

《大学生心理健康教育》课程标准

一、 适用对象

全体在校生

二、 适用专业

全体在校生

三、 课程学时 32 学分 2

四、 课程管理部门 教务处

五、 课程性质与定位

(一) 课程性质：公共必修课。

(二) 课程定位：《大学生心理健康教育》课程是一门公共必修课程，旨在大学期间开展大学生的心理健康教育，指导学生了解医学的基本知识，提升学习者心理健康素养和保持身心健康的能力。

六、 课程目标

(一) 应包括总体目标和具体目标两部分。

(二) 总体目标：本课程详细介绍了健康和健康能力的概念，通过讲授和讨论健康管理、运动与膳食、睡眠与环境、常见传染病的预防、慢性非传染性疾病的预防、心理健康与心理就医、性与生殖健康、突发事件与个人安全防范等方面内容，让学习者了解医学的基本知识，建立科学的健康理念，掌握科学的健康促进方法，提升学习者健康素养和保持健康的能力。

(三) 具体目标：

1. 知识目标：

- (1) 掌握健康与健康行为的概念；
- (2) 了解健康管理；
- (3) 了解常见的慢性非传染疾病及其预防；
- (4) 了解常见的心理疾病；
- (5) 掌握心理健康维护的基本方法；

(6) 了解性与生殖健康的基本常识;

(7) 掌握常见性传播疾病预防措施;

(8) 了解突发事件与个人安全防范;

2. 能力目标:

(1) 认识不良生活习惯对身体的危害, 从而养成健康的生活方式;

(2) 掌握慢性非传染性病、心理健康、性传播疾病等疾病的防治措施;

(3) 提高自我保健和预防疾病的能力。

3. 素质目标:

(1) 认识健康的重要性, 树立现代健康观念;

(2) 增强大学生维护自身健康的责任感和自觉性;

(3) 促使大学生养成健康的行为、生活、学习方式, 增进学生的身心健康。

七、 课程设计思路

《大学生心理健康教育》课程改变传统课程模式, 课程内容和教学时数按照学生身心健康的全新的教学理念, 将课程学习内容按照生理健康、心理健康和安全防范三个维度设计。三个方面相互渗透, 融为一体, 注重健康知识的全面提高。生理健康部分的内容按照知识性和实践性相结合的原则设计; 心理健康部分的内容按照体验性和指导性相结合的原则设计; 安全防范的内容按照指导性和实践性相结合的原则设计。总体设计使学生能灵活、自主地掌握所学习的知识和技能。

八、 教学内容组织与安排

《大学生心理健康教育》课程教学计划表

序号	课程章节	课程内容	课时分配	教学方法
1	绪论	1.1 大学生活与健康成长 1.2 如何拥有健康人生 1.3 养成健康的生活习惯 1.4 我国的公共卫生事业与健康中国战略 1.5 大学健康教育的主要内容与意义 1.6 “新冠肺炎”疫情与大学校园防疫	2	观看视频、讲授法

2	健康的“新”定义与健康 管理	2.1 现代健康的概念 2.2 国人及高校学生的主要健康问题 2.3 健康决策与健康 管理 2.4 行为改变的成功步骤	1.5	观看视频、讲授法
3	身体活动 促进	3.1 身体活动概述 3.2 身体活动与健康 3.3 科学锻炼原则和方法 3.4 运动小知识	1.5	观看视频、讲授法
4	合理膳食	4.1 营养的基本概念 4.2 《中国居民膳食指南》及其应用 4.3 膳食中营养和食品安全的误区 4.4 保持健康体重	1.5	观看视频、讲授法
5	远离成瘾性物质	5.1 烟草危害及戒烟方法 5.2 控制饮酒 5.3 警惕物质滥用，远离毒品	1	观看视频、线上讨论
6	健康睡眠	6.1 睡眠与健康 6.2 规律作息的重要性 6.3 睡眠障碍 6.4 睡眠问题的常见误区及科学建议	1.5	观看视频、线上讨论
7	环境与健康	7.1 环境卫生的概念 7.2 环境污染对健康的挑战 7.3 应对环境污染的个体健康干预手段	1	观看视频、线上讨论
8	常见传染病的预防	8.1 传染病流行基础知识 8.2 传染病预防 8.3 几种常见传染病	1.5	观看视频、讲授法
9	慢性非传染性疾病的预防	9.1 慢性非传染性疾病的 基本知识 9.2 高血压的预防 9.3 糖尿病的预防 9.4 肿瘤的预防	1.5	观看视频、讲授法

10	做健康的消费者	10.1 抗生素滥用 10.2 健康体检的选择 10.3 常用的健康指标 10.4 就医场所与医疗保险的选择	1.5	观看视频、讲授法
11	心理健康与身体健康	11.1 心理健康的标准 11.2 对心理健康的具体理解 11.3 对心理异常的理解 11.4 心理健康与身体健康的关系	1.5	观看视频、讲授法
12	学生心理发展特点和相关社会因素	12.1 大学生心理发展特点 12.2 影响心理健康的社会因素 12.3 良好人际关系建立 12.4 常见心理问题的辨识与求助	1.5	观看视频、讲授法
13	压力的概念	13.1 压力的概念 13.2 压力的生理基础 13.3 压力的来源及影响 13.4 压力的应对	1.5	观看视频、讲授法
14	抑郁症和焦虑症	14.1 情绪与健康 14.2 抑郁症和焦虑症的表现 14.3 自我心理调适 14.4 珍爱生命与预防自杀	1.5	观看视频、线上讨论
15	网络成瘾	15.1 网络成瘾的特征 15.2 成瘾的生物-心理-社会因素 15.3 网络成瘾的诊断 15.4 网络成瘾的预防和治疗	1.5	观看视频、线上讨论
16	性与生殖健康	16.1 两性生殖器官的结构及功能 16.2 常见生殖健康问题与自我保健 16.3 人类的生殖与避孕 16.4 非意愿怀孕的补救措施 16.5 无保护性行为对生殖健康的影响	2	观看视频、讲授法

17	生育管理	17.1 爱情和婚姻是必须还是一种选择? 17.2 个体的独立发展与婚姻之间的关系 17.3 生育的成本和收益 17.4 如何处理亲密关系中的冲突	1.5	观看视频、讲授法
18	常见性传播疾病预防	18.1 常见的性传播疾病 18.2 艾滋病的传播、治疗与控制 18.3 易感艾滋病的高危行为和预防措施 18.4 预防性侵害的方法和技能	1.5	观看视频、讲授法
19	突发事件与个人安全防范(一)	19.1 晕厥、休克的现场救护原则 19.2 心肺复苏的院前急救技能 19.3 意外伤害的预防与救护	1	观看视频、情境教学法
20	突发事件与个人安全防范(二)	20.1 创伤救护院前急救技能 20.2 骨折与急性软组织损伤的现场救护原则 20.3 动物抓伤、咬伤后的应急处置 20.4 无偿献血	1.5	观看视频、情境教学法
21	大学生的安全防范	21.1 网络安全防范 21.2 防诈骗 21.3 防盗窃 21.4 消防安全 21.5 实验、实习场所安全防护 21.6 旅行安全与卫生保健 21.7 防骚扰及暴力侵害	2.5	观看视频、情境教学法

九、课程负责人及主讲教师要求

任课教师必须是获有教育学、心理学教师资格，具有专业健康教育教学素养，且工作态度认真，作风严谨。教师能够运用现代教学技术进行教学。具备系统的教学设计能力和较好的教学管理能力。

十、课程教学资源

包括教学需要的教材、图书资料等课程教学资源。

1. 主教材：

《大学生健康教育教程》，雷少平主编，东北大学出版社，2008

《大学生心理健康教育》，熊建圩，潘华主编，北京理工大学出版社，2015

2. 参考资料：

《亚健康防治指南》，夏立本主编，人民军医出版社，2014

《营养与健康》，王运良，吴峰，孙祥云编著，安徽人民出版社，2008

十一、 教学评价考核要求

《大学生心理健康教育》课程考核方式为考查。采用过程性评估和形成性评估相结合的方式对学生进行考核。

考核成绩由两部分组成：

1、过程评价：包括出勤、学习态度、课堂参与和作业；

2、课程结束综合考核，采用开卷形式，如实践性作业、学习总结、学习心得、案例分析等。

十二、 课程教学的质量保证机制

（一）描述课程建立的合作方式，如建立在学生、社会、家长、企业等利益相关方参与的基础上的课程教学质量保障体系；

（二）学习绩效考核评价体系；

（三）改革考核评价方式。