课 程 单 元 设 计

Unit Delivery Plan

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **授课教师 Instructor** |  | | | **所在部门 Department** | |  | | |
| **课程名称 Course title** | 心理健康教育 （第三版） | | | | | 授课日期  Date |  | |
| **单元标题 Unit title** | 大学生挫折应对与压力管理 | | | | | 单元序号  Sequence number of unit | T4-2 | |
| **授课地点 Venue** |  | | **授课班级 Class** | |  | | **课时 Periods** | 3 |
| **知识目标 Knowledge objectives** | K1 | 掌握挫折与压力的含义； | | | | | | |
| K2 | 理解大学生挫折表现与压力现状； | | | | | | |
| K3 | 了解挫折产生的主要原因。 | | | | | | |
| **技能目标 Skill objectives** | S1 | 培养学生认识和应对挫折与压力的能力； | | | | | | |
| S2 | 提升挫折和压力的承受力； | | | | | | |
| S3 | 更好地适应环境。 | | | | | | |
| **态度目标 Attitude objectives** | A1 | 提高对挫折的科学认识； | | | | | | |
| A2 | 增强自我面对挫折、承受挫折以及战胜挫折的能力； | | | | | | |
| A3 | 以振兴中华为己任，树立远大理想和抱负，培养坚忍不拔、自律自强的意志品质。 | | | | | | |
| **学情分析**  **Analysis of the learning situation** | 因中学学校存在差异，少部分学生学习过心理相关知识，大部分学生没有接受过心理健康教育。我校学生入学分数XX以上，在智力上具备学习心理知识的能力，但心理健康知识储备均比较薄弱。来自普通高中的学生在知识获取上比单独招生的学生有优势，单独招生的学生在技能使用上比普通高中的学生有经验。 | | | | | | | |
| **重点及措施 Key points and Instructional**  **strategies** | 掌握大学生面对挫折的应对方法  措施：学生查找资料做阐述，教师反馈。 | | | | | | | |
| **难点及措施**  **Difficult Points and Instructional strategies** | 压力概述与压力管理  措施：教师提供案例，学生进行分析，教师总结评价。 | | | | | | | |
| **教学资源 Teaching resources** | 《心理健康教育（第三版）》（北京出版社）  扩音器，手机，电子课件、电子教案、在线考试平台，大学生心理测评系统，网络资源等。 | | | | | | | |
| **形成性考核 Formative assessment** | 出勤20%，课堂（参与度、注意力）40%，作业20%，课中课后任务合作参与度20%。 | | | | | | | |
| **课后作业 Homework** | 大学生如何应对挫折（简答题）  心理实训：秘密大会串 | | | | | | | |

课程单元设计

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学过程**  **Delivery Process** | | | | |
| **预计时间**  **Duration** | **教学内容**  **Content** | **教学活动**  **Activity** | **教学资源**  **Resources** | **覆盖目标**  **Covered objectives** |
| 5分钟 | 课前学生签到 | 老师点名并记录； | 记录本、学生名单 |  |
| 5分钟 | 挫折概述 | 通过提问，引入挫折概述。  通过学生的回答，引导挫折相关知识。 | 教材、电子课件、电子教案 |  |
| 30分钟 | 挫折的含义  大学生产生挫折的原因  挫折的性质及其转化  大学生常见挫折与反应 | 学生分小组对挫折进行了解，并发言。 | 教材、电子课件、电子教案  微课视频 |  |
| 5分钟 | 大学生挫折应对与压力管理的任务及内容  课程整体设计 | 教师提问大学生挫折如何应对？学生回应。 | 教材、电子课件、电子教案 |  |
| 30分钟 | 大学生面对挫折的应对方法：  挫折的心理防御机制  理性应对挫折 | 每组一个要点做阐述，教师反馈。 | 教材、电子课件、电子教案  微课视频 |  |
| 13分钟 | 心理故事：  郎平和中国女排的故事 | 教师提问从这个案例里学到了什么？学生回答。 | 教材、电子课件、电子教案 |  |
| 2分钟 | 总结，布置作业 | 呈现作业及要求。 | 教材、电子课件、电子教案、在线考试平台、微课测试题 |  |
| 30分钟 | 压力概述与压力管理：  压力的含义  压力的来源  压力的影响  压力的反应阶段  压力的应对管理 | 每组一个要点做阐述，教师反馈。 | 教材、电子课件、电子教案 |  |
| 13分钟 | 分享压力故事 | 教师提问：对于大家的分享有什么感受？学生回答。 | 教材、电子课件、电子教案 |  |
| 2分钟 | 总结，布置作业 | 呈现作业及要求。 | 教材、电子课件、电子教案、在线考试平台、微课测试题 |  |
| **课后自我反思**  **After-Class Self-Reflection** | | | | |
| **效果**  **Effect** | 多媒体作为教学的辅助手段，为我们的教学开拓了广阔的领域。在学生无法感知知识的动态丰富性，使抽象的语言文字成为可感知的画面。 | | | |
| **不足**  **Shortcomings** | 多媒体的适应度不够高，学生有的不能够适应。 | | | |
| **改进措施 Improvement measures** | 多多引导学生对于新兴事物的接受能力。 | | | |