训练能够考察学生的综合能力水平，是用人单位考察学生能力的重要手段，通过话题训练，能够提高学生的综合表达能力和综合知识能力。</p> <p>3、训练：</p> <p>（1）你希望与怎样的上司共事？</p> <p>（2）你对薪金有什么样的要求？</p> <p>（3）谈谈你对“服务”的理解？</p> <p>（4）未来五年你都有什么样的计划？</p> <p>（5）请说出你选择这份工作的动机？</p> <p>（6）什么情况下你会选择离职？</p> <p>（7）你做过哪些兼职或社会实践？</p> <p>（8）请做一下自我介绍。</p> <p>（9）对工作的期望与目标是什么？</p> <p>五、总结与反思（我能行）</p> <p>总结自己训练过程中的优缺点，将不足之处在课下再次梳理思路，自我完善。</p>	<p>四、训练法</p> <p>面试中，回答问题需要很多技巧与能力。有时候考官的问题相对需要学生认真思考之后才能做出回答，找不到问题需要回答的题点，对学生回答问题没有什么利处。</p> <p>1、组词训练，两个字训练，三个字的训练，组句子的训练。</p> <p>2、成段训练语言。</p> <p>3、学生分段进行展示</p> <p>五、教师进行模范展示。</p> <p>1、语音语调训练</p> <p>2、讲话时声音洪亮，吐字清晰</p> <p>3、语速适中。</p> <p>4、抑扬顿挫，感情饱满。</p> <p>5、克服口音、平翘舌等问题。</p>
作 业	根据老师所留的问题整理答案
教学效果 分析	通过本节课的学习，使同学们了解企业面试中的常见问题，同时也加强了面试中姿态的标准度。

课时计划（一）

课 题	出入列与转体训练	授课日期	2021. 11. 8
主备教师	高已涵	课 时	2
参与教师	赵明星、陈曦		
教学目标	1. 知识目标：掌握出入列、转体动作要领。 2. 能力目标：能够流畅自然的完成面试流程一系列动作。 3. 情感态度：举手投足、语言方面都能展示专业从业人员的自信。		
课程思政 (含思政目标、方法、效果)	思政目标：标准的姿态展现个人素质。 思政方法：通过图片展示不同姿态带给他人的感受。 思政效果：学生出入列与转体的姿态有所改进。		
教学重点	出入列、转体动作标准		
教学难点	做到动作语言得体，并具备持续性。		
教 学 内 容		师 生 活 动 及 设 计 意 图	
<p>一、发布预告（我要学） 下发微课视频，自学出列与入列的动作要领。</p> <p>二、知识回顾（我知道） 回顾站姿动作要领，为本节课打基础。</p> <p>三、组织学习（我明白） （一）出、入列动作要领</p> <p>1、出列</p> <p>（1）以站姿为基础</p> <p>（2）调整适当间距 （人与人之间一拳的距离）</p> <p>（3）女同学：放手 男同学：放松手臂</p> <p>（4）左脚出列，同时手臂自然下垂不摆臂</p> <p>（5）稍有停顿并靠脚</p> <p>（6）女同学：调整标准站姿手位 男同学：将双手加紧贴近两侧裤线</p> <p>2、入列</p> <p>（1）女同学：放手 男同学：放松手臂</p> <p>（2）左脚入列，同时手臂自然下垂不摆臂</p>		<p>一、线上自学：学习微课视频内容，自学动作要领</p> <p>二、复习站姿要领</p> <p>1、自下至上的调整站姿： 双手自然放置身体两侧，指尖向下用力。2、表情自然，亲和力的微笑、目光有神。</p> <p>三、讲授法：讲解动作要领，让学生清楚动作细节，动作要规范，且自然。</p> <p>四、示范法：教师示范标准动作，学生模仿学习。</p>	

课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>(3) 稍有停顿并靠脚</p> <p>(4) 女同学：调整标准站姿手位 男同学：将双手加紧贴近两侧裤线</p> <p>(二) 转体动作要领</p> <p>1、转体：以脚跟和脚尖为转动轴</p> <p>2、转体过程中，手臂要保持自然下垂</p> <p>3、转体前是标准站姿的情况，女同学应先放下双手，男同学稍微放松手臂，结束后女同学标准站姿手位，男同学将双手加紧。</p> <p>(三) 报号</p> <p>报号分为很多种情况，视面试当中的情况而定，主要分以下几种：</p> <p>报号、姓名</p> <p>报号、姓名、身高、体重</p> <p>报号、学校、专业</p> <p>报号其实是学生在初试中唯一可以说话的机会，报号主要注意的是一下几点：</p> <p>(1) 声音洪亮</p> <p>(2) 咬字清晰</p> <p>(3) 内容简单明了表达</p> <p>(4) 时刻保持笑容</p> <p>四、综合训练（我会做）</p> <p>分组练习，模拟面试，规范所学动作。</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <p>课堂总结：教师与学生共同点评与总结。</p>	<p>五、小组讨论法：讨论容易出现不良姿态，如何避免？</p> <p>六、展示与点评：小组进行模拟面试的展示，生生互评、教师点评。</p>
作 业	录制模拟面试出入列，进出场的视频。
教学效果 分析	通过本节课的训练，同学们对待面试中的出入列、转体加强了姿态练习，做到更加自然优雅的出入列，练习在介绍自己时做到声音洪亮、咬字清晰、内容简单明了，时刻保持笑容。

课时计划（一）

课 题	握手礼	授课日期	2021. 11. 15
主备教师	高已涵	课 时	2
参与教师	赵明星、陈曦		
教学目标	1. 知识目标：通过本节课的学习，使学生能够掌握握手时的姿态、时机、方式、顺序原则等。 2. 能力目标：能够调整握手姿态，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。		
课程思政 (含思政目标、方法、效果)	思政目标：礼仪体现一个人的修养，握手顺序展现自己的礼仪修养。 思政方法：讲解国际标准握手礼仪，外交中的体现。 思政效果：学生握手礼动作更加标准。		
教学重点	握手的顺序。		
教学难点	握手的力度和时长。		
教 学 内 容		师生活动及设计意图	
<p>一、发布预告（我要学） 发布课程内容，预习：握手礼的禁忌。</p> <p>二、课前检测与姿态巩固（我知道）</p> <p>1、姿态调整与巩固 10分钟站姿调整。调整男、女同学手位，强调展肩、提气、重心在前脚掌等问题。</p> <p>2、表情调整 面部表情要做到微笑、自然、柔和。</p> <p>3、仪容仪表检查表 检查女同学化妆、盘发、红色套裙等，检查男生头发、制服、皮鞋等方面。</p> <p>三、组织学习（我明白） (一) 握手姿态</p> <p>1、男士握位：整个手掌</p> <p>2、女士握位：食指位</p> <p>3、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>一、线上自学 查找网络内容，了解握手礼有哪些禁忌。</p> <p>二、讲授法 PPT讲述握手过程中最重要的环节，力度、时长、顺序。</p> <p>三、讨论法 讨论握手礼的正确方式与握手礼的禁忌。</p>	

课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>（二）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</p> <p>（三）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>四、课堂练习（我会做）</p> <p>五、课堂总结（我能行）</p>	<p>四、训练法</p> <p>情景模拟中握手的顺序、位置、眼神、语言。</p> <p>五、握手需注意事项</p> <p>1、人们应该站着握手，不然两个人都坐着。如果你坐着，有人走来和你握手，你必须站起来。</p> <p>2、别人伸手同你握手，你不伸手是不友好的</p>
作 业	练习握手礼。
教学效果 分析	通过本节课的学习，使同学们了解握手礼中的常见问题，大部分同学可以掌握

课时计划（一）

课 题	见面问候	授课日期	2021. 11. 22
主备教师	陈曦	课 时	2
参与教师	赵明星、高已涵		
教学目标	1. 知识目标：通过本节课的学习，使学生能够掌握学会校园公共场所礼仪。 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问候的应变能力。		
课程思政 (含思政目 标、方法、效 果)	思政目标：见面问候体现对他人尊重，也反映了一个人的情商高低。 思政方法：情景模拟，练习见面问候的礼节。 思政效果：学生语言表达有所提升。		
教学重点	如何在校园里进行问候。		
教学难点	使用标准的问候语进行问候		
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：见面问候</p> <p>二、课前检测与姿态巩固（我知道） 1、姿态调整与巩固 10分钟站姿调整。调整男、女同学手位，强调展肩、提气、重心在前脚掌等问题。 2、表情调整 面部表情要做到微笑、自然、柔和。 3、仪容仪表检查表 检查女同学化妆、盘发、红色套裙等，检查男生头发、制服、皮鞋等方面。</p> <p>三、组织学习：见面礼仪（我明白） （一）自我介绍：先向对方点头致意，得到回应后再向对方介绍自己的姓名、单位和身份，同时递上事先准备好的名片。</p>		<p>一、线上自学 初次见面的注意事项</p> <p>二、讲授法 PPT讲述见面过程中最重要的环节、顺序、语言</p> <p>三、讨论法 让学生讨论见面时如何问候对方</p>	

课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>1. 正式场合：需注意介绍顺序 2. 非正式场合：以轻松愉快为主，不讲究顺序，可直接报其姓名</p> <p>（二）介绍他人的顺序</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 把下级介绍给上级 2. 把晚辈介绍给长辈 3. 把男士介绍给女士 4. 把主人介绍给客人 5. 把未婚介绍给已婚 6. 把非官方人员介绍给官方人员 <p>注：（先把职位相对低的介绍给职位相对高的）</p> <p>（三）当被介绍时</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 首先要表现出被结识的热情 2. 起立或欠身致意 3. 双目应该注视对方 4. 介绍完毕，握手问好 <p>（四）称呼的注意事项：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 常规性称呼：如我国尊老习俗，不可直呼长辈姓名。而欧美讲究平等，可直呼父母长辈姓名。 2. 入乡随俗 3. 称呼也需要尊重个人习惯 4. 不可采用不恰当的称呼，如无称呼，替代性称呼 <p>四、情景训练（我会做） 练习见面问候，注意礼仪规范。</p> <p>五、课堂总结（我能行） 发现自身不足，并在课下思考与完善。</p>	<p>四、训练法</p> <p>情景模拟，并讨论见面时所需注意事项，生生互评，教师点评。</p>
作 业	练习见面问候
教学效果 分析	通过本节课的学习，使同学们了解见面礼仪中的常见问题，大部分同学可以掌握

课时计划（一）

课 题	自我介绍（一）	授课日期	2021. 11. 29
主备教师	陈曦	课 时	2
参与教师	赵明星、高已涵		
教学目标	1. 知识目标：复习基本五项自我介绍，书写个人特色自我介绍 2. 能力目标：提高学生在模拟考核中讲解自我介绍的主要内容。 3. 情感目标：提高学生随机应变能力，同时增强巩固学生的自我介绍应变能力		
课程思政 (含思政目标、方法、效果)	思政目标：语言表达能力是服务中的重要能力之一。 思政方法：书写并练习自我介绍。 思政效果：学生的自我介绍内容更加完整。		
教学重点	书写个人特色自我介绍，在自我介绍中突出个人特色		
教学难点	书写过程中语言优美，便于表述。		
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，预习自我介绍主要内容。</p> <p>二、复习基本五项自我介绍（我知道）</p> <p>1. 内容：姓名、年龄、家乡、身高体重、就读学校和所学专业</p> <p>2. 要求：项目全面，表述清晰，避免主语重复。身高体重的单位统一为公分和公斤。</p> <p>三、组织学习（我明白）</p> <p>（一）书写个人特色自我介绍</p> <p>1. 明确个人性格关键词 他见-我见</p> <p>2. 寻找自我介绍中的记忆点： ①姓名注释 ②个人经历 ③爱好及特长</p> <p>3. 结尾升华 ①扩大范围 ②由“小爱”变“大爱” ③赋予意义 ④人生格言</p>		<p>一、线上自学 搜集自我介绍时的好的语言，做好积累。</p> <p>二、抽查基本五项自我介绍。对自我介绍不熟练的同学进行记录。</p> <p>三、书写自我介绍</p> <p>1. 找到性格关键词 利用 WPS 文档的共享功能，建立每名同学的专属的表格。其他同学将对同学的评价填写在相应同学的表格中。 查看自己的专属性格表格，在他人评价中找到出现频率较多或者与自己预期相符的次作为自己的性格关键词。 性格关键词应贯穿自我介绍始终。</p>	

课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>3. 整理语句 将写好的自我介绍重新通读，修改其中出现的错字、病句。并在通读过程中体会语句是否朗朗上口，长句断句，尽量以短句为主，便于表述。</p> <p>四、朗读自我介绍（我能行）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大声的、带着微笑地朗读自我介绍 2. 两人一组，互相自我介绍。要求面带微笑，语气柔和。 <p>五、课堂总结（我能行） 总结自我介绍的不足，课下完善。</p>	<p>2. 寻找自我介绍中的记忆点，将自己的特点或想表达的特点，在网上进行搜索并进行加工。</p> <p>3. 互相阅读其他同学的自我介绍。帮助同学找出自我介绍中出现的问题。以他人的角度帮助同学进行再次修改。</p> <p>四、朗读小比赛 大声的、面带微笑的进行朗读自我介绍。先一对一进行朗读，再进行小组竞赛、班级竞赛。选出自我介绍朗读水准最高的同学。</p>
作 业	背诵自我介绍。
教学效果 分析	通过本节课的学习，学生编写了个人特色版的自我介绍，在自我介绍中再次剖析自我，找到自己的闪光点，重新找到信心。帮助学生提升面试成功率。

课时计划（一）

课 题	自我介绍（二）	授课日期	2021.12.6
主备教师	高已涵	课 时	2
参备教师	陈曦 高已涵 赵明星		
教学目标	复习基本五项自我介绍，书写个人特色自我介绍		
课程思政 (含思政目标、方法、效果)	思政目标：语言表达能力是服务中的重要能力之一。 思政方法：书写并练习自我介绍。 思政效果：学生的自我介绍内容更加完整。		
教学重点	书写个人特色自我介绍，在自我介绍中突出个人特色。		
教学难点	书写过程中语言优美，便于表述。		
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，预习自我介绍主要内容。</p> <p>二、复习基本五项自我介绍（我知道） 1. 内容：姓名、年龄、家乡、身高体重、就读学校和所学专业 2. 要求：项目全面，表述清晰，避免主语重复。身高体重的单位统一为公分和公斤。</p> <p>三、组织学习（我明白） (一) 书写个人特色自我介绍 3. 明确个人性格关键词 他见-我见 4. 寻找自我介绍中的记忆点： ①姓名注释 ②个人经历 ③爱好及特长 3. 结尾升华 ①扩大范围 ②由“小爱”变“大爱” ③赋予意义 ④人生格言</p>		<p>一、线上自学 搜集自我介绍时的好的语言，做好积累。</p> <p>二、抽查基本五项自我介绍。对自我介绍不熟练的同学进行记录。</p> <p>三、书写自我介绍 3. 找到性格关键词 利用 WPS 文档的共享功能，建立每名同学的专属的表格。其他同学将对同学的评价填写在相应同学的表格中。 查看自己的专属性格表格，在他人评价中找到出现频率较多或者与自己预期相符的次作为自己的性格关键词。 性格关键词应贯穿自我介绍始终。</p>	

课时计划（二）

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>3. 整理语句 将写好的自我介绍重新通读，修改其中出现的错字、病句。并在通读过程中体会语句是否朗朗上口，长句断句，尽量以短句为主，便于表述。</p> <p>四、朗读自我介绍（我能行）</p> <p>3. 大声的、带着微笑地朗读自我介绍</p> <p>4. 两人一组，互相自我介绍。要求面带微笑，语气柔和。</p> <p>五、课堂总结（我能行） 总结自我介绍的不足，课下完善。</p>	<p>4. 寻找自我介绍中的记忆点，将自己的特点或想表达的特点，在网上进行搜索并进行加工。</p> <p>3. 互相阅读其他同学的自我介绍。帮助同学找出自我介绍中出现的问题。以他人的角度帮助同学进行再次修改。</p> <p>四、朗读小比赛 大声的、面带微笑的进行朗读自我介绍。先一对一进行朗读，再进行小组竞赛、班级竞赛。选出自我介绍朗读水准最高的同学。</p>
作 业	背诵自我介绍。
教学效果 分析	<p>通过本节课的学习，学生编写了个人特色版的自我介绍，在自我介绍中再次剖析自我，找到自己的闪光点，重新找到信心。帮助学生提升面试成功率。</p>

课时计划（一）

课 题	复习	授课日期	2021. 12. 13
主备教师	高已涵	课 时	2
参备教师	陈曦 赵明星		
教学目标	1. 知识目标：掌握模拟面试的流程，自我介绍的语言表达准确。 2. 能力目标：培养学生口语表达能力和临场发挥的应变能力和。 3. 情感态度：培养学生的团队合作能力，展示能力。		
课程思政 (含思政目标、方法、效果)	思政目标：教育学生诚信考试，认真对待考试。 思政方法：列举考试失信的一些案例并分析。 思政效果：学生对考试更加重视。		
教学重点	掌握面试入场程序和流程。		
教学难点	熟练进行不同场地的上场及退场。		
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，做好复习准备。</p> <p>二、姿态巩固（我知道） 通过组织学生有针对性的标准进行训练，复习包括站姿. 坐姿. 走姿. 眼神. 微笑. 手势训练</p> <p>三、组织学习（我明白）.</p> <p>1、通过有针对性的训练每个动作让每名同学都能掌握礼仪标准和要领</p> <p>2、动作标准的同学演示标准的礼仪动作</p> <p>3、根据演示，点评学生在礼仪训练中的优点与不足</p> <p>四、训练：面试流程（我会做）</p> <p>1、候场-调整两人之间半臂距离，排尾下口令齐步走，注意步伐一致。</p> <p>2、入场-一号带领十人进入场地</p> <p>3、一号带到指定位置-转身-鞠躬礼，注意间距。</p> <p>4、报号-自我介绍</p> <p>5、“谢谢”行礼</p> <p>6、转身-退场</p>		<p>一、 训练要领；</p> <p>1、转体训练： (1) 手部训练 (2) 脚部训练 以标准站姿为基础，放手、始终保持头. 颈. 背在一个平面上，转、搭手；</p> <p>2、走姿训练： (1) 双肩双臂摆动训练 (2) 步位步幅训练 (3) 直角练习</p> <p>3、微笑训练 咬筷练习法 对镜练习法 情绪记忆法 口中念“一”法</p>	

教 学 内 容	师生活动及设计意图
<p>五、自我介绍（我能行）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、号码 1—10 2、身高 xx 公分 3、体重 xx 公斤 4、家乡 xx 市 5、性格、特长、能力等 <p>训练一： 学生仪容仪表检查</p> <p>训练二： 站姿训练（注意站姿标准）背景音乐： 舒缓音乐。</p> <p>训练三： 面试语言重点训练，</p>	<p>4、鞠躬礼训练</p> <p>（1）口令训练法：用口令与训练动作相结合的方法进行训练，结合一些开口音，例如： 欢迎登机 欢迎乘坐本次航班</p> <p>二、模拟面试</p> <p>强调训练要领，面试流程，出列报号. 说姓名. 身高. 体重. 年龄. 来自哪里. 有什么样的兴趣爱好. 动作要流畅，注意说话时停顿语速。</p>
<p>作 业</p>	<p>反复练习面试流程和自我介绍，并思考有哪些需要继续提升</p>
<p>教学效果 分析</p>	<p>通过本节课的训练，同学们更加强化面试中自己的姿态，如站姿、坐姿、鞠躬礼、出入列，在每一个姿态中都时刻保持微笑，笑容亲切，真诚。</p>

