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** | 大学生情绪管理 | | | | | 单元序号  Sequence number of unit | T3-3 | |
| **授课地点 Venue** |  | | **授课班级 Class** | |  | | **课时 Periods** | 5 |
| **知识目标 Knowledge objectives** | K1 | 掌握情绪的概念、情绪的四要素、情商的内涵； | | | | | | |
| K2 | 熟悉情绪的四种功能； | | | | | | |
| K3 | 了解情绪对学习、生活、人际交往、认知行为和身心健康的影响； | | | | | | |
|  | K4 | 了解大学生情绪管理的重要性。 | | | | | | |
| **技能目标 Skill objectives** | S1 | 具备察言观色的能力； | | | | | | |
| S2 | 能认识并且接纳自己与别人的情绪； | | | | | | |
| S3 | 熟练掌握情绪健康标准并以此标准控制不良情绪。 | | | | | | |
| **态度目标 Attitude objectives** | A1 | 重视情绪健康； | | | | | | |
| A2 | 形成积极觉察情绪的态度； | | | | | | |
| A3 | 积极寻求情绪调节对策并正向迁移到具体生活情境中。 | | | | | | |
| **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** | 掌握大学生情绪困扰  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** | 情绪管理的重要性及情绪健康标准  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** | 情绪健康标准（简答题）  心理实训：我真棒——红色轰炸 | | | | | | | |

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 | 情绪概述 | 通过提问，引入情绪相关知识。  学生的回答。 | 教材、电子课件、电子教案 |  |
| 30分钟 | 情绪的定义  情绪的功能 | 学生分小组对情绪进行了解，并发言。 | 教材、电子课件、电子教案  微课视频 |  |
| 5分钟 | 大学生情绪管理的任务及内容  课程整体设计 | 教师提问：你对情绪有什么了解？学生回应，教师引出课程内容。 | 教材、电子课件、电子教案 |  |
| 30分钟 | 大学生情绪困扰：  大学生情绪的特点  情绪的影响 | 每组一个要点做阐述，教师反馈；  对大学生情绪进行分析。 | 教材、电子课件、电子教案  微课视频 |  |
| 13分钟 | 心理故事：  踢猫效应 | 老师提问：情绪对一个人的影响大吗？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 | 情绪管理的重要性及情绪健康标准：  认识情绪智商  大学生情绪管理的重要性  大学生情绪健康的标准 | 学生分小组对某一问题进行了解，并发言。 | 教材、电子课件、电子教案 |  |
| 13分钟 | 心理故事：  钉子 | 教师进行分析，学生进行回应。 | 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 | 大学生不良情绪的表现及调节疏导：  不良情绪的表现  情绪的自我调节方法  情绪的疏导方法 | 学生分小组对某一问题进行了解，并发言。 | 教材、电子课件、电子教案  微课视频 |  |
| 13分钟 | 心理故事：  一个快乐的男人 | 教师提问：面对不如意的时候应该怎么做？学生分小组讨论。 | 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 | 新冠病毒感染疫情期间大学生情绪管理：  新冠病毒感染疫情下大学生可能产生的情绪  新冠病毒感染疫情与大学生情绪的关系  新冠病毒感染疫情下大学生情绪管理 | 学生分小组对不良情绪进行了解，并发言。 | 教材、电子课件、电子教案 |  |
| 13分钟 | 心理案例 | 教师进行分析，学生讨论回应。 | 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** | 各部分内容联系，逐渐深入，让学生多角度、多方位、多视点地去发现，寻找、理解大学生情绪的管理方法。 | | | |
| **不足**  **Shortcomings** | 课堂趣味性不高，学生的学习深入程度不够。 | | | |
| **改进措施 Improvement measures** | 在设计教学上，应制定适合学生实际的教学方法，让情绪的相关知识很好地贯穿在教学过程中。 | | | |