

目 录

前 言.....	1
第一课 个人礼仪.....	2
第二课 公共礼仪.....	4
第三课 体态礼仪.....	6
第四课 待客与作客礼仪.....	8
第五课 升国旗、唱国歌礼仪.....	10
第六课 校内和课堂礼仪.....	12
第七课 争做小淑女.....	16
第八课 争做小小绅士.....	18
第九课 同学交往中的礼仪.....	22
第十课 家庭礼仪.....	24

前言

自古以来,中国被世界称为“礼仪之邦”。注重礼仪,把礼仪作为国家政治制度、纲常伦理、习俗民情的本色,是中国传统文化的特点。俗话说:“没有规矩,不成方圆”,必备的文明礼仪知识是人们形成良好文明礼仪行为习惯的基础。人的知书达礼并不是先天而生的,而是通过后天的教育和实践获得的。我们通过开设这样的校本课程对同学们进行礼仪教育,就是为了让同学们初步学会怎样尊老爱幼、怎样礼貌待人,懂得在学校、在家庭、社会怎样做,才能成为一名合格的小学生。

第十一课 礼貌用语七字诀.....26

第十二课 小学生文明礼仪歌.....28

第一课 个人礼仪

个人礼仪包括仪容仪表、仪态举止、谈吐、着装几个方面。

从仪容仪表说，主要要求整洁干净，脸、脖颈、手都应洗得干干净净；头发按时理、经常洗，指甲经常剪；注意口腔卫生，早晚刷牙，饭后漱口，不能当着客人面嚼口香糖；经常洗澡、换衣服，消除身体异味，有狐臭要搽药品或及早治疗。

从仪态举止说，主要从站、坐、行以及神态、动作提出要求，古人对人体姿态曾有形象的概括：“站如松，行如风，坐如钟，卧如弓。”优美的站立姿态给人以挺拔、精神的感觉。小学生站立时要身体直立、挺胸收腹、脚尖稍向外呈V字型，忌讳无精打采、控脖、

耸肩、塌腰；正式场合不能叉腰或双手交叉；坐姿要求端正挺直而不死板僵硬，不能半躺半坐，两腿间距与肩同宽，不能叉开，双手自然放在膝或扶手上，大方得体；小学生走路时要求挺胸抬头，肩臂自然摆动，步速适中，忌讳八字脚、摇摇晃晃，或者坦捏碎步；表情神态要求表现出对人的尊重、理解和善意，面带自然微笑，忌讳随便剔牙、掏耳、挖鼻、搔痒、抠脚等不良动作习惯。

从谈吐方面说，要求态度诚恳、亲切，使用文明用语，简洁得体，不能沉默无言，也不能自己喋喋不休，要认真倾听对方讲话，交谈时忌讳东张西望、翻看其他东西。

从着装方面说，要求干净、整洁、合体，忌讳皱皱巴巴。



第二课 公共礼仪

公共场所礼仪包括走路、问路、乘车、购物、在影剧院看戏等方面。走路除了注意体态、姿势之外，要遵守交通规则，遇到熟人要打招呼，互致问候，不能视而不见；如见到熟人需要交谈，应靠边儿或到角落谈话，不能站在道路当中或人多拥挤的地方；行人互相礼让，青年人主动给长者让路，健康人主动给残疾人让路。

向别人打听道路，先用礼貌语言打招呼，如“对不起，打扰您一下”、“请问”等，年轻人问路应选适当称呼，如“老爷爷”、“阿姨”、“叔叔”等然后再问路；听完回答之后，一定要说：“谢谢您！”如果被陌生人问路，

则应认真、仔细口答，自己不清楚，应说：“很抱歉，请再问问别人。”到商店购物，不可以“上帝”自居，要用礼貌语言，忌讳用“喂”、“咳”等字眼，购物之后也应说“谢谢”。

在影剧院里，不能大声喧哗，不能乱仍纸屑、果皮；尽量提前一点儿到场、入坐；如果迟到，入坐时走姿要低，速度要快；看现场演出，要尊重演员，适时礼貌鼓掌；演员谢幕时，不能提前退场。乘坐公共电车、汽车、火车，人多拥挤，要照顾老人、小孩和残疾人；人与人之间互相挤撞，不要恶言恶语，要抱理解、宽容态度；要保持车上环境卫生，不乱扔东西；学生上车不要抢座。



第三课 体态礼仪

同学们要使用好体态语言：微笑、握手、招手、鼓掌、右行礼让，回答问题起立等体态礼仪。

(1) 微笑：是对他人表示友好的表情，不露牙齿，嘴角微微上翘。

(2) 鞠躬：是下级对上级、晚辈对长辈、个人对群体的礼节。行鞠躬礼时脱帽、立正、双眼注视前方，面带微笑，然后身体上部向前倾斜自然弯下 15-30 度

左右，低头眼向下看，有时为深表谢意，上体前倾可再深些。

(3) 握手：是与人见面或离别时最常用的礼节，也是向人表示感谢、慰问、祝贺或鼓励的礼节。a、握手前起身站立，摘下手套，用右手与对方右手相握；b、握手时双目注视对方，面带微笑；c、一般情况下，握手不必用力，握一下即可。老友间可握得深些、久些或边问候边握双手；d、多人同时握手不要交叉，待别人握后再伸手，依次相握。

(4) 招手：公共场合远距离遇到相识的人或送别离去的客人，举手招呼并点头致意。招手时手臂伸开摆动。

(5) 鼓掌：是表示喜悦、欢迎、感谢的礼节。双手掌有节奏相击，鼓掌要适时适度。

7

第四课 待客与作客礼仪

家中来客人，要事先有所准备，把房间收拾整洁。中小學生也要学会以主人身份招待客人。迎接客人进屋，帮助客人放衣物，请客人在合适的位置落座。问客人喝什么饮料，主动送上。要双手呈、接物品。要主动、大方地与客人交谈。客人要走时应礼貌挽留，说“您再坐一会儿”、“再喝杯茶吧”等。要送客人一段距离，说“再见”、“欢迎您再来”。去亲友家做客要仪表整

洁，尽可能带些小礼品，以表示对主人的尊重。在亲友家，不能大声大气，要谈吐文明。不经主人允许，不可

8



随意动用主人家里的东西，即使是至亲好友也应先打招呼，征得主人同意。

如果在主人家用餐，要注意用餐时的礼仪：不能抢先入坐，不能先动食品；要请长辈先坐下，长辈动筷后再动筷子，双肘不能放在桌子

上；饭后，坐好略陪大家一会儿，或者说：“我用好了，请慢慢用。”然后再离座去别的房间休息。告别时，要说感谢的话，如“今天真高兴”、“欢迎到我家去”。

9

升国旗 第五课 唱国歌的礼仪



参加仪式的学生，开会时要分班整队入场，动作要快、静、齐，并按指定位置入坐（站），坐（站）姿要合要求。

10

衣着整洁，系好衣扣、裤扣，戴好红领巾，脱帽，面向旗杆方向立正站好。不得交谈、走动或做其他动作。升国旗奏国歌时，面对国旗

行队礼或注目礼，少先队队礼：立正站直，右手五指并拢，高举头上，眼睛注视受礼者，表示人民的利益高于一切，直至升旗完毕。

国歌是音乐形式的国家象征。唱国歌时要立正站好，目视前方，神态庄重，歌词正确，音调准确，声音洪亮。

升旗是一种严肃、庄重的活动，一定要保持安静，切忌自由活动，嘻嘻哈哈或东张西望。神态要庄严，当五星红旗冉冉升起时，所有在场的人都应抬头注视。

11

第六课 校内和课堂礼仪

进校门时见到老师能主动问好“老师早，老师好”，对同学使用好体态语言：微笑、点头问好。

在校园里遇见来学校视察和检查工作的上级领导，要主动上前立正、行队礼，问“老师您好”，然后慢慢走开，不得围观，也不要躲避。遇到老师与客人时先问好，然后让老师与客人先行。

放学后应整齐地排好路队回家，上下楼梯有秩序行走，不拥挤。不购买路边小摊小贩的



物品，不抢接路边小广告单。不在走廊上奔跑追逐。看见废纸杂物要主动捡起来并放进垃圾箱里。

上课预备铃响，同学们迅速走进教室，安静坐好，准备好学习用品并摆放整齐，等待上课。上课铃响后，老师走进教室，学生停止说话和一切动作，端坐向老

12

师行注目礼，班长喊起立，全班同学起立并立正站好向老师问好，待老师回礼后坐下。上课不迟到，若上课迟到，应喊“报告”，经老师同意后再进教室，走进教室后，应迅速坐好，保持安静。

13

课堂上坐姿要端正，认真听讲，认真思考，积极举手回答问题。认真做好笔记，独立完成练习，不随便说话。不看与本课无关的书报或做与教学无关的事

情。学生上课发问或要求回答老师提出的提问，应先举手得到老师的允许后，在原位处起立发问或回答提问，态度要严肃认真，声音要响亮。

下课铃响，老师宣布下课，同学起立并立正站好，并向老师说再见，待老师走出教室后或经老师允许方可走出教室。如有听课老师，应先请听课老师退席后，同学才能活动。下课了，值日生主动把黑板、讲桌擦干净，白天要注意关电灯。离开教室要及时关灯关风扇。出入各功能室轻声慢步，不影响他人。

老师在办事或与别人在交谈时，不可随意打扰老师，等老师办完事或谈完话后再找老师。进老师的办

14

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/165043131112011132>