

《大学生健康教育》课程教学大纲

一、基本信息

课程代码	1HE001 121484	开课学院	学生发展与服务中心
课程名称（中文）	大学生健康教育		
课程名称（英文）	Health education for college students		
适用专业	所有专业		
课程类别	<input checked="" type="checkbox"/> 通识（通修）类 <input type="checkbox"/> 学科基础课程 <input type="checkbox"/> 专业课程 <input type="checkbox"/> 专业方向（职业方向）课程 <input type="checkbox"/> 专业拓展课程		
学分	1.5		
课内总学时		24	
其中：	理论	16	
	上机		
	课程实践	8	
	实验		
	线上（翻转课堂）		
课外学时		6	
智慧教学平台 课程名称和网址			

二、课程简介

《大学生健康教育》课程是面向全校本科生开设的通识核心课程，也是高等学校的必修课和基础课，在提高大学生综合素质的教育中占有重要地位。课程采用课堂讲授、观摩讨论、实践活动等多样化的教学方式，帮助学生了解健康的基本知识与心理健康原理，熟悉自身的身心健康状况，并能够根据自身实际需要设计心理健康发展方案或寻求帮助改善心理健康状况，以提高学生的身心健康水平，完善健全人格，发展自身潜能。

三、课程思政要求

根据大学生的生理、心理发展特点，有针对性地讲授大学生身心发展的常识、心态调适方法与技巧，帮助大学生树立心理健康意识，认识与识别心理异常现象，学会调整自己的心理状态与情绪，正确面对大学生生活中的自我意识、人格发展、学习与成长、人际关系、恋爱问题、性心理问题、挫折与压力，提高大学生的心理素质，培育阳光心态，积极面对生命，促进大学生健康成长。

在课程思政上，大学生健康教育课程以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持育心与育德相统一，贯彻引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失，培育学生自尊自信、理性平和、积

极向上健康心态的教育理念，加强人文关怀和心理疏导，实现促进学生身心健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展的目标。

四、课程目标及对毕业要求的支撑关系

该课程的主要目的是通过系统、重点地介绍大学生健康以及心理健康的基本理论和基本知识，促进学生了解健康以及心理健康的基本概念、大学生心理健康的标准等健康心理学的基本概念和基本理论，了解影响个体心理健康的各种因素。理解大学生心理健康所涉及的基本内容，懂得自我意识、情绪与情感状态、行为方式等个体心理素质与心理健康的关系。从而使学生掌握维护心理健康的基本方法，掌握训练良好心理素质的基本技能，充分地认识到身心健康对成长成才的重要意义。

1、知识：能掌握健康教育、大学生心理健康教育以及普通心理学的基本原理和基本知识；

2、能力：能够运用所学习的健康教育尤其是心理健康教育的知识、方法和技能，深入分析大学生中常见的心理问题，并提出有意义的解决思路；

3、素质：运用所掌握的心理健康教育原理，分析自己的心理素质方面存在的优劣势，并提出建设性的解决方案，加大践行力度，不断提高自身的身心素质。

本课程支撑 XXXX 专业毕业要求中的 XX 个观测点。在毕业要求观测点的指导下，本课程制定了 XX 项课程目标和对应的考核方法，详见表 1。

序号	毕业要求	观测点	课程目标	考核方法
1	职业规范	观测点 8.1: 具有人文科学素养和社会责任感，掌握与专业相关的人文、历史、法律、安全、伦理等知识，了解中国国情。	课程目标 1: 通过本课程的学习，学生在相关专业领域实践中清楚了解其对社会发展、人类健康安全的影响，了解相关法律法规的具体要求，承担起应有的社会责任。	详见“八、学习要求与课程考核”
2	个人和团队	观测点 9.1: 能够理解团队合作的意义和重要性。	课程目标 2: 通过本课程的学习，学生在相关领域实践中清楚了解人际交往的原则和技术，理解良好的人际关系是团队运作的润滑剂，有利于团队合作，有利于提高团队的工作效率，同时还会增进团队成员的身心健康。	

五、教学内容及方法设计

1、知识单元一： 健康概述

教学要求：

通过本知识单元的学习，学生清楚的了解健康以及心理健康的内涵；明确大学生健康标准、心理健康

标准和大学生常见心理问题现状及影响因素；了解心理咨询的含义，掌握心理咨询的基本原则和专业限制，熟悉我校大学生心理健康四级网络体系，知道如何预约咨询，熟悉江苏省大学生心理热线以及苏心 APP 的使用。

教学内容：

(1) ※ 知识点一：健康概述

健康的定义

心理健康的内涵与标准

(2) ◎ 知识点二：大学生常见的健康与心理问题分析及维护

(3) ○ 知识点三：走进心理咨询

心理咨询的含义

心理咨询误区

心理咨询的原则、程序

(4) ※ 三江学院心理健康部门介绍

教学方法：

采用多媒体教学技术，运用分组交流，案例讨论，尤其是对于大学生常见心理问题进行讨论总结，结合学生自身问题特点进行互动式交流，充分调动学生参与积极性。

2、知识单元二：大学生心理适应

教学要求：

通过本知识单元的学习，学生清晰的知道当前所处了阶段以及当下的适应任务，了解适应的概念，和大学生要适应的新变化和內容，了解自己在从中学迈入大学的转折点上，可能会需要的一系列适应问题；学会识别抑郁情绪和抑郁症，能够察觉和识别自己以及他人的抑郁状态，培养心理适应能力。

教学内容：

(1) ※ 知识点一：适应的概述

适应的概念

大学生适应的新变化

(2) ※ 知识点二：大学生常见的适应问题

(3) ○ 知识点三：抑郁情绪与抑郁症的识别

(4) ◎ 知识点四：大学生适应能力的培养

教学方法：

采用多媒体教学技术，运用分组交流，案例讨论，尤其是对于大学生常见适应问题进行讨论，结合学生自身问题特点进行互动式交流，抑郁情绪的部分利用科学小视频进行讲解，给学生一定的感官刺激，调动学生学习积极性。

3、知识单元三：自我意识与人格

教学要求：

通过本知识单元的学习，学生知道什么是自我意识，掌握自我意识的内涵和分类，明确自我意识的形成和发展过程，知道自身在自我意识方面存在的问题；了解人格的概念，能够判断自己的气质类型，明确影响人格形成和发展的因素；理解并掌握塑造健全自我意识和人格的途径。

教学内容：

(1) ※ 知识点一：自我意识概述

自我意识的内涵，什么是自我意识
大学生的自我意识特点

(2) ○ 知识点二：人格概述

人格的概念
大学生常见人格障碍

(3) ◎ 知识点三：塑造健全的自我意识和人格

正确认识自我、积极悦纳自我、学会自我调节

教学方法：

采用多媒体教学技术，通过“20个我是谁？”课堂练习导入自我意识的内涵，通过小组讨论交流大学生自我意识的特点，结合案例讲解常见人格障碍，通过互动式交流，总结正确认识自我、悦纳自我以及自我调节的方法，调动学生参与积极性。

4、知识单元四：情绪与压力应对

教学要求：

通过本知识单元的学习，学生能掌握什么是情绪，了解情绪的功能，学会觉察自己的情绪，清楚大学生的情绪特点；了解压力的概念，压力的正常反应，以及大学生的压力来源；掌握管理情绪，应对压力的方法。

教学内容：

(1) ※ 知识点一：情绪概述

情绪的功能
大学生的情绪特点

(2) ※ 知识点二：大学生压力概述

压力的概念
大学生压力分析

(3) ◎ 知识点三：情绪管理和压力应对

理性情绪疗法
适度宣泄
放松训练
转移注意力
构建自己的社会支持系统

教学方法:

采用多媒体教学技术,运用分组交流,案例讨论,视频素材等教学方法,结合学生自身情绪与压力问题进行讲授与互动式交流,通过放松训练等课堂练习,让学生获得情绪情感体验,从而调动学生学习的积极性。

5、知识单元五:大学生人际交往

教学要求:

通过本知识单元的学习,学生能够了解人际交往的基本概念,掌握人际发展阶段理论以及人际交往中常见的一些心理效应,了解大学生人际交往的特点和影响因素,清楚人际交往中可能遇到的问题,掌握并培养大学生人际交往的能力,学会应对人际冲突,建立完善的人际关系。

教学内容:

(1) ※ 知识点一:人际交往概述

人际关系与人际交往

人际交往常见的心理效应

(2) ○ 知识点二:大学生的人际交往

大学生人际交往的特点

大学生人际交往的影响因素

大学生人际交往存在的问题

(3) ◎ 知识点三:大学生交往之道

掌握人际交往的原则

掌握人际沟通技巧

有效处理人际冲突

教学方法:

采用多媒体教学技术,通过分组案例讨论,情景模拟等方法进行讲授与互动式交流,呈现大学生中常见的人际冲突,通过头脑风暴等小组练习,让学生掌握人际交往和沟通技巧,学会有效处理人际问题,调动学生课堂的积极性。

6、知识单元六:大学生恋爱与性心理

教学要求:

通过本知识单元的学习,学生了解爱情的含义,掌握爱情理论,知晓爱情的发展阶段,了解大学生恋爱心理的发展和特征,以及大学生的性心理的发展与特征,培养爱的能力与艺术,培养健康恋爱观和择偶观。

教学内容:

(1) ※ 知识点一: 恋爱与性心理概述

恋爱心理

性心理

爱情的发展阶段

(2) ○ 知识点二：大学生的恋爱与性心理

大学生恋爱的心理特点

大学生性心理活动及其特征

(3) ◎ 知识点三：培养爱的能力艺术

(4) ◎ 知识点四：健康性心理塑造

教学方法：

采用多媒体教学技术，运用分组交流，案例讨论，尤其是当下大学生常见的恋爱问题、失恋困扰等进行讨论，课堂上运用互动式交流，充分调动学生兴趣和参与积极性。

7、知识单元七：大学生学习和网络心理健康

教学要求：

通过本知识单元的学习，学生了解并掌握学习理论，知晓学习与心理健康的关系，掌握影响学习的心理因素，了解大学生的学习特点及常见的学习心理问题；熟悉网络对大学生心理健康的影响；培养有效学习的能力，学会更好的利用网络，实现有效学习和获得身心健康。

教学内容：

(1) ※ 知识点一：大学生学习心理

学习概述

大学生学习特点及常见学习心理问题

掌握学习方法，快乐学习

(2) ※ 知识点二：大学生网络心理

网络心理概述

大学生网络心理问题及其调适

大学生网贷及其应对

(3) ◎ 知识点三：大学生如何利用网络实现有效学习和获得身心健康

网络学习有方

网络愉悦身心

教学方法：

采用多媒体教学技术，运用分组交流等方法，结合学生在学习中遇到的问题进行互动式交流，网络心理的部分结合网络心理问题、校园贷等现实案例进行讲授，调动学生课堂积极性。

8、知识单元八：大学生生命教育和危机干预

教学要求：

通过本知识单元的学习，学生能了解生命的内涵和生命的特性，认识生命价值，对生命意义进行思考和探索；掌握心理危机的相关概念，心理危机的种类等，了解当前大学生心理危机的特点，熟悉大学生自杀的干预与预防，熟知大学生心理危机求助方法和渠道。

教学内容：

(1) ※ 知识点一：认识生命

生命内涵

生命特点

生命价值及意义探索

(2) ○ 知识点二：大学生心理危机概述

危机含义

危机类型

大学生常见心理危机

(3) ◎ 知识点三：大学生心理危机的干预与预防

危机识别

危机应对与干预

大学生心理危机求助方法

教学方法：

采用多媒体教学技术，运用分组交流对于生命的解读，案例讨论，尤其是对于大学生心理及危机案例进行讨论，引导启发学生进行思考，通过案例的讲授给学生一定的感官刺激，调动学生学习积极性和提升学生思考解决问题的能力。

六、课程学时分配

本课程总学时 30，其中理论 16 学时，实践 8 学时。此外，本课程根据教学需要还设置了 6 个课外学时，用于习题与讨论、课程预习和复习等。

表 2：课程学时分配表

教学环节 时数	课内总学时						课外学时
	理论	上机	课程 实践	实验	线上 (翻转课堂)	小计	
知识单元一：健康概述	1.5						
知识单元二：大学生心理适应	1.5						
知识单元三：自我意识与人格	1.5						
知识单元四：情绪与压力应对	1.5						
知识单元五：大学生人际交往	1.5						
知识单元六：大学生恋爱与性心理	1.5						
知识单元七：大学生学习与网络心理	1.5						
知识单元八：大学生生命教育与危机干预	1.5						
总计	12						6

七、教学资源

1. 教材与讲义

自编教材：《大学生心理健康教育——心灵成长手册》，徐町，周学军，南京大学出版社，2020年

2. 主要参考书

- (1) 《大学生心理健康教程》，朱卫国、桑志芹，南京大学出版社，2014年
- (2) 《大学生心理健康教育》，杨雪花、郑爱民，科学出版社，2012年
- (3) 《新编大学生心理健康教育实用教程》，黄新红 林川，南开大学出版社，2013年
- (4) 《大学生心理健康应用教程》，欧阳辉、闫华、林征，辽宁教育出版社，2013年
- (5) 《大学生心理健康导读》，杨兢 周婧，首都师范大学出版社，2012年
- (6) 《现代生活与心理健康》，包陶迅，辽宁教育出版社，2012年

3. 线上资源

八、学习要求与课程考核

1. 学习要求

本课程要求学生能在课堂上认真听讲，积极参与课堂讨论与互动交流，理解和掌握个体心理成长发展规律，并能够根据自身实际需要设计心理健康发展方案或寻求帮助改善自身心理健康状况，以提高自身的身心健康水平。

2. 课程考核方式

本课程采用“课程论文”的考查形式。

3. 分项成绩评分标准与方法

(1) 平时成绩

平时成绩根据课程考勤、课后作业、课堂互动的完成情况并依据如下评分标准和方法评定，评分标准和方法如表3所示。

表3：平时成绩评定标准和方法

平时成绩构成	优秀 (90~100)	良好 (80~89)	中等 (70~79)	及格 (60~69)	不及格 (<60)	所占比例
课程目标1	对相关知识的掌握程度熟练	对相关知识的掌握程度良好	对相关知识的掌握程度较好	对相关知识的掌握程度一般	对相关知识的掌握程度不充分	50%
课程目标2	对相关知识的掌握程度熟练	对相关知识的掌握程度良好	对相关知识的掌握程度较好	对相关知识的掌握程度一般	对相关知识的掌握程度不充分	50%

(2) 期末考试成绩

根据学生“课程论文”情况评定。

4. 总评成绩评分方法

本课程总评成绩由平时成绩、课程论文成绩、实践成绩组成，分别占总成绩的40%、30%和30%（以百分制计）。总评成绩与课程目标的关系以及各项成绩占比详见表4。

表4：总评成绩构成

课程目标	总评成绩构成比例			合计分值
	平时成绩	课程论文成绩	实践成绩	
课程目标1	20%	15%	15%	50
课程目标2	20%	15%	15%	50
合计	40%	30%	30%	100

九、说明

该课程包含课内实践教学环节，共计8学时，通过心理普查、团体辅导、急救技能培训、健康知识讲座、实践活动等方式，帮助学生树立科学的健康观，开发心理潜能，解决发展过程中遇到的各种困惑及问题，优化人格，提高身心素质，增强适应现代社会生活的能力，促进身心得到健康全面的发展，为他们毕业后走上各级各类工作岗位，适应社会的快速变化打下坚实的健康基础。

实践内容包含新生团体辅导（2学时）、急救技能的理论与实务（2学时）、新生心理普查（2学时）、健康知识江祖哦（2学时）、健康（心理健康）相关活动（2学时）；以上实践项目均要求全体学生参加。

执笔人：徐町

审核人：周学军

批准人：周学军

编制时间：2023年6月