

授课信息

课程名称	职业礼仪	授课类型	理实一体	学时	2	授课对象	旅游管理
教学内容	项目二：塑造职业形象之举止优雅 任务一：体姿礼仪						
章节基本信息	<p>本教学单元共计 4 学时，选自《职业礼仪》模块四：举止优雅，主要包括两个子模块分别是体姿礼仪、手势礼仪。</p> <p>在人际交往中，用优美的仪态来表达礼仪，比用语言更让受礼者感到真实、美好和生动。</p>						
授课地点	礼仪实训室						
教学目标	知识目标	1. 掌握正确的站、坐、行走等体姿知识要点 2. 纠正不良体姿问题					
	能力目标	能在职业场合中展现良好的体姿礼仪，通过让学生亲身体验生活中坐立走正确姿势，初步引导学生发现问题、分析问题，解决问题的能力。					
	素质目标 (含思政标)	理解个人礼仪的作用和蕴含的道德意义，提高个人礼仪素养，养成文明礼仪习惯。尊重自己和他人，平等待人，为荣，以不讲礼仪为耻，追求高尚人格，维护自己的文明形象。真诚礼貌；以讲礼仪					
教学重难点	<p>教学重点：站姿和坐姿礼仪</p> <p>教学难点：能将所学的礼仪知识和技能转变成良好的生活习惯</p>						
教学背景	仪态是表现个人涵养的一面镜子，也是构成一个人外在美好的主要因素。不同的仪态显示人们不同的精神状态和文化教养，传递不同的信息，我们要学会用兼收并蓄的宽容之心去读懂对方的姿态，更要学会通过完善自我的姿态去表达自己想要表达的内容。						
教学内容	“站如松，坐如钟，走如风，卧如弓”，是中国传统礼仪的要求，在当今社会中已被赋予了更丰富的涵义。仪态就像一面折射透视镜，能使人既见表又窥见其内，不仅标明一个人的政治、经济、文体状况，而且标明一个国家，民族、家庭的风俗习惯和文化背景。						
教学资源	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>智慧树礼仪课程</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>教学短视频</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>教辅图片</p> </div> </div>						

学情分析	<p>所教授的学生中女生偏多，她们特别注重自己的形象，注重仪态，表现欲强，对学习礼仪产生了浓厚的兴趣，经常像老师询问关于礼仪的相关知识，思想比较活跃。但是学生的实际运用能力较弱，在学习站姿、坐姿、走姿及各种手势语中，一部分学生学习能力和理解能力较弱，学习自觉性较低，依赖性强，无恒心。</p>																				
教学方法	<p>在教学中采用任务驱动法、示范法、练习法、通过教师的引导中增进学生对面部表情礼仪知识的认识并提高参与度实践操作的能力。</p> <p>1.任务驱动法：课前发布推送任务书，引导学生通过课前自学、资料搜集、小组讨论来完成模拟任务，使学习更有针对性。</p> <p>2.通过教师规范性的动作示范，使同学们在实践中掌握正确的体姿礼仪。</p>																				
思政教育与专业教育融合说明	<table border="1" data-bbox="320 786 1437 1491"> <thead> <tr> <th>知识点</th> <th>思政元素</th> <th>授课形式</th> <th>育人目标</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一、挺拔的站姿</td> <td>家是最小国，国是千万家。国家主席习近平总书记反复强调，要把家风建设摆在重要位置，廉洁修身，廉洁齐家。“站要有站相”自古以来是我们中华民族传统家风的一部分。</td> <td>通过歌曲《中国功夫》，武术图片、空姐站姿训练视频等视听方法，将学生引入“站如松、坐如钟”的话题中，激发同学们的学习兴趣。</td> <td>优雅得体的举止等透露出的是个体内在的文化修养、道德品质、精神气质和思想境界。使学生通过对礼仪核心内涵的理解和把握，产生积极的道德情感和正确的道德判断能力。</td> </tr> <tr> <td>二、优雅的坐姿</td> <td>人有“六艺”，“礼、乐、射、御、书、数”，是官学要求学生掌握的六种基本才能。礼》有云，“养国子以道，乃教之六艺也”。在六艺之中，“礼”排第一，是古人最看重的养。周礼对人们的言行规范出来了大量的礼仪规则，其中也包括坐姿礼仪。</td> <td>以中华文明之美中华礼仪之坐姿的小视频，结合实际讲解。</td> <td>中国古代文化博大精深，通过学习使学生能学习到古人对事物的坚定和认真。理性对待传统文化，取其精华，弃其糟粕，传承老祖宗们的智慧，才能将它发扬光大。</td> </tr> <tr> <td>三、洒脱的行姿</td> <td>中国素有“礼仪之邦”之称，“礼”在传统社会无时不在，出行有礼，坐卧有礼。这里的“礼”包含了传统礼制的精神原则与传统礼仪行为两大部分，礼仪是礼制的精神核心，礼仪制度是礼义精神的外在表现，主要通过日常生活中的传统坐立行走礼仪来表现。</td> <td>通过教师规范性示范和学生的练习演练讲解。</td> <td>得体的穿着、整洁的仪表、文雅的举止、风趣的谈吐、高贵的气质所构成的良好个人形象，有助于提高学生的自信心和社会认可度。</td> </tr> <tr> <td>四、文雅的蹲姿</td> <td>孔子说过：「质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子。」有德行的君子，不用言辞，而以自己的行为举止，为人们做出榜样。</td> <td>图片展示分析讲解</td> <td>规范学生的言谈举止，是学生的一言一行，一举一动都能符合礼仪的要求，只有遵守和把握不同生活领域中的礼仪规范，才能更好地待人接物，才能避免角色冲突和负面影响。</td> </tr> </tbody> </table>	知识点	思政元素	授课形式	育人目标	一、挺拔的站姿	家是最小国，国是千万家。国家主席习近平总书记反复强调，要把家风建设摆在重要位置，廉洁修身，廉洁齐家。“站要有站相”自古以来是我们中华民族传统家风的一部分。	通过歌曲《中国功夫》，武术图片、空姐站姿训练视频等视听方法，将学生引入“站如松、坐如钟”的话题中，激发同学们的学习兴趣。	优雅得体的举止等透露出的是个体内在的文化修养、道德品质、精神气质和思想境界。使学生通过对礼仪核心内涵的理解和把握，产生积极的道德情感和正确的道德判断能力。	二、优雅的坐姿	人有“六艺”，“礼、乐、射、御、书、数”，是官学要求学生掌握的六种基本才能。礼》有云，“养国子以道，乃教之六艺也”。在六艺之中，“礼”排第一，是古人最看重的养。周礼对人们的言行规范出来了大量的礼仪规则，其中也包括坐姿礼仪。	以中华文明之美中华礼仪之坐姿的小视频，结合实际讲解。	中国古代文化博大精深，通过学习使学生能学习到古人对事物的坚定和认真。理性对待传统文化，取其精华，弃其糟粕，传承老祖宗们的智慧，才能将它发扬光大。	三、洒脱的行姿	中国素有“礼仪之邦”之称，“礼”在传统社会无时不在，出行有礼，坐卧有礼。这里的“礼”包含了传统礼制的精神原则与传统礼仪行为两大部分，礼仪是礼制的精神核心，礼仪制度是礼义精神的外在表现，主要通过日常生活中的传统坐立行走礼仪来表现。	通过教师规范性示范和学生的练习演练讲解。	得体的穿着、整洁的仪表、文雅的举止、风趣的谈吐、高贵的气质所构成的良好个人形象，有助于提高学生的自信心和社会认可度。	四、文雅的蹲姿	孔子说过：「质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子。」有德行的君子，不用言辞，而以自己的行为举止，为人们做出榜样。	图片展示分析讲解	规范学生的言谈举止，是学生的一言一行，一举一动都能符合礼仪的要求，只有遵守和把握不同生活领域中的礼仪规范，才能更好地待人接物，才能避免角色冲突和负面影响。
知识点	思政元素	授课形式	育人目标																		
一、挺拔的站姿	家是最小国，国是千万家。国家主席习近平总书记反复强调，要把家风建设摆在重要位置，廉洁修身，廉洁齐家。“站要有站相”自古以来是我们中华民族传统家风的一部分。	通过歌曲《中国功夫》，武术图片、空姐站姿训练视频等视听方法，将学生引入“站如松、坐如钟”的话题中，激发同学们的学习兴趣。	优雅得体的举止等透露出的是个体内在的文化修养、道德品质、精神气质和思想境界。使学生通过对礼仪核心内涵的理解和把握，产生积极的道德情感和正确的道德判断能力。																		
二、优雅的坐姿	人有“六艺”，“礼、乐、射、御、书、数”，是官学要求学生掌握的六种基本才能。礼》有云，“养国子以道，乃教之六艺也”。在六艺之中，“礼”排第一，是古人最看重的养。周礼对人们的言行规范出来了大量的礼仪规则，其中也包括坐姿礼仪。	以中华文明之美中华礼仪之坐姿的小视频，结合实际讲解。	中国古代文化博大精深，通过学习使学生能学习到古人对事物的坚定和认真。理性对待传统文化，取其精华，弃其糟粕，传承老祖宗们的智慧，才能将它发扬光大。																		
三、洒脱的行姿	中国素有“礼仪之邦”之称，“礼”在传统社会无时不在，出行有礼，坐卧有礼。这里的“礼”包含了传统礼制的精神原则与传统礼仪行为两大部分，礼仪是礼制的精神核心，礼仪制度是礼义精神的外在表现，主要通过日常生活中的传统坐立行走礼仪来表现。	通过教师规范性示范和学生的练习演练讲解。	得体的穿着、整洁的仪表、文雅的举止、风趣的谈吐、高贵的气质所构成的良好个人形象，有助于提高学生的自信心和社会认可度。																		
四、文雅的蹲姿	孔子说过：「质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子。」有德行的君子，不用言辞，而以自己的行为举止，为人们做出榜样。	图片展示分析讲解	规范学生的言谈举止，是学生的一言一行，一举一动都能符合礼仪的要求，只有遵守和把握不同生活领域中的礼仪规范，才能更好地待人接物，才能避免角色冲突和负面影响。																		
课前准备	<p>学生：学生通过课前自学、资料搜集、使学习更有针对性。</p> <p>教师：推送课前学习任务书，检查并督促学生完成课前预习，根据学生预习反馈情况调整教学策略，因材施教进行教学设计，完成教学资源准备。</p>																				

教学活动安排

教学活动	教师活动	具体内容	学生活动	设计意图
课前 自主学习	<p>推送学习任务书</p> 	<p>任务要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.通过班级 QQ 群查收下载老师下发的学习任务书及资料。 2.知晓上课的任务, 并完成学习任务书的内容。 3.在学习过程通过 QQ、email、微信等方式与老师保持联系, 有疑问立即进行交流沟通, 保质保量的完成课前学习。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.每个同学通过班级接收并独立完成教学短视频学习。 2.以小组形式查阅相关资料完成以下问题: 身边的那些礼仪现象最为震撼你, 以小组形式进行汇报分享。 	<p>围绕学习任务展开学习, 以任务的完成结果检验和总结学习过程, 改变学生的学习状态, 使学生主动建构探究、实践、思考、运用、解决高智慧的学习体系。</p>
课上 多种形式学礼仪	<h3 style="color: red;">第一学时</h3>			
	<p>[问题导入]: 通过歌曲《中国功夫》导入。</p> 	<p>通过歌舞、武术图片、空姐站姿训练视频等视听方法, 将学生引入“站如松、坐如钟”的话题中。</p> 	<p>观看视频</p>	<p>通过视听等多种方式, 多元化的方式激发同学们的学习兴趣</p>
	<p>一、挺拔的站姿</p>	<p>1.站姿的要领</p> <p>(1) 侧放式</p>  <p>(2) 手背式</p>  <p>(3) 前腹式</p> 	<p>在老师规范性的动作示范的讲解中, 通过不断地练习。</p>	<p>以学生的礼仪素养提升为目标, 包括职业素养的提升。帮助学生增强自身在职场上的竞争能力。也是传承中华传统美德、弘扬社会主义核心价值观的时代要求</p>
		<p>3.站姿的禁忌</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 体位不当 (2) 手位失当 (3) 腿位不雅 (4) 脚位欠妥 		

	二、优雅的坐姿	1.入座的要领 (1) 在别人之后入座。 (2) 从座位左侧入座。 (3) 向周围的人致意。 (4) 以背部接近座椅。	在老师规范性的动作示范的讲解中，通过不断地练习，并以小组形式汇报练习成果。	中国古代文化博大精深，通过学习使学生能学习到古人对事物的坚定和认真。理性对待传统文化，取其精华，弃其糟粕，传承老祖宗们的智慧，才能将它发扬光大。
		2.不同的坐姿 		
		3.坐姿的禁忌 (1) 体位不直 (2) 手位不当 (3) 腿位不雅 (4) 脚位不正		
		4.离坐的礼节 (1) 事先示意。 (2) 注意先后。 (3) 起身缓慢。 (4) 从左离开。	结合图片和教师的讲解学习。	

教学活动	教师活动	具体内容	学生活动	设计意图
------	------	------	------	------

课上 多种形式学礼仪	第二学时			
	三、洒脱的行姿	1.行姿的要领 (1) 头正肩平 (2) 躯挺步直 (3) 步速平稳 (4) 步幅适中 	通过图片和相关视频结合老师的示范讲解学习。	得体的穿着、整洁的仪表、文雅的举止、风趣的谈吐、高贵的气质所构成的良好个人形象，有助于提高学生的自信心和社会认可度。
		2.不同的行姿 		
		3.行姿禁忌 (1) 体位不直 (2) 头位不正 (3) 手位不当 (4) 脚位不雅		

	<p>四、文雅的蹲姿</p>	<p>1. 基本的蹲姿</p>	<p>(1) 高低式</p> 	<p>自检：是否符合体态礼仪的要求</p>	<p>规范学生的言谈举止，使学生的一言一行，一举一动都能符合礼仪的要求，只有遵守和把握不同生活领域中的礼仪规范，才能更好地待人接物，才能避免角色冲突和负面影响。</p>
		<p>2. 蹲姿的禁忌</p>	<p>(2) 交叉式</p>  <p>1.不要突然下蹲。 2.不要离人太近。 3.不要方位失当。 4.不要毫无遮掩。 5.不要蹲在凳子、椅子上。</p>		
	<p>小组表演汇报评比</p>	<p>(配乐) 教师示范站姿种类及标准，将两个同性别学生分成一组，按男士或女士站姿的标准背对背站立。将两人的后脑、双肩、臀部、小腿肚、脚后跟紧靠在一起。教师逐个纠正错误，直到大家都能熟练做到标准站姿。最后将全班同学分若干小组上台做站姿、坐姿、走姿、蹲姿表演，大家通过讨论共同评选出男女各若干名最优雅体态学生。</p>	<p>自由组合小组表演体态礼仪</p>	<p>游戏的形式寓教于乐，真正实现在“做中学”的理念。在互动的过程中，教师与学生分享彼此的思考、经验和知识，交流彼此的情感、体验和观念。</p>	
<p>成果提交</p>	<p>课下： 以小组为单位将站姿、坐姿、走姿、蹲姿体态上传到班级群共享文件夹。</p>	<p>给与适当的指导</p>	<p>践行课堂所学知识，知行合一，学以致用。</p>	<p>在生活的舞台中发现问题，个性化的指导学生。</p>	

课后反思

1. 在校园内掀起了“知礼、懂礼，习礼、用礼”的学习热潮，学生热情有增无减。



2. 全院范围内开展文明礼仪知识讲座。



3. 任课教师张丽受邀为大兴安岭地区行署机关事务管理局进行服务礼仪培训



4. 继续探索课程思政改革模式，多维度融入课程思政元素。