

图书基本信息

书名：<<普通高等学校高职高专旅游管理类专业"十二五"规划教材>>

13位ISBN编号：9787313087393

10位ISBN编号：731308739X

出版时间：2012-7

出版时间：刘科、刘博、郑向敏 上海交通大学出版社 (2012-07出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

《普通高等学校高职高专旅游管理类专业"十二五"规划教材:空乘人员的形体与礼仪姿态塑造》分别从“形体训练”及“礼仪姿态塑造”两大方面进行了阐述。全书共分为四篇十三章,在编写的过程中,注重科学性、系统性、全面性、实用性、实践性等原则,详细地讲述了形体、礼仪姿态塑造的具体方法。

书籍目录

第一篇概述 / 1 第一章课程概述 / 3 第一节课程内容概述 / 3 第二节课程的重要性 / 5 第三节训练的
注意事项 / 8 第二章课程措施与教学计划 / 11 第一节第一学期教学措施与教学计划 / 11 第二节第二学期
教学措施与教学计划 / 13 第三章教学实施 / 15 第一节课堂教学安排 / 15 第二节课程考核标准 / 19 第
三节形体及礼仪姿态训练室的使用及管理制度 / 21 第二篇形体基本素质训练 / 23 第四章形体训练概
述 / 25 第一节形体训练概述 / 25 第二节形体训练中的基本概念 / 27 第五章形体训练入门 / 29 第一
节形体训练的要求与课前准备 / 29 第二节形体训练的课前热身训练小组合 / 32 第六章基本姿态训练 / 35
第一节地面基本坐姿 / 35 第二节基本站姿 / 37 第三节基本手型与手位 / 40 第四节基本脚型与脚位 / 43
第七章柔韧性训练 / 47 第一节脚部柔韧性训练 / 47 第二节腿部柔韧性训练 / 49 第三节髋关节柔韧性训
练 / 52 第四节腰部柔韧性训练 / 55 第五节肩部柔韧性训练 / 57 第八章地面动作组合训练 / 61 第一
节勾绷脚 / 61 第二节踢腿 / 63 第三节慢抬腿 / 66 第四节吸弹腿 / 67 第五节腹肌、背肌及腰侧肌能力训
练 / 69 第三篇形体综合能力提高训练 / 75 第九章把上单一动作训练 / 77 第一节扶把训练内容简述 / 77
第二节把上的压腿与踢腿 / 80 第三节半脚尖练习 / 84 第十章扶把组合训练 / 87 第一节一位擦地 / 87
第二节蹲 / 96 第三节五位擦地 / 106 第四节小踢腿 / 114 第五节划圈 / 122 第六节单腿蹲 / 128 第七
节小弹腿 / 133 第八节控制 / 140 第九节大踢腿 / 145 第十一章中间练习 / 153 第一节跳跃练习 / 153 第
二节旋转练习 / 154 第三节舞姿练习 / 155 第四节气息练习 / 156 第五节行礼 / 157 第四篇 礼仪姿态塑造
/ 159 第十二章通用基本礼仪姿态 / 161 第一节站姿 / 161 第二节坐姿 / 167 第三节走姿 / 172 第四节蹲
姿 / 176 第五节服务手势 / 177 第六节鞠躬 / 180 第七节笑容 / 182 第八节空乘人员的仪容仪表 / 185 第
十三章乘务人员客舱服务姿态要求及展示 / 187

章节摘录

版权页：插图：基于服务行业对从业人员的要求，在培养学生的过程中，该课程应该达到以下的教学目标：（1）培养学生的身体柔韧性、协调能力、平衡能力、灵活性，提高身体素质，以适应各服务行业对职员身体素质的要求。

（2）培养学生的礼仪、礼节、礼貌，使之具备符合航空服务或与之相关工作要求的仪容、仪表、仪态。

（3）提高学生的文化素养、审美能力，使其具备良好的服务意识和技巧。

（4）培养学生吃苦耐劳的品质，使其具备较好的职业道德。

（5）培养学生的团队合作意识，使其掌握服务技能。

通过以上目标的实现，最终达到认知目标、能力目标、素质目标、情感目标四个层次的教学目标体系。

三、教学环节 在教师的教学中应有以下几个环节：教师讲述—动作示范—学生观察—动作模仿—教师评价—典型案例分析—动作矫正—反复练习。

四、教学方法 教师可采用以下方法进行教学：（一）直观演示法 直观演示的特点在于，其较强的直观性使学生更好地掌握动作的要领。

此方法常常与口传身授法结合使用。

在课堂教学中，可通过视频、图片对客舱环境、服务流程、动作要领进行演示。

对空中乘务专业的学生而言，部分学生没有“客舱服务”的概念，甚至没有乘坐过飞机，仅仅靠课堂中教师对单一姿势及动作的讲述与示范是不够的，故在教学中可结合演示法，将与工作相关的教学视频或图片进行展示，使学生更直观地了解空乘的职业性质及工作内容。

演示法可以通过多媒体教学来完成，具有形象直观、激发兴趣、发展思维、缩短距离等作用。

（二）实际训练教学法 实际训练教学法包括两个环节：口传和身教。

1.口传 口传即详细解释、讲解每一个动作、姿势的练习目的、意义，分解动作的做法以及组合动作的要领、规律，在实际工作中起到的作用等，明确此课程开设的重要性。

2.身授 身授即通过肢体语言的表达，认真做出每一个动作及姿势的示范。

身授与口传是同步进行的。

（三）范例教学 范例教学是指学生在认真观察教师做完示范动作后，根据教师所讲授的动作要领，进行初步的模仿。

行为的模仿可以使学生感受动作的要求及要领，也有助于教师对学生所做动作不规范之处进行及时的矫正，避免在训练过程中“绕弯路”。

再由教师分别针对“正面教材”与“反面教材”进行对比、分析、讨论、总结、矫正练习。

编辑推荐

《普通高等学校高职高专旅游管理类专业"十二五"规划教材:空乘人员的形体与礼仪姿态塑造》适用于空中乘务专业,同时也可作为各服务行业的培训教材使用。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>