

国家级实验教学示范中心
师范生教学能力实训系列教材

C

教师礼仪实训教程

金秀美 著

J I A O S H I L I Y I S H I X U N J I A O G



科学出版社

国家实验教学示范中心·师范生能力实训系列教材

教师礼仪实训教程

金秀美 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书共分八章,内容包括教师仪态礼仪、教师仪容礼仪、教师服饰礼仪、教师人际交往见面礼仪、教师课堂教学礼仪、教师沟通礼仪、校园仪式礼仪和中国传统节日礼仪。

本书适合师范院校学生和在职教师阅读。

图书在版编目(CIP)数据

教师礼仪实训教程 / 金秀美主编. —北京: 科学出版社, 2012.1

ISBN 978-7-03-033154-0

I. ①教… II. ①金… III. ①教师-礼仪-教材
IV. ①G451.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 280977 号

责任编辑: 张 展//封面设计: 陈思思

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

四川煤田地质制图印刷厂

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年1月第一版 开本: 787×1092 1/16

2012年1月第一次印刷 印张: 20 1/4

字数: 350千字

定价: 42.00元

前 言

在现代社会的人际交往中，礼仪已经日渐成为衡量一个人素养高低的价值标准之一，同时它作为一个社会人的重要行为规范，也是各种社交活动中不可或缺的组成部分。古训云：“致福曰礼，成义曰仪。”可见，礼仪其实就是交往艺术，就是待人接物之道。它是人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素影响而形成的，既为人们所认同，又为人们所遵守，以建立和谐关系为目的的、各种符合交往要求的行为准则和规范的总和。简言之，礼仪就是律己、敬人的一种行为规范。荀子云：“不学礼无以立，人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”而作为培育未来人民教师的师范院校来说，《教师礼仪实训教程》是一门不可或缺的基础素质教育课程。

随着时代的发展、社会文明的进步，教师礼仪学科的发展正受到越来越多的关注，因为研究学习教师礼仪是提高教师队伍整体素质的一个重要手段，因此当今世界各国对教师礼仪都十分重视。早在1999年6月，在德国科隆举行的八国首脑高峰会议上，八国首脑讨论了21世纪的教育政策，发表了《科隆宪章——终身学习的目的与希望》，其中就强调指出：“教师在推进现代化和提高现代化水准方面，是最重要的资源。教师的采用、训练、配置及其素质能力实质性提升，是任何教育制度取得成功的极其重要的因素。”我国当前处在由应试教育向素质教育的转轨时期。1999年6月颁布的《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中第17条明确指出：“建设高质量的教师队伍，是全面推进素质教育的基本保证。”2001年11月颁布的《公民道德建设实施纲要》强调公民要“明礼诚信”，而教师在礼仪推广和普及过程中扮演着为人师表、率先垂范的重要角色。教师对学生人格和个性发展有着至关重要的影响。家长、教科书、电脑和大众传媒都不能代替教师的作用。教师只有以身作则，实践礼仪规范，提高自身素质，才能推己及人，保证素质教育的实现。

目前，从教师礼仪实训课程发展现状可以看出，教师礼仪的普及是大势所趋。纵观当今院校，教师礼仪素质的缺失现象仍然相当普遍，比如在教师职业道德、教师职业责任、教师职业形象等方面，其素质表现还不尽如人意。同时，在我国的师范教育制度和模式下培养出来的毕业生，存在着重理论轻实践、重学科专业知识轻教育专业修养等偏见，导致教师队伍良莠不齐。因此，完善教师礼仪培训，对提高教师队伍的素养乃至全民族素质水平都有着重要的作用。

师范院校培养能适应新时期教育教学发展要求的合格教师，是教师礼仪实训课程的发展方向。之所以加强教师礼仪教育归结于“四个必然”：是教育事业改革发展的必然要求；是教师教育深化发展的必然要求；是我国教育形势发展的必然要求；是教师职业

道德建设的必然要求。

教师礼仪学科发展的主体包括师范学生、在职教师、教育工作者等群体。针对师范学生的教师礼仪课程设计，其重点在于教师礼仪的普及，除了利己，更重要的是育人。师范学生是我国大学生中一个特殊的群体，对师范学生的礼仪教育不仅具有普遍性的意义，而且还具有特殊性。不论是传承与弘扬我国优秀的礼仪文明，还是提高教师职业道德以及学校德育的实效性，都需要加强对师范学生的礼仪教育。对师范学生的礼仪教育是个系统工程，需要整合国家、社会、学校、家庭的教育力量。师范院校是培养教师的摇篮，师范学生作为准教师要胜任教书育人的重任，发挥为人师表的典范作用，就必须具备良好的礼仪素质。

本教程以培养具有良好的礼仪风范的教师为目标，其内容具有很强的实用性和可操作性，体系完整、内容丰富、形式新颖。它在阐述教师礼仪的理论基础上，侧重对教师礼仪的规范、实训方法的强化以及学生实际能力的培养。本教程结合教师岗位的实际，对实训的标准做了细致的量化，在每项实训内容中列出了具体要求、能力测试与考核标准。编者致力于通过本课程的设立，从礼仪师资入手，探索一条培养礼仪师资、带动礼仪教育、提高学生乃至全社会礼仪素养的道路。

本书共分为八章，由金秀美拟定整体框架并撰写教材大纲。参与本书编撰的合作单位有四川师范大学历史文化与旅游学院、四川师范大学文理学院、四川省教育学院、成都理工大学、成都大学、路威酩轩集团——罗意威商贸（上海）有限公司和浙江先锋信息技术有限公司。

本书是集体的结晶，各章撰稿人分别是：刘蓉、李天荣（第一章），李妮、张笑薇（第二章），杨阳、杨小乐（第三章），谢瑶函、古丽平（第四章），方涛（第五章），余正奎、关晶（第六章），王敏、张小琼（第七章），蒋敏（第八章）。全书由金秀美统稿、定稿。书中女模由古丽平、于蒙担任，男模由刘亚担任；照片由李东周、周杨杰拍摄；余正奎为图片编辑。

由于作者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请读者提出宝贵意见！

特别感谢：四川师范大学校领导；四川师范大学教务处、科研处；四川师范大学历史文化与旅游学院领导及老师们的大力支持。

四川师范大学 金秀美

2011年6月16日

目 录

第一章 教师仪态礼仪——体态的语言	(1)
第一节 教态礼仪	(1)
[案例导入]	(1)
[案例评析]	(2)
一、标准的站姿	(2)
二、典雅的坐姿	(9)
三、优美的走姿	(18)
四、正确的蹲姿	(22)
第二节 手势、表情礼仪	(24)
一、手势	(26)
二、表情	(42)
[基础练习]	(51)
[实训项目]	(53)
第二章 教师仪容礼仪——让自己的形象更完美	(59)
第一节 教师的个人卫生	(59)
[案例导入]	(59)
[案例评析]	(60)
一、仪容卫生的基本要求	(60)
二、面部修饰的基本规范	(64)
三、教师发型的基本要求	(67)
四、肢体的修饰规范	(70)
第二节 教师的化妆规范	(74)
一、美容化妆的历史回顾	(75)
二、化妆的基本原则	(77)
三、化妆品的选择与用法	(79)
四、化妆的基本程序	(82)
五、化妆的禁忌	(90)
[基础练习]	(91)

[实训项目]	(92)
第三章 教师服饰礼仪——服饰通常说明您的一切	(94)
第一节 教师服饰礼仪概述	(94)
[案例导入]	(95)
[案例评析]	(95)
一、教师服饰礼仪的意义	(95)
二、教师服饰礼仪的基本要求	(96)
三、教师服饰礼仪的禁忌	(99)
第二节 女教师服饰礼仪	(101)
一、女教师着装原则	(102)
二、女教师西装套裙礼仪	(104)
三、女教师旗袍礼仪	(108)
四、女教师便装礼仪	(110)
五、女教师佩饰礼仪	(112)
六、女教师服饰色彩搭配原则	(116)
第三节 男教师服饰礼仪	(117)
一、男教师西装礼仪	(117)
二、男教师中山装礼仪	(127)
四、男教师便装礼仪	(130)
五、男教师饰品礼仪	(131)
[基础练习]	(133)
[实训项目]	(133)
第四章 教师人际交往见面礼仪——此无声胜有声	(135)
第一节 问候礼仪	(135)
[案例导入]	(135)
[案例评析]	(136)
一、问候的态度	(136)
二、问候的次序	(137)
三、问候的形式	(137)
四、问候的内容	(137)
五、问候的注意事项	(138)
第二节 称呼礼仪	(138)
一、称呼的重要性	(139)
二、称呼的种类和用法	(139)
三、称呼的禁忌	(147)
第三节 介绍礼仪	(148)

	一、自我介绍	(149)
	二、他人介绍	(152)
	三、集体介绍	(156)
第四节	握手礼仪	(158)
	一、握手的时机	(158)
	二、伸手的次序	(160)
	三、握手的方式	(161)
	四、握手的禁忌	(162)
第五节	常见的其他会面礼节	(163)
	一、点头礼	(164)
	二、举手礼	(164)
	三、脱帽礼	(165)
	四、注目礼	(165)
	五、拱手礼	(166)
	六、鞠躬礼	(166)
	七、合十礼	(168)
	八、拥抱礼	(169)
	九、贴面礼	(171)
	十、亲吻礼	(171)
	十一、吻手礼	(172)
	十二、抚胸礼	(172)
	十三、挽臂礼	(173)
	十四、搀扶礼	(174)
	十五、鼓掌礼	(175)
	十六、敬茶礼	(176)
	十七、敬烟礼	(177)
第六节	名片礼仪	(178)
	一、名片的制作	(179)
	二、名片的分类	(181)
	三、名片的用途	(182)
	四、名片的交换	(182)
	五、名片的存放	(185)
	六、名片的禁忌	(186)
	[基础练习]	(186)
	[实训项目]	(187)
第五章	教师课堂教学礼仪——一本“无字之书”	(190)
第一节	课前准备礼仪	(190)

一、个人形象自省	(190)
[案例导入]	(191)
[案例评析]	(191)
二、提前走进教室	(193)
第二节 课堂教学活动中的礼仪	(195)
一、课堂问候礼仪	(196)
二、课堂举止礼仪	(203)
三、课堂提问礼仪	(208)
四、课堂板书礼仪	(211)
第三节 教师课堂语言礼仪	(212)
一、课堂语言的特点	(213)
二、教师语言礼仪	(214)
三、课堂教学语言的运用技巧	(215)
四、课堂语言的禁忌	(219)
[基础练习]	(222)
[实训项目]	(223)
第六章 教师沟通礼仪——让您的朋友遍天下	(225)
第一节 教师与学生沟通礼仪	(225)
[案例导入]	(225)
[案例评析]	(226)
一、与学生相遇时的礼仪	(226)
二、与学生谈心的礼仪	(227)
三、赞美和批评学生的礼仪	(229)
第二节 教师与家长沟通礼仪	(232)
一、家长会与接待家长的礼仪	(233)
二、家访和迎访的礼仪	(235)
三、与家长日常沟通的礼仪	(237)
第三节 同事共处的礼仪	(239)
一、同事共处的礼仪原则	(240)
二、上级对下级的礼仪	(243)
三、下级对上级的礼仪	(244)
四、对手间的礼仪	(245)
[基础练习]	(246)
[实训项目]	(247)
第七章 校园仪式礼仪	(250)
第一节 升(降)国旗与奏国歌礼仪	(250)

	[案例导入]	(250)
	[案例评析]	(251)
	一、升国旗与奏国歌的意义	(251)
	二、升降国旗和奏国歌的礼仪次序和要求	(252)
	三、教师在升降国旗和奏国歌时应注意的礼仪	(253)
第二节	开学典礼与毕业典礼的礼仪	(254)
	一、开学典礼与毕业典礼的意义	(255)
	二、开学典礼的主要仪式和要求	(255)
	三、毕业典礼的主要仪式和要求	(256)
	四、教师应注意的礼仪	(257)
第三节	宣誓仪式礼仪	(257)
	一、宣誓的意义	(257)
	二、入党宣誓仪式	(258)
	三、入团宣誓仪式	(259)
	四、少先队入队宣誓仪式	(259)
	五、成人宣誓仪式	(260)
第四节	运动会与联欢晚会的礼仪	(264)
	一、运动会的礼仪要求	(264)
	二、联欢晚会的礼仪要求	(267)
第五节	主题班会与团队活动礼仪	(269)
	一、主题班会	(269)
	二、班级联欢会	(270)
	三、团队活动的礼仪	(270)
第六节	颁授仪式与校庆礼仪	(271)
	一、颁授仪式	(272)
	二、校庆仪式	(274)
	[基础训练]	(276)
第八章	中国传统节日礼仪——民族的才是世界的	(277)
第一节	春节——总把新桃换旧符	(277)
	[案例导入]	(277)
	[案例评析]	(278)
	一、春节概述	(278)
	二、春节由来与传说	(279)
	三、春节习俗	(280)
	四、春节食俗	(283)
第二节	元宵节——流光溢彩闹花灯	(284)
	一、元宵节概述	(284)

	二、元宵节由来与传说	(284)
	三、元宵节习俗	(285)
	四、元宵节食俗	(286)
第三节	清明节——寒食东风御柳斜	(287)
	一、清明节概述	(287)
	二、清明节由来与传说	(287)
	三、清明节习俗	(289)
	四、清明节食俗	(291)
第四节	端午节——鼓声劈浪鸣千雷	(293)
	一、端午节概述	(293)
	二、端午节由来与传说	(293)
	三、端午节习俗	(295)
	四、端午节食俗——粽子	(296)
第五节	七夕节——牛郎织女鹊桥会	(296)
	一、七夕节概述	(296)
	二、七夕节由来与传说	(297)
	三、七夕节习俗	(298)
	四、七夕节食俗——巧果	(298)
第六节	中秋节——海上明月共潮生	(299)
	一、中秋节概述	(299)
	二、中秋节由来与传说	(299)
	三、中秋节习俗	(301)
	四、端午节食俗	(302)
第七节	重阳节——菊花须插满头归	(303)
	一、重阳节概述	(303)
	二、重阳节由来与传说	(303)
	三、重阳节习俗	(304)
	四、重阳节食俗	(305)
第八节	冬至节——冬至阳生春又来	(306)
	一、冬至节概述	(306)
	二、冬至节由来与传说	(306)
	三、冬至节习俗	(307)
	四、冬至节食俗	(308)
	[基础练习]	(309)
	主要参考文献	(311)

第一章 教师仪态礼仪

——体态的语言

仪态，又称体姿，指一个人的姿态，泛指人的身体呈现的样子。仪态主要包括：站姿、坐姿、走姿、蹲姿、手势和面部表情等。仪态美可以反映出—个民族的文明素质和道德水准。从这一点来说，仪态是体态语的一个子集。中华民族的传统文明是我们进行精神文明建设的根基。教师仪态是教师整体风范之一，正确地运用仪态礼仪，既是教师自身素质的体现，又是教师教学基本功（教态）的重要体现。教师的仪态礼仪要做到：自然、文明、稳重、美观、大方、优雅、敬人。

【学习目标】

通过本章的学习和训练，熟练掌握站、坐、走、蹲、微笑、手势和表情礼仪的动作要领，最终应达到：全面提高身体素质，矫正形体的不良姿态，增强自身的控制能力和美感，学会标准的站姿、典雅的坐姿、优美的走姿和正确的蹲姿；懂得如何控制眼神，如何保持自然微笑，并能熟练地掌握和巧妙运用各种手势和表情；使未来的人民教师深刻认识到仪态礼仪在学习、生活、工作中的重要性。

【基本内容】

本章内容主要包括教态礼仪、手势和表情礼仪，其中标准的站姿、典雅的坐姿、优美的走姿、正确的蹲姿，教师在社交场合中常用的几种规范手势的具体做法与要求，以及在课堂教学中如何巧妙运用表情、眼神和微笑礼仪等。

第一节 教态礼仪

所谓的教态，就是指课堂教学中教师的眼神、表情、动作、姿态、手势、语调和服饰的综合。简言之，教态就是教师的讲台形象，而教师的讲台形象主要是由体态语表现出来的。因此具备体态语知识，并且能在教学中正确娴熟地运作，也是教师的一项教学基本功。—名教师能使教态符合教育教学要求，符合教育学家们提出的“直观性教学准则”，也符合毛泽东同志提倡的十大教授法中“以姿势助说话”的要求，对提高教育教学质量具有十分重要的意义。

【案例导入】

教师讲课应该有声有色，具有启发性，如果像背书—样毫无表情，学生听课就会感到乏味。鲁迅先生的讲课受到学生热烈欢迎，这不仅由于他的政治思想睿智先进，教学

内容渊博丰富，而且他的教学语言生动活泼，风趣幽默，富有吸引力和感染力。为了使学生获得直观感受，除了在黑板上画画，还会用姿势表示。在讲《唐之传奇文》的《异梦录》之邢凤梦见美人，示以“弓弯”之舞。学生对“弓舞”不理解，先生援引了《酉阳杂俎》里的故事：有士人醉卧，见妇人踏歌曰：“舞袖弓腰浑忘却，蛾眉空带九秋霜。”问何是弓腰？歌者笑曰：汝不见我做弓腰乎？乃发首髻及地、腰势如规焉。先生可能还觉得表述不够清楚，于是仰面，弓腰，身子向后仰，身体一弯曲，就晃了起来，脚也站立不稳了，这时先生自言自语说：“首髻及地，吾不能也。”这样边舞蹈边讲述，使学生感到如沐春风，满怀温馨，印象深刻，经久不忘。这样的讲课成竹在胸，生动有趣，气氛活跃，教师怎能不受到学生的欢迎和尊敬呢？

【案例评析】

教学既是一门科学，也是一门艺术。由于时代的发展，教学手段也在不断创新，出现函授、刊授、广播教学、多媒体教学、微格教学等多种形式。可是“言传身教”仍然是课堂教学的主要手段。掌握和运用教师仪态礼仪是教学的一项重要基本功。对教学语言的一般要求是：准确简练、通俗流畅、形象生动、和谐动听。

苏联著名教育家马卡连柯曾讲过：“高等师范学校应当用科学的方法来培养我们的教师。如怎样站、怎样坐、怎样从桌子旁边的椅子上站起来，怎样提高声调，怎样笑和怎样看书等，这一切，对教师来说都是很有必要的，如果没有这些技巧，那就不能成为一个合格的教师。”因此，教师的仪态成为教师整体风范的要点之一。

一、标准的站姿

站立是人们生活、工作及交往中最基本的举止之一。正确的站姿是站得端正、稳重、自然、亲切。优美、典雅的站姿能衬托一个人美好的气质和风度。教师在课堂上庄重挺拔的站姿能给学生传递出自信、干练的信息，令学生感到可信赖、可依靠，对精神疲惫的学生有一种鼓舞作用。

（一）站姿的动作要领

站姿的基本要求是：头要正，双目平视，下颌微微上抬，面部表情放松，面带微笑，两肩自然下沉，两臂自然下垂，五指并拢，中指贴紧裤缝，气息提到胸部，胃部向上顶，整个气息保持在胃部胸部，有节奏的呼吸，避免下沉，同时收腹、立腰、提臀，身体重心向上。大小腿并拢，脚跟靠拢，整个站姿能给人以挺拔、舒展、线条优美、精神焕发的感觉。

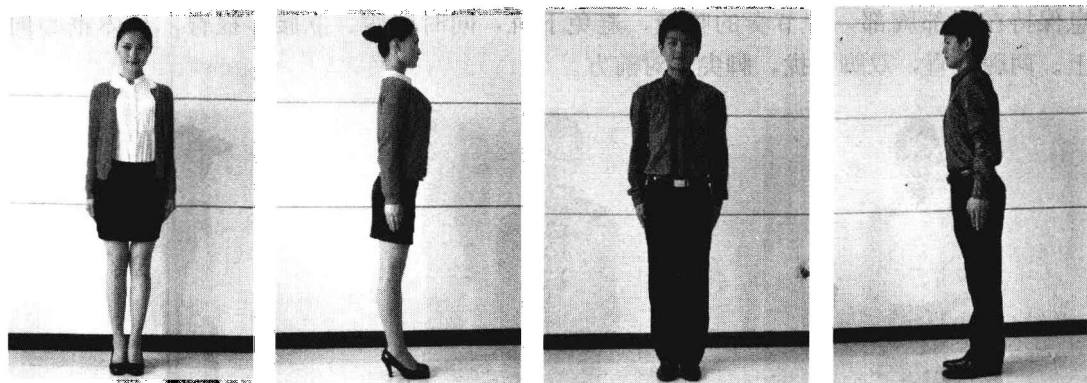


图 1-1 标准站姿

（二）常用的站姿类型

标准的站姿：站立姿势，又称站姿或立姿，是指人在停止行动后直立身体双脚着地的姿态。这种静态的身体造型是其他动态的身体造型的基础与起点。人际交往中，站姿是一个人全部仪态的根本。“站有站相”既是对自然美的一种要求，又是对一个人礼仪修养的基本规范，良好的站姿能衬托出一个人超凡脱俗的气质和风度。但由于男女性别差异，因而对其基本站姿又有一些不尽相同的要求。男教师站姿要求具有稳健、挺拔的阳刚之美；女教师站姿要求具有端庄典雅、亭亭玉立的阴柔之美。

1. V字步站姿

头要正，双目平视前方，嘴微闭，下颌微微上抬，面部表情放松，面带微笑。两肩自然下沉，两臂自然下垂，五指并拢，中指贴紧裤缝。气息提到胸部，胃部向上顶，整个气息保持在胃部胸部，有节奏的呼吸，避免下沉，同时收腹、立腰、提臀，身体重心向上。大小腿并拢，脚跟靠拢，两脚夹角 45~60 度（在训练过程中，两脚尖之间的距离为自己的脚长）。此站姿男女教师均适用。

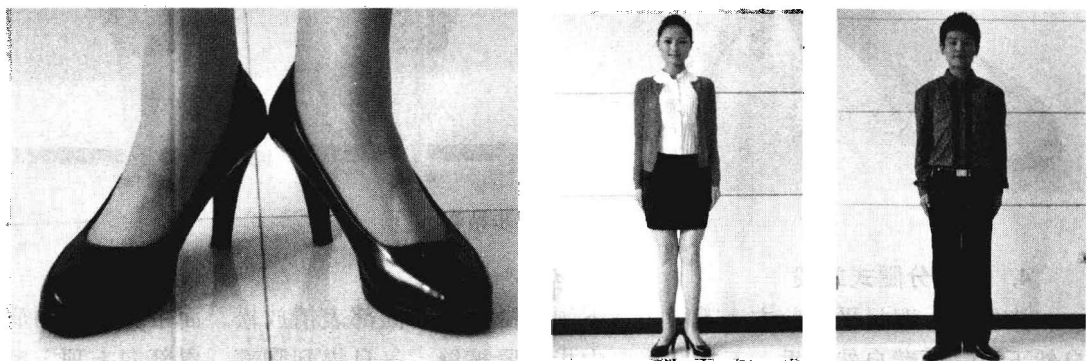


图 1-2 V字步站姿

2. 并腿式站姿

头要正，双目平视前方，嘴微闭，下颌微微上抬，面部表情放松、自然。两肩自然下沉，两臂自然下垂，五指并拢，中指贴紧裤缝。气息提到胸部，胃部向上顶，整个气

息保持在胃部胸部，有节奏的呼吸，避免下沉，同时收腹、立腰、提臀，身体重心向上。两腿立直，双脚并拢，脚尖正对前方。

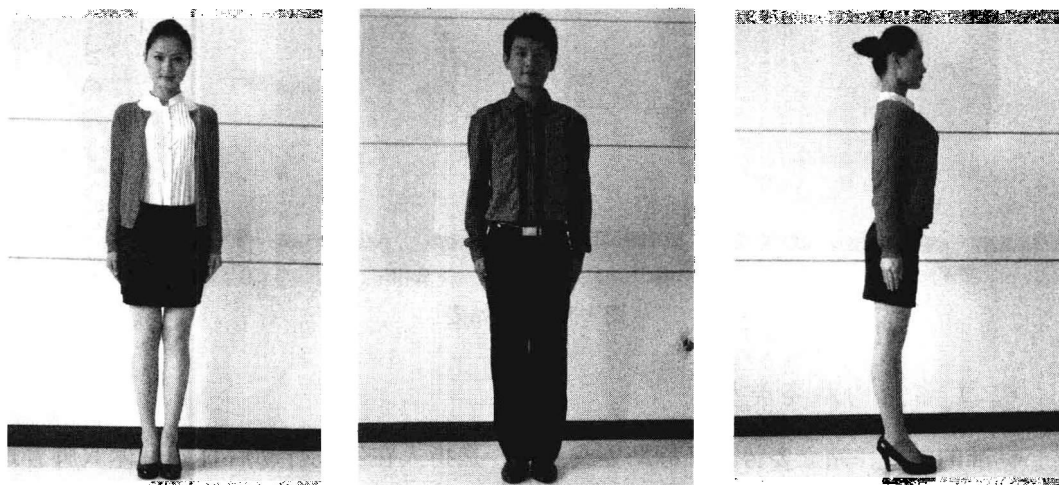


图 1-3 并腿站姿

3. 丁字步站姿

头要正，双目平视前方，嘴微闭，下颌微微上抬，面部表情放松、面带微笑。两肩自然下沉，两臂自然下垂，五指并拢，中指贴紧裤缝。气息提到胸部，胃部向上顶，整个气息保持在胃部胸部，有节奏的呼吸，避免下沉，同时收腹、立腰、提臀，身体重心向上。在 V 字步的基础上，将左脚跟靠于右脚内侧中间部位，两脚尖展开 45 度。

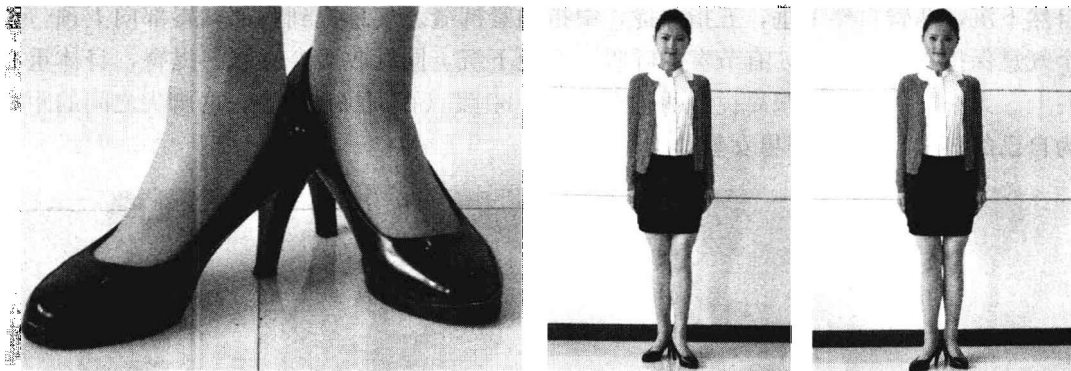


图 1-4 丁字步站姿

4. 左右分腿式站姿

头要正，双目平视前方，嘴微闭，下颌微微上抬，面部表情放松、面带微笑。两肩自然下沉，两臂自然下垂，五指并拢，中指贴紧裤缝。气息提到胸部，胃部向上顶，整个气息保持在胃部胸部，有节奏的呼吸，避免下沉，同时收腹、立腰、提臀，身体重心向上。两腿左右分开距离与肩同宽。



图 1-5 左右分腿式站姿

5. 体前握手式站姿

头要正，双目平视前方，嘴微闭，下颌微微上抬，面部表情放松、面带微笑，两肩自然下沉。气息提到胸部，胃部向上顶，整个气息保持在胃部胸部，有节奏的呼吸，避免下沉，同时收腹、立腰、提臀，身体重心向上。两脚形成 V 字步，两手四指并拢，拇指打开交握于体前，成握手式（男教师左手在右手手，女教师右手在左手手，即男左女右），身体重心在两脚之间。

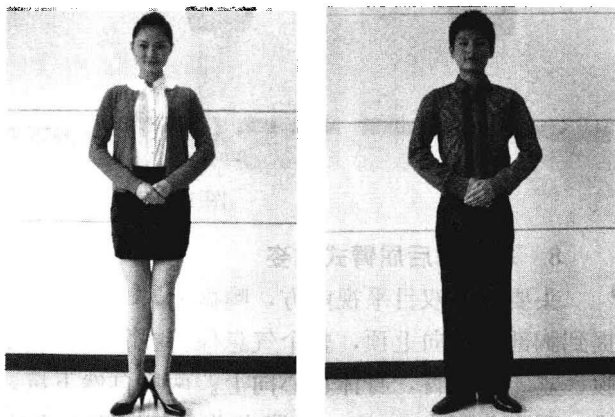


图 1-6 体前握手站姿

6. 体后背手式站姿

头要正，双目平视前方，嘴微闭，下颌微微上抬，面部表情放松、面带微笑，两肩自然下沉。气息提到胸部，胃部向上顶，整个气息保持在胃部胸部，有节奏地呼吸，避免下沉，同时收腹、立腰、提臀，身体重心向上。两脚形成 V 字步，两腿并拢，脚尖分开形成 60~70 度，两手在身后握手。男教师两腿分开，两手体后背手，成“大八字状”，此站姿一般适用于男性教师。

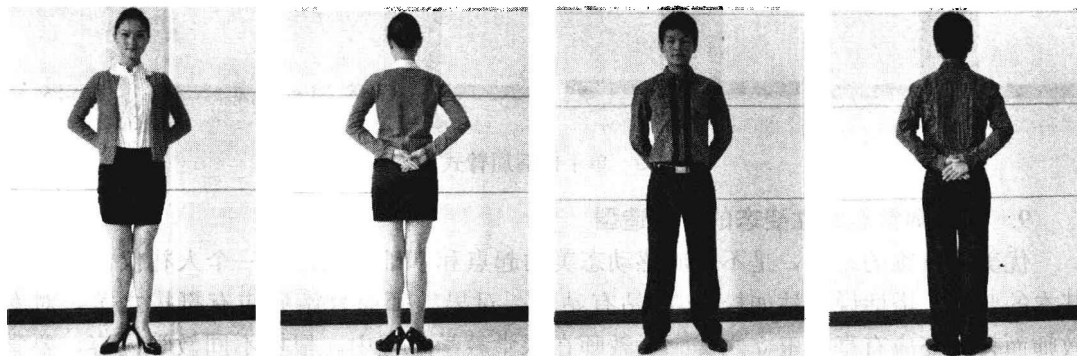


图 1-7 体后背手式站姿

7. 单手体前屈臂式站姿

头要正，双目平视前方，嘴微闭，下颌微微上抬，面部表情放松，面带微笑。气息提到胸部胃部向上顶，整个气息保持在胃部胸部，有节奏地呼吸，避免下沉，同时收腹、立腰、提臀，身体重心向上。两肩自然下沉，左手臂下垂，右臂肘关节弯曲，前臂抬至横膈膜处，手背向外。大小腿并拢，脚跟靠拢，两脚夹角45~60度。此站姿男女教师均适用。

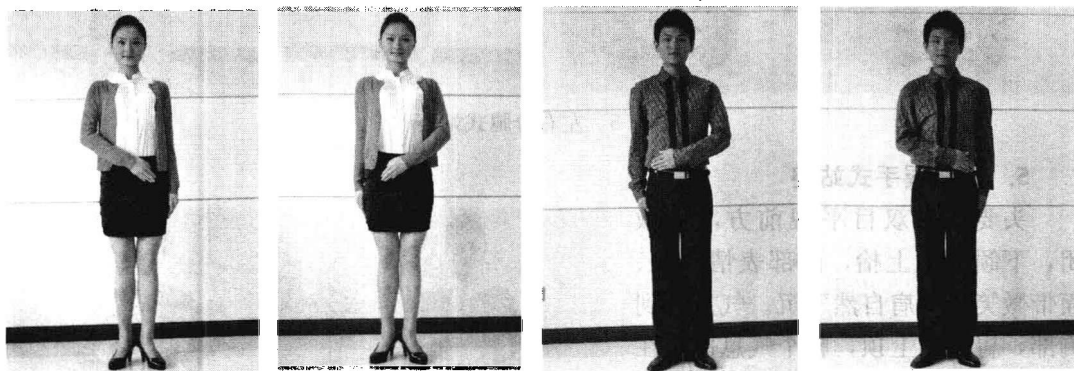


图 1-8 单手体前屈臂式站姿

8. 单手体后屈臂式站姿

头要正，双目平视前方，嘴微闭，下颌微微上抬，面部表情放松，面带微笑。气息提到胸部胃部向上顶，整个气息保持在胃部，胸部，有节奏地呼吸，避免下沉，同时收腹、立腰、提臀，身体重心向上。两肩自然下沉，右手后背，左手臂体侧下垂。两腿并拢，两脚分开成60度，右脚向前，脚跟靠于左脚脚心内侧，成右丁字步状，身体重心分布于两脚上。此站姿一般适用于男性教师。

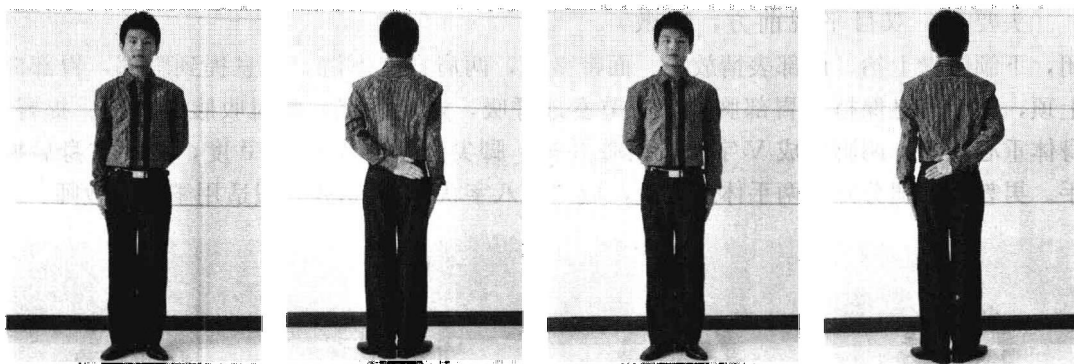


图 1-9 单手体后屈臂式站姿

9. 女教师常态站立姿态的手姿造型

优美而典雅的站姿，是不同质感动态美的起点和基础，也是对一个人礼仪修养的最基本的要求。俗话说“站如松”，即站有站相，对男教师而言站姿应有挺拔之美，对女教师而言站姿应有亭亭玉立之美。女教师在课堂教学过程中，根据不同教学内容，要学会控制站立姿态的手姿造型，切不可手舞足蹈，甚至有不雅之举。