**《心理健康教育 （第三版）》**

**课程整体设计**

**Course Design**

**（XX**—**XX学年第X学期）**

**设 计 者(Designer)：**

**所在部门(Department)：**

**开课专业(Specialty)：**

**完成时间(Finished Time)：**

**XXXXX学院**

**XXXXX College**

**英文日期**

目录

[一、 课程基本信息(Course profile) 3](#_Toc477504654)

[二、 本课程在实现人才培养目标中的作用与价值(Course’s function and value in attaining training objectives) 3](#_Toc477504655)

[三、 学习者分析(Learners analysis) 4](#_Toc477504656)

[四、 学习结果/目标(Learning outcomes/objectives) 4](#_Toc477504657)

[五、 课程内容(Course content) 6](#_Toc477504658)

[六、 学习任务及情境设计(Learning tasks and their scenarios) 6](#_Toc477504659)

[七、 课程进度表(Course schedule) 8](#_Toc477504660)

[八、 考核方案(Assessment plan) 9](#_Toc477504661)

[九、 教法与学法(Teaching and learning approaches) 10](#_Toc477504662)

[十、 教学资源(Learning resources) 10](#_Toc477504663)

[十一、风险分析与应对措施(Risks and countermeasures) 10](#_Toc477504664)

## 课程基本信息(Course profile)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称**  **Course title** | 心理健康教育 （第三版） | **学分**  **Credit** |  | **总学时**  **Total periods** |  |
| **课程代码**  **Course code** |  | **课程类型**  **Course type** |  | | |
| **授课对象**  **Students** |  | | | | |
| **先修课程**  **Prerequisite courses** |  | **后继课程**  **Subsequent courses** |  | | |
| **课程团队成员(Members of the course teaching team)：**  **年 月 日** | | | | | |

## 本课程在实现人才培养目标中的作用与价值(Course’s function and value in attaining training objectives)

**1.本课程面向专业的培养目标**

本课程面向全院各XX学院XX年级学生开设。

本课程的培养目标是：通过学习“心理健康教育”课程，使学生明确心理健康的标准及现实意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、环境适应能力、自我调节能力，全面提高学生心理整体素养，为学生终身发展奠定良好、健康的心理素质基础。

**2.本课程在专业课程体系中的地位：**

本课程是是《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》规定的高等职业院校学生必修或必选的一门课程，在大学生心理健康教育工作中发挥着主渠道的作用，在为社会培养了解心理健康知识、具备良好心理素质的人才过程中发挥着重要的作用。各二级学院开设时间段及学时如下：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学院 | 学习领域（课程） | 学分 | 总学时 | 周学时 | 开设时间段 | 备注 |
| XX学院 | 心理健康教育 （第三版） |  |  |  | 第XX学期开设 | 每学期X学时 |
| XX学院 | 心理健康教育 （第三版） |  |  |  | 第XX学期开设 | 每学期X学时 |
| XX学院 | 心理健康教育 （第三版） |  |  |  | 第XX学期开设 | 每学期X学时 |
| XX学院 | 心理健康教育 （第三版） |  |  |  | 第XX学期开设 | 每学期X学时 |
| XX学院 | 心理健康教育 （第三版） |  |  |  | 第XX学期开设 | 每学期X学时 |
| XX学院 | 心理健康教育 （第三版） |  |  |  | 第XX学期开设 | 每学期X学时 |

**3．“心理健康教育”这门课程的主要作用与价值：**

根据岗位职业标准和各专业对应的人才培养方案，结合本课程总体目标，即培养自我认知能力、环境适应能力、自我调节能力，全面提高学生心理整体素养，为学生终身发展奠定良好、健康的心理素质基础，“心理健康教育”这门课程的作用与价值主要体现在以下几个方面：

（1）以理论讲授为载体，结合大一学生的自身特点和其普遍存在的问题、紧密联系学生的实际生活设计教学内容，训练学生快速适应大学校园生活，为今后的学习和适应环境打下基础。

（2）实践教学中，采用团体训练、情境设计、角色扮演、体验活动等形式，引领学生通过参与、合作、感知、体验、分享等方式，在同伴间相互反馈和分享的过程中获得成长。

（3）以情景任务为驱动，帮助学生初步形成对自己的身体条件、心理状况、行为能力的客观评价，培养学生正确认识自己、接纳自己的能力。在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

## 学习者分析(Learners analysis)

**1.学习者知识、技能准备状况**

生源来自于普通高中、中职、以及学院单独招生相关专业，因中学学校存在差异，少部分学生学习过相关知识，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。

**2.学习者在知、情、意、行等方面的特点**

认知特点：大部分学生对心理健康课程存在认知偏差，普通高中学生较单招学生的认知能力好，我校学生大多适用视觉和动觉型学习风格。

情感特点：迫切需要心理健康知识，缺乏自信心，需要激励。

意志力特点：意志力待健全，在自觉性、果断性、坚韧性和自制力上均需要加强。

行为特点：有行动意愿，执行力不够，行动不能很好的达成目标。

**3.学习者的学习风格分析**

思维活跃，注意力集中有困难，对手机等电子产品有依赖，学习纯理论知识有困难。少数学生表现欲强，喜欢表达自己看法，多数学生不敢在课堂上分享自己的观点，主动学习的少，倾向于被动思考。

**4.教学对应措施分析**

（1）做中学：创设情境，布置导学任务让学生在课前预习；

（2）趣味教学：内容设计趣味化，课堂学习情景化；

（3）小组合作：合作互助，配套激励机制；

（4）个性指导：根据班级特性制定教学方法；

（5）利用优质的网络资源：如网易公开课、简单心理公众号、智慧职教APP等，供学生自主学习，提高学生对心理学习的兴趣和信心。

## 学习结果/目标(Learning outcomes/objectives)

|  |  |
| --- | --- |
| **序号**  **NO.** | **学习结果**  **Learning outcomes** |
| **O1** | 明确大学生心理咨询与心理治疗，掌握并应用心理健康知识； |
| **O2** | 培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力； |
| **O3** | 增强自我心理保健意识和心理危机预防意识； |
| **O4** | 提高心理素质，促进学生全面发展。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **序号**  **NO.** | **知识目标**  **Knowledge objectives** |
| **K1** | 掌握大学生常见心理困惑与异常心理； |
| **K2** | 了解大学生自我意识发展，懂得大学生良好自我意识的培养，解决大学生自我意识发展的常见问题； |
| **K3** | 了解大学生人格发展塑造，理解大学生健康人格的塑造，掌握大学生常见的人格发展问题； |
| **K4** | 掌握大学生职业生涯规划与择业心理，解决大学生择业中常见心理问题； |
| **K5** | 掌握大学生学习特点、影响学习的非智力因素，加强大学生学习能力的培养，了解大学生常见的学习心理障碍及调适； |
| **K6** | 了解大学生情绪困扰、情绪管理的重要性及情绪健康标准，加大对大学生不良情绪的调节疏导； |
| **K7** | 了解大学生人际交往，理解大学生人际交往及常见问题，掌握大学生良好人际关系的建立； |
| **K8** | 理解当代大学生恋爱心理特点及培养，了解大学生常见的恋爱问题及调适，掌握大学生性心理问题及调适； |
| **K9** | 认识生命的内涵和特征，掌握提升生活质量的方法。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **序号**  **NO.** | **技能目标**  **Skill objectives** |
| **S1** | 能够复述大学生心理健康的标准，能够区分和识别健康与心理健康； |
| **S2** | 能够识别自己或他人适应问题类别； |
| **S3** | 能够识别生活中个体的人际交往类型； |
| **S4** | 能够运用适应大学学习的学习方法； |
| **S5** | 能够运用自我意识构成知识进行自我了解、自我评价； |
| **S6** | 能够分析常见恋爱与性相关的问题； |
| **S7** | 能够运用情绪管理方法适当缓解情绪困扰； |
| **S8** | 能够将释放压力的方法运用在实际学习生活中； |
| **S9** | 能够识别心理危机的信号，预防心理危机，维护生命安全。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号**  **NO.** | **态度目标**  **Attitude objectives** | |
|  | **目标** | **措施** |
| **A1** | 树立心理健康发展的自主意识； | 通过布置课前任务、课后任务的方式 |
| **A2** | 树立正确的心理健康观念； | 通过理论教学、案例分析的方式 |
| **A3** | 形成对自己的身体条件、心理状况、行为能力的客观评价； | 通过团体活动、心理测评的方式 |
| **A4** | 培养遇到心理问题时主动自我调适或寻求帮助的意识； | 通过心理剧制作、小组学习的方式 |
| **A5** | 积极探索适合自己并适应社会的生活状态。 | 通过户外素质拓展的方式 |

## 课程内容(Course content)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号**  **NO.** | **内容模块**  **Modules** | **学时**  **Periods** |
| **1** | 大学生心理健康导论 | 2 |
| **2** | 大学生心理咨询与心理治疗 | 2 |
| **3** | 大学生常见心理困惑与异常心理 | 4 |
| **4** | 大学生自我意识发展 | 3 |
| **5** | 大学生人格发展塑造 | 3 |
| **6** | 大学生职业生涯规划与择业心理 | 3 |
| **7** | 大学生学习及常见学习心理障碍 | 4 |
| **8** | 大学生情绪管理 | 5 |
| **9** | 大学生人际交往 | 3 |
| **10** | 大学生恋爱与性心理问题管理 | 4 |
| **11** | 大学生挫折应对与压力管理 | 3 |
| **12** | 大学生生命教育与心理危机应对 | 2 |
|  | 合计（sum） | 39 |

## 学习任务及情境设计(Learning tasks and their scenarios)

* 1. 设计思路(Design ideas)

《心理健康教育 （第三版）》本着“预防为主、教育为本”的理念,遵循大学生心理发展规律，开展心理健康教育，使学生在学习心理健康知识的同时，学会调适心理困惑，避免心理事故，营适和谐的阳光校园。

（1）在学生心里种下一棵种子——关注心理健康发展的自主意识

激发大学生重视自身的心理健康，关注心理健康教育，引导学会自我分析，体验和领悟自己的成长，培养内省意识，培养积极主动地塑造自我，实现自我教育、自我建设、自我管理、自我突破。

（2）培育并滋养学生心中的沃土——探寻心理成长的途径

以大学生的心理发展特点为立足点，以学生普遍关注的心理问题为课程的切入点，以提升高职学生心理素质为目标开展专题式体验教学，通过课堂对热点的问题讨论、知识讲述、案例分析、心理测验及心理团体活动为课程支点开展教学，使学生学会自我心理的调节，促进自我心灵的成长。

* 1. 学习任务设计(Learning tasks)

注：本表格中的“覆盖目标”只需填写在第四部分所确定的学习目标的编号。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **任务**  **序号**  **NO.** | **任务**  **Tasks** | **子任务**  **Sub-tasks** | | **覆盖目标**  **Covered objectives** |
| T1 | 了解心理健康基础知识 | T1-1 | 大学生心理健康导论 | K1 K2 S1 S2  A1 A2 A3 A5 |
| T1-2 | 大学生心理咨询与心理治疗 |
| T1-3 | 大学生常见心理困惑与异常心理 |
| T2 | 了解自我，发展自我 | T2-1 | 大学生自我意识发展 | K2 K3 S5 S9  A2 A3 A5 |
| T2-2 | 大学生人格发展塑造 |
| T3 | 提高自我心理调适能力 | T3-1 | 大学生职业生涯规划与择业心理 | K4 K5 K6 K7 S3 S4 S6 S7 S8 A1 A2 A3 A4 A5 |
| T3-2 | 大学生学习及常见学习心理障碍 |
| T3-3 | 大学生情绪管理 |
| T3-4 | 大学生人际交往 |
| T4 | 加强自我应对危机能力 | T4-1 | 大学生恋爱与性心理问题管理 | K8 K9  S4 S5 S7 S8  A3 A4 A5 |
| T4-2 | 大学生挫折应对与压力管理 |
| T4-3 | 大学生生命教育与心理危机应对 |

* 1. 任务情境设计(Scenarios)

|  |  |
| --- | --- |
| **任务**  **序号**  **NO.** | **情境描述**  **Scenario** |
| T1 | T1-1 了解所学课程，掌握大学生心理健康导论。  T1-2 了解大学生心理咨询与心理治疗。  T1-3 掌握大学生常见的心理疾病及其应对措施。 |
| T2 | T2-1 了解大学生自我意识发展的常见问题。  T2-2 了解大学生健康人格的塑造。 |
| T3 | T3-1 了解大学期间职业生涯规划的制定。  T3-2 掌握大学生常见的学习心理障碍及调适。  T3-3 了解情绪管理的重要性及情绪健康标准。  T3-4 掌握大学生人际交往及常见问题。 |
| T4 | T4-1了解大学生常见的恋爱问题及调适。  T4-2掌握大学生面对挫折的应对方法。  T4-3了解大学生心理危机与危机干预。 |

（可根据具体情况增减表格行）

## 课程进度表(Course schedule)

注：本表格中的“覆盖目标”只需填写在第四部分所确定的学习目标的编号。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号**  **NO.** | **周次**  **Week** | **学时**  **Periods** | **单元标题**  **Unit Title** | **任务序号**  **Sequence number of the task** | **覆盖目标**  **Covered objectives** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |

（可根据具体情况增减表格行）

## 考核方案(Assessment plan)

课程考核由形成性考核和终结性考核两部分组成，其中形成性考核占总成绩的50%，终结性考核占50%。具体考核内容见下表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核模块** | **考核维度** | **考核指标** | **考核观察点** | **比例** |
| 形成性考核50% | 态度考核60% | 出勤 | 旷课按学校相关规定扣分；迟到早退-5分；事假、病假见假条不扣分。 | 20% |
| 课堂（参与度、注意力） | 回答问题+2—10分，玩手机-3分，睡觉-3分，谈无关话-2分。 | 40% |
| 作业 | 上交次数，缺交一次扣10分。 | 20% |
| 课中课后任务合作参与度 | 组长评价和组员相互评价打分。 | 20% |
| 实践任务完成情况考核40% | 出勤 | 旷课按学校相关规定扣分；迟到早退-5分；事假、病假见假条不扣分。 | 40% |
| 活动参与度 | 教师评分。 | 40% |
| 作业 | 上交次数，缺交一次扣10分。 | 20% |
| 激励考核（附加分）10% | 团队凝聚力 | 教师关注各小组课堂讨论的情况对每小组打分。 | 40% |
| 成果展示汇报参与率 | 课程完结时小组成员均有过展示汇报的+15分，80%及以上人数的+10分，60%—79%人数的+7分，40%—59%人数的+4分，低于39%以下的不加分。 | 60% |
| 终结性考核50% | 期末测试100% | 视频制作 | 以小组为单位，从10个专题中选取一个，设置情境，拍摄视频，制作完整的心理视频提交。 | 60% |
| 讲述稿 | 提交一篇解说心理视频制作全过程及个人感受的讲述稿。 | 20% |
| 演示 | 1.小组代表做视频作品的现场展示；  2.每个人讲述制作视频的挑战与收获。 | 20% |

## 教法与学法(Teaching and learning approaches)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教法设计** | | **学法设计** | |
| **教法基本流程设计** | 课前布置相关教学任务，提供学习资料。 | **学法基本流程设计** | 利用学习资源，学习相关知识，合作学习，初步完成任务。 |
| 课上学生展示、分享，互相补充。 | 小组代表展示、分享。 |
| 教师梳理归纳。 | 学习深化相关知识。 |
| 教师对知识提高，布置新任务。 | 合作学习，完成较高要求的任务。 |
| 学生训练，完成任务。 | 利用学习资源，完成作业和下一次的学习任务。 |
| 学生展示、分享，互评。 |
| 布置下一次课的任务，提供学习资料。 |

## 教学资源(Learning resources)

《心之所向：大学生心理健康教育》之学生用书（哈尔滨工业大学出版社）

扩音器，手机，PPT，智慧职教APP，大学生心理测评系统，网络资源等。

## 风险分析与应对措施(Risks and countermeasures)

注：请至少列举5项在教学过程中可能出现的影响人身安全及健康的风险因素。风险等级为：1(不可能发生)，2(不是很可能发生)，3(可能发生)，4(很可能发生)，5(极其可能发生)。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号  NO. | 风险描述  Risk description | 风险等级  Risk level | 应对措施  Countermeasure | 责任人  Responsible person |
| 1 | 电脑、投影仪故障 | 4 | 保修，通过智慧职教APP呈现课件等教学资料给学生 | 多媒体教室管理员XX：12345678900 |
| 2 | 网络无法访问 | 3 | 报修，并通过APP平台使用电子设备呈现教学资料给学生 | 多媒体教室管理员XX：12345678900 |
| 3 | 学生在教学现场意外生病 | 3 | 根据病情严重程度决定是否电话联系医务室现场处置、由同学陪护就医、或由学生自行就医 | 任课教师：  社区XX：12345678900 |
| 4 | 供电中断 | 2 | 报修，通过APP平台使用电子设备呈现教学资料给学生 | 后勤处  报修电话：12345678900 |
| 5 | 火警 | 2 | 报警，停止教学活动，疏散全体人员至户外安全地带 | 任课教师：XX  火警电话：119 |
| 6 | 学生冲突 | 2 | 先控制现场，打电话联系院系辅导员 | 任课老师：XX |

（可根据具体情况增减表格行）