

# 2023年文献检索课程总结报告(优质8篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

## 礼仪协会工作计划篇一

队长：主要负责与杜老师及学生会联系，安排培训、考核及出礼仪的时间地点。组织队内聚餐。分配队内福利。

副队长：通知队员培训、考核、活动的地点。管理并及时更新博客，分享礼仪、化妆、职业女性相关资讯。干洗礼仪服。

副队长：主管财务，负责记账，主要是礼仪服外借与干洗费用的记录与核算：做到账目分明公开，收据明确，电子账目与纸质账目同步跟进。管理q群，发布更多有用资讯资源。

## 第二. 招新活动

招新安排在开学的第二周。宣传方面,届时将在10届女生宿舍楼下张贴招新海报,并挨寝室发放宣传单和报名表。队长与副队长将在开学伊始的各类破冰联谊会上宣传礼仪队招新活动,确保信息充分完整发布,吸引尽量多的优秀人才前来报名。

面试方面将分为两轮,第一轮由历届礼仪队队员充当评委,选出一倍于招生人数的同学进入第二轮面试(招生人数视生源素质而定)。第二轮由杜老师坐镇,最终选出10届礼仪队全体队员。

## 第三. 培训与考核

由于主要的礼仪活动集中在下学期，所以我们尽量把培训安排在上学期。现初步构想培训分为5次。仪态培训2次，化妆课程1~2次，发型课程1次，服务意识培训1次。其中安排仪态与化妆考核各1次。记录成绩，并以此为据选拔出礼仪的人选。

#### 第四. 礼仪活动

原则上按考核成绩排名先后出礼仪，但是尽量保证每位成员在这一年的时间里都有礼仪经验。每次礼仪活动结束后向主办方询问工作质量，征求改进意见，以便队内及时总结与改进。

#### 第五. 成员福利

队长将组织队内聚餐，糖水以便联络成员间感情，团结凝聚力。同时在q群上发放化妆技巧、减肥方法与礼仪知识。鼓励成员多多完善自己，对自己严格要求，不仅在学习上、仪态上，更在气质上提升自我，成为同龄人中的佼佼者。年终聚会向全体队员发放礼品，感谢各位一年来的付出与努力。

#### 第六. 活动拓展与地位提升

在上一年度的礼仪活动中有一点不足大家有目共睹，礼仪队作为外联部隶属部门，始终没有得到学生会的重视与足够的尊重。这一点将是我们这一届乃至下一届礼仪队致力于改善的问题。

我认为要赢得别人的尊重首先要做到尊重他人并出色完成本职工作。因此在每次出礼仪之前，队长必须与学生会明确当天礼仪工作的所有内容，确认无误方可实行。

第二，每次活动结束后跟所有工作人员合照，作为学生会的一份子，礼仪队每次活动都尽职尽责，本不应该提早悄无声息的离开，而应作为活动的筹办者、参与者加入合照，见证我

们的努力与付出，同时提高礼仪队的出镜率，让更多的学生会成员认识我们，熟悉我们，从而跟我们更好的合作。

第三，在学院内有关礼仪的培训、讲座或比赛等，礼仪队将力争参与活动的筹办或出席评委。特别是一年一度的红旗团支部评选，在本次评红中我们会尽力争取到礼仪队的一个评委席位，展现礼仪队的实力，赢得应有的尊重。

以上是我对下一年礼仪队活动的一些计划与希望，尚有不妥与疏漏望老师多多指教，必将诚恳接受并改进。

## 礼仪协会工作计划篇二

我院的礼仪队主要负责学院对内对外各种大小型活动的礼仪接待和颁奖工作。好的礼仪队，体现了学院学生的良好形象，提高了学院的知名度。通过做礼仪工作，礼仪生也可以提升精神面貌，规范坐姿，站姿，走姿，更好地展现个人魅力，锻炼在社交礼仪中的应变能力和表达能力，以而提高自己的综合水平。

为了使我院的礼仪工作开展顺利，为今后一年的工作做了如下计划：

(一) 本学期初配合学生会进行礼仪对队员的招聘工作，要求仪表端庄，举止大方，言谈得体，充满朝气和活力，积极热情，并有较强的组织纪律性，其中女生8名，男生6名。

(二) 经公开面试、复试，正式成为礼仪队队员。

(三) 并对新生进行培训，使其熟悉有关接待和颁奖礼节。

(四) 认真完成日常校内各类礼仪工作，善于总结工作经验，并做好对礼仪队队员工作情况的检查及评定。

(五)组织内部交流活动，每周开一次例会，加强队员与队员之间的交流与团结合作精神，并做好上下级的沟通工作。

(六)督导队员认真落实各岗位职责，确保礼仪队在各场合保持良好形象。

(七)及时发现队员在工作中的问题，并要求改进。

(八)礼仪生接到礼仪任务通知后，如有特殊情况不能准时参加者，需在前一天向院学生会礼仪部负责礼仪事宜的负责人报告。无故不接受任务者，超过3次当自动退出院礼仪队。

(九)在礼仪工作期间，礼仪生应提前20分钟到位，不能随便请假，迟到或早退，不得擅自离开工作岗位，服从统一调配安排。

(十)必须爱惜礼仪服装，不得擅自裁剪损坏，如发现有故意裁剪损坏衣物者，照价赔偿，并且定期清洗礼仪服装。

(十一)代表队员向学生会负责人提出建议。

通过上届学生会的工作总结大会，我感受颇为深刻，也从辅导员和学长们身上学到了很多，在今后的工作中，我要善于学习他人的长处、善于总结工作经验、善于与他人合作共事；工作中要多动手、多动脑，脚踏实地从细微处入手，并多思考工作方法；还要不断培养良好的工作作风，增强时间观念和全局意识，提高写作、电脑操作、组织管理、口头表达和分配协调工作的能力；处理好工作与学习、公事与私事、上级与下级、荣誉与得失等各种关系。

我相信通过我们礼仪队一起努力配合，一定会把礼仪队的工作做得更好！

## 礼仪协会工作计划篇三

现在，大部分学生家长忙于自己的工作需要，对孩子的'学习和生活关心不够，养成了孩子自由散漫的生活作风和学习习惯，致使学生的学习水平、生活习惯等方面差异很大。但经过一段时间的相处，我发现一部分学生对礼仪文化有了初步的了解。在上个学期的学习中，学生对感恩教育、文明礼仪等的内容有了一定的学习积累，大多数学生对文明礼仪表现出较浓郁的兴趣。

1. 学习《弟子规》其核心是做人的“道”和“德”，就是“道德”。
2. 学习《弟子规》，不仅仅要背诵，而且还要深入理解，实施到生活中的一言一行里。
3. 通过学习使学生不但掌握文明礼仪的知识，更重要的是遵循文明礼仪的要求，来指导、约束自己日常生活学习、行为和习惯。
4. 教育学生认识社会公德的重要性，立志做文明人把中华民族的传统美德继承并发扬光大。
5. 开展一系列的文明礼仪体验型的教育活动，调动学生参与文明礼仪活动的积极性，利用实践活动促使学生养成良好的文明礼仪习惯。
5. 通过评选每班“文明礼仪之星”活动，在班内学生中树立榜样，发挥带头作用，带动全班学生自觉遵守文明礼仪行为规范，争做模范班级。

1. 学习《弟子规》理解和背诵。
2. 认真学习文明礼仪，充分利用文明礼仪。

3. 让文明礼仪丰富校园，使校园风气积极和谐。

1. 创建文明礼仪良好环境氛围。根据工作重点布置有关墙饰、展牌、宣传标语或警示语；在语言角设放文明礼仪行为规范图片，时刻提醒学生注意自己的语言行为。

2. 将规范训练落实到学生的日常生活管理中。在常规教育教学工作中，坚持把培养学生文明礼仪行为习惯和行为标准放在首位，关注指导学生的学习生活、交往以及日常生活方式与习惯。以平时仪表、语言为切入点，通过强化训练，把《文明礼仪行为规范》的教育落实到学生的日常学习和生活中去，让他们从中受到影响，得到锻炼，养成习惯，进而规范约束自己的行为。

3. 开展文明礼仪教育主题活动。使学生在多彩的活动中受到文明礼仪规范教育。并通过比一比、看一看、议一议、想一想、做一做等小环节的设计，使学生的文明礼仪行为在不知不觉中趋于规范化。

4. 开展文明礼仪评比竞赛活动。评选每班“文明礼仪之星”评比活动，通过学生主体的相互监督和自我教育，保证学生的文明礼仪习惯的培养和提高。

5. 与学科教育相结合，密切联系其他任课教师，共同做好本班学生的文明礼仪教育。

6. 倡导文明的社会礼仪。结合社会公德教育，大力倡导以文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵守社会公共秩序等为主要内容的文明礼仪理念。

7. 进入车站、公园、社区等地，通过帮组他人、拾捡垃圾等，制止不文明现象。

8. 针对当前公共生活突出的问题，教会学生文明购物、文明

就餐、文明乘车、爱护公物、保护环境等礼仪，着重纠正乱扔垃圾、随地吐痰、破坏绿化、损坏公物等不文明行为，引导学生做一个懂礼仪规矩、讲文明语言、守公共秩序的好学生，努力形成共同崇尚文明礼仪的社会氛围，营造和谐的生活环境。

9. 让我们师生共行动，学习礼仪知识，促进礼仪习惯养成，从我做起，从身边小事做起，着力塑造创新、诚信、包容、开放、文明的现代公民的良好形象，树立讲文明懂礼仪的社会风尚！

10. 加强学科的交叉和渗透，拓展学科知识，改善知识结构。

11. 开发和利用各种教育资源，创造性地组织学生开展丰富多彩的活动。

## 礼仪协会工作计划篇四

我院的礼仪队主要负责学院对内对外各种大小型活动的礼仪接待和颁奖工作。好的礼仪队，体现了学院学生的良好形象，提高了学院的知名度。通过做礼仪工作，礼仪生也可以提升精神面貌，规范坐姿，站姿，走姿，更好地展现个人魅力，锻炼在社交礼仪中的应变能力和表达能力，以而提高自己的综合水平。

为了使我院的礼仪工作开展顺利，为今后一年的工作做了如下计划：

（一）本学期的初配合学生会进行礼仪队队员的招聘工作，要求仪表端庄，举止大方，言谈得体，充满朝气和活力，积极热情，并具有较强的组织纪律性，其中女生8名，男生6名。

（二）经公开面试、复试，正式成为礼仪队队员。

（三）并对新生进行培训，使其熟悉有关接待和颁奖礼节。

（四）认真完成日常校内各类礼仪工作，善于总结工作经验，并做好对礼仪队队员工作情况的检查及评定。

（五）组织内部交流活动，每周开一次例会，加强队员与队员之间的交流与团结合作精神，并做好上下级的沟通工作。

（六）督导队员认真落实各岗位职责，确保礼仪队在各场合保持良好形象。

（七）及时发现队员在工作中的问题，并要求改进。

（八）礼仪生接到礼仪任务通知后，如有特殊情况不能准时参加者，需在前一天向院学生会礼仪部负责礼仪事宜的负责人报告。无故不接受任务者，超过3次当自动退出院礼仪队。

（九）在礼仪工作期间，礼仪生应提前20分钟到位，不能随便请假，迟到或早退，不得擅自离开工作岗位，服从统一调配安排。

（十）必须爱惜礼仪服装，不得擅自裁剪损坏，如发现有故意裁剪损坏衣物者，照价赔偿，并且定期清洗礼仪服装。

（十一）代表队员向学生会负责人提出建议。

通过上届学生会的工作总结大会，我感受颇为深刻，也从辅导员和学长们身上学到了很多，在今后的工作中，我要善于学习他人的长处、善于总结工作经验、善于与他人合作共事；工作中要多动手、多动脑，脚踏实地从细微处入手，并多思考工作方法；还要不断培养良好的工作作风，增强时间观念和全局意识，提高写作、电脑操作、组织管理、口头表达和分配协调工作的能力；处理好工作与学习、公事与私事、上级与下级、荣誉与得失等各种关系。



我相信通过我们礼仪队一起努力配合，一定会把礼仪队的工作做得更好！

## 礼仪协会工作计划篇五

(一) 性质：

城建学院学生会才艺团礼仪队是全院性学生群众公益性社团

(二) 宗旨：

学习礼仪知识，培养外在气质，宣传礼仪风范，提供礼仪服务

(三) 工作：

- 1 助院内外接待工作，提供优质的礼仪服务。
- 2 定期宣传礼仪知识，举办礼仪讲座

(四) 目的：

礼仪是人际交往的前提条件。礼仪队的创建不仅可以提高我院女生的思想道德素质和文明礼仪素养，增强内在品格和外在气质，还可以为城建学院学生会举办的各项活动提供高质量的礼仪服务，丰富了校园艺术文化生活，展示出我院女生的风采。

## 二. 礼仪队招新计划

(一) 招新目的：礼仪队人力方面还很不足，为了以后的发展，也为了给我院学生搭建一个展现自我的舞台和提供学习礼仪的机会，决定面向全院学生扩招礼仪队队员。

(二)招新对象：全院在校学生

(三)主办单位：城建学院学生会才艺团礼仪队

(四)招新时间：9月

(五)招新地点：中区广场、西区广场

(六)招新方式：宣传海报、广场设点、到新生寝室宣传

(七)招新流程：

2. 面试流程：

1. 面试者先自我介绍

2. 面试官问几个问题，了解她们对礼仪的热爱程度，以及对礼仪工作的态度

3. 面试者进行礼仪演示，考察走姿、坐姿和谈吐

4. 面试结果：一星期内通知面试者面试结果

(八)报名及选拔要求：

1. 思想端正，严于律己，积极向上

2. 女生1.6m以上，男生1.7m以上，身材均匀，行为举止端庄典雅

三. 礼仪队培训计划

一. 活动前期安排：

1. 征集队员的课余时间以便安排培训时间

2. 场地布置：开课前选定培训教室，布置场地。课后，清理场地等。

## 二. 出席礼仪的基本：

1、每次出礼仪和训练，我们规定鞋子为黑色高跟鞋(鞋跟不规定高度，但是鞋要简单，并且不能有装饰物，统一规定为单鞋)。

2、出礼仪时，大家应将长发挽成发髻或者梳扎成束，不可随意散于肩背，使头发整洁、无头屑。

3、出礼仪时，大家的指甲保持干净，最好不要留指甲。但可以涂无色透明的指甲油。

4、出礼仪时，统一做淡妆，不宜涂颜色过于夸张的眼影或厚粉底，切忌浓妆艳抹，妆容要自然。

## 三. 训练要求：

1、每次训练希望大家能准时到，不能来的同学请向负责礼仪队

的同学请假，并附上请假条，我们的请假次数不能超过三次(包括三次)。

2、每次训练请大家带上高跟鞋和一本厚点的书，我们训练时要

严格要求自己，站台步十分钟。

## 四. 内部管理：

1、培训时，希望大家保持安静，认真训练，服从安排。

的同学，请向负责人请假，并附上理由。

3、在每次出礼仪时，希望大家能服从安排，保持安静，不要到处乱跑，以免找不到人。

五. 训练基本内容：

第一期：站立姿势

第二期：行进姿势

第三期：鞠躬礼仪

第四期：蹲坐和指引姿势

第五期：表情神态与行进中指引姿势

第六期：队员自行训练，分组表演

第七期：礼仪中的语言规范和仪容规范

第八期：知识扩展，化妆知识

1. 基础底妆

2. 眉毛的画法

3. 眼影的画法，色彩的选择搭配

## 礼仪协会工作计划篇六

礼仪队作为直属于学生会的一个服务型部门，主要负责各种晚会的迎宾，引导，颁奖等工作。这学期礼仪队将继续本着为学生会认真服务的态度，在学校老师的支持和引导下积极有序的进行各方面的工作，执着的履行一个合格的服务型

部门的职责，全心全意为大家服务。礼仪队本学期的工作计划如下：

由于礼仪队现有26名成员，其中14名是20xx年毕业，因此，剩余成员有12名。我们会将在军训结束后的2星期内进行招新，大约会招入实习生15名，依照具体情况而定。

### （一）理论方面的训练：

1、风度和仪表的理论训练：主要包括气质、谈吐、外表、衣着、化妆及举止等方面的训练。

2、日常礼节的理论训练：主要包括常用礼节、方位礼节、介绍与馈赠等方面的技巧、原则和种类的训练。

3、专项礼仪训练：主要包括会议礼仪、典礼仪式、聚会礼仪等方面的训练。

### （二）实践方面的训练：

1、在具针对性的场地由礼仪队长进行系统训练。

2、按如上理论方面的知识依次进行礼仪专业的实践训练。

新学期关于礼仪服的管理，礼仪队将分组进行礼仪服的清洗工作，并及时清点礼仪服。本学期将制定礼仪服出纳登记制度，学生会内部任何部门借用礼仪服必须登记，以此来规范礼仪服的管理。

为了加强成员管理，增强队员团队意识，礼仪队将于10月份制作礼仪队成员个人信息表并发放给每位成员，然后将所有成员信息个人信息表收集完毕后永久性存档。

本着将礼仪队领向更加规范化，制度化道路的目标，礼仪队

将于10月份商讨完善更新礼仪队规章管理制度。

“致福曰礼，成义曰仪。”礼仪就是律己、敬人的一种行为规范，是表现对他人尊重和理解的过程和手段。为了加强我校学生的礼仪意识，丰富其礼仪知识，我校礼仪队将进行一次礼仪宣传活动。

礼仪队将出席学校的各种学术活动及大型晚会，负责礼仪工作。并将坚持做到“仪表端庄，举止优雅，礼貌待人”，认真配合各部门工作，履行一个合格服务部门的义务。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 礼仪协会工作计划篇七

本学期我将从以下几个方面来进行。

- (一)、按时为教师发放礼仪月计划、周计划及教案；
- (二)、及时更换小、中、大班的礼仪家园联系栏内容
- (三)、继续以发放宣传单或调查问卷的形式，保持家园联

系；

（四）、坚持每周一的幼儿升旗仪式；在培养大班幼儿练习升旗仪式的同时，选择少部分中班幼儿观看并进行有目的的培养。

### （一）、幼儿常规培养

坚持早入园礼仪小明星接待工作；统计幼儿及家长主动问好的百分率，在此基础上有针对性的对幼儿进行问好礼仪的教育，并以此来带动家长。复习上学习已经形成的如厕、洗手、喝水、小椅子、排队、穿上脱掉衣服、穿脱鞋、有序取碗等常规礼仪的巩固，培养幼儿新增礼仪礼仪常规项目。

### （二）、教师礼仪常规培养

教师仪容仪表；坚持上班园服制、不化浓妆、不披发、不美甲、不穿高跟鞋等制度。教师礼仪知识培训与学习；继续利用业务学习时间培训教师礼仪知识，使教师通过系统的学习，了解并掌握相关的礼仪常识，提高教师队伍的整体素质坚持班级礼仪明星的评比工作，并给与幼儿小奖励。

（一）开展一至两个幼儿活动，充分的开阔孩子们的视野，增长见识；

## 礼仪协会工作计划篇八

文明礼仪一直都是我国自古以来的传统美德，如何对幼儿进行正确的文明礼仪教育是身为老师的我们一直思考的课题。所以，在教育教学中，我们应该作为重点对幼儿的礼仪进行良好的教育。针对我班的实际情况将本学期的“文明礼仪教育”教育教学计划制定如下：

班级小朋友的礼仪经过一年半在幼儿园的培养已经初步见效，

只是在幼儿的今后交际方面需要教师的引导，更进一步提高他们的礼仪良好习惯。

通过良好环境的创设，和朗朗上口的三字经，帮助幼儿理解以上礼仪行为的规范要求同时把示范、明理和训练结合起来使之生活化、具体化、趣味化、形象化。从而促进幼儿礼仪行为的有效养成。

些做法是不对的，为什么不对，从小事入手，从成人做起。同时，我们运用丰富多样的赏识方法给予肯定和鼓励，称赞一声“你真棒”或抚摩一下幼儿的头、或给幼儿一个微笑、无声地伸出大拇指幼儿就在不断的赏识中，巩固着良好的行为习惯。

家庭环境是幼儿良好心理素质和健康成长的土壤。父母高尚的情操，文明的举止，会深深感染幼儿。父母在家庭生活中的表现一般是最坦率而无掩饰的，幼儿模仿性强，辨别力差，家长的一些不良的、错误的言行对幼儿的发展有很大的消极影响。因此，我们通过家长会、家园小报、家园联系窗等多种途径，向家长宣传幼儿礼仪教育的重要性，让家长从思想上重视礼仪教育，实现幼儿园教育和家庭教育的协调同步。

三月份：

1. 幼儿来园离园等一日活动中礼仪行为的培养。
2. 语言区域中幼儿不争抢图书，学会一页一页的看书。
3. 良好阅读行为习惯的养成。

四月份：

- 1、正确用剪刀，有谦让意识。



2、美工，建构活动中谦让意识的培养。

3、进餐时学会细嚼慢咽，不浪费饭菜。

五月份：

1. 爱科学，有探究愿望。

2. 盥洗时不玩水，不嬉闹。

3. 劳动节教育。

六月份：

1、睡眠时安静入睡，起床时不吵闹，学会自己穿脱衣。

2、学习时认真倾听他人讲话，养成良好的学习习惯。

3、暑期安全教育

## 礼仪协会工作计划篇九

光阴飞逝如白驹过隙，新学伊始，我们又迎来了新一年的`挑战。新学期我们有新的工作和目标，经过仔细总结上学年的工作经验和不足，为了更好的完成本学期我部的工作，我部特制定工作计划如下：

会计学院礼仪部以为学校学院大小各种活动值班出礼仪为主要工作，为学院团委、学生会、青协及全院同学服务。如新生入学教育大会、迎新晚会、配音嘉年华、职业规划大赛、辩论赛等等。哪里有活动，哪里就有礼仪，也就有我们礼仪部干事们的工作身影。

1、例会制度：依照学生会制度，礼仪部实行例会制度，及时

完成本部工作，配合其他部门搞好学生会整体工作。例会上的内容，有工作、学习、生活方面的交流，还有专业礼仪知识的心得体会。因而，这是对每一个成员很好的培养。所有成员不得无故缺席，如有特殊情况须提前请假。该出席情况会直接影响到期末的“优秀干事”评选。如果例会及活动超过三次不到者取消干事资格。

2、多让部门成员参加一些校内，甚至是校外的一些活动，会增加他们的经历，让他们积累更多工作上的经验，也会学到更多待人接物、人际交往方面的礼仪知识，这会让他们自身得到很大的提高。

3、每周对干事进行形体训练

4、定期进行化妆培训

礼仪部作为会计学院的独立部门，有自己不可替代的工作职能，为了提升部门干事的工作积极性，也为了更好地为学院学校服务，我部上学期承办“礼仪之星”活动将会继续办下去（时间初定是下学期期初），在本学期我们也会带领着部门新成员参与其他部门的活动学习经验，为办好本部门的活动打下坚实基础。

我们礼仪部所有成员在努力完成本职工作之余，也希望礼仪部能够在自己手中发展壮大，如现在的安财、现在的会院一般，茁壮成长。相信在我们部门人员的不懈努力下，在老师领导的支持下，我们礼仪部会越办越好，更好地为学院服务，向全院乃至全校展示我们会院学生的风采。

## 礼仪协会工作计划篇十

人文社科基础教学部学生会礼仪队成立于20xx年，在文科部学生会的指导下开展工作。主要负责一些大型的颁奖典礼和各种大型的重要接待活动，在其中担任礼仪、礼宾、颁奖等

工作，为同学们提供了一个展示自我锻炼自我的舞台。以服务为宗旨，以提高学生综合素质为目的，充分体现了我人文社科基础教学部的风采。

纳新时间：

纳新地点：

纳新人数：男8人、女20人（初定）

纳新条件：女165以上 男170以上 体貌端正

旨在增强礼仪队的专业技术,提升各成员的纪律感、责任心,为我部培养一支高质量的礼仪队伍。

负责人文社科基础教学部各项活动的礼仪部分，配合各部室做好

学生会工作。

安排好礼仪队各成员的换班交接工作，争取做好公平、公正地对

待每一位成员。

做好优秀礼仪的表彰证书颁发工作，以兹鼓励。

负责人：罗雨迪、杨文源

培训时间：初定一周一次，熟练后一月一次

培训内容：

（1）使身体背靠着墙，使后脑、肩、腰、臀部及足跟随均能与墙壁靠紧，此的站立姿势是正确的。

(2) 利用顶书的方法来练习，为使书不掉下来，颈部自然会挺直，下巴向内收，上身挺直。

(3) 按标准要求站立时，是队员用心体会这样几个要领：一是上提下压（指下肢、躯干肌肉线条伸长为上提，双肩保持平下，放松为下压），二是前后相夹（指在腰部肌肉收缩的同时，臀部肌肉收缩且向前发力），三是左右向中（指人体两侧对称的器官向正中用力）

(4) 注意使膝盖挺直。

(5) 注意调平双肩。

(6) 微收下颌，目光平视，面带微笑。

(1) 标准站姿。

应身体正直站立，双臂置于身体两侧，双腿自然并拢，双膝靠紧，脚跟随并拢，双膝靠紧，两脚呈“v”字型。

(2) 身体立直，双手在体前相握，左手放在右手上，手于腹前，双腿自然并拢，双膝靠紧，两脚呈“v”字型。此外，女士双脚可呈“丁”字型。

(3) 身体立直，双手背在体后，两腿左右开立，两脚间距离应比肩宽略窄些。此站姿适于男士。

(1) 入座。入座时，走到座位前，转过身来背对坐椅，左脚向后撤一步，右脚向后撤半步，从容不迫地慢慢坐下，动作要轻；然后，右脚与左脚并齐，在座位前放好。此时注意不要将双脚放在椅子下面，也不要把腿向前伸出很远，女士入座前，用手把裙子向前拢一下，入座动作要优雅。

的腿脚尖朝向地面；也可以双膝并拢，把右脚从左脚外侧伸

出，使两脚外侧相靠。

(3) 练习离座。右脚步后收半步，以后搞通的脚尖点地，身体借力顺势向上站起，随即向前走一步，再转身离开。注意站起时动作要轻。

走姿训练可分解进行。

首先，在原地练习正确的躯干姿态。全身应伸直，背和腰都不能弯曲，挺起胸部，注意膝盖不能弯曲，肩要平，不要一高一低。要立腰、收臀。其次，可以对着镜子练习自然地前后摆臂，幅度不要过大，不要左右摆臂，肩部要放松，不要僵硬。但摆臂时肩部不要来回摆动。

第三，向前迈出一步，用心体会重心的转移。行走时，身体重心宜稍向前倾，全身重量移动前脚掌。同时，抬起一只脚，方法是脚后跟很快地抬起，让脚前携，脚跟先着地，再至全掌，如此将重心推向前。走每步路都是从胸膛开始向前移，千万不要让整条腿独自伸向前方，这种姿势很难看。

第四，将动作连贯起来。如果考虑到不能走成一条直线，可以用地上的砖缝特意放一条直线，用余光（只能是余光，不能低头）调整自己的行走轨迹。第五，为了使走姿富于节奏，可以边扣进行曲边练习。