



Sichuan Southwest
Vocational College of Civil Aviation
四川西南航空職業學院

教 案

课程名称： 礼仪
讲授学院： 空中乘务学院
主讲教师： 李林、高潇、李任之
职 称： 讲师、助教、教师
归属学院： 空中乘务学院

四川西南航空职业学院教务处编制

2020 年 10 月

《中华传统礼仪——筷子礼仪》课程教案

授课教师	李林	科目	礼仪	时间	45 分钟
授课地点	多媒体教室	课程内容	“筷”乐用餐——筷子礼仪	课时	1
教学目标	知识目标	掌握筷子在就餐时的多种礼节与禁忌。			
	能力目标	掌握基本的传统礼仪文化，树立较好的个人形象、企业形象及大国形象			
	情感目标	了解中华传统文化中筷子的发展及文化传承，使学生更加具体爱国主义情怀。			
教学重点	中国筷子的认识与使用筷子的禁忌				
教学难点	筷子的起源与发展历史				
教学方法	讲授与示范				
教学手段	PPT，道具（筷子）				
教具安排	多媒体、翻页笔、师生自备筷子				
教学过程	教学重难点	教师活动		学生活动	时间

疫情事实导入	使用公筷的意识	<p>讲授： 早在十多年前钟南山院士就呼吁过，家庭中也要使用公筷。疫情期间，钟院士向公众详解家庭卫生消毒重点时，也强调了家庭中也应使用公筷。</p> <p>疫情暴发以来，戴口罩、勤洗手、少外出成为全国人民的共识。然而，围桌共食，不用公筷的方式也在危机大家的健康，给病毒提供了传播的途径。</p> <p>因此我们无论是在外出就餐还是家庭内部就餐，都应该正确的使用公筷，避免细菌有可乘之机。</p>	思考、记笔记	5min
筷子起源讲解	筷子的起源与呈现	<p>中国是筷子的发源地，以筷进食有至少 3000 年的历史，是全世界以筷进食的母国。</p> <p>那么请问同学们，筷子有什么功能呢？</p> <p>筷子有挑、拨、夹、拌等功能，使用方便、物美价廉。</p> <p>筷子是当今世界上独树一帜的餐具。使用过筷子的无论是华人或是老外，无不钦佩筷子的发明者。</p> <p>筷子，是中国常用的饮食工具，通常由竹、木、瓷、象牙、金属、塑料等材料制作，特别是在古代的皇室中，使用的餐具也是阶级等级体现的方式之一。</p> <p>筷子也是中华餐饮文化的标志之一，筷子后传至朝鲜、日本、越南等汉字文化圈。</p>	思考、回答、记笔记	10min

筷子的叫法有哪些	各朝代叫法的区分	<p>筷子是最开始就称“筷子”吗？那么筷子还有什么叫法呢？</p> <p>筷子在先秦时代称为“桼”，汉代称“箸”，明代开始称“筷”。</p> <p>《礼记 曲礼》提及“羹之有菜者用桼”；《礼记》郑玄注“桼，犹箸也”。《云仙杂记》记载：“向范待侍，有漆花盘，科斗箸，鱼尾匙。”</p>	思考已查阅的信息、回答问题、做笔记	5min
中国筷子的由来	正确认识中国筷子的含义	<p>大家听过“天圆地方”这个说法吗？这个体现的是什么呢？</p> <p>筷子也是一头方、一头圆。圆象征天，方象征地，对应天圆地方，这是中国人对世界基本原则的理解。手持筷子时，拇指食指在上，无名指小指在下，中指在中间，是为天地人三才之象，这是中国人对人和世界的关系理解。</p>	思考、做笔记	5min
筷子的使用	筷子使用时应注意哪些	<ol style="list-style-type: none"> 1、不能用筷子对着人或用餐时拿着筷子指手画脚； 2、不能将筷子插入米或饭中； 3、不与他人的筷子相争； 4、赴宴时，不应先于主人动筷子（汤匙亦是如此）； 5、用餐中，不夹菜时不可将筷子在各碟菜中游走或空中游弋； 6、不用筷子敲击碗盘； 7、筷子用完放下时，尽量不发出声音。 	思考、做笔记	5min
关于筷子的传说	历史知识的掌握	<p>姜子牙与筷子</p> <p>这是流传于四川等地的传说。说姜子牙十分穷困，他的老婆就想将他害死另嫁他人。一天他老婆说：“你饿了吧？我给你烧好了肉，你快吃吧！”姜子牙伸手去抓肉，这时窗外突然飞来一只鸟，啄了姜子牙的手一口。姜子牙疼得“哎呀”一声，去把鸟赶走。当他第二次去拿肉时，鸟又飞回来啄他的手背。一连三次，姜子牙开始怀疑难道这肉我吃不得？于是姜子牙装着赶鸟一直追出门去，直到一个无人的山坡上。这只鸟栖在一枝丝竹上，并呢喃鸣唱：“姜子牙呀姜子牙，吃肉不可用手</p>	思考、做笔记	10min

		<p>抓，夹肉就在我脚下……。”姜子牙相信这是一只神鸟，便听从神鸟的指点，摘了两根细丝竹回到家中。这时老婆又催他吃肉，姜子牙于是将两根丝竹伸进碗中夹肉，突然看见丝竹丝丝地冒出一股股青烟，“肉怎么会冒烟，难道有毒？”说着，姜子牙夹起肉就向老婆嘴里送。老婆吓得忙逃出门去。此事传出后，他老婆不但不敢再下毒，而且四邻也纷纷学着用竹枝吃饭。</p> <p>姐己与筷子</p> <p>这个传说流传于江苏一带。说是商纣王喜怒无常，吃饭时不是说鱼肉不新鲜，就是说鸡汤太烫，或是咸淡不合适等，结果很多厨师成了他的刀下鬼。宠妃姐己为避免纣王发怒便每次摆酒设宴，都要事先尝一尝。有一次，姐己尝到有几碗佳肴太烫，可是调换已来不及了，姐己急中生智，忙取下头上长长玉簪将菜夹起来，吹了又吹，再送入纣王口中。纣王认为由姐己夹菜喂饭是件享乐之事，于是天天要姐己如此。姐己随即让工匠为她特制了两根长玉簪夹菜，这就是玉筷的雏形。以后这种夹菜的方式传到了民间，便产生了筷子。</p> <p>大禹与筷子</p> <p>这个传说流传于东北地区。说的是尧舜时代，洪水泛滥成灾，舜命禹去治理水患。大禹受命后，发誓要为民清除洪水之患，所以三过家门而不入。他日以继夜的，别说休息，就是吃饭、睡觉也舍不得耽误一分一秒。一次吃饭时，肉在水中煮沸后，因烫手无法马上用手抓食。大禹不愿浪费时间等肉冷却，便砍下两根树枝把肉从热汤中夹出来吃了。从此，为节约时间，大禹总是以树枝、细竹从沸滚的热锅中捞食。手下的人见他这样吃饭，既不烫手，又不会使手上沾染油腻，于是纷纷效仿，就这样渐渐形成了筷子的雏形。</p>	
--	--	---	--

讲解筷子的选择	一次性筷子的危害	一次性筷子时间长了会滋生各种霉菌，如长期使用霉变一次性筷子，轻者可能导致感染性腹泻、呕吐等消化系统疾病。严重发霉的筷子会滋生黄曲霉菌，产生“黄曲霉素”，这种物质被广泛认定可诱发肝癌。并且一次性筷子 不利于环保。	思考、做笔记	5min
教学反思	当今筷子的多样化，使大家的选择和审美都出现了变化，有时候为了方便几乎都会选择一次性筷子，而很多上下都是圆形的筷子，致使大家都忘了筷子原本的样子和含义，因此中华筷子文化的传承与弘扬势在必行。			

《拱手礼》课程教案

授课教师	高潇	科目	礼仪	时间	45 分钟
授课地点	多媒体教室	课程内容	拱手礼	课时	1
教学目标	知识目标	掌握拱手礼的涵义、运用、禁忌和相关知识。			
	能力目标	掌握基本的传统礼仪文化，树立较好的个人形象、具备一定的素养。			
	情感目标	了解中华优秀传统文化中拱手礼的发展及文化传承，传承中华传统礼节。			
教学重点	拱手礼的涵义和规范				
教学难点	拱手礼在不同场合中的运用				

教学方法	讲授法、练习法、互动法			
教学手段	PPT			
教具安排	多媒体，翻页笔。			
教学过程	教学重难点	教师活动	学生活动	时间
导入	拱手礼的导入内容	礼，是承载情义的载体，一抬手，一鞠躬，浓浓的情义可在无接触的氛围得以表达。在《论语 微子》中便记载，子路拱而立，作为君子之礼，拱手礼的发展历程，蕴含着丰富的精神内涵。	思考、互动	5min
讲授	拱手礼在疫情期间的运用	拱手礼，即是中华传统的古礼，也是疫情以后的新礼。为避免疫情传播，在一些地区也提倡以拱手礼代替拱手礼。拱手礼有利于提升在校师生的疫情防控意识，符合疫情期间的整体社交观。礼仪的形式虽然变了，但主动保持社交距离，仍能够表达尊重的真诚。	互动，思考	10min
重点讲授和练习	拱手礼的行礼方式	行拱手礼时，双腿直立，上身直立或微微俯身，以示尊重之意，双手相握合于胸前，同时拱手礼，自古男女有别，标准的男士姿态是左手包右拳，因为右手是攻击手，包住以示善意，女士则刚好相反。 行拱手礼时，最容易注目，目光	学习后进行练习，相向而站进行练习	10min

		相对，很容易流露和表达真情。		
讲授	行礼时的注意要点	行拱手礼时，最容易注目，目光相对，很容易流露和表达真情。 在我国，每逢重大节日，如春节等，邻居朋友见面时，常行拱手礼，以表示祝愿。在行礼时，也与寒暄语同时进行，如恭喜恭喜，久仰久仰等。	练习注意要点	10min
讲授和练习	行礼之不同	自古男女有别，标准的男士姿态是左手包右拳，因为右手是攻击手，包住以示善意，女士则刚好相反。而在古代拱手有吉凶之分，若为丧事行礼，也叫凶丧礼，则男士为左手握拳在内，右手在外，女士则相反。	思考、做笔记	5min
总结	课程总结	提问：学习了拱手礼，大家有什么感想吗？ 中华礼仪文化博大精深，我们的一举一动，都承载着人的涵养和礼节，一个动作，一个眼神，都是礼仪的表达和传递，礼仪的传播不仅仅是行为上的，肢体上的，也是思想和文化的传承。	互动、提问	5min
教学反思	拱手礼的行礼，不仅是动作和肢体表达，也是情感的表达，在练习时，要发自内心的流露情感，作为中华传统的古礼和君子之礼，鼓励学生传承中华传统礼仪，传播文化思想，树立正确的价值观和取向。			

《鞠躬礼》课程教案

授课教师	礼仪教研室	科目	礼仪	时间	
------	-------	----	----	----	--

授课地点	多媒体教室	课程内容	鞠躬礼	课时	1
教学目标	知识目标	了解并掌握鞠躬礼的行礼			
	能力目标	树立较好的个人形象、企业形象及大国形象			
	情感目标	了解中华优秀传统文化中筷子的发展及文化传承，使学生更加具体爱国主义情怀			
教学重点	鞠躬礼的行礼姿态标准				
教学难点	鞠躬礼的行礼注意事项与禁忌				
教学方法	讲授与示范、小组讨论				
教学手段	PPT				
教具安排	多媒体、翻页笔				
教学过程	教学重难点	教师活动		学生活动	时间

鞠躬礼起源	鞠躬礼的起源仪式与内涵	讲授： 鞠躬礼起源于中国。商代有一种祭天仪式“鞠祭”：祭品牛、羊等不切成块，而将整体弯卷成圆的鞠形，再摆到祭处奉祭，以此来表达祭祀者的恭敬与虔诚。	思考、查阅资料、记笔记	5min
鞠躬礼分类	鞠躬礼的前三分类及表达含义	行礼规范分为四类： 15度鞠躬表示问候 30度鞠躬表示感谢 45度鞠躬表示致歉 情感递增 90度鞠躬表示最深的情感，运用于严肃隆重的场合	思考、回答、记笔记	5min
鞠躬礼姿态	姿态要求与眼神	示范与讲解： 在前腹式站姿的基础上 上身保持直立 以腰为轴、向下弯曲一定的度数 双眼直视前方 眼神随头部逐渐下移 应注意： 头、颈、背呈一条直线 动作、表情与情感和谐一致 俯身、起身动作平缓	观察、做笔记、模仿	5min
练习与技巧	控制身体细节与眼神、表情的配合	示范、纠正与练习： 15° 鞠躬 眼神落在身前 1.5 米处 30° 鞠躬 眼神落在身前 1 米处 45° 鞠躬 眼神能够看见脚尖	模仿、练习与纠正	15min
思考	使用鞠躬礼的注意事项	1、在使用鞠躬礼时，应注意施礼双方的距离 2、根据实际情况决定语言、动作的实施顺序，不能同时进行 3、鞠躬完毕起身后，应注视对方表示关注，以示尊重。	思考、讨论、做笔记	10min

教学反思	<p>鞠躬礼不仅仅是一个简单的动作，也包含着施礼者的内涵情绪。为了表达出准确的情感，不仅应该强调动作细节的标准化，更应该强调鞠躬本身所包含的对长辈或是地位崇高者的尊重、崇敬等文化礼仪内涵，让学生有感而发，从内心深处被感化，知行合一。</p>
------	--