

任务三：仪态礼仪（教案）

章（节） /模块	任务三	内容	仪态礼仪
教学目的 与要求	教学目的： 1、 使学生认识到仪态礼仪在人际交往、职场表现及日常生活中的重要性。 2、 让学生掌握基本的仪态规范，包括站姿、坐姿、走姿、手势及面部表情等。 3、 培养学生的自信心和优雅气质，提升个人形象与魅力。		
	教学要求： 1、 学生需认真听讲，积极参与课堂互动，理解并掌握仪态礼仪的基本原则。 2、 通过观察、模仿和实践，学生能够自然地展现出良好的仪态。 3、 鼓励学生在日常生活中持续运用所学仪态礼仪，形成良好习惯。		
	重点内容： 1、 仪态礼仪的基本概念与重要性。 2、 站姿、坐姿、走姿、手势及面部表情的正确规范。 3、 如何在不同场合下灵活运用仪态礼仪。		
教学重 点、难点	难点内容： 1、 如何使学生将理论知识转化为自然的仪态表现。 2、 针对学生个体差异，提供个性化的仪态调整建议。 3、 引导学生理解并内化仪态礼仪背后的文化和社会意义。		
教学方法	1、 讲授法： 通过教师讲解，介绍仪态礼仪的基本知识和规范。 2、 示范法： 教师或优秀学生进行示范，展示正确的仪态表现。 3、 模仿法： 学生模仿教师的示范，进行站姿、坐姿、走姿等练习。 4、 情境模拟法： 设置不同情境，让学生在模拟中实践仪态礼仪。		
教学手段	1、 多媒体教学： 利用 PPT、视频等多媒体资源，展示仪态礼仪的示范和案例。 2、 实地演练： 在教室或室外空地，组织学生进行站姿、坐姿、走姿等实地演练。 3、 小组讨论： 分组讨论不同场合下的仪态要求，分享经验和看法。		

教学环节		教 学 程 序
教 学 内 容 及 其 过 程	导 入 新 课	引入（5 分钟） 通过展示不同场合下人物站姿仪态的对比图片，引导学生思考仪态对个人形象的影响，激发学生学习兴趣。
	学 习 新 课	一、知识讲解（30 分钟） 仪态礼仪概述：介绍仪态礼仪的基本概念，强调其在人际交往、职场发展、社交场合中的重要性。 站姿礼仪：详细讲解正确的站姿要求，包括双脚站立位置、身体重心分配、双手摆放方式等，并示范正确站姿。 坐姿礼仪：介绍不同场合下的坐姿要求，如正式场合的端坐、休闲场合的轻松坐等，强调坐姿的优雅与舒适并存。 走姿礼仪：讲解正确的走姿要求，包括步伐大小、速度控制、身体摆动等，强调走姿的自信与稳重。 讲解离座的动作要领以及蹲姿的基本动作要领等。 综合仪态提升：结合站姿、坐姿、走姿和手势，讲解如何综合运用这些仪态规范，提升个人整体形象。 二、实践环节（20 分钟） 站姿、坐姿（包括入座和离座）、蹲姿、走姿练习：组织学生分组进行站姿和坐姿的练习，教师巡回指导，纠正错误姿势。 走姿手势模拟：设置特定场景（如商务洽谈、宴会入场等），邀请学生上台进行走姿和手势的模拟演练，师生共同点评。
反 馈 练 习		反馈与调整（20 分钟） 即时反馈：在学生进行仪态练习时，教师及时给予反馈，指出问题并指导改正。 情境模拟：设置特定情境（如面试、宴会、商务谈判等），让学生根据情境调整仪态，并相互评价。 角色扮演：学生分角色扮演不同角色，在模拟中展现仪态礼仪，其他同学和教师作为观众给予反馈。

归 归纳总结（5 分钟）

纳 1、 总结本课所学仪态礼仪的基本规范和要点。

总 2、 强调仪态礼仪在人际交往和职场表现中的重要性。

结 3、 引导学生思考如何将所学仪态礼仪融入日常生活，形成良好习惯。

作业（包

含书面和 录制自己日常的站姿、坐姿、走姿视频，自我评估并找出需要改

口头作 进的地方。

业）

课外作业

与参考资

料

参考书目
与资料

1、 相关书籍：《商务礼仪与人际交往》、《旅游服务礼仪》等；

2、 利用智慧职教、慕课网等网站学习有关的礼仪知识、网络课程；

3、 通过抖音、B 站等 App 观看礼仪培训视频，学习各类仪态礼仪的基本动作要领。
