上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2990330 | 课程名称 | 大学生心理健康 |
| 课程学分 | 1学分+1学分素质拓展 | 总学时 | 16（另16学时为线上自学） |
| 授课教师 | 另行呈现（心理中心专兼职教师） | 教师邮箱 | xlzx@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 全体一年级学生（分布在第一学年） | 上课教室 | 每学期具体安排 |
| 答疑时间 | 周一至周五13：00——16：00 （地点：行政楼M515心理咨询中心） | | |
| 主要教材 | 陈伟等主编《大学生心理健康与发展》上海交通大学出版社  杨振斌等主编 智慧树《大学生心理健康》线上课程 | | |
| 参考资料 | 桑标主编《大学生心理健康》 | | |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1/9 | 大学生心理健康导论（线上+线下） | 讲课、讨论、边讲边练 |  |
| 2/10 | 了解自我、发展自我（线上+线下） | 讲课、讨论、边讲边练 |  |
| 3/11 | 人际互动与恋爱（线上+线下） | 讲课、讨论、边讲边练 |  |
| 4/12 | 情绪的自我调控（线上+线下） | 讲课、讨论、边讲边练 |  |
| 5/13 | 压力管理与挫折应对（线上+线下） | 讲课、讨论、边讲边练 |  |
| 6/14 | 异常心理的识别与应对（线上+线下） | 讲课、讨论、边讲边练 |  |
| 7/15 | 从生存、生活到生命与使命（线上+线下） | 讲课、讨论、边讲边练 |  |
| 8/16 | 随堂考试 | 随堂考核 |  |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（全X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 随堂测验 | 40% |
| X2 | 课堂出勤、互动 | 30% |
| X3 | 智慧树学习 | 30% |
|  |  |  |

(X1)随堂测验：结合课堂学习、课堂活动及网络课件学习，撰写学期末论文。

(X2)课堂出勤、互动：主要考查课堂出勤和互动情况。其中，每名学生课程学习期间必须提问至少一次，否则此部分成绩按 0 分计。

(X3)智慧树学习：完成课后老师布置的智慧树学习任务。

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等；

评价方式为期末考试“1”及过程考核“X”，其中“1”为教学大纲中规定的形式；“X”可由任课教师或课程组自行确定（同一门课程多位教师任课的须由课程组统一X的方式及比例）。包括纸笔测验、课堂展示、阶段论文、调查（分析）报告、综合报告、读书笔记、小实验、小制作、小程序、小设计等，在表中相应的位置填入“1”和“X”的方式及成绩占比。

任课教师：大学生心理健康教研室 系主任审核：

日期：2023.3.5