

课程名称：现代礼仪

作者姓名： 赵欣欣

单 位： 迁西县职业技术教育中心

课题	站姿、坐姿礼仪	课 型	新授
教材	河北省职业院校规划教材		
课时安排	2 课时	教学对象	高星级饭店运营与管理专业
教学目标	1、了解与个人形象有关的仪态的礼仪规范要点。 2、通过练习，正确掌握有关站姿、坐姿的仪态规范，注重仪态规范，得体出行。 3、注重仪态礼仪规范，注重站姿、坐姿规范要求，自检仪态，求证改过。		
教学内容分析	礼仪是社会文明的标志，是人在特定环境所要遵循的行为举止，是人受过良好教育的外在表现。端庄的举止是人们最常见的一种行为规范，是人与人交往的第一张名片。理解站姿、坐姿的礼仪要领，对职业学校的学生来说不仅有助于改善自身的形象，提高自身修养，丰富文化内涵，更是培养学生“由表及里、由此及彼”的归纳概括学习能力的有效途径。		
教学重点	了解与个人形象有关的仪态礼仪规范要求。		
教学难点	注重仪态礼仪规范，注重站姿、坐姿规范要求，自检仪态，求证改过。		
教法设计	参与式教学、问题引领、展示式教学等		
学法设计	导学案自学、合作探究		
教学用具	多媒体课件		

(一) 站姿 问题:什么样的站姿才能展现出你的自信, 塑造良好的气质和风度呢? 1、站姿要求: 标准站姿站立时应做到: (1)头部: 抬头, 头顶上悬, 双目平视前方, 嘴微闭, 表情自然, 面带微笑, 微收下颚, 精神饱满, 动作平和自然。 (2)颈部: 颈直, 感觉向上拉长自己的脖子。 (3)肩部: 双肩放松, 微向后向下压, 人体有向上的感觉。 (4)手臂: 双肩平正, 双臂自然下垂与身体两侧, 虎口向前; 手指自然弯曲成自然状, 手指贴于裤缝。 (5)腹部: 向内收, 腹部有向后腰贴的感觉 (6)腰部: 立腰, 后腰有向上提的感觉。 (7)臀部: 臀部收紧。 (8)腿部: 两腿绷直, 保证身体正直, 脚后跟要靠紧。 (9)身体重心要支撑与脚掌、脚弓之上。 (10)从侧面看, 头部、肩部、上体与下肢应在一条直线上。 2、应避免:			
---	--	--	--

(1)低头、仰头，头向左或向右侧歪斜，东张西望、左顾右盼。 (2)脖子向前探出，歪着脖子。 (3)高低肩，耸肩。 (4)小腹向前挺出，腆肚。 (5)塌腰，腰部弯曲，引起驼背状况。 (6)翘臀 (7)将身体重心明显移到一侧，只用一条腿支撑身体。 (8)双脚呈外八字、内八字，不自主地抖动，蹬踏。 (9)东倒西歪，无精打采，懒散的依靠在墙上、桌子上等。 (10)站立时下意识的做小动作，如转笔、玩手机等。 (11)男子双脚开立时，两脚之间的距离过大。 （二）坐姿 问题：什么样的坐姿能展现出你的内涵，塑造出温文尔雅的气质来？ 1、坐姿要求： (1)入座要稳。 (2)头正、嘴角微闭，下颌微收，双目平视，面容平和自然。 (3)入座后自然挺直，双臂弯曲，双手自然放在双腿上或椅子、沙发的扶手上，掌心向下。 (4)坐在椅子上，应坐在椅子的2/3。			
--	--	--	--

(5)离座时要自然稳当。 (6)如果条件允许,就座时讲究左进左出。 (7)入座顺序应为:长者先入座,年龄相近、职位相近、朋友、同事、同学,可同时入座。 2、应避免: (1)双腿过于的叉开,或长长的伸出。 (2)坐下后随意挪动椅子。 (3)将大腿并拢,小腿分开,或双手放于臀部下面。 (4)高架“二郎腿”或“4”字型腿 (5)腿、脚总是抖动不停。 (6)猛坐猛起。 (7)与人谈话时用手支着下巴。 (8)坐沙发时太靠里面。 (9)双手放在两腿之间。 (10)重叠在上的腿,脚尖指向他人。 (11)脚跟落地而脚尖离地。 (12)坐在椅子上时双手撑着椅面。 (13)坐着时,将脚架在椅子或沙发扶手上,或架在茶几上。 (14)坐时前倾后仰,或歪歪扭扭。 以上都是失礼或不妥的表现。 根据今天所学进 四、教师辅助,梳理归纳。 根据今天所学进行知识点整理: 站姿:			
--	--	--	--

要想站立正确,有四个部位需要特别注意: 双脚、双肩、胸部、下巴。 坐姿: 坐姿文雅、端庄,不仅给人以沉着、稳重、冷静的感觉,而且也是展示自己气质与修养的重要形式,更能体现一个人的内涵。 五、练习巩固,布置作业。 【练习巩固】 联系课本图例联系站姿、坐姿。 知识竞答: 什么样的站姿才能展现出你的自信,塑造良好的气质和风度呢? 什么样的坐姿能展现出你的内涵,塑造出温文尔雅的气质来? 【作业】: 简答。 六、教学反思。 美国作家威廉姆•丹福斯说:“我相信一个站立很值得人的思想也是同样正直的。”可以说站姿是一个人内是精神的外在表现,而坐姿文雅、端庄,不仅给人以沉着、稳重、冷静的感觉,也是展示自己气质与修养的重要形式,更能体现一个人的内涵。			
--	--	--	--

--	--	--	--

附：板书设计

站姿、坐姿礼仪

一、什么样的站姿才能展现出你的自信，塑造良好的气质和风度呢？

站姿要求：

1、标准站姿站立时应做到：

(1)头部、颈部、肩部、手臂、腹部、腰部、臀部、腿部、身体重心等规范。

2、应避免：

二、什么样的坐姿能展现出你的内涵，塑造出温文尔雅的气质来？

1、坐姿要求：

入座要稳；头正、嘴角微闭，下颌微收，双目平视，面容平和自然；入座后自然挺直；坐在椅子上，应坐在椅子的 2/3；离座时要自然稳当；左进左出；入座顺序。

2、应避免：