

附件 1

日照职业技术学院

课程思政示范课程申报书

课程名称：大学生心理健康教育

课程负责人：司申丽

联系电话：18363306830

课程类别：公共基础课程

专业教育课程

实践类课程

申报系部：学生工作处（武装部）

二〇二一年九月

填报说明

1. 每门课程均需明确“课程类别”，从“公共基础课程”、“专业教育课程”、“实践类课程”中选择一个选项填报。
2. 申报课程可由一名教师讲授，也可由教学团队共同讲授。
3. “学科门类/专业大类代码”和“一级学科/专业类代码”请规范填写。没有对应具体学科专业的课程，请分别填写“00”和“0000”。
4. 申报书按每门课程单独装订成册，一式两份。
5. 所有报送材料均可能上网公开，请严格审查，确保不违反有关法律及保密规定。

一、课程基本信息

课程名称	大学生心理健康教育
课程类型	<input checked="" type="radio"/> 公共基础课程 <input type="radio"/> 专业教育课程 <input type="radio"/> 实践类课程
所属学科门类/ 专业大类代码	教育学/04
一级学科/专业类代码	心理学/0402
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修
开课年级	大一
学时	32
学分	2
最近两期开课时间	2020年10月12日—2021年1月10日 日照职业技术学院全校课表 2020-2021学年第一学期 承担单位：学生工作处(武装部) 课程 [060001]大学生心理健康教育 学时 32 学分 2 教师 [6600089]周非 上课班级 2020级会计1班 2020级会计2班 2021年3月1日—2021年7月10日 日照职业技术学院全校课表 2020-2021学年第二学期 承担单位：学生工作处(武装部) 课程 [060001]大学生心理健康教育 学时 32 学分 2 教师 [6600089]周非 上课班级 2020级计算机网络技术一班
最近两期学生总人数	6224人
教学方式	<input type="radio"/> 线下 <input type="radio"/> 线上 <input checked="" type="radio"/> 线上线下混合式
线上课程地址及账号	https://coursehome.zhihuishu.com/courseHome/100007406#teachTeam 账号 18363306830

注：（教务系统截图须至少包含开课时间、授课教师姓名等信息）

二、授课教师（教学团队）基本情况

课程团队主要成员								
(序号1为课程负责人,课程负责人及团队其他主要成员总人数限8人之内)								
序号	姓名	系/部门	出生年月	职务	职称	手机号码	电子邮箱	教学任务
1	周末	学生工作处	1982.3	教师	讲师	13562353999	54451472@qq.com	《大学生心理健康教育》
2	贺锡玉	教务处	1982.6	教师	讲师	13863332606	54295666@qq.com	《大学生心理健康教育》
3	尹玲	海洋工程系	1979.3	教师	副教授	13863302549	448723064@qq.com	《大学生心理健康教育》
4	李尚儒	学生工作处	1988.9	教师	讲师	15166178757	719751090@qq.com	《大学生心理健康教育》
5	郭雁南	思政部	1982.8	教师	讲师		214741090@qq.com	《思想道德与法律基础》

三、授课教师（教学团队）课程思政教育教学情况

<p>课程 负责人 情况</p>	<p>（近 5 年来在承担课程教学任务、开展课程思政教学实践和理论研究、获得教学奖励等方面的情况）</p> <p>近 5 年来，课程负责人承担《大学生心理健康教育》必修课和《团体心理辅导》选修课。</p> <p>课程负责人在教学过程中积极探索课程思政教学研究，在制定《大学生心理健康教育》课程标准过程中，紧紧围绕坚定学生理想信念，以爱党、爱国、爱社会主义、爱人民、爱集体为主线，围绕政治认同、家国情怀、文化素养、宪法法治意识、道德修养等思政内容，确定了《大学生心理健康教育》课程的培养目标是使学生学会“爱自己、爱他人、爱生活”，形成自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。2021 年立项日照市社科联科研项目《大学生心理健康教育课程思政的教学研究》；《大学生心理健康教育》课程被立项为校级精品资源共享课和校级精品在线开放课程。</p> <p>课程负责人在教学获奖方面，曾获得山东省学生心理健康节“云讲堂”微课大赛二等奖，获得校级教学优秀案例评选。</p>
<p>教学团队 情况</p>	<p>（近 5 年来教学团队在组织实施本课程教育教学、开展课程思政建设、参加课程思政学习培训、集体教研、获得教学奖励等方面的情况。如果不是教学团队，可填无）</p> <p>课程教学团队共有 6 人，副教授 1 人，讲师 5 人；其中 5 名教师为国家二级心理咨询师，承担《大学生心理健康教育》课程教学，1 名教师为思政部教师，承担《大学生心理健康教育》课程教学的思政指导教师，课程团队结构合理。</p> <p>课程教学团队认真研究课程内容和思政元素的深度融合，2021 年参加山东省高职院校课程思政学习培训，邀请学校思政部教师为课程团队进行课程思政培训 2 次，并担任《大学生心理健康教育》课程的指导教师，开展课程思政教学研讨 5 次，教学团队积极申报日照市社科联专项课题《大学生心理健康教育课程思政的教学研究》。</p> <p>课程教学团队建立的《大学生心理健康教育》在线课程被评为校级精品资源共享课程和校级精品在线开放课程，到目前为止，该课程已经在智慧树平台运行 6 个学期，全国共有 59 所院校 6.97 万人选修该课程。</p>

四、课程思政建设总体设计情况

（描述如何结合本校办学定位、专业特色和人才培养要求，准确把握本课程的课程思政建设方向和重点，科学设计本课程的课程思政建设目标，优化课程思政内容供给，将价值塑造、知识传授和能力培养紧密融合等情况。500字以内）

习近平总书记在十九大报告中提出了“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”，我校作为省级大学生心理健康教育示范中心，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，有助于促进我校德技并修、工学结合的育人机制的形成。

《大学生心理健康教育》课程思政建设目标是使学生掌握心理调适的方法，正确认识自我、完善自我、自觉把实现自身价值与中国梦紧密联系起来，增加积极情绪体验，增强承受挫折、适应环境的能力，学会求助，同时也要学会助人，学会关怀他人和社会，树立命运共同体意识，形成自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。（1）知识目标方面，使学生掌握心理健康教育知识，牢固树立马克思主义世界观和方法论，学会运用唯物辩证法以及法律和道德对自身心理、行为和认知特点进行识别和评价，悦纳自己又能帮助他人；（2）技能目标方面，结合中国传统文化以及社会主义核心价值观和命运共同体意识，使学生学会情绪行为管理、挫折应对、自我管理、学习技能等，学会正确处理个人和集体、社会、国家、民族关系，积极培养心理调适技能和发展技能；（3）素质目标方面，使学生坚定社会主义核心价值观自信，探索适合自身发展并适应社会的良好生活状态，激发学生的使命担当，弘扬工匠精神。

五、课程思政教学实践情况

（描述如何结合办学定位、专业特色和课程特点，深入挖掘思想政治教育资源，完善课程内容，改进教学方法，探索创新课程思政建设模式和方法路径，将课程建设目标融入课程教学过程等情况。1000字以内）

《大学生心理健康教育》课程教学是培育高职大学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态的重要途径，也是高职大学生成为高素质高技能人才的基本素质条件。

本课程从课程内容和教学方法两方面融入课程思政元素。**从课程内容方面**，引入马克思主义信仰和社会主义核心价值观，运用马克思主义世界观和方法论分析心理问题，从历史和现实、理论和时间等维度使学生深刻理解社会主义核心价值观，自觉遵守法纪，弘扬中华民族优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化。**从教学方法方面**，利用智慧树信息化教学平台，采用“线上+线下”的教学模式，线上学生自学在线课程，完成测试；线下课堂中，通过案例分析、小组合作、心理体验和行为训练等多种教学方法，使学生提升团队协作能力，引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展，也体现了课程思政的设计元素。具体的教学设计见下表1:

表1 课程思政的教学设计

课程内容	教学目标	教学方法	课程思政元素
------	------	------	--------

认识心理健康	了解心理健康的定义,理解心理健康对于个人和社会的意义,树立正确的心理健康观念,理解大学生心理健康的标准,能够自主地调整心理状态,学会求助,维护自身的心理健康,同时树立朋辈帮扶意识,维护他人的生命健康。	小组讨论、案例分析、数据收集与统计	引入“健康中国”政策,融入“少年强,则中国强”;朋辈帮扶内容中融入社会主义核心价值观的“友善”。
自我意识	认识自我发展的重要性,了解并掌握自我意识发展的特点,能够识别在自我意识发展过程中出现的偏差及原因,并能够对其进行调适,建立自尊自信的自我意识,建立“友善、尊重、平等、自由”的积极观念,实现人生价值和社会价值的统一。	案例分析、团体心理活动体验	用“发展”的眼光看待自身的成长,培育学生自尊自信的心态,进而上升到民族文化的自信。个人的价值和意义须社会价值联系在一起。
情绪管理	学会认识情绪、接纳情绪、表达情绪,增强法纪观念,掌握情绪调适的方法,做好情绪管理,保持良好的情绪状态,增强对生活的信心和社会责任感。	情景表演、团体训练、艺术疗法	引入法律知识、中国传统哲学“尊重自然”“节欲虚心”“仁爱忠恕”生活哲学。
挫折应对	了解大学生压力及挫折的主要来源,了解压力与挫折对人生的意义,树立正确的挫折观,学会正确管理压力和应对挫折,培养积极向上的乐观心态。	活动启发、团体辅导、文献学习	引入唯物辩证法科学看待挫折,认识到压力和挫折对于锤炼意志的重要性。引入“幸福都是奋斗出来的”,坚定学生的理想信念。
人际交往	了解人际交往的意义、特点及类型,理解影响大学生人际交往的因素,掌握基本的交往技巧,营造诚信、友善、尊重的人际交往氛围,共同构筑社会主义和谐社会。	团体辅导、情景表演、案例分析	引入社会主义核心价值观的“诚信、友善、和谐”,使学生深刻理解中华优秀传统文化中的守诚信、讲仁爱、尚和合、求大同的思想。
恋爱和性心理	认识大学生恋爱心理的特点,了解自身性生理和心理的发展,了解大学生在性心理和恋爱心理方面存在的问题,形成对性心理和恋爱心理的正确认识,增强责任与担当意识,树立正确的恋爱观和婚姻观,营造和谐稳定社会。	案例分析、活动讨论、影视鉴赏	引入“责任、担当和奉献”,传播文明恋爱理念;引入《颜氏家训》《曾国藩家训》等,构筑廉洁齐家的家庭家教家风。
学习心理	了解大学学习活动的基本特点与学习心理特点,了解大学生学习心理问题的表现及成因,学会调适学习心理问题,拥有良好的学习心态;把握学习规律,掌握科学的学习方法,做好自我管理,养成终身学习的好习惯。	榜样案例、小组讨论、情境体验	引入“终身学习”,形成爱岗敬业、无私奉献、诚实守信、公道办事、开拓创新的职业品格。
生命教育与心理危机应对	认识生命,尊重生命,珍爱生命,帮助大学生识别心理危机的信号,掌握初步的干预方法,预防心理危机,维护生命安全,体验幸福感,学会感恩。	案例分析、情境演练	引入“命运共同体”,形成珍惜生命、关爱生命的意识,学会感恩和奉献。

六、课程评价与成效

（概述课程考核评价的方法机制建设情况，以及校内外同行和学生评价、课程思政教学改革成效、示范辐射等情况。500字以内）

本课程在考核评价中，将隐性的过程性评价和显性的结果性评价相结合。过程性评价是指平时表现，占课程总成绩的60%，主要包括课下观看在线课程并完成测试题、课堂出勤、课堂互动、自我觉察评估、同学互评、课堂作业等，在课堂作业中加入课程思政元素，如心理情景剧制作、心理电影观后感等网络思政型作业，使学生在创作时体验感悟、在创作后传播正能量作品；期末考试主要是知识考察和心理健康教育论文，占课程总成绩的40%。

本课程在思政教学改革中，坚持育心与育德相结合，从课程定位、教学设计、教学方法、教学内容、教学管理、课程评价等6个方面开展课程思政教学改革，激发了学生自我价值实现的热情，提高了学生自我调节的主观能动性，使学生更有勇气和信心应对挫折和压力，形成“爱自己、爱他人、爱生活”的健全人格，真正实现学生的内外兼修。本课程的教学深受学生喜爱，学生的课堂到课率达100%，课堂参与率达92%以上，期末教师的评教成绩均在92分以上。本课程的在线课程还被全国59所院校6.97万人选修，在全国范围内有一定影响力。

七、课程特色与创新

（概述在课程思政建设方面的特色、亮点和创新点，形成的可供同类课程借鉴共享的经验做法等。须用1—2个典型教学案例举例说明。500字以内）

本课程在课程思政建设方面的特色和亮点即通过“线上+线下”混合式教学模式，注重理论知识的思政化改革，同时注重教学方法的课程思政改革，把线下课堂活动作为线上课程的补充和升华，围绕学生的成长发展特点设置课程思政融入点。本课程的创新点是在课堂作业中融入课程思政，通过学生自主创作心理健康作品，激发学生的自主能动性，在实践体验中感悟思政的魅力。

以“人际交往”专题教学为例。

在“人际交往”专题教学中，在理论讲授部分，通过对调查研究进行分析，将社会主义核心价值观的“诚信、友善”加入到最受喜爱的人际交往品格里，使学生认识到诚信、友善的重要性；在宿舍人际冲突内容中，解析社会主义核心价值观的“和谐”是“和而不同”，帮助学生走出人际交往必须“随大流”的误区，使学生理解在人际交往中要以人际和谐为美，同时也要以包容之心面对不同，保

持个体的独立性。在课堂活动中，通过团体训练(比如“万里长城永不倒”体验团队合作、提升自信；“垒高塔”活动中，将作品创作和思政元素相融合，将团队作品命名为“绿水青山就是金山银山”“打赢脱贫攻坚战”等等)、心理情景剧(在剧本的创作中，引入诚信、友善等内容)，掌握人际交往基本原则和技巧，正确认识人际关系，提高人际交往能力，感受诚信、友善、和谐等社会主义核心价值观内涵。

八、课程建设计划

(概述今后5年课程在课程思政方面的持续建设计划、需要进一步解决的问题、主要改进措施、支持保障措施等。300字以内)

在今后5年中，本课程将继续加强课程内容、课程教学方法和教材建设等三个方面的课程思政建设。**在课程内容方面**，结合学生的心理发展特点，从学生学习生活中遇到的心理问题和实际的学生心理咨询案例入手，编写心理咨询案例集，深入挖掘课程思政元素，引起学生的共鸣，使课程思政润物细无声的融入课程内容中；**在教学方法方面**，本课程教学中存在课程思政教学方法创新性不足的问题，因此在今后将课程思政内容融入心理体验和行为训练中，寓思政元素于无形；**在教材建设方面**，当前使用的教材，课程思政融入不足，没有将新思想新理念融入其中，因此在后续建设中，邀请心理行业专家，加大教材中课程思政的投入，编写适合高职学生的活页式教材。

本课程的教学属于大学生心理健康教育工作中的一部分，每年都有切块经费，课程思政建设经费充足；本课程的师资团队均为课程教学一线教师，同时作为学校心理咨询师，拥有丰富的心理咨询案例，在课程思政建设中，更能贴近学生实际。

九、附件材料清单

1. 教学设计样例说明(必须提供)

(提供一节代表性课程的完整教学设计和教学实施流程说明，尽可能细致地反映出教师的思考和教学设计，在文档中应提供不少于5张教学活动的图片。要求教学设计样例应具有较强的可读性，表述清晰流畅。课程负责人签字。)

课程名称	大学生心理健康教育	课程内容	生命教育
授课形式	线上线下混合式、探究式	授课学时	1学时
教学内容描述			
本次课教学内容节选自“项目六 大学生生命教育与心理危机应对”中的“任务一 生命教育”。首先通过提问导入生命的话题，然后创设心理体验情境，激发学生珍爱生命、关爱他人的感情，通过案例分析，融入课程思政，引导学生认识到将自己的生命与他人、环境之间建立联系，增强社会责任感(重点和难点)。			
教学目标			

知识目标：了解生命的含义、意义与价值。

能力目标：提升学生生命关怀的能力和生命成长的反思能力

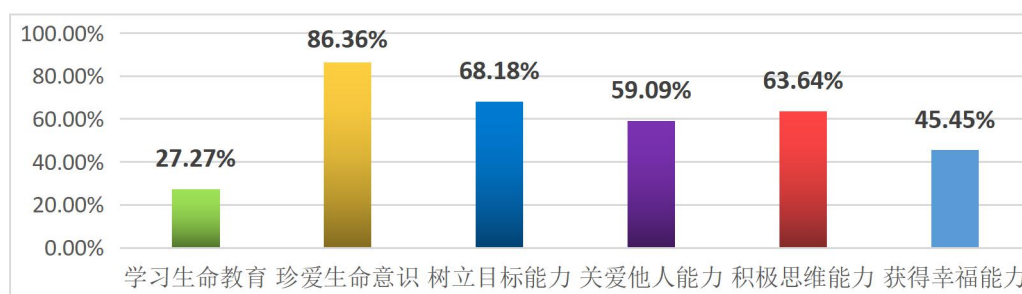
素质目标：1. 树立热爱生命的态度，增强对生活的信心和社会责任感；

2. 将自己的生命与他人、环境之间建立起美好的共荣关系。

学情分析

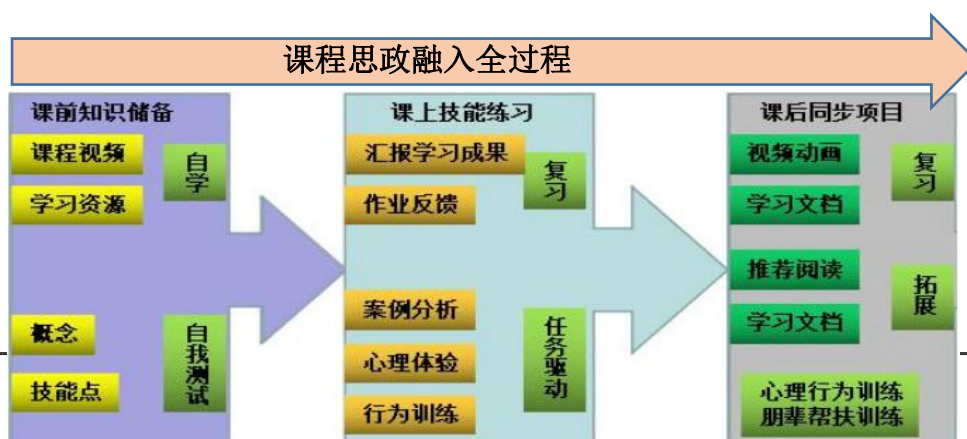
当前大学生多半自信乐观，并以拼搏进取的态度努力实现生命的价值，但也有部分学生持消极、狭隘等功利化的生命价值观，表现出对生命的怀疑、不满和回避，缺乏珍惜生命的意识，不能用积极的思维方式看待生命，不能将自己的生命与他人和社会结合，寻找到生命意义和价值，导致大学生自伤、自杀或伤人、杀人等伤害生命的恶性事件频发，因此，开展大学生生命教育，引导学生树立珍爱生命的意识，增强社会责任感，用积极的思维方式发现生命之美，构建和谐共生的命运共同体。



以班级为单位，自编《大学生生命价值观调查问卷》，上课前对学生进行调查分析，具体学情分析如下图：



教学设计

本次课为“大学生生命教育与心理危机应对”中的第一次课，1个学时教学设计充分利用、网络教学平台、信息化教学环境、数字资源，以学生心理素质发展过程为主线，强化信息化教学设计和实施，采用“线上+线下混合式”教学模式，通过理论与实践一体化来强化学生对生命价值的探索以及对生命之美的追求，突出重点，解决难点。将教学过程分解为课前知识储备，课上技能练习，课后同步项目。课前，学生自学线上资源，熟悉内容，并进行课前线上测评；课中，聚焦重点和难点，教师创设情景，以学生为主体，利用多种信息化资源和教学方法创设问题情境，使学生进行心理体验，通过行为训练，使学生掌握心理调节技巧；课后学生巩固所学内容，进一步拓展心理健康知识和技能。同时，在课程全过程中注重课程思政的融入。



教学过程		
课前准备: 学生自行在线学习《生命教育》在线课程，完成测试题；教师发布《生命价值观调查问卷》、课件等，学生完成调查问卷，教师统计整理调查结果，根据结果调整授课方式和重点。		
课中教学		
设计环节	教学内容	设计意图
反馈解析 2min	教师活动：教师向学生反馈本班学生课前学习测试结果，对其中出错率较高的题目进行讲解。 学生活动：学生根据教师的反馈，反思自学的知识缺漏。	通过讲解课前测试结果，巩固学生所学知识。
导入任务 5min	漫画：《一个女孩跳楼的全过程》 学生思考并分享：你觉得女孩解决了她的困境了吗？你的感受如何？ 教师引导：漫画中跳楼女孩在跳下前的那一刻认为自己是世界上最不幸的人，可是在跳下之后却发现世界上还有那么多比自己更加不幸的人和事，然而因为对生命的轻视，她再也无法回头，因为人的生命不可逆转。	通过轻松的漫画导入，激发学生的参与兴趣，更利于学生打开心扉。
	 	
心理体验	活动：人生刻度尺	通过撕纸条的

<p> 珍惜生命 13min</p>	<p>发给每人一张印有如下数字和格子的纸条。</p> <div data-bbox="411 250 1056 322" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100</p> </div> <p>学生思考并分享:假如这张纸条的长度是我们每个人的生命从0-100岁。</p> <p>A. 请问你现在现在多少岁? (前面的撕掉)</p> <p>B. 请问你想活多少岁? (后面的撕掉)</p> <p>C. 请问一天24小时,你如何分配?(请将所剩下的折成三等份)通常是睡觉占1/3;吃饭、休息、娱乐等又占1/3;其实真正做有意义的事的时间只剩24小时的1/3。</p> <p>D. 想一想,请问你有何感想?</p> <p>E. 过去对你的意义是什么?现在对你的意义是什么?未来对你的意义是什么?</p> <p>教师引导:人生留给你真正的奋斗时间已经不多了,目标的选择是人的精神食粮,是人在航海中的方向。</p> <div data-bbox="475 902 1070 1317" style="text-align: center;"> </div>	<p>具体实际操作, 形象再现人生的各个阶段, 使学生认识到应该珍惜时间, 及时规划人生。</p>
<p> 心理体验 关爱生命 10min</p>	<p>活动: 生命中最重要的10个人</p> <p>向每位学生发放一张白纸, 在柔和的背景音乐下, “让学生写下“10个你生命中最重要的人”。</p> <p>学生思考并分享: 假设我们的生活遇到意外, 不幸上面提到的一些人要离开, 你能接受谁先离开? 然后呢? 依次划掉自认为不那么重要的人, 留下一个最重要的人。</p> <p>分享感受: 为什么先划掉这个人? 为什么留下这个人? 在划掉每个人过程中, 你的感受如何?</p> <p>教师总结: 通过划掉生命中的重要他人, 我们深刻体验到亲人被抛掉的痛苦, 同时也要学会珍惜他人, 关爱他人。</p>	<p>通过划掉生命中的重要他人, 使学生体验到生命逝去的残酷, 激发学生对他人生命的尊重, 学会关爱他人。</p>

		
<p>重点突破 敬畏生命 15min</p>	<p>案例分析：生命极有意义 案例内容概要：2020年疫情肆虐，大自然向人类展开“报复”，而在中国一群群“逆行者”，共同携手，战胜病毒。 学生思考并分享：疫情带给我们的启示是什么？我的存在有哪些意义？我的存在将为社会带来什么意义？ 教师引导：每个人的人生都极有意义，将自身生命价值与他人、环境相联系，增强社会责任感，为他人、社会做出贡献，也就能实现你自己的人生价值。</p> 	<p>通过案例分析，使学生认识到自身生命价值须与他人、环境相联系，增强社会责任感，树立命运共同体意识。</p>

2. 最近一学期的课程教案（必须提供）（见附件）

（课程负责人签字。）

以上材料均可能网上公开，请严格审查，确保不违反有关法律及保密规定。

十、课程负责人承诺

本人已认真填写并检查以上材料，保证内容真实有效，不存在任何知识产权问题。如有违反，本人将承担相关责任。

课程负责人（签字）：

年 月 日

十一、所在系部推荐意见

主管领导签字：

（公章）

年 月 日