

## 《大学生心理健康教育》课程思政教育样例

<b>课程名称</b>	大学生心理健康教育	<b>课程内容</b>	生命教育														
<b>授课形式</b>	线上线下混合式、探究式	<b>授课学时</b>	1 学时														
<b>教学内容描述</b>																	
<p>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）。</p>																	
<b>教学目标</b>																	
<p>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。</p>																	
<b>学情分析</b>																	
<p>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。</p> <p>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：</p>																	
<table border="1" style="margin: auto;"> <caption>学情分析数据表</caption> <thead> <tr> <th>调查项目</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>学习生命教育</td> <td>27.27%</td> </tr> <tr> <td>珍爱生命意识</td> <td>86.36%</td> </tr> <tr> <td>树立目标能力</td> <td>68.18%</td> </tr> <tr> <td>关爱他人能力</td> <td>59.09%</td> </tr> <tr> <td>积极思维能力</td> <td>63.64%</td> </tr> <tr> <td>获得幸福能力</td> <td>45.45%</td> </tr> </tbody> </table>				调查项目	百分比	学习生命教育	27.27%	珍爱生命意识	86.36%	树立目标能力	68.18%	关爱他人能力	59.09%	积极思维能力	63.64%	获得幸福能力	45.45%
调查项目	百分比																
学习生命教育	27.27%																
珍爱生命意识	86.36%																
树立目标能力	68.18%																
关爱他人能力	59.09%																
积极思维能力	63.64%																
获得幸福能力	45.45%																
<b>教学设计</b>																	
<p>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</p>																	

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。

<p>导入任务 5min</p>	<p>漫画：《一个女孩跳楼的全过程》</p> <p>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？</p> <p>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，可是在调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。</p>  	<p>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。</p>											
<p>心理体验   珍惜生命 13min</p>	<p>活动：人生刻度尺</p> <p>发给每人一张印有如下数字和格子的纸条。</p> <table border="1" data-bbox="395 1361 1043 1435"> <tr> <td>0</td> <td>10</td> <td>20</td> <td>30</td> <td>40</td> <td>50</td> <td>60</td> <td>70</td> <td>80</td> <td>90</td> <td>100</td> </tr> </table> <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，目标的选择是人的精神食粮，是人在航海中的方向。</p>	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	<p>通过撕纸条的具体实际操作，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>
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100			

		
<p>心理体验   关爱生命 10min</p>	<p>活动：生命中最重要的人 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</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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，也就能够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>

