HHSZ-001



**黑龙江省优质中职学校建设项目**

**哈尔滨市航空服务中等专业学校**

1. 打造优质专业
2. 2.3启动建设实施工作，落实实训项目安排，确定实训课程。

2.3.2 实训课授课计划

空乘礼仪 实训授课计划

专业：航空服务 年级： 空乘22-3级 实训教师：陈馨、任珊珊、赵琳、王锟 教研室主任：顾修磊 2022年8月 28 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实训项目名称 | 课时 | 计划时间 | 实训内容与任务 | 实训目的与要求 | 主要实训设备 |
| 1 | 站姿与微笑 | 2 | 10.5-10.9 | 内容：标准的站姿和甜美的微笑任务：5-10分钟的标准站姿训练和食箸法微笑训练 | 实训目的：为夯实基础，将标准的站姿训练好，同时强化微笑训练。实训要求：能够保持持久的微笑及站姿 | 实训室、音响、筷子、镜子 |
| 2 | 鞠躬礼训练 | 2 | 11.2-11.6 | 内容：鞠躬礼的动作要领训连任务：标准的鞠躬礼，并完成最常用30度鞠躬礼的训练 | 实训目的：完成基本的鞠躬礼训练，提高鞠躬礼的标准度，为今后的工作夯实基础实训要求：能够完成30度鞠躬礼的训练，动作标准 | 实训室、音响、尺子 |
| 3 | 蹲姿训练 | 2 | 11.9-11.13 | 内容：标准的蹲姿训练任务：完成展示型蹲姿的训练，动作要领标准 | 实训目的：学会如何下蹲，保持身体的良好状态。实训要求：能够动作优雅的下蹲。 | 实训室、音响 |
| 4 | 走姿训练  | 2 | 11.23-11.27 | 内容：走姿的动作要领训练任务：完成2步一跟的训练以及标准走姿的动作要领的训练 | 实训目的：改善调整不良走姿状态，为面试的走姿打下良好基础实训要求：能够完成2步一跟的训练，并整体改正自己的走姿状态 | 音响、实训室 |