心理健康教育课程思政优秀案例

体育艺术部 侯婷

一、课程基本情况

（一）课程名称：《一粒种子的生命旅行》

（二）课程性质：公共必修课 2学分 考查课

（三）面向专业：所有专业

（四）教学对象：大一学生

（五）教学总学时：32学时

二、“课程思政”教学整体设计

（一）整体思路

基于树立学生文化自信的“课程思政”教学理念，将中华传统文化中的24节气、传统节日与心理健康教育进行有机融合。以四季为背景，将心理健康授课主题整合入四大模块。

1. 季节与情绪

季节的更替会导致人的生理变化，而人的心境也会随季节的不同而变化。我国传统中医文化主张按季节养生，且认为情绪与脏器是有对应关系的。按季节养生，也可以按季节调节情绪，因此本课程的设计逻辑是以四季为大的课程模块分区，为四季赋予积极意义，如春季播种希望，夏季磨砺韧性，秋季收获成果，冬季保持乐观。鼓励学生以四季体尝生命进程、以四季发展自我。

1. 耕作与自我发展

二十四节气不仅是指导农耕生产的时节体系，更是包含有丰富民俗事象的民俗系统。廿四节气蕴含着悠久的文化内涵和历史积淀，是中华民族悠久历史文化的重要组成部分。农耕也是孕育生命的过程，是收获与希望，是投入与幸福，而将学生比拟为一颗种子，以“小种子的生命旅行”为纵向线索，随着四季更替，节气变换，引领学生体悟“一颗种子的成长过程”，而在成长的过程中，认识自我-接纳自我-发展自我。

3.传统节日与生命观

中华民族的古老传统节日不仅清晰地记录着中华民族先民丰富而多彩的社会生活文化内容，也积淀着博大精深的历史文化内涵。春节预示着辞旧迎新，引导学生优化人格，发展人格。可以引导学生清明节寄托哀思，节日基调是淡淡的哀思，我们可以引导学生正面负性情绪，缅怀故人，保持乐观。端午节祭奠屈原，引导学生认识个体生命与国家存亡的联结，要正面挫折并心怀家国。 七夕节遇见爱情，引导学生了解恋爱心理，树立正确的婚恋观。中秋节预示着团圆，中国人注重家风，这与心理健康中的个人与原生家庭不谋而合。心理健康教育与生命教育、理想信念教育相结合，引导大学生树立 “珍爱生命、心向阳光、砥砺前行、共创未来”的理念。

1. 思政目标

在心理健康教学中融入中华传统文化案例元素，在传统文化中寻找积极心理品质。增强学生的积极心理健康素养，激发学生向上向善、面向未来的奋斗力量，与时代共舞、与同伴携行，培育积极向上、理性平和的良好心态，树立学生的“文化自信”。

1. 教学架构

|  |
| --- |
| 一粒种子的生命旅行 |
| 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
| 心境：播种希望 | 心境：磨砺韧性 | 心境：收获成果 | 心境：保持乐观 |
| 学习内容 | 学习内容 | 学习内容 | 学习内容 |
| 1.积极心态建设 | 1.正确看待挫折 | 1.正确看待婚恋 | 1.学会情绪管理 |
| 2.积极的自我肯定 | 2.完善、发展人格 | 2.积极人际交往 | 2.积极生命观 |
| 3.学习、生涯规划有方 | 3.了解心理常识 |  |  |
| 文化元素 | 文化元素 | 文化元素 | 文化元素 |
| 立春、雨水：立志与滋润 | 立夏、小满：发展与完善 | 立秋、处暑：收获与幸福 | 立冬、小雪：回顾与展望 |
| 惊蛰、春分：学习与规划 | 芒种、夏至：转变与挑战 | 白露、秋分：乐群与投入 | 大雪、冬至：理性与平和 |
| 清明、谷雨：告别与启程 | 小暑、大暑：磨砺与成长 | 寒露、霜降：思考与沉淀 | 小寒、大寒：乐观与希望 |
| 春节、清明节：规划与缅怀 | 端午节：家国情怀 | 七夕节、中秋节：爱情、亲情、友情 | 除夕：辞旧迎新展未来 |

三、“课程思政”教学实施方案

**案例《冬季篇：小种子的积极生命观》教学实施过程**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | 心理健康教育 | **主讲教师** | 侯婷 |
| **章节名称** | 大学生生命教育 | **所属系部** | 体育艺术部 |
| **授课学时** | 2课时（90分钟） | **授课对象** | 大一学生 |
| **教学内容** | 生命的意义，大学生心理危机预防与干预 |
| **课程思政教学理念** | 以四季交替，二十四节气对耕种的启示为线索，由学生扮演一颗“小种子”，体悟个人成长、发育、发展的过程中，生命的历程、生命中的境遇、生命的价值、幸福与希望。 |
| **教学目标** | **知识目标** | 1.掌握生命相关的基础知识2.大学生心理危机的表现 |
| **.能 能力目标** | 1. 具备体察自我与他人心理危机的能力
2. 具有自我剖析的能力
 |
| **素养目标** | 树立助人和自助的意识 |
| **思政育人目标** | 1.积极乐观、理性平和的心态2.正确的人生观、价值观、世界观3.珍惜生命，热爱生活 |
| **教学重点** | 对生命、幸福的思考 |
| **教学难点** | 明晰自我的生命观 |
| 课前 上传任务 学生呈现问题 |
| 教学环节 | 教师活动 | 学生活动 | 设计意图 |
| 课前任务 | 1. 学习通上传《生之爱》

2.上传微课讲解生命教育相关知识学习 | 1.课前观看《生之爱》，总结短片主旨2.学习微课知识 | 完成知识内容自学，由短片《生之爱》提问引导课上讨论，引出主题生命教育。 |
| 课中 分析任务 学生解决问题 |
| 教学环节 | 教师活动 | 学生活动 | 设计意图 |
| 问题导入06a17783f6533ccde66fc9870514da0 | 1.提问：短片《生之爱》描述的是什么内容？2.介绍《生之爱》的主题意义。 | 学习通随机点人回答问题。 | 引导学生将自我比喻为这颗种子，回顾本学期“经历四季”，小种子成长的生命历程。 |
| 资料补充：这是一部充满着正能量的教育短片,通过讲述一粒种子从懵懂到找到自我价值的曲折过程。起初它以为自己就是小鸭子,可是差点溺水；又学小猴,却从柱子上摔了下来；之后它又学小鹿……都失败了。在寻找自己的过程中,它经历了各种挫折,最后当它知道自己原来是一株美丽的花时欣喜若狂,它最终明白自己活着的意义就是开花。 |
| 教学环节 | 教师活动 | 学生活动 | 设计意图 |
| 希望之春 | 1. 组织学生进行纸笔活动《我的生命线》
2. 要求学生拍照上传学习通。
3. 学习通投屏，邀请同学们分享自己的生命线。
 | 1. 绘制《我的生命线》
2. 拍照上传。
3. 分享自己的生命线。
 | 一年之计在于春，通过活动生命线的绘制，引导学生呈现自我的过去、现在和将来，回顾过去，展望未来。 |
| 师生共赏古诗杜甫的《春夜喜雨》，在古诗词中激发学生的积极情绪。 | 雨润万物，充满生机，小种子开始悄悄发芽。 |
| 教学环节 | 教师活动 | 学生活动 | 设计意图 |
| 励志之夏 | 1. 组织学生进行纸笔活动《彩绘挫折》
2. 教师：人生难免有挫折，在上一环节绘制生命线的活动中，想必大家回顾过去时肯定曾回想起了我们经历的伤心、难过的事，请大家在白纸上将这些挫折画成黑点。
3. 教师：现在请大家在挫折黑点的基础上，随意勾画线条，随自己想象和设计勾勒出一幅画，可以用彩笔染色。
 | 1. 听教师的指导，在白纸上绘制挫折黑点。
2. 在黑点的基础上随意作画。
3. 拍照上传学习通。
4. 分享作品。
 | 盛夏预示着强大的生命力，小种子在夏季经历风雨的洗礼，茁壮成长。通过呈现挫折，彩绘挫折，引导学生要有积极向上的生命观。 |
| 24节气小知识：立夏：天地始交，万物并秀。该句出自明人《莲生八戕》一书。“孟夏之月，天地始交，万物并秀。”意为“在初夏这个美好的时节里，万物竞相勃发、茂密生长”。 | “立夏”的涵义代表着生命的美好可贵。 |
| 教学环节 | 教师活动 | 学生活动 | 设计意图 |
| 收获之秋 | 1. 教师组织活动《四宫格生命能量球》
2. 活动解析：演示能量球的制过程。
3. 活动体验：指导学生进行活动绘制自己的四宫格能量球。
4. 点评总结：要求学生拍照到学习通，并选人分享自己的四宫格能量球。引导学生看到自我的资源。

 | 1. 挑一个最困扰、烦恼的问题，绘制四格心能量
2. A4纸两次对折后，上下再折出2cm的空白；最上面的2cm空白写：我的烦恼/压力事件
3. 在中间画一个圆：在中间的圆画出代表自己的植物；
4. 依次画四格，注意格子里的内容要围绕自己写下的压力事件（先从我想画起、我有、我能 、我拥有）
5. 最下面的2cm空白写：我可以做的一个最小的改变

分享并介绍自我的能量球。 | 金秋预示着收获，小种子终于长大，变成自己理想的模样，在成长的路上，有过挫折，但也拥有社会支持，认识自我、看到能力、拥有支持赋予了生命的力量。 |
|  | 稻花香里说丰年，听取蛙声一片。出自宋代词人辛弃疾贬官闲居江西时创作的一首吟咏田园风光的词《西江月·夜行黄沙道中》。此词着意描写黄沙岭的夜景：明月清风，疏星稀雨，鹊惊蝉鸣，稻花飘香，蛙声一片。 | 古诗词链接心理情境，充斥着收获与满足。 |
| 教学环节 | 教师活动 | 学生活动 | 设计意图 |
| 幸福之冬 | 1. 教师组织活动《寻觅生活中的小确幸》
2. 要求学生此刻在手机里找出一张照片，回忆最幸福的时刻，并配文简单解释。
3. 组织活动分享。
 | 挑选此刻自己手机相册里的一张另自己感到最幸福的一张照片或者图片，简单配上文字解释。 | 回顾四季，生命如此美丽，重点引导学生构建积极的生命观，终其一生，我们都在寻找生命的意义，正如课前《生之爱》短片演绎的那样，无论我们是谁，都应活出精彩、活出绚烂。 |
|  | 传统节日：除夕，为岁末的最后一天夜晚。岁末的最后一天称为“[岁除](https://baike.baidu.com/item/%E5%B2%81%E9%99%A4/845869%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E9%99%A4%E5%A4%95/_blank)”，意为旧岁至此而除，另换新岁。 | 传统节日除夕尽管为一年的最后一天，但是过了除夕马上又迎来春节，生命周而复始，预示着对过去的总结和未来的展望。 |
| 课后 延展任务 线上交流反馈 |
| 教学环节 | 教师活动 | 学生活动 | 设计意图 |
| 课后提升 | 1. 布置作业：写一篇《我的个人成长分析》
2. 完成关于生命教育和危机干预的知识性试题。
 | 结合自己的人生经历和对未来的希冀，写一篇个人成长分析报告上传到学习通。 | 通过撰写个人成长分析报告，引导学生对 自我的生命观、生命价值、生命意义有更深刻的认识。 |

四、课程评价

课程任务评价表

姓名： 班级： 日期：

|  |  |
| --- | --- |
| 评价内容 | 教学目标 |
| 总分值 | 分值 | 评价方式 | 得分 |
| 课前 | 心理量表完成度 | 30 | 10 | 平台数据调取 |  |
| 平台预习内容完成率（学习通平台微课、文档等的学习） | 10 | 平台数据调取 |  |
| 课前任务（视频短片观看等） | 10 | 平台数据调取 |  |
| 课中 | 课堂互动参与（投票、评分等） | 50 | 10 | 平台数据调取及教师观察 |  |
| 课上活动作品完成率（纸笔活动的作品制作与提交） | 20 | 自评、互评、师评 |  |
| 小组活动得分（合作型小组作业的完成情况） | 20 | 自评、互评、师评 |  |
| 课后 | 课堂自测题得分（与课程有关知识测验题） | 20 | 10 | 平台数据调取 |  |
| 心理作业完成率 | 10 | 平台数据调取 |  |

六、教学反思

（一）基于季节区分心理情境构建教学模块，学生感受性强。

（二）二十四节气赋予心理意义，与传统文化紧密结合。

（三）传统节日中寻找授课素材，学生代入感强。

（四）本课程应在实际应用中随时修改调整，边授课，边反思。