



教 案

2021 - 2022 学年第 一 学期

课程名称：_____



任课教师：_____

顾修磊、冯 丹

郭岩丹、纪 元

王宏喆、刘 波

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、 幼师、酒店服务、飞机维修 21-9 级 | 教材名称 | 空乘礼仪教程 | 周学时 | 2 |
| 班级 | 全体 21-9 级所有班级 | 任课教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、 刘波、王宏喆 | 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 | 网络教学周 | | | |
| 2 | 8 月 30 日-9 月 3 日 | 素养训练 | | | |
| 3 | 9 月 6 日-9 月 10 日 | 素养训练 | | | |
| 4 | 9 月 13 日-9 月 17 日 | 礼仪概述 | | | |
| 5 | 9 月 20 日-9 月 24 日 | 校园礼仪 | | | |
| 6 | 9 月 27 日-10 月 1 日 | 坐姿与站姿标准 | | | |
| 7 | 10 月 4 日-10 月 8 日 | 站姿训练（实训） | | | |
| 8 | 10 月 11 日-10 月 15 日 | 亲和的微笑 | | | |
| 9 | 10 月 18 日-10 月 22 日 | 坐姿训练（实训） | | | |
| 10 | 10 月 25 日-10 月 29 日 | 校园服饰礼仪 | | | |
| 11 | 11 月 1 日-11 月 5 日 | 鞠躬礼标准 | | | |
| 12 | 11 月 8 日-11 月 12 日 | 鞠躬礼训练（实训） | | | |
| 13 | 11 月 15 日-11 月 19 日 | 语言沟通礼仪 | | | |
| 14 | 11 月 22 日-11 月 26 日 | 走姿标准（实训） | | | |
| 15 | 11 月 29 日-12 月 3 日 | 出入列标准 | | | |
| 16 | 12 月 6 日-12 月 10 日 | 综合训练 | | | |
| 17 | 12 月 13 日-12 月 17 日 | 考试 | | | |
| 18 | 12 月 20 日-12 月 24 日 | 期末考试 | | | |


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、数控加工、计算机动漫设计、幼师、酒店服务、飞机维修 21-9 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：学生刚刚接触礼仪课程，对于学生的整体校园礼仪和一些在校礼仪强化。</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，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）

| 课 题 | 礼仪概述 | 授课日期 | 2021.9.6 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 1. 知识目标：通过本次课让学生对礼仪的含义有所了解 2. 能力目标：确立个人对礼仪课学习目标 3. 情感目标：通过本次课对于个人和社会所需求的人才相关的礼仪要求有所了解，并进行个人培养和提高。 | | |
| 课程思政 (含思政目标、方法、效果) | 思政目标：树立学生以礼待人，知行合一的观念， 思政方法：讲授法、小组讨论法 思政效果：学生将知识内化成自己的道德修养，文明习惯有进步。 | | |
| 教学重难点 | 重点：礼与仪的概念、学习礼仪的重要性 难点：了解东方和西方礼仪的差别，树立个人的礼仪课学习目标 | | |
| 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</p> <p>二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，完成预习</p> <p>三、组织学习（我明白） (一)、课堂要求</p> <p>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。</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，需要进行班级布置的内容要及时布置好，侯课状态要好，课前整理好自己的仪容仪表和基本姿态。课前根绝要求进行鞠躬礼训练或者相关内容的准备。</p> <p>3. 提高能力 本学期要求每个学生掌握能够纠正自身训练错误的的能力，同时指导和改正他人训练不足的能力。将姿态训练的自然度、美感度、雅观度作为训练的主要目的。</p> | | <p>一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习</p> <p>二、线下教学活动</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>设计意图：通过上述活动对学生进行思想概念上的调整，对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。</p> | |

课时计划（二）

| 教 学 内 容 | 师生活动及设计意图 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>（二）、正课</p> <p>导入：学生们来到学校，我们还很懵懂，通过素养和日常校园管理中了解，进行讨论一个问题： 我们为什么要学习礼仪？</p> <p>正课内容：</p> <p>1. 学习礼仪课的目的： 包括：面试就业的要求，榜样的故事引导学生努力的方向。</p> <p>2. 中华礼仪的由来和中华的起源等等内容</p> <p>1) 中华礼仪的由来？（礼仪起源于原始社会食物的交流和奴隶制社会的阶级以及古代的祭祀）</p> <p>2) 宋代对于女子的要求？（三从四德）</p> <p>3) 礼仪的整体发展？（从古代到现在的礼仪变化问题）</p> <p>3. 东西方礼仪的区别</p> <p>1) 东方：重视亲情血缘关系、谦逊、含蓄，承认现实，满足现状、强调共性、礼尚往来</p> <p>2) 西方：简单实用、崇尚个性自由、惜时如金、自由、平等、开放</p> <p>4. 礼仪的内涵</p> <p>1) 礼：内在的想法 包括：礼貌、礼节、礼俗</p> <p>2) 仪：外在的表现 包括：仪容仪表、仪式</p> <p>礼仪的含义：由一系列具体表现礼貌的礼节所构成的，内涵更深、更广的行为规范的总和。在中国古代社会，礼仪既包含一般的行为规范，又涵盖政治、法律、制度。现代，礼仪则是指人们在社会交往中，共同遵循的行为准则和规范。</p> <p>5. 礼仪的特性</p> <p>6. 个人学习礼仪的目标</p> <p>四、实践运用（我会做） 通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行） 大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>活动二： 活动名称：学习目标设计报</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我们为什么学习礼仪？ 2. 中华礼仪的由来，形成以及什么是礼仪？ 3. 东西方礼仪的区别 4. 个人学习礼仪目标设计 <p>设计意图：作为新生，经过两周的素养，在礼仪课上进行德育渗透，引导学生要为今后的目标努力，这里要认知礼仪的概念、含义、形成、以及学习的重要性，针对学生的不同特点，个人进行树立目标等等，让学生重视礼仪课。</p> <p>活动三：头脑风暴 课堂中的问题进行不讨论，按自己能想到的进行回答。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三从四德是什么？ 2. 你认为自己学习礼仪的最终有益之处是什么？ <p>设计意图：培养学生敢说话、敢表达的状态，要努力的展现自己的优点。</p> |
| 作 业 | 树立良好的礼仪课态度完成个人训练目标设计 |
| 教学效果 分析 | 本节课通过老师的讲解和学生的自学能力培养，不仅锻炼了团队意识，学习了有关礼仪的知识，还有就是培养学生的外在表现力，同时树立了课堂的训练意识、要求，还有对礼仪课的相关要求、训练目的等有所了解，真整的而完成了本节课训练的目的。 |

课时计划（一）

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 课 题 | 校园礼仪 | 授课日期 | 2021.9.13 |
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 1. 知识目标：校园及公共场所所要遵守的礼节。 2. 能力目标：通过本堂课的学习，学生学会校园公共场及网课线上学习。 3. 情感目标：根据学生的情况，规范课堂要求，帮助学生理解公共场所礼仪，在生活中严格要求自己。 | | |
| 课程思政 (含思政目 标、方法、效 果) | 思政目标：培养学生尊师重教，举止文明，提高在公共场所的素质 思政方法：小组讨论法、演示法 思政效果：学生能够规范自己的一言一行，注意公共场所的禁忌。 | | |
| 教学重难点 | 重点：校园公共场合及网课课堂要遵守的礼仪规范 难点：校园公共场所礼仪的训练及如何成为习惯 | | |
| 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：校园礼仪</p> <p>二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，完成预习</p> <p>三、组织学习（我明白） (一)、仪容仪表检查 明确端庄、整洁、符合职业规范的仪容仪表的重要性，提醒学生随时随地的注意自己的仪容仪表。</p>  <p>(二)、校园礼仪</p> <p>1. 课堂礼仪 (1) 侯课（站姿、备品准备）</p>  <p>(2) 上下课问候 全新的上下课问候要求的回顾</p> <p>(3) 遵守课堂时间，特殊情况晚回班级</p> <p>(4) 课堂特殊情况的请假方法等</p> | | <p>一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习</p> <p>二、线下教学</p> <p>活动一： 活动名称：仪容仪表自检及检查 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。</p> <p>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。</p> <p>活动二： 情景模拟 进行侯课、上下课、特殊情况处理的情景模拟。</p> <p>设计意图： 通过情景模拟的形式将上下课流程以及课堂问候的的礼仪及相关细节，演示模拟，使得学生更加明确。</p> | |

课时计划（二）

| 教 学 内 容 | 师 生 活 动 及 设 计 意 图 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. 走廊礼仪</p> <p>(1) 在走廊行走时，右侧通行，禁止多人并排走。</p> <p>(2) 走廊遇到老师时，停下脚步，问候鞠躬。</p> <p>(3) 走廊行走时，禁止吃东西、乱跑、追逐打闹，大声喊叫。</p> <p>4. 办公室礼仪</p> <p>(1) 办公室进出礼仪</p> <p>(2) 进办公室需要注意事项</p> <p>5. 宿舍礼仪</p> <p>(1) 遵章守纪，遵守学生宿舍的管理制度</p> <p>(2) 互相尊重，互相关心，团结友爱。</p> <p>(3) 讲究卫生，爱护集体荣誉。</p> <p>(4) 不随便私自处理任何事件，学会待人接物。</p> <p>(5) 注意不随意借钱等等</p> <p>6. 食堂就餐礼仪</p> <p>(1) 进入餐厅用餐，不拥挤、不插队，要互相谦让。</p> <p>(2) 节约粮食，不将吃剩的饭粒菜屑随地乱扔。</p> <p>(3) 文明就餐，不大声喧哗。</p> <p>(4) 有任何情况及时和老师沟通，不私自解决</p> <p>(三)、公共场合</p> <p>1. 不要大声喧哗</p> <p>2. 爱护公物</p> <p>3. 保持卫生</p> <p>4. 右侧通行</p> <p>四、实践运用（我会做）</p> <p>通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <p>大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>活动三：</p> <p>情景模拟</p> <p>走廊问候、走廊通行等</p> <p>办公室礼仪：进出办公室及相关流程</p> <p>食堂就餐礼仪模拟场景等</p> <p>设计意图：</p> <p>通过情景模拟的形式将进出办公室礼仪流程以及想过细节的礼仪，演示模拟，使得学生更加明确</p> <p>活动四：</p> <p>名称：“小老师”讲故事课堂</p> <p>内容：学生自己讲解寝室的一些故事，下面同学进行相关内容的的一个评价讨论等</p> <p>设计意图：</p> <p>通过这个环节，轻松愉快的让学生学会在寝室与人相处。</p> |
| 作 业 | <p>作业：1. 们怎么样才能更好的遵守校园礼仪</p> <p>2. 写日常学习中上课中上礼仪要求。</p> |
| 教学效果 分析 | <p>通过本节课的训练，学生基本的端正了个人的训练态度，同时也对校园公共场合要遵守的礼仪规范有了一定的了解和认知。能够为自己的今后的工作选择夯实基础。</p> |


课时计划（一）

| 课 题 | 坐姿与站姿标准 | 授课日期 | 2021.9.20 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 1. 知识目标：掌握坐姿与站姿的具体标准，引导学生将标准坐姿与站姿贯穿于日常学习与生活中； 2. 能力目标：在教学中提升学生的自主学习能力及语言表达能力； 3. 情感目标：使学生认识到仪态在生活与工作的重要性，自觉培养仪态美。 | | |
| 课程思政 (含思政目标、方法、效果) | 思政目标：树立学生不止外形美，更要心灵美的意识。 思政方法：小组竞赛法 思政效果：学生举止优雅，能够在日常生活中注意仪态美和心灵美。 | | |
| 教学重难点 | 重点：熟记坐姿与站姿的具体标准，能够以标准坐姿与站姿规范自身仪态养成；重点掌握男士、女士标准站姿及男士、女士端坐。 难点：标准坐姿与站姿的保持为本节课难点，在日常生活中注意纠正不良的仪态，提升气质修养。 | | |
| 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：坐姿与站姿标准 二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，完成预习 三、组织学习（我明白） （一）、常规检查 课堂备品、仪容仪表 （二）、导入 图片导入：面试现场，面试者规范着装、站姿标准，展现了庄重专业的职业形象。通过观察、启发，使学生认识到仪态的重要性，进而重视标准坐姿与站姿的学习。 （三）、新课讲授 1. 仪态在生活、工作中的重要性 优雅得体的仪态能给人以美的感受，其作用表现为：无声的体态语比有声的口语表现的内容有时更丰富、更真实，仪态美有助于树立良好的自我形象，仪态美有助于加强良好的第一印象。 2. 各种仪态的具体标准 （1）站姿 标准站姿要求上半身抬头、挺胸、收腹，立腰、大臂下沉小臂放在胯上双肩平齐、舒展梗颈；双脚应靠拢，两腿关节与髋关节展直并向内侧夹紧，身体重心落于前脚掌；双脚脚尖成“V”字形，大概在 30° 至 45° 之间，膝和脚跟应尽量靠紧。 | | 一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习 二、线下教学活动 活动一： 活动名称：仪容仪表检查与自检，学生之间仪容仪表互检和教师检查学生备品仪容仪表。 设计意图：督促学生遵守礼仪规范，养成好习惯。 活动二： 活动名称：图片对比法导入 学生认真观看图片，说说图片中参加面试的人员站姿有什么特点？这种仪态会给人留下什么印象？ 设计意图：让学生真正了解不同站姿的区别和影响。 活动三： 活动名称：课堂训练 通过教师演示、以及姿态的调整和改正，让学生能够快速的改正不了姿态。 设计意图：完善和调整学生的不了姿态。 | |


课时计划(二)

| 教 学 内 容 | 师 生 活 动 及 设 计 意 图 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>女士站姿中双手放在腹前；四指并拢虎口相交，大拇指内扣，右手在上左手在下，双手交叉轻贴于腹前，双臂自然舒展。女士还可以采用女士丁字步站姿。</p> <p>(2) 坐姿</p> <p>①女士端坐：上体自然坐直，两腿自然弯曲，整体形成3个90°角，双脚平落地上，女士的双膝、脚跟、脚尖必须夹紧，双手交叉自然放于大腿上（手的姿态同站姿），注意由肩到臂，紧贴胸部，胸微挺，腰立直，面带笑容，大方、自然。</p> <p>②男士端坐：与女士端坐区别在于男士双膝可稍稍分开，两脚分开与肩同宽，两手五指并拢放在膝上（手指尖不可超过膝盖），双脚的脚尖和脚跟分别朝向正前方和正后方。</p> <p>③女士侧坐：在保持坐姿的基本要领基础上，向左（右）摆45°，两脚、两膝靠拢。除此之外，女士还可以采用女士叠腿坐姿，在端坐的基础上一只脚向左（右）摆45°，摆过去的过程中两膝盖夹紧，以膝盖为轴，将另一条腿紧贴着侧摆的腿的膝盖滑动上去，两条小腿要在同一直线上，脚尖向下绷脚。女士点式丁字步坐姿，右脚贴着左脚脚跟向后撤一小步，将右脚的脚踝放在左脚脚跟处，两脚贴紧，左脚的脚尖向正前方。</p> <p>④坐姿还应注意：入座时，要走到座位前面再转身，转身后右脚向后退一步，然后轻稳地落座，女士着裙装时要用双手的手背轻抚裙摆，注意动作要轻盈舒缓，从容自如。落座时要保持上身平直，不要牵拉肩膀、含胸驼背、前俯后仰。腿的摆法也不容忽视。在人际交往中，坐姿的选择要与不同的场合相适应。</p> <p>四、课程总结</p> <p>再次强调标准站姿与坐姿的具体要求，指出学生在训练中易出现的共性问题，并提醒学生将标准站姿与坐姿应用于日常学习与生活中，塑造自身的仪态美。</p> <p>四、实践运用（我会做）</p> <p>通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <p>大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>活动三：</p> <p>活动名称：坐姿训练</p> <p>通过老师的指导和示范，学生进行不同坐姿姿态的学习和训练。</p> <p>设计意图：让学生能够掌握站姿要领外，进行自主练习端坐，女生还可练习女士侧坐、叠腿坐姿、点式丁字步坐姿，培养学生自主学习能力。</p> <p>活动四：</p> <p>活动名称：互评训练</p> <p>学生进行坐姿展示，然后由学生和教师进行共同点评，帮助学生真正掌握坐姿标准。</p> <p>设计意图：帮助学生强化语言表达能力，并发觉问题的能力，同时让学生锻炼个人的姿态掌握能力。</p> |
| 作 业 | 熟记站姿与端坐的具体标准 |
| 教学效果 分析 | 学生能认识到良好仪态的重要意义，掌握了站姿与坐姿的具体标准，能够完成课堂站姿与坐姿训练，但站姿与坐姿持久性欠缺，训练过程中缺少亲和微笑，需要在每节礼仪课中渗透亲和微笑的重要性。 |


课时计划（一）

| 课 题 | 站姿的标准 | 授课日期 | 2021.9.27 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 1. 知识目标：掌握站姿要领和站姿易出现的问题 2. 能力目标：培养标准站姿的稳定性与持久性 3. 情感目标：提升对礼仪的认知能力，培养高端服务人员所具备的能力 | | |
| 课程思政 (含思政目 标、方法、效 果) | 思政目标：培养学生认真、坚持的训练态度，提高服务意识 思政方法：小组竞赛法、榜样激励法 思政效果：学生体会到服务人员的站姿基本功的辛苦，提升了耐力 | | |
| 教学重、难点 | 重点：能够按标准站坐姿要领去训练 难点：改掉不良站姿，调整正确的姿态，提高自己的良好气质，加强站姿的持久性。 | | |
| 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，通知学生学习内容：站姿的标准 二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，完成预习 三、组织学习（我明白） （一）、常规检查 1. 学生课堂备品 2. 学生仪容仪表 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）、导入 图片导入：面试现场，面试者规范着装、站姿标准，展现了庄重、专业的职业形象。通过观察、启发，使学生认识到仪态的重要性，进而重视标准坐姿与站姿的学习。 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。 | | 一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习 二、线下教学活动 活动一： 活动名称：仪容仪表检查与自检 学生之间仪容仪表互检和教师检查学生备品及仪容仪表。 设计意图：督促学生遵守礼仪规范，养成好习惯。 活动二： 活动名称：站姿动作要领背诵 学生进行集体的个人的站姿动作要领的背诵，为了让学生真正的了解站姿姿态的要领。 设计意图：让学生真正的了解自己的哪些方面是不符合站姿动作要领标准的。 | |
|  | | | |


课时计划（二）

| 教 学 内 容 | 师 生 活 动 及 设 计 意 图 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>（三）、新课讲授</p> <p>1. 仪态的概念及其分类 仪态，指的是人的姿势、举止和动作。 仪态一般包括站姿、坐姿、走姿、蹲姿及鞠躬礼等。</p> <p>2. 仪态在生活、工作中的重要性 优雅得体的仪态能给人以美的感受，其作用表现为：无声的体态语比有声的口语表现的内容有时更丰富、更真实，仪态美有助于树立良好的自我形象，仪态美有助于加强良好的第一印象。</p> <p>2. 各种仪态的具体标准</p> <p style="padding-left: 2em;">站姿</p> <p style="padding-left: 2em;">标准站姿要求上半身抬头、挺胸、收腹，立腰、大臂下沉小臂放在胯上双肩平齐、舒展梗颈；双脚应靠拢，两腿关节与髋关节展直并向内侧夹紧，身体重心落于前脚掌；双脚脚尖成“V”字形，大概在 30° 至 45° 之间，膝和脚跟应尽量靠紧。</p> <p style="padding-left: 2em;">女士站姿中双手放在腹前；四指并拢虎口相交，大拇指内扣，右手在上左手在下，双手交叉轻贴于腹前，双臂自然舒展。女士还可以采用女士丁字步站姿。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>4. 站姿拓展：站姿与微笑训练 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） 通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行） 大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>活动三： 活动名称：站姿训练 教师用示范法和教授法进行讲解站姿，学生需要记录站姿要领并且熟背。 训练方法： 1. 配乐练习； 2. 夹纸练习； 3. 背靠背练习；</p> <p>设计意图：通过上述方式帮助学生调整 and 改正不了的个人姿态。</p> <p>活动四： 活动名称：微笑训练 教师利用发音训练发帮助学生进行微笑训练</p> <p>设计意图：通过微笑的训练，让站姿的整体气质感更强。</p> |
| 作 业 | 拍摄自己站姿的视频并找出错误之处同时背诵站姿动作要领 |
| 教学效果 分析 | 通过本节课的学习，学生能够基本掌握站姿要领，能够了解站姿的标准动作要领并进行背诵和掌握。对如何上礼仪课有了进一步的认识，并且养成了良好的习惯。 |

课时计划（一）

| 课 题 | 站姿训练 | 授课日期 | 2021.10.4 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 1. 知识目标：掌握站姿的动作要领和训练方法 2. 能力目标：培养标准站姿的稳定性与持久性提高优雅的站姿 3. 情感目标：提升对礼仪的认知能力，培养高端服务人员所具备的能力 | | |
| 课程思政 (含思政目 标、方法、效 果) | 思政目标：培养高品质服务的意识，服务是带给他人美的享受。 思政方法：小组竞赛法、榜样激励法 思政效果：学生的责任感、道德操守有所提高 | | |
| 教学重、难点 | 重点：能够按标准站坐姿要领去训练 难点：改掉不良站姿，调整正确的姿态，提高自己的良好气质，加强站姿的持久性。 | | |
| 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：站姿训练</p> <p>二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，完成预习</p> <p>三、组织学习（我明白）</p> <p>（一）、常规检查</p> <p>1. 学生课堂备品</p> <p>2. 学生仪容仪表</p> <p>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。</p> <p>（二）、导入</p> <p>图片导入：面试现场，面试者规范着装、站姿标准，展现了庄重、专业的职业形象。通过观察、启发，使学生认识到仪态的重要性，进而重视标准坐姿与站姿的学习。</p> <p>1. 仪容仪表检查</p> <p>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。</p> | | <p>一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习</p> <p>二、线下教学活动</p> <p>活动一： 活动名称：仪容仪表检查与自检 学生之间仪容仪表互检和教师检查学生备品及仪容仪表。 设计意图：督促学生遵守礼仪规范，养成好习惯。</p> <p>活动二： 活动名称：站姿动作要领背诵 学生进行集体的个人的站姿动作要领的背诵，为了让学生真正的了解站姿姿态的要领。</p> <p>设计意图：让学生真正的了解自己的哪些方面是不符合站姿动作要领标准的。</p> | |
|  | | | |


课时计划（二）

| 教 学 内 容 | 师 生 活 动 及 设 计 意 图 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(三)、新课讲授</p> <p>1. 仪态的概念及其分类 仪态，指的是人的姿势、举止和动作。 仪态一般包括站姿、坐姿、走姿、蹲姿及鞠躬礼等。</p> <p>2. 仪态在生活、工作中的重要性 优雅得体的仪态能给人以美的感受，其作用表现为：无声的体态语比有声的口语表现的内容有时更丰富、更真实，仪态美有助于树立良好的自我形象，仪态美有助于加强良好的第一印象。</p> <p>3. 各种仪态的具体标准 站姿 标准站姿要求上半身抬头、挺胸、收腹，立腰、大臂下沉小臂放在胯上双肩平齐、舒展梗颈；双脚应靠拢，两腿关节与髋关节展直并向内侧夹紧，身体重心落于前脚掌；双脚脚尖成“V”字形，大概在30°至45°之间，膝和脚跟应尽量靠紧。 女士站姿中双手放在腹前；四指并拢虎口相交，大拇指内扣，右手在上左手在下，双手交叉轻贴于腹前，双臂自然舒展。女士还可以采用女士丁字步站姿。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>4. 站姿拓展：站姿与微笑训练 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） 通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行） 大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>活动三： 活动名称：站姿训练 教师用示范法和教授法进行讲解站姿，学生需要记录站姿要领并且熟背。 训练方法： 1. 配乐练习； 2. 夹纸练习； 3. 背靠背练习；</p> <p>设计意图：通过上述方式帮助学生调整 and 改正不了的个人姿态。</p> <p>活动四： 活动名称：微笑训练 教师利用发音训练发帮助学生进行微笑训练</p> <p>设计意图：通过微笑的训练，让站姿的整体气质感更强。</p> |
| 作 业 | 拍摄自己站姿的视频并找出错误之处同时背诵站姿动作要领 |
| 教学效果 分析 | 通过本节课的训练，学生能够基本掌握站姿要领，能够比较认真地完成课堂训练。对如何上礼仪课有了进一步的认识，并且养成了良好的习惯。 |

课时计划（一）

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 课 题 | 亲和的微笑 | 授课日期 | 2021.10.11 |
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 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：培养高品质服务的意识，服务是带给他人美的享受。 思政方法：小组竞赛法、榜样激励法 思政效果：学生的责任感、道德操守有所提高 | | |
| 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。 难点：在训练中仪态规范，能够展现持久大方的微笑。 | | |
| 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：亲和的微笑</p> <p>二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，完成预习</p> <p>三、组织学习（我明白） (一)、课前整理</p> <p>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。</p> <p>(二)、正课 (一) 微笑的作用</p>  <p>(二) 微笑的步骤 包双唇轻启，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>一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习</p> <p>二、线下教学活动</p> <p>活动一： 活动名称：教师检查仪容仪表，然后做总结。</p> <p>活动二： 小组讨论法：大家谈微笑的作用，在生活中，微笑带给自己和他人的益处。</p>  <p>活动三： 视频学习如何微笑。</p> | |

课时计划（二）

| 教 学 内 容 | 师生活动及设计意图 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>（三）微笑时的眼神 注视的时间 注视的角度 注视的区域 会笑的眼睛</p> <p>（四）微笑的方法 A、对镜微笑训练法 B、情绪诱导法 C、记忆提取法 D、含箸法 E、意念法 F、微笑阅读</p> <p>二、站姿及微笑考核 教师打分</p> <p>四、实践运用（我会做） 通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行） 大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>活动四： 微笑操带动学生活动面部肌肉和眼神的灵动性。</p>   <p>设计意图：213级新生没有礼仪基础，对于所学知识都具有新鲜性，运用多种方法激发学生的学习兴趣，让礼仪课的艰苦训练也变得有声有色。</p> |
| <p>作 业</p> | <p>思考：我们的微笑怎么样才更亲切自然。</p> |
| <p>教学效果 分析</p> | <p>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。</p> |

课时计划（一）

| 课 题 | 坐姿训练 | 授课日期 | 2021.10.18 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 1. 知识目标：掌握坐姿要领和坐姿易出现的问题 2. 能力目标：培养标准坐姿的稳定性与持久性 3. 情感目标：提升对礼仪的认知能力，培养高端服务人员所具备的能力 | | |
| 课程思政 (含思政目标、方法、效果) | 思政目标：培养高品质服务的意识，服务是带给他人美的享受。 思政方法：小组竞赛法、榜样激励法 思政效果：学生的责任感、道德操守有所提高 | | |
| 教学重、难点 | 重点：能够按标准坐姿要领去做 难点：改掉不良坐姿，调整正确的姿态，提高自己的良好气质，加强站姿的持久性。 | | |
| 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，通知学生学习内容：坐姿训练 二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，完成预习 三、组织学习（我明白） 1. 仪容仪表检查 2. 坐姿 ①女士端坐：上体自然坐直，两腿自然弯曲，整体形成3个90°角，双脚平落地上，女士的双膝、脚跟、脚尖必须夹紧，双手交叉自然放于大腿上（手的姿态同站姿），注意由肩到臂，紧贴胸部，胸微挺，腰立直，面带笑容，大方、自然。 ②男士端坐：与女士端坐区别在于男士双膝可稍稍分开，两脚分开与肩同宽，两手五指并拢放在膝上（手指尖不可超过膝盖），双脚的脚尖和脚跟分别朝向正前方和正后方。 ③坐姿还应注意；入座时，从座位的左边入（左边出）要走到座位前面再转身，转身后右脚向后退一步，然后轻稳地落座，女士着裙装时要用双手的手背轻抚裙摆，注意动作要轻盈舒缓，从容自如。落座时要保持上身平直，不要牵拉肩膀、含胸驼背、前俯后仰，给人以萎靡不振的印象。腿的摆法也不容忽视，两腿笔直向前、两膝分的太开、抖动腿脚、两脚并拢而两膝外展，或两脚放在座椅下等，都是非“礼”的动作。在人际交往中，坐姿的选择要与不同的场合相适应。 | | 一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习 二、线下教学活动 活动一： 活动名称：教师检查仪容仪表，然后做总结。 活动二： 1. 演示法：教师一边讲解坐姿的具体要求，一边做出标准示范，学生可以更加明确坐姿的要领，提升教学效果。 2. 操作练习法：指导学生练习标准坐姿，纠正学生姿态的不足之处，学生将理论讲解与实践相结合。 3. 自主学习法：指导学生依据教材中对坐姿标准的介绍，结合坐姿要领，自主练习端坐，女生还可练习女士侧坐、叠腿坐姿、点式丁字步坐姿，培养学生自主学习能力。 | |

课时计划（二）

| 教 学 内 容 | 师 生 活 动 及 设 计 意 图 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. 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="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>4. 坐姿拓展</p> <p>标准式，侧腿式，叠腿式</p> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">头条号 / 铭宇下午茶</p> </div> <p>四、实践运用（我会做）</p> <p>通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <p>大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>活动三：</p> <p>名称：坐姿训练</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配乐练习 2. 夹纸顶书练习 3. 小组进行展示(站坐姿转换) <p>教师点评。</p> <p>设计意图：坐姿训练的持久性是训练的重点与难点。为接下来一个学期的礼仪训练打好基础。</p> <p>活动四：</p> <p>名称：扩展坐姿训练</p> <p>今后的工作中和日常生活中，尤其是女生的坐姿更加应该优美细致。</p> <p>设计意图：女同学在学习生活中的坐姿也是个人美的体现，所以要让学生还是给你了解自己的坐姿还有那些并学习训练。</p> |
| <h3>作 业</h3> | <p>拍摄自己坐姿的视频并找出错误之处。</p> |
| <h3>教学效果 分析</h3> | <p>通过本节课的训练，学生能够基本掌握坐姿要领，能够比较认真地完成课堂训练。对如何上礼仪课有了进一步的认识，并且养成了良好的习惯。</p> |

课时计划（一）

| 课 题 | 校园服饰礼仪 | 授课日期 | 2021.10.25 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 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。 | | |
| 课程思政 (含思政目标、方法、效果) | 思政目标：培养高品质服务的意识，服务是带给他人美的享受。 思政方法：小组竞赛法、榜样激励法 思政效果：学生的责任感、道德操守有所提高 | | |
| 教学重、难点 | 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。 | | |
| 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：校园服饰礼仪 二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，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 （2）TPO 原则 TPO 是 time,place,object 三个词开头字母的缩写。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。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。object 要求个体应根据交往对象、交往目的的不同选择服饰。 | | 一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习 二、线下教学活动 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，看是否能够准确回答。 活动二： 活动名称：考察眼力 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。 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。 | |

课时计划（二）

| 教 学 内 容 | 师生活动及设计意图 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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>（4）个性化原则</p> <p>要求着装应与自身条件相适应。服装的选择应与自己的年龄、肤色、身高、职业、体形相协调，力求反映一个人的个性特征。个体在选择服装时，着重点在于创造和保持自己的独特个性，扬长避短，展现个人魅力和风采。</p> <p>3、职业装的禁忌 过短、撞色、过于夸张 质地等</p> <p>4、职业装的搭配 首饰、皮包 手表、鞋 丝巾 眼影笔来缝合颜色交界处进行过渡操作，当然啦眼睑也是需要画一下啦。</p> <p>四、实践运用（我会做） 通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行） 大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>活动三、 分小组进行任务：职业装的款式选择，下发教学用具，学生从时尚杂志中选取合格的职业装以及不适合职场穿着的服装图片，分别粘贴到两张大白纸上。每组派一名代表进行讲解。</p> <p>活动四、 分小组进行任务：职业装的款式选择，下发教学用具，学生从时尚杂志中选取合格的职业装以及不适合职场穿着的服装图片，分别粘贴到两张大白纸上。每组派一名代表进行讲解。</p> <p>拓展提高：准备一套职业装，参加校园职业形象风采大赛</p> |
| 作 业 | 搭配一套适合自己的职业装并拍照。 |
| 教学效果 分析 | 通过本节课的学习，大部分学生对于职业装有了一定的了解，尽可能的调节学生的心态，端正态度，为自己的今后面试在个人形象方面学会精致的处理。 |

课时计划（一）

| 课 题 | 鞠躬礼标准 | 授课日期 | 2021.11.1 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 1. 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 2. 能力目标：提高姿态的标准度以及塑造外在形象 3. 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。 | | |
| 课程思政 (含思政目 标、方法、效 果) | 思政目标：谦卑待人，人人平等 思政方法：情景模拟不同的情况，通过古代祭祀到现在礼仪的进程提出鞠躬不是卑微，而是平等的一种。 思政效果：学生们能够更加主动地进行鞠躬问候了。 | | |
| 教学重、难点 | 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 难点：鞠躬礼动作的自然流畅以及眼神的把握 | | |
| 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：鞠躬礼标准</p> <p>二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，完成预习</p> <p>三、组织学习（我明白）</p> <p>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。</p> <p>2. 坐姿 ①女士端坐：上体自然坐直，两腿自然弯曲，整体形成3个90°角，双脚平落地上，女士的双膝、脚跟、脚尖必须夹紧，双手交叉自然放于大腿上（手的姿态同站</p> <p>二、鞠躬礼 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。 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、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>一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习</p> <p>二、线下教学活动</p> <p>活动一： 活动名称：教师检查仪容仪表，然后做总结。</p> <p>活动二： 示范法 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> | |

课时计划（二）

| 教 学 内 容 | 师生活动及设计意图 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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> <ol style="list-style-type: none"> 1、行礼时整体感觉要神态庄重自然 2、鞠躬时要始终面带微笑 3、鞠躬时要用余光扫清横排排面 4、根据不同场合，选择不同的角度的鞠躬礼仪 5、在校园内，遇到客人、老师，要先驻足，在进行问候鞠躬 <p>四、实践运用（我会做） 通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行） 大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</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：女同学在学习生活中的坐姿也是个人美的体现，所以要让学还是给你了解自己的坐姿还有那些并学习训练。</p> |
| 作 业 | 熟记鞠躬礼的动作要领以及拍摄各个角度的鞠躬礼 |
| 教学效果 分析 | 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 | 鞠躬礼训练（实训） | 授课日期 | 2021.11.8 |
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 1. 知识目标：掌握鞠躬礼的动作要领并学会如何应用 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 教学目标 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：谦卑待人，人人平等 思政方法：情景模拟不同的情况，通过古代祭祀到现在礼仪的进程提出鞠躬不是卑微，而是平等的一种。 思政效果：学生们能够更加主动地进行鞠躬问候了。 | | |
| 教学重、难点 | 重点：鞠躬礼的动作要领基础，动作准确度的标准 难点：鞠躬礼训练中规范仪态持久性，自然大方的微笑 | | |
| 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：鞠躬礼训练（实训） 二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，完成预习 三、组织学习（我明白） 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。 2. 鞠躬礼理论知识讲解 包括：鞠躬礼的分类与应用 1). 15° 鞠躬礼，又叫问候礼。 用于多种商务场合、在站、坐、走时均可使用。如与客户交错而过时，面带微笑，行15度鞠躬礼，头和身体自然前倾，低头比抬头慢，又例如乘务员在机舱门口迎客时使用。 2). 30° 鞠躬礼，又叫普通礼。用于公众场合或接送客户时。行礼度数为看到脚尖前1.5米处，例如当旅客配合乘务员工作时采用。 3). 45° 鞠躬礼，又叫郑重礼。用于重要场合的重要人物。行礼度数为看到脚尖前方1米处，如当航班晚点时可以用。 | | 一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习 二、线下教学活动 活动一： 活动名称：教师检查仪容仪表，然后做总结。 活动二： 活动名称：讲授法、问答法进行鞠躬礼分类以及应用的讲授。 学生以标准的站姿为基础，教师进行讲述。 设计意图：通过上述活动对学生进行鞠躬礼相关知识的讲解，为今后的工作面试以及工作生活提供方专业的理论基础。让学生了解鞠躬列重要性。 | |

课时计划（二）

| 教 学 内 容 | 师 生 活 动 及 设 计 意 图 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3、课堂巩固训练</p> <p>（1）站姿的动作要领</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 脚跟靠拢、脚尖成V字打开30-45度，重心在前脚掌； 2. 小腿、膝盖并拢，大腿、髌关节夹紧； 3. 提臀、收腹、立腰、提气、展肩、肩平这里提气作为整个站姿动作动的最为重要的动作。因为整体的站姿需要一种提气的状态； 4. 双臂自然下垂，男同学五指并拢中指放在两侧的裤缝处，女同学四指并拢，左手在下，右手在上，虎口交叉，大拇指内扣，请贴在小腹处； 5. 头正、颈直、下颌微收、目视正前方，面带微笑。 <p>（2）鞠躬礼的动作要领</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以标准站姿为基础，保持身体端正； 2. 面向受礼者，保持两个人之间的距离约为1.5米左右； 3. 以腰为轴鞠躬，鞠躬行礼时，快下慢起，中间停顿2~3秒； 4. 行礼时，保持头、颈、背在一个水平面，眼神随头部向下易容看脚前方1-1.5米左右距离。 <p>（3）鞠躬礼的注意事项</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鞠躬时，先说话后鞠躬； 2. 面带微笑鞠躬，并有眼神的交流； 3. 任何情况下鞠躬都要与受礼者面对面； 4. 注意时间地点和场合不同的鞠躬礼不相同； 5. 尊重他人，不做一些不雅动作鞠躬。 <p>四、实践运用（我会做）</p> <p>通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <p>大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>活动三</p> <p>活动名称：姿态巩固训练</p> <p>进行包括站姿、鞠躬礼的巩固训练，调整和习惯恢复训练。以标准的站姿为基础，用口令的方式进行节奏训练，并结合问候语来进行练习。做到师生互评，生生互评。</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、微笑的鞠躬礼，将鞠躬礼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：学生已经一个学期没有过鞠躬礼姿态的训练，利用本次课程进行恢复以及加强训练。加强对鞠躬礼动作要领的掌握以及对鞠躬礼的应用，并在练习当中找到目前存在的相应问题后加以改正。</p> |
| 作 业 | 拍摄自己鞠躬礼的视频并找出错误之处。 |
| 教学效果 分析 | 通过本节课的训练，学生能够基本掌握鞠躬礼要领，能够比较认真地完成课堂训练。对如何上礼仪课有了进一步的认识，并且养成了良好的习惯。 |


课时计划（一）

| 课 题 | 语言沟通礼仪 | 授课日期 | 2021. 11. 15 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 1. 知识目标：掌握传递信息，表达情感 2. 能力目标：引起注意，唤起兴趣 3. 情感目标：提升对礼仪的认知能力，培养高端服务人员所具备的能力 | | |
| 课程思政 (含思政目标、方法、效果) | 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。 | | |
| 教学重、难点 | 重点：如何在语言表达过程中，能够正确用词 难点：改掉不良用语，营造高尚得体的沟通技巧能力。 | | |
| 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：语言沟通礼仪</p> <p>二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，完成预习</p> <p>三、组织学习（我明白）</p> <p>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。</p> <p>2. 语言沟通的原则</p> <p>目的性原则： 传递信息，表达情感； 引起注意，唤起兴趣； 取得信任，增进了解； 进行鼓励，大力激励； 予以说服，加以劝告。</p> <p>对象性原则： 区分对象、因人而异、有的放矢</p> <p>适应性原则： 社会环境、自然环境、具体场景、时间、空间、氛围</p> <p>3. 语言沟通的要求： 态度诚恳亲切，用语谦逊文雅。说话时要认清自己的身份，说话尽量客观要有善意。</p> <p>4. 怎样回答他人的询问？ 热情回答他人的询问，遇到有人问询时，应仔细听取别人的询问后进行答复</p> | | <p>一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习</p> <p>二、线下教学活动</p> <p>活动一： 活动名称：教师检查仪容仪表，然后做总结。</p> <p>活动二： 1. 演示法：教师一边提问一边与学生进行互动，例如：“你在看什么？” 2. 操作练习法：指导学生练习得体讲话纠正学生姿态的不足之处，学生将理论讲解与实践相结合。 3. 自主学习法：指导学生依据教材中对坐姿标准的介绍，不同学生不同场不同对话来对学生相应的指导。</p> | |

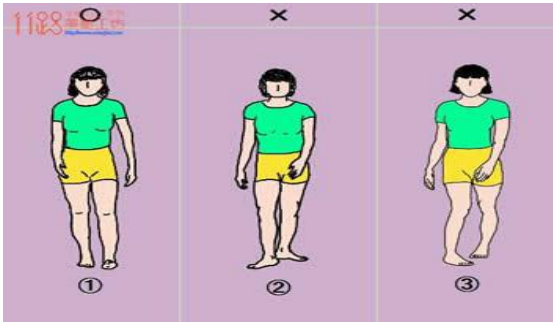
课时计划（二）

| 教 学 内 容 | 师 生 活 动 及 设 计 意 图 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5、自我介绍</p> <p>1) . 基本项目的自我介绍 姓名：“我叫.../我是...” 年龄：“今年..岁” 身高、体重：“身高..公分，体重..公斤” 家乡：“来自于...” 爱好：“业余时间喜欢...” 学校的介绍：“就读于...大学,所学专业...” 扩展介绍项目：梦想、能力、名言名句等 作用：丰富自己的自我介绍，让自己我介绍更多的介绍自己的强项，让考官留下良好印象。</p> <p>2) . 语音语调训练 注意抑扬顿挫，有断句，有语音语调，强调学生在说话时候的突发性状况，要细节性的处理，有一定的处理方案。</p> <p>3) . 眼神训练 注意在做自我介绍的时候，眼神的训练，加强与考官的眼神交流和笑容。</p> <p>4) . 提问训练 针对自我介绍，要注意进行提问的训练，增加学生应变能力的训练，将自我介绍内部的资料都落实，能够分项目回答。</p> <p>四、实践运用（我会做） 通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行） 大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>活动三： 活动名称：自我介绍 以讲授法的方式让学生多次更改自我介绍将内容完善，同时以示范的方式提升学生的发音语调等。</p> <p>学生进行自我介绍的训练，学生之间互相评价，吸取经验填补自己的自我介绍，完善自己的自我介绍，将内容变得更充实，更加适合凸显自己的能力。</p> <p>模拟训练强化训练，以组为单位、训练学生能够在面试过程中用处理突发性的事件，例如前面同学突然停步、地上有垃圾、考官突然下达命令等等，强化学生在面试中的突发性时间的训练模拟。</p> <p>设计意图：通过训练让学生掌握面试中自我介绍的要求、以及面试程序，能够在面试中做一个适合的自我介绍，通过训练强化学生的姿态和在面试中应变能力。</p> |
| 作 业 | 一份凸显自己个性的自我介绍。 |
| 教学效果 分析 | 通过本节课的训练，学生加强了对走姿技巧的掌握能力，真正的达到了本节课授课的目的，并且让学生规避了走姿不规范的动作。并让学生掌握自我介绍的信息和加强自我介绍的语音眼神等掌握度，能够在面试中做一个适合的自我介绍。 |


课时计划（一）

| 课 题 | 走姿标准 | 授课日期 | 2021. 11. 22 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 1. 知识目标：掌握走姿的动作要领 2. 能力目标：提高个人自我走姿能力及掌握走姿技巧 3. 情感目标：为今后面试就业夯实基础，同时提升个人姿态 | | |
| 教学重点 | 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。 | | |
| 教学难点 | 重点：掌握走姿的动作要领 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 | |
| <p>一、发布预告（我要学） 发布课程预告，通知学生学习内容：走姿标准</p> <p>二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，完成预习</p> <p>三、组织学习（我明白） （一）、仪容仪表检查 明确端庄、整洁、符合职业规范的仪容仪表的重要性，提醒学生随时随地的注意自己的仪容仪表。 （二）、走姿的动作要领 站姿和坐姿是相对静止的，走姿则是动态的。走姿是站姿的延续动作，是在站姿的基础上表现出的动态。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 头正、颈直、面带微笑； 2. 肩部展开、挺胸收腹、立腰 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； 4. 行进过程中由脚跟过度到脚掌着地（平跟） 5. 步态适中，步频平稳 | | <p>一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习</p> <p>二、线下教学活动 活动一、、仪容仪表自检</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 发型情况 2. 妆容情况 3. 首饰、配饰情况 4. 着装情况 <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： 活动名称：走姿的动作要领</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 问答法：教师提问学生关于走姿的动作要领及要求。 2. 讲授法：进行讲解走姿的动作要领及要求，并由教师做相应的示范。 3. 讨论法：学生讨论如果走姿才能走出大方得体的感觉，并找出走姿技巧。 | |
|   | | | |

课时计划(二)

| 教 学 内 容 | 师 生 活 动 及 设 计 意 图 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(三)、走姿的展示以及禁忌</p> <p>(1) 走姿展示</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生挨个走姿展示，其他同学认真观察 2. 找出每名同学的动作不规范问题，学生互评 3. 学生讨论学生走姿不标准的共性 4. 教师并进行总结及讲解 <p>(2) 走姿禁忌：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 肚子腆起，身体后仰 2. 成明显的外八字脚或内八字脚 3. 脚迈大跨步，身子上下摆动，像 鸭子一 样 4. 双手左右横向摆动，像小学生走“一二一” 5. 手臂、腿部僵直或身子死板僵硬 6. 只摆动小臂 7. 不抬脚，蹭着地面行走 8. 眼皮下沉或低头行走 9. 在工作场合，手插在口袋、双臂相抱、倒背双手  <p>四、实践运用（我会做） 通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行） 大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>活动三：</p> <p>活动名称：走姿展示以及禁忌</p> <p>通过展示法、讲授法、问答法、问题分析法以及讨论法进行走姿的相应训练，并通过问题回答来进行走姿禁忌的讲解。</p> <p>每名同学单独进行走姿展示，教师和学生共同找到走姿中不标准的地方并进行讲解和整改。教师总结出共性问题，并针对共性的问题进行相应的训练，使学生规避类似姿态问题的出现。</p> <p>设计意图：通过走姿的练习以及讲解，让学生掌握自己走姿的出现的种种问题，并由教师总结出走姿中的共性问题，做到生生互评，师生互评的同时，使同学们规避走姿出不规则的动作出现，为今后面试就业夯实基础。</p> |
| <p>作 业</p> | <p>熟记走姿的动作要领，两人一组拍视频找不足。</p> |
| <p>教学效果分析</p> | <p>通过本节课的学习，大部分学生对于走姿有了一定的了解，尽可能的调节学生走姿时的肢体动作，做到得体大方，举手投足一颦一笑都能够让人赏心悦目。步的认识，并且养成了良好的习惯。</p> |

课时计划（一）

| 课 题 | 走姿训练 | 授课日期 | 2021. 11. 29 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 知识目标：掌握走姿动作要领，提高身体协调能力。 能力目标：能够调整走路姿态，使其大方得体。 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。 | | |
| 教学重、难点 | 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 | | |
| 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：走姿训练</p> <p>二、熟悉资源（我知道）</p> <p>提前通过网上搜索资料，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</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。</p> <p>2、课堂听课要求</p> <p>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</p> <p>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>一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习</p> <p>二、线下教学活动</p> <p>活动一：仪容仪表检查</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 发型情况 2. 妆容情况 3. 首饰、配饰情况 4. 着装情况 <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</p> <p>讲授法、示范法等，通过示范讲解的几种形式，然后逐一进行指导，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）、训练 1. 走圈训练 2. 结合音乐节奏训练 3. 队形训练</p> <p>（五）、小组展示 分小组进行走姿展示，同学互相点评。</p> <p>四、实践运用（我会做） 通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行） 大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>1. 行走间练习 （1）左手前右脚在前，左手后右脚在后； （2）右手前左脚在前，右手后左脚在后。</p> <p>2. 摆臂训练使手臂的摆动形成规律并具有美感。</p> <p>3. 走铁轨训练在地上寻找直线进行步位步幅训练。</p> <p>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。</p> <p>5. 小组练习男女生站成四列，进行行走练习。</p> |
| 作 业 | 熟记走姿的动作要领，拍摄走姿视频。 |
| 教学效果 分析 | 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。 |

课时计划（一）

| 课 题 | 出入列标准 | 授课日期 | 2021.12.6 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 1. 知识目标：掌握出入列的基本动作和标准。 2. 能力目标：提高出入列的自然程度，符合面试的标准。 3. 情感目标：提高自己优雅的动作，面试出列是展示自己的唯一机会，为面试夯实基础。 | | |
| 课程思政 (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面试的影响 思政效果：积极改正自己的姿态，但是还有待提高。 | | |
| 教学重、难点 | 重点：出入列的基本动作要领和标准 难点：如何自然大方的进行展示自己的出入列的短暂时间 | | |
| 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：出入列标准 二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，完成预习 三、组织学习（我明白） （一）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）出、入列动作的学习 1. 站姿标准的回顾，调整学生基本姿态。 2. 出入列动作要领： （1）以站姿为基础，调整适当间距（人与人一拳距离） （2）女同学：放手、男同学：放松手臂 （3）左脚出列，同时手臂自然下垂不摆臂 （4）出列距离大概是左脚脚跟与右脚脚尖处在一直线上。 （5）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 | | 一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习 二、线下教学活动 活动一： 活动名称：教师检查仪容仪表，然后做总结。 活动二 活动名称：出入列标准学习 进行出入列标准的讲解，利用讲授法进行学习，每一个动作进行教师示范，学生模仿动作进行训练。 设计意图：为了能够了解标准，所以对标准要细致学习。 | |

课时计划（二）

| 教 学 内 容 | 师 生 活 动 及 设 计 意 图 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>（三）报号训练</p> <p>我是..号，某某某</p> <p>1. 注意没有儿化音，注意要清晰，让人听清相关内容。</p> <p>1. 、2. 注意相关的回答问题要跟随考官要求的内容进行回答，要注意听清要求。错误了只会让自己的面试失利。</p> <p>（四）话题回答</p> <p>1. 你的专业和学校是？</p> <p>2. 介绍一下你的某某某老师。</p> <p>3. 说一下侯课礼仪。</p> <p>4. 上课迟到应该怎么进入教室？</p> <p>5. 如何进行礼仪课的请假制度？</p> <p>6. 站姿的动作要领。</p> <p>四、实践运用（我会做）</p> <p>通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行）</p> <p>大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>活动三：</p> <p>活动名称：报号训练</p> <p>最开始一定要进行指导，提及有哪些训练要求，然后进行报号训练，配合着各种内容进行训练。</p> <p>设计意图：报号是自己在面试过程中唯一能够说话表达自己的机会，所以训练相对良好的声音和让面试官关注的语音语调也十分重要。</p> <p>活动四：</p> <p>活动名称：话题回答</p> <p>简单的话题，主要是听你的逻辑能力，还有你语言运用的能力。</p> <p>设计意图：考查学生的语言表达能力，思维逻辑能力，同时，珍惜面试过程中短暂表现自己的机会。</p> |
| 作 业 | 5 人一组，拍摄出入列视频报号和名字 |
| 教学效果 分析 | 通过本次课的学习，学生基本掌握了出入列的基本标准的动作要领，并进行了学习和训练，但是学生的自然程度和符合面试标准度还不够，所以必须要加强增加课时训练。 |

课时计划（一）

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 课 题 | 综合训练 | 授课日期 | 2021.12.13 |
| 主备教师 | 冯丹 | 课 时 | 2 |
| 参与教师 | 顾修磊、郭岩丹、冯丹、纪元、刘波、王宏喆 | | |
| 教学目标 | 知识目标：提高学生整体姿态，并能叙述各个姿态的动作要领。 能力目标：掌握姿态的标准，提高外在形象。 情感目标：运用好各个姿态，为面试工作做好准备。 | | |
| 课程思政 (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。 | | |
| 教学重、难点 | 重点：姿态的标准程度，以及熟记姿态的动作要领 难点：大方自然的做出姿态，并持久保持微笑。 | | |
| 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：综合训练 二、熟悉资源（我知道） 提前通过网上搜索资料，完成预习 三、组织学习（我明白） （一）姿态训练 1、站姿 站姿是所有姿态的基础，并能熟背站姿的动作要领。 （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 2、鞠躬礼 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。 | | 一、线上自学：学生自行在网页搜索相关知识内容并进行初步自习 二、线下教学活动 活动一：姿态巩固训练 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。 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。 活动二：微笑训练 1、食箸法：利用筷子、配合音乐唱歌强化嘴角打开、提笑肌。 2、发声训练法：齐读词汇提高嘴角状态。 | |

课时计划（二）

| 教 学 内 容 | 师 生 活 动 及 设 计 意 图 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3、走姿 起步时，上身略向前倾，身体重心放在前脚掌上。 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>4、出入列训练 左出左入。注意细节，出入列时候的手位，女同学放手一定要贴近衣襟滑下，自然，搭手时也是要贴近衣襟搭手，不要将手在空中画圈，要自然，男同学注意夹紧双手在出入列时，放松手，手指不能弯曲，手臂不要架起，出入列时，腿部要有适当弯曲，要自然，不能直腿，稍有动作的停顿。</p> <p>5、模拟考试 (1) 候场 (2) 进场 (3) 站定转身 (4) 鞠躬礼问好 (5) 出入列 (6) 报基本姓名及信息 (7) 等待提问 (8) 鞠躬礼5个 (9) 退场</p> <p>四、实践运用（我会做） 通过本节课的学习，能够将所有内容熟练应用于学习和生活当中</p> <p>五、信息反馈（我能行） 大多数学生能够将所学内容应用于校园和其他的礼仪场合，整体的精神面貌得到了提升。</p> | <p>活动三：出入列训练 学生进行小组的集体出入列训练，或者个人的出入列训练。</p> <p>活动四：模拟面试 以5人为一组进行模拟面试。 设计意图： 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> |
| 作 业 | 拍摄模拟面试视频并背诵礼仪姿态的动作要领 |
| 教学效果 分析 | 通过本次课程，学生掌握姿态的动作要领，并能进行熟背，同时能够进行运用，为期末考试做好准备。 |