《化学与生命健康》教学大纲

（针对通识课）

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">化学与生命健康</td></tr>
<tr><td colspan="5">Chemistry for Life and Health</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3077071.01</td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修 ☑选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">☑通识课程 ☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全校非化学专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">化学</td><td>课程负责人</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：</td><td>实验：</td><td>实践：</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

本课程旨在为学生提供一个跨学科的视角，以理解化学在维护和促进生命健康中的作用。通过本课程学习，学生可以了解化学原理如何应用于生物学、医学和公共卫生领域，以及如何通过化学手段解决与健康相关的问题。课程内容包括化学基础与生命过程，生命必需的化学元素，细胞内的化学反应，酶的作用和生物催化剂，生物分子的结构与功能，蛋白质、

核酸、糖类和脂质的结构，生物分子的相互作用，生物分子的生物合成与分解，药物化学中药物设计的原理和药物作用机制，药物的副作用与毒性，营养化学，营养素的化学性质与代谢，膳食补充剂的化学基础，营养与疾病的关系，环境化学与健康，环境污染对健康的影响，化学物质的毒理学，清洁技术和绿色化学，生物标志物与疾病诊断，生物标志物的概念与重要性，化学检测方法在疾病诊断中的应用，分子成像技术，遗传学与基因编辑，疫苗开发与化学，纳米技术在医学中的应用，，纳米粒子的药物递送，纳米传感器在疾病诊断中的应用，纳米材料的安全性与伦理问题，化学与公共卫生政策等内容。

三、课程目标

通过本课程的学习，为学生提供一个跨学科的视角，以理解化学在维护和促进生命健康中的作用，了解化学原理如何应用于生物学、医学和公共卫生领域，以及如何通过化学手段解决与健康相关的问题。

L01：通过学习化学基础与生命过程，生命必需的化学元素，细胞内的化学反应，使学生初步具备辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，树立正确的科学思维、科学精神和科学价值观。

L02：帮助学生树立健康意识。

L03：通过药物化学中药物设计的原理和药物作用机制，营养素的化学性质与代谢，膳食补充剂，营养与疾病的关系，使学生了解化学与生命健康的关系。

L04：通过分子成像技术，遗传学与基因编辑，疫苗开发与化学，纳米技术在医学中的应用，纳米粒子的药物递送，纳米传感器在疾病诊断中的应用学习，帮助学生理解应用生命化学技术以及创新性科学方法去解决现实的医学问题。

L05：通过环境化学与健康，环境污染对健康的影响，化学物质的毒理学，清洁技术和绿色化学，了解绿色化学的最近进展和技术进步。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目	支撑程度

	部门根据各自学科特点，自行描述】		标核心素养】	
LO1	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
LO2	帮助学生树立健康意识，提升学生的科学素养和人文精神。	H	具备综合优良素质	H
L03	通过药物化学中药物设计的原理和药物作用机制，营养素的化学性质与代谢，膳食补充剂，营养与疾病的关系，使学生了解化学与生命健康的关系，提高化学等相关专业素养。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来应用生命化学技术以及创新性科学方法去解决现实的医学问题做好初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外化学与生命健康研究热点及进展，培养适应社群和文化	H	具备国际视野	H

	多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。			

备注: 支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章. 化学基础与生命过程（3学时，支撑课程目标1和2）

1. 生命必需的化学元素
2. 细胞内的化学反应
3. 酶的作用和生物催化剂

第二章.生物分子的结构与功能（4学时，支撑课程目标1和2）

1. 蛋白质、核酸、糖类和脂质的结构
2. 生物分子的相互作用
3. 生物分子的生物合成与分解

第三章.药物化学（4学时，支撑课程目标1，3和4）

1. 药物设计的原理
2. 药物作用机制
3. 药物的副作用与毒性

第四章.营养化学（3学时，支撑课程目标1，3和4）

1. 营养素的化学性质与代谢
2. 膳食补充剂的化学基础
3. 营养与疾病的关系

第五章.环境化学与健康（3学时，支撑课程目标1和5）

1. 环境污染对健康的影响
2. 化学物质的毒理学
3. 清洁技术和绿色化学

第六章.生物标志物与疾病诊断（3学时，支撑课程目标1-4）

1. 生物标志物的概念与重要性
2. 化学检测方法在疾病诊断中的应用
3. 分子成像技术

第七章.遗传学与基因编辑（3学时，支撑课程目标1和4）

1. DNA的结构与复制
2. 遗传病的分子基础
3. CRISPR-Cas9基因编辑技术

第八章.疫苗开发与化学（3学时，支撑课程目标1，3和4）

1. 疫苗的工作原理
2. 疫苗成分的化学特性
3. 新型疫苗的开发

第九章.纳米技术在医学中的应用（3学时，支撑课程目标1-4）

1. 纳米粒子的药物递送
2. 纳米传感器在疾病诊断中的应用
3. 纳米材料的安全性与伦理问题

第十章.化学与公共卫生政策（3学时，支撑课程目标1和5）

1. 化学暴露评估与风险管理
2. 公共卫生政策中的化学问题

3. 化学物质的法规与标准

五、先修课要求及教学方法建议

1、先修课程：无

2、教学方法建议：教学策略：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合；以课堂讲授为主，课堂讲授内容丰富。授课以多媒体教学方式进行。

六、考核方式

选修课要求如下：

1.考核目标：

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
课堂参与与讨论	通过讨论学习化学基础与生命过程，生命必需的化学元素，细胞内的化学反应，酶的作用和生物催化剂，生物分子的结构与功能，蛋白质、核酸、糖类和脂质的结构，生物分子的相互作用，生物分子的生物合成与分解，药物化学中药物设计的原理和药物作用机制，药物的副作用与毒性，营养化学，营养素的化学性质与代谢，膳食补充剂的化学基础，营养与疾病的关系，环境化学与健康，环境污染对健康的影响，化学物质的毒理学，清洁	50%	**支撑课程目标1-6**

	技术和绿色化学。让学生理解生命过程中的化学反应。		
论文与成果展示	通过学习生物标志物与疾病诊断，生物标志物的概念与重要性，化学检测方法在疾病诊断中的应用，分子成像技术，遗传学与基因编辑，疫苗开发与化学，纳米技术在医学中的应用，，纳米粒子的药物递送，纳米传感器在疾病诊断中的应用，纳米材料的安全性与伦理问题，化学与公共卫生政策等内容。让学生与现实生活与科技创新相结合。	50%	**支撑课程目标1-6**

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.解从霞、唐玉宝，《化学与健康》科学出版社 2022年

2.参考文献：

《普通生物学》（第4版），陈阅增，高等教育出版社

《药剂学》（第8版），方亮主编，人民卫生出版社

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《羽毛球》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">羽毛球</td></tr>
<tr><td colspan="5">badminton</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3721008</td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修　　☑选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">☑通识课程　☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">本科二、三、四年级学生</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">体育教学研究部</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">杨波</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：1</td><td>总学时：32</td><td>理论：4</td><td>实验：0</td><td>实践：28</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

现代羽毛球运动诞生于英国，19世纪中后期，在英国伯明顿镇进行了一次羽毛球游戏表演。从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，“伯明顿”即成了羽毛球的名字，英文的写法是“Badminton”。羽毛球运动适合于男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。无论是进行有规则的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍，合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，从而能增大上、下肢和腰部肌肉的力量，增强心血管系统和呼吸系统的功能。羽毛球运动是一项集竞技、休闲、娱乐、健身、社交等多功能为一体的体育项目。

三、课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养勇于拼搏、不屈不挠的意志品质，培养爱国主义和集体主义精神。

L02：增强体质、发展运动素质；养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体

育锻炼习惯，全面提高健康水平。

L03：学会羽毛球基本技、战术；能完成单打的临场裁判工作；能运用所学基本的技、战术练习方法指导自己的终身体育锻炼。培养对羽毛球运动及比赛的鉴赏能力。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
LO1	坚持以体育人、立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
LO2	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握羽毛球技战术、会欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	M	具备创新发展能力	M
L05	健康第一、培养终身体育观	M	具备国际视野	M

四、教学内容、要求及进度安排

1. 理论讲解羽毛球运动的起源和发展及我国羽毛球运动的概况；羽毛球运动对促进人体健康发展的作用；介绍羽毛球比赛的场地及器材的基本知识；羽毛球的各种技术动作名称及简单概述；介绍羽毛球运动的比赛种类；讲授羽毛球基本技术中的易犯错误及纠正方法；讲解羽毛球比赛规则和裁判方法。 **2学时。**
2. 学习羽毛球正、反手的握拍方法，基本站位和准备姿势。熟悉球性的练习，培养球感及空间感。 **2学时。**
3. 学习发高远球、发网前球及反手发球技术。 **2学时。**

4. 学习基本的脚步移动方法：并步移动、交叉步移动、跨步、蹬跳步等。 **2学时。**
5. 学习正手底线回击高远球技术：手臂鞭打动作的练习、指腕发力练习、挥拍练习、定点球练习、移动击球练习及对打练习等。 **4学时。**
6. 学习挑球技术：正手挑球、反手挑球、结合步伐的挑球技术练习。 **2学时。**
7. 学习网前球主动击球技术：放网、勾球、推球、扑球：定点球练习、移动击球练习、放网与挑球技术组合练习等。 **2学时。**
8. 改进和提高底线高远球技术：直线对击高远球、对角对击高远球。 **2学时。**
9. 学习吊球：模仿动作练习、定点球练习、吊直线、吊对角线、一点吊两点、两点吊一点、两点吊两点。 **2学时。**
10. 学习后场杀球和平抽挡技术。 **2学时。**
11. 学习移动步伐：前场两侧移动步伐、前后移动步伐、中场左右移动步伐、全场“米”字形移动步伐。 **2学时。**
12. 综合技术练习：固定线路击球练习、攻防练习、二一式练习等。 **2学时。**
13. 身体素质练习：前后往返跑、左右往返跑、上下肢力量练习、耐力跑等。 **2学时。**
14. 单打的基本战术及运用。 **2学时。**
15. 双打的基本战术及运用。 **2学时。**

五、先修课要求及教学方法建议

1. 无先修课程要求。
2. 教学策略：课堂讲解示范，遵循先分解再整体，先原地再移动，循序渐进。学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。
3. 方法建议：建议组织学生在练习初期多做熟悉球性的练习，提高空间时间感知能力，以便于更好的寻找最佳击球位置；多做固定动作的挥拍练习，形成正确动作的动力定型，便于技术水平的提高。课堂尽量采用多种分组练习方法，充分发挥学生的互助、互帮、互学，便于形成良好的学习氛围，更快提高技术水平和获得运动的乐趣。

六、考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	70%	掌握羽毛球技战术
开卷	平时成绩	10%	促进学生身心健康
论文	理论考试	20%	掌握基本知识

七、教材、参考文献与其他教学资源

1. 自编讲义：无
2. 选用教材：何永超，《大学体育》，首都师范大学出版社，2011。
3. 参考文献：张瑞林，羽毛球运动[M].北京:高等教育出版社,2010.

   彭美丽，羽毛球技巧图解[M].北京:北京体育大学出版社,2005.
4. 课程网址：无
5. 相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：杨波

《定向越野》教学大纲

一、 课程信息

课程名称	通识拓展-定向越野				
	Orienteering				
课程编码	3721021		课程性质	☐必修 ☑选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	黄剑	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、 课程内容简介

定向越野运动起源于19世纪末瑞典的一种“寻宝游戏”，继1919年斯堪的那维亚举行了第一次正式的定向越野比赛后，至今已有近百年的历史。定向越野运动是运动员凭借对地图的识别和使用能力，依据组织者预先设计的图上路线和一定的运动规则，借助于指北针和一定的交通工具（或徒步），以最短的时间到达图上所标示的各个实地点标，从而跑完全程到达终点的运动。定向运动以其挑战性、技能性、知识性、大众性受到广泛的欢迎。

定向越野运动的新奇之处就在于：它是一项智力与体力密切结合的运动，在运动过程中辨别方向和地图识图方面的技术含量很高。

三、 课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握定向越野基本技术，提高识图、认图能力，增强路线选择和决断力。

L04：培养探究思维，提高脑体结合的运动能力，注重学生的综合素质培养，提高户外生存技能。

L05：了解定向越野规则，培养国际视野，增强参加定向越野比赛的专业知识。

L06：培养终身体育意识，促进学生身心健康，形成积极向上的人生态度。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
LO1	坚持以体育人立德树人	H	具备理想信念与道德规范	H
LO2	养成健康行为和体育品德	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握定向越野识图、认图	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维提高路线选择能力	M	具备决断力	M
L05	了解规则，增强定向越野技能	M	具备国际视野	M
L06	培养终身体育意识和积极向上的人生态度	M	提高学生户外运动能力	M

备注: 支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

1. 定向越野课程介绍。 **2 学时。**
2. 定向越野的项目分类及对身体的锻炼价值。 **2 学时。**
3. 定向越野基本技能（指北针、比例尺、地图图例、点标说明符号）的学习。 **2 学时。**

4. 安全点与路线选择。 **2 学时。**

5. 介绍定向越野的规则。 **2 学时。**

6. 野外生存与紧急救助方法。 **2 学时。**

7. 校园定向比赛。 **2 学时。**

8. 百米定向越野比赛。 **2 学时。**

9. 公园定向越野比赛。 **2 学时。**

10. 野外生存。 **4 学时。**

11. 野外生存。 **4 学时。**

12. 班内比赛。 **2 学时。**

13. 参加北京市比赛。 **4 学时。**

14. 参加北京市比赛。 **4 学时。**

15. 夜间定向越野实践。 **2 学时。**

五、 先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无

2. 教学方法建议：理论的讲授可适当采用启发式教学，设置一些小问题启发学生通过思考加深对知识的理解；讲解与实践相结合，讲授定向越野技术基础知识，学习户外奔跑技能，边运动边思考，不断提高识图、认图能力。在进行定向越野规则和比赛实践过程中，不断提高学生应用定向越野相关知识的能力。

六、 考核方式

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
日常考核	课程学习态度和考勤	10%	坚持以体育人立德树人
随堂测试	实践考核	60%	掌握定向越野技能
论文	理论考试	30%	培养探究思维

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、 教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材： [1] 张晓威.定向越野[M].北京:北京星球出版社,2003.

[2] 杨向东 沈荣桂.定向运动教程[M].南京:河海大学出版社,2006.

3.参考文献：无

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

执笔人：黄剑

《排舞》教学大纲

一、课程信息

课程名称	通识拓展-排舞				
	General Education Expansion-Line Dance				
课程编码	3721042		课程性质	☐必修 ☑选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	在校本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	胡彦	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、课程内容简介

排舞起源于20世纪70年代的美国西部乡村舞蹈，90年代开始，排舞逐渐风靡全世界。2004年排舞传入中国，2008年北京奥运会开幕式当天，天安门广场的千人排舞展演，让普通大众知道了排舞。2011年，国家体育总局成立了全国排舞运动推广中心。2013年，中国大学生体育协会成立了大学生排舞委员会，在全国高校中推广排舞运动。

排舞是编舞者按照自己所选伴奏音乐的结构，以国际多元化舞步为元素，创编成一套有方向及节奏重复规律的成套舞蹈动作。一般采用多人排成排向着同一方向共舞的形式。由于排舞舞码规范、音乐时尚、动作丰富、风格多样、简单易学等特点，非常受大学生欢迎。通过排舞课程的学习可以培养学生的国际视野，增强文化认同感；树立正确的价值观，理性对待成功与失败，形成积极向上的人生态度；提高参加体育运动的主动性和自觉性，培养终身体育的意识；培养坚韧不拔、勇于拼搏、团结协作的精神，为培养出有使命与担当的四有青年做出积极的贡献。

备注: 支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

三、课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握排舞基本技术与动作，提高节奏感，能够正确评价动作。

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
LO1	坚持以体育人立德树人	M	具备理想信念与道德规范	H
LO2	养成健康行为和体育品德	M	具备综合优良素质	M
L03	掌握排舞技术与动作	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维提高创作能力	H	具备创新发展能力	M
L05	了解规则，增强文化认同	M	具备国际视野	M
L06	培养终身体育意识和积极向上的人生态度	M	促进学生身心健康	M

L04：培养探究思维，提高创作能力，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：了解排舞国际规则，培养国际视野，增强文化认同感。

L06：培养终身体育意识，促进学生身心健康，形成积极向上的人生态度。

四、教学内容、要求及进度安排

第一节 课程介绍；简介课堂常规；简介本学期将要学习的排舞曲目，观看曲目视频。 **2学时。**

第二节 简介排舞运动的起源与发展；学习排舞常用基本步伐；学习排舞曲目一单向原舞码；身体素质练习。 **2学时。**

第三节 简介排舞运动的概念与分类；学习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一单向原舞码；学习排舞曲目一全向原舞码和成套动作；身体素质练习。 **2学时。**

第四节 介绍排舞运动的特点与益处；学习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一成套动作；学习排舞曲目二单向原舞码；身体素质练习。 **2学时。**

第五节 讲解排舞的基本技术；学习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一成套动作和曲目二单向原舞码；学习排舞曲目二全向原舞码和成套动作；身体素质练习。 **2学时。**

第六节 讲解排舞的方向术语；学习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一和曲目二成套动作；学习排舞曲目三单向原舞码；身体素质练习。 **2学时。**

第七节 讲解排舞的基本名词术语；学习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一和曲目二成套动作以及曲目三单向原舞码；学习排舞曲目三全向原舞码和成套动作；身体素质练习。 **2学时。**

第八节 学习如何看懂舞码单；学习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一、二、三成套动作；学习排舞曲目四单向原舞码；身体素质练习。 **2学时。**

第九节 学习如何看懂舞码单；复习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一、二、三成套动作和曲目四单向原舞码；学习排舞曲目四全向原舞码和成套动作；身体素质练习。 **2学时。**

第十节 学习如何看懂舞码单；复习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一至四成套动作；学习排舞曲目五单向原舞码一或组合A；身体素质练习。 **2学时。**

第十一节 学习如何看懂舞码单；复习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一至四成套动作和曲目五单向原舞码1或组合A；学习排舞曲目五单向原舞码2或组合B；身体素质练习。 **2学时。**

第十二节 复习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一至四成套动作和曲目五单向原舞码或组合A+B；学习排舞曲目五全向原舞码或全组合；身体素质练习。 **2学时。**

第十三节 复习排舞常用基本步伐；复习排舞曲目一至四成套动作和曲目五全向原舞码或全组合；学习排舞曲目五成套动作；分组练习规定曲目；身体素质练习。 **2学时。**

第十四节 复习所有排舞曲目；分组练习排舞规定曲目和自选曲目；身体素质练习；布置理论考试作业。 **2学时。**

第十五节 排舞规定曲目考试。 **2学时。**

第十六节 排舞自选曲目考试。 **2学时。**

五、先修课要求及教学方法建议

1. 先修课要求：无
2. 教学方法建议：理论的讲授可适当采用启发式教学，设置一些小问题启发学生通过思考加深对知识的理解；讲解与示范相结合，教授新动作时应以背面示范为主；套路动作的教授采用分解教学法和递加法；在进行多方向的动作教学时，应在第一方向组合达到熟练掌握的程度后再进行；遇到换方向出现错误时，提醒学生认清正前方向；鼓励学生不要气馁，大胆练习动作；欢迎学生多提问题，在不断地提出问题——解决问题的过程中加深对知识的熟练掌握。

六、考核方式

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
日常考核	考勤与课堂表现	10%	坚持以体育人立德树人
随堂测试	排舞曲目考核	70%	掌握排舞技术与动作
论文	理论考试	20%	培养探究思维提高创作能力

排舞动作完成评价标准

分数	标　　准
90 ~ 100	能在音乐伴奏下准确、规范地完成成套动作，基本技术正确，很好的体现曲目风格，有较好的乐感和表现力。
80 ~ 89	能在音乐伴奏下熟练并较规范地完成套路动作，基本技术正确，较好的体现曲目风格，有一定的表现力。
70 ~ 79	能在音乐伴奏下完成成套动作，动作基本规范但有小错误，基本技术较正确，曲目风格把握和表现力一般。
60 ~ 69	能在音乐伴奏下基本完成成套动作，动作不够规范并有较大错误，

	基本技术欠正确，曲目风格把握和表现力欠缺。
60分以下	不能独立完成规定动作，动作错误严重，基本技术欠正确，曲目风格把握和表现力欠缺。

论文评阅参照标准

分数	论 文 要 求
100～90	论点明确，论据充分，结构清楚合理，语言流畅，逻辑性强，符合文面要求。
89～80	论点明确，论据较充分，结构比较清楚合理，语言通畅，基本符合文面要求。
79～60	有论点，论据不够充分，结构比较清楚，语句比较通顺，文面有问题。
60以下	论点论据不清，语句不通，文面不合要求，有抄袭行为。

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义: 无

2.选用教材：无

3.参考文献：李遵.排舞运动 [M].北京:人民体育出版社,2013.7,版次:1

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：见师星学堂线上教学。

执笔人：胡彦

《乒乓球》教学大纲

（针对通识课）

一、课程信息

课程名称	体育选修-乒乓球				
	Physical Education option-Table tennis				
课程编码	3721002		课程性质	☐必修 ☑选修	
课程类型	☑通识课程 ☐专业课程				
适用专业	大二、大三、大四本科生				
开课部门	体育教学研究部		课程负责人	冯峰	
学时学分	学分：1	总学时：32	理论：4	实验：0	实践：28
授课语言	汉语				
先修课程	无				

二、课程内容简介

乒乓球运动是深受人民群众喜爱的体育运动项目之一。新中国成立以后，乒乓球运动得到了党和政府的重视和支持，培育了一支思想过硬、技术精湛、具有世界一流水平的专业队伍，保持了在国际乒坛几十年长盛不衰，为祖国争取了巨大的荣誉。

由于乒乓球运动场地器材简便易行，运动场地可大可小，老少皆宜，在大众健身活动中倍受青睐。经常从事这个项目的锻炼，可以有效地发展人体的灵活性和协调性，提高大脑的反应速度和肢体的运动速度，对发展和保持人体的健康水平有着十分积极的作用。由于乒乓球比赛有着明确的规则和要求，使参赛者要在自觉遵守规则的条件下从事练习和比赛，所以可以规范人们的自身行为，促进个体的社会化进程。

三、课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握乒乓球基本技术与战术，提高运动能力，能够欣赏比赛。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	坚持以体育人立德树人	M	具备理想信念与道德规范	H
LO2	养成健康行为和体育品德	M	具备综合优良素质	M
L03	掌握篮球技战术欣赏比赛	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	H	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一节 介绍乒乓球比赛场地器材的规格、要求、维护和保养；讲解乒乓球运动对人体健康发展的积极作用；讲解乒乓球运动基本知识。 **2学时。**

第二节 学习握拍法、站位与准备姿势；身体素质与协调性练习。 **2学时。**

第三节 学习平击发球；学习反手推挡、反手挡球。 **2学时。**

第四节 讲解什么是合理的击球位置及应注意的问题。 **2学时。**

第五节 学习步法移动的基本方法：单步、并步和跨步。 **2学时。**

第六节 讲解乒乓球技术的五个基本要素。 **2学时。**

第七节 讲解良好的击球习惯表现在哪几个方面。 **2学时。**

第八节 学习反手加力推、反手拨球。 **2学时。**

第九节学习正手攻球。 **2学时。**

第十节学习正反手近台击球方法：模仿练习、摆速练习、自抛自攻等。 **2学时。**

第十一节介绍发旋转球的方法；掌握搓球的技术要领。 **2学时。**

第十二节讲解乒乓球单打比赛规则和比赛方法。 **2学时。**

第十三节单打教学比赛。 **2学时。**

第十四节复习所学技术，上旋球、下旋球技术。 **2学时。**

第十五节专项技术考核。 **2学时。**

第十六节 技术考试补课，理论考试。**2学时。**

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

六、考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷	技术评定与量化考核	60%	掌握乒乓球技战术
开卷	体能测试	30%	促进学生身心健康
开卷	线上理论考试	10%	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

乒乓球教学属于实践操作类的技能考试，不涉及考试试卷。

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.选用教材：何永超，《大学体育》，书名，首都师范大学出版社，2011。

2.参考文献：《学校体育学》，《乒乓球运动教程》等。

3.课程网址：无

4.相关教学资源网址：许晨晨，《大学乒乓球》见师星学堂线上教学。

执笔人：冯峰

《篮球裁判法》教学大纲

（针对通识课）

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">通识拓展-篮球裁判法</td></tr>
<tr><td colspan="5">Basketball Referee Officiating</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3721041</td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修　☑选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">☑通识课程　☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">大二、大三、大四本科生</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">体育教学研究部</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">田士合</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：1</td><td>总学时：32</td><td>理论：4</td><td>实验：0</td><td>实践：28</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">汉语</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

篮球运动已经风靡全球，参加篮球运动的人数以亿计。以美国NBA为代表的高水平篮球，深受广大青少年的喜爱和推崇。这项运动已经成为人们最喜爱的运动项目之一。

课程通过对篮球规则和裁判法的学习，学生可以独立组织篮球竞赛活动，对开展篮球运动丰富校园体育文化活动有积极意义。学生通过学习考核可以取得国家篮球三级裁判员证书。

三、课程目标

L01：坚持以体育人，立德树人，培养学生的爱国主义和集体主义精神。

L02：养成健康行为，培养体育品德，形成良好的体育锻炼习惯。

L03：掌握篮球裁判法基本知识。

L04：培养探究思维，注重学生的合作学习、分组练习和团队竞赛。

L05：培养终身体育观，促进学生身心健康，获得全面发展。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	坚持以体育人立德树人	M	具备理想信念与道德规范	H
LO2	养成健康行为和体育品德	M	具备综合优良素质	M
L03	掌握篮球裁判法	M	具备扎实专业素养	M
L04	培养探究思维解决问题	H	具备创新发展能力	M
L05	健康第一培养终身体育观	M	具备国际视野	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

1.篮球规则的学习（犯规、违例、记录台工作）。 **6学时**

2.裁判法的学习（二人制、三人制）。 **4学时**

3.学习篮球竞赛组织、赛程编排、成绩排名。 **2学时**

4.篮球裁判基本功练习（移动、选位、观察、宣判程序）。 **6学时**

5.讲授篮球裁判方法（两人制、三人制裁判的执法配合、分工区域及跑动路线等）。 **4学时**

6.裁判临场的教学和实践。 **8学时**

7.发展上、下肢力量素质和协调、灵敏、速度耐力的练习。 **2学时**

五、先修课要求及教学方法建议

1.无先修课要求。

2.教学策略：课堂讲解示范，学生按水平层次分组练习，课堂外的延展练习相结合。

3.方法建议：建议学生在练习初期多做熟悉球性的练习，提高空间时间感知能力，以便于更好的寻找最佳击球位置；多做固定动作的挥拍练习，形成正确动作的动力定型，便于技术水平的提高。课堂尽量采用多种分组方法，充分发挥学生的互助、互帮、互学，便于形成良好的学习氛围，更快技术提高水平和获得运动的乐趣。

六、考核方式

见考试大纲

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
理论考试	闭卷	40	掌握理论知识
专项技术	临场测试	50	促进学生身心健康
日常考勤和学习评价		10	掌握基本知识

填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.教材使用：中国篮协审定的国际篮联最新《篮球规则》及解释、《三人篮球规则》及解释、《裁判员手册》。

2.参考文献：

［1］谢铁兔.篮球技术教学训练步骤和方法[M].北京:北京体育大学出版社,2003.

［2］孙民治.篮球纵横[M].北京:人民体育出版社,1996.

［3］张卫平.张卫平篮球训练营（初级版）[M].湖南:湖南文艺出版社,2000.

［4］黄迎乒,张振东.体育锻炼与欣赏篮球[M].河南:郑州大学出版社,2005.

［5］体育学院通用教材.篮球[M].北京:人民体育出版社,1985.

［6］中华人民共和国体育云顶委员会审定.篮球竞赛规则[M].北京: 人民体育出版社,1981.

3.课程网址：无

4.相关教学资源网址：无

执笔人：田士合

《组织行为与职场管理》教学大纲

（针对通识课）

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">组织行为与职场管理</td></tr>
<tr><td colspan="5">Organizational Behavior and Workplace Management</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3351071</td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全校各专业大二、大三本科生</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">吴玄娜</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：3</td><td>总学时：48</td><td>理论：48</td><td>实验：</td><td>实践：</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

本课程围绕“人如何在组织中高效工作”这一核心问题，系统讲授组织行为与管理的基本理论与实践方法。主要内容涵盖个体差异（能力、人格、态度与情绪）、动机机制、群体行为与团队管理、沟通技巧以及领导力等方面。课程注重理论与实际相结合，通过案例分析、课堂讨论与情境模拟，引导学生理解现实组织中

的典型问题，如团队合作低效、沟通障碍、员工动力不足以及领导方式差异等，并学会运用相关理论进行分析与解决。通过本课程的学习，学生将提升对组织中“人”的行为规律的理解，增强团队协作与沟通能力，初步形成科学的管理思维与领导意识，为未来进入职场及承担管理角色奠定基础。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：掌握组织行为与职场管理的基本概念、理论框架及其在管理实践中的应用，理解个体、群体与领导三个层面的行为规律，形成系统化的管理认知体系。

L02：理解个体差异（能力、人格、态度与情绪等）对行为的影响，能够运用相关理论分析个体行为问题，提升自我认知与职业发展能力。

L03：掌握动机理论及群体行为规律，理解团队运作机制，能够分析团队协作中的问题，提升团队合作意识与组织协调能力。

L04：掌握组织沟通与领导理论，能够分析沟通障碍与领导行为，提升有效沟通能力和基础领导意识，增强解决复杂组织问题的能力。

L05：引导学生树立正确的职业价值观与责任意识，强化诚信、公平与合作理念，培养服务意识与团队精神，增强对组织与社会的责任担当。

L06：了解不同文化背景下的组织行为差异，理解全球化背景下管理实践的多样性，初步具备跨文化沟通意识与国际视野

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	培养学生具备正确的人生观、价值观、世	H	具备理想信念与道德规范	M

	界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。			
LO2	理解个体行为差异（能力、人格、态度、情绪等），能够分析个体行为对组织的影响	H	具备综合优良素质	H
L03	掌握动机理论及群体行为规律，具备团队协作与组织协调能力	H	具备扎实专业素养	M
L04	能够分析沟通与领导问题，具备解决复杂组织行为问题的能力	H	具备创新发展能力	M
L05	具备团队合作意识与组织责任感，能够在团队中发挥积极作用	M	具备国际视野	M

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 什么是组织行为学（2 学时，支撑 L01）

- 管理者做什么
- 了解组织行为学
- 用系统研究完善直觉
- 对组织行为学有贡献的学科
- 组织行为学中没有绝对的真理
- 组织行为学面对的挑战与机遇
- 变得有吸引力：开发组织行为学模型

第二章 个体行为的基础（3 学时，支撑 L02）

- 能力
- 传记特点
- 学习

第三章 态度和工作满意度（3 学时，支撑 L02）

- 态度
- 工作满意度

第四章 人格与价值观（3 学时，支撑 L01、L02）

- 人格
- 价值观
- 人格、价值观与工作场所

第五章 知觉和个体决策（6 学时，支撑 L02）

- 什么是知觉及其为什么重要
- 影响知觉的因素
- 对人知觉：对他人作出判断
- 知觉与个体决策之间的联系
- 应该如何做出决策
- 在组织中如何做出实际的决策
- 决策中的道德问题

第六章 基本的动机概念（4 学时，支撑 L03）

- 动机
- 早期的动机理论
- 当代动机理论
- 当代动机理论的整合

- 启示：动机理论受到文化制约

第七章 动机：从概念到应用（4 学时，支撑 L03）

- 通过改变工作环境的本质进行激励
- 员工卷入方案
- 奖励员工

第八章 情绪和情感（4 学时，支撑 L02）

- 情绪和心境
- 情绪劳动
- 情感事件理论
- 情绪智力
- 情绪和心境在组织行为中的应用

第九章 群体行为的基础（3 学时，支撑 L03）

- 群体的定义与分类
- 群体的发展阶段
- 群体结构：角色、规范、地位、规范、内聚力
- 群体决策

第十章 理解工作团队（4 学时，支撑 L03、 L05）

- 为什么团队如此普及
- 团队与群体的差异
- 团队的类型
- 建设高绩效的工作团队
- 使个体转变为团队成员
- 团队与质量管理
- 警惕：团队并非总是问题的答案

第十一章 沟通（4 学时，支撑 L04）

- 沟通的功能
- 沟通的过程
- 沟通的方向
- 人际沟通
- 组织沟通
- 沟通渠道的选择
- 有效沟通的障碍
- 有关沟通的当前问题

第十二章 领导的基本观点（4 学时，支撑 L04）

- 什么是领导
- 特质理论
- 行为理论
- 权变理论

第十三章 当代领导问题（4 学时，支撑 L04、L05）

- 心理定格
- 鼓舞人心的领导理论
- 诚信领导
- 当代的领导角色
- 对领导概念的挑战
- 发现和创造有效的领导者

（备注：以上内容的教学方式会根据教学进度及学校安排等灵活调整，个别讲次可由教师讲授调整为学生课下自学或线上学习）

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、案例分析、小组讨论、课外延伸阅读。鼓励课堂互动，提高参与度。

六、考核方式

考核目标：与课程目标一致

1. 平时考核：平时成绩占总成绩的50%。平时考核成绩包括平时作业、课堂提问、考勤、小组案例分析等。

2. 期末考核：期末成绩占总成绩的50%。期末考核形式为课程论文。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
平时成绩	出勤、课堂参与、讨论发言	20%	L01–L05
小组案例分析	分组完成1次案例分析报告或展示	30%	L02–L05
期末考核	课程论文	50%	L01–L05

七、教材、参考文献与其他教学资源

无教材，推荐阅读材料如下：

参考书：

Stepen P. Robbin, Tomothy A. Judge著，李原，孙健敏译. 组织行为学（12版）. 中国人民大学出版社. 2008

卢盛忠.管理心理学（第四版）.浙江教育出版社.2006

Duane P., Schultz, Sydney Ellen Schultz 著，时勘 等译.工业与组织心理学——心理学与现代社会的工作（第八版）.中国轻工业出版社.2004

期刊：

应用心理学杂志，中国心理学会工业与组织心理学专业委员会，杭州大学出版；

JAP(Journal of Applied Psychology)杂志原文

《实用心理学》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">实用心理学</td></tr>
<tr><td colspan="5">Psychology in Daily Life</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3041019</td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全校各专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">师保国</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：100%</td><td>实验：0%</td><td>实践：0%</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

《实用心理学》是一门知识性与应用性并重的学科,它在普通心理学的基础上,结合认知心理学、发展心理学、人格心理学、社会心理学、教育心理学及心理健康等相关学科,介绍心理学的基本概念、基本理论、基本方法，以及这些知识在实际生活中的应用，主要内容包括概述、感知、意识、记忆、思维、学习、智力、情绪、人际关系和毕生发展等主题。

三、课程目标

课程旨在帮助学生了解心理学的入门或基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，理解心理学的主要研究方法，能够在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控。通过这门课程的学习，能够为学习者进一步探究相关专业领域打下良好基础，增加他们对于自身及周围他人心理、行为的理解，帮助他们形成正确的人生观，能够更加积极主动的发展自我、参与社会。

此外，该课程对于师范生的作用还体现为如下方面：

1、帮助学生更好的了解、掌握从婴幼儿到中小学生的心理发展特点以及学习规律，使学生获得教学所需的条件性知识与基本技能；

2、帮助学生更好的分析、解决现实生活当中与人的心理有关的问题，为将来从事教书育人工作、塑造教育对象的积极人格、有效提升班级办理、教学的效率奠定基础。

L01：了解心理学对人生成长与发展的意义，树立正确的人生观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。

L02：理解心理学的入门或基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律。通过这门课程的学习，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。

L03：了解心理学的主要研究方法，能够在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控。

L04：形成运用心理学科学理论知识分析、解决生活实践问题的基本能力，发展批判性思维和独立思考能力。

L05：发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、沟通、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。

L06：了解心理学领域新近国内外研究热点及进展，具有一定的国际视野与多元文化素养。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目	支撑程度

	】		标核心素养】	
LO1	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
LO2	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注: 支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一讲　概说心理学——现代人研究自身问题的科学（3课时，支撑课程目标1、3）

1．什么是心理学

2. 心理学的历史

3. 心理学的领域

4. 心理学的研究方法

5. 为什么学习心理学

第二讲　感知心理学——耳聪目明就是聪明（3课时，支撑课程目标2、4）

1.感觉

2.视觉

3.听觉

4.知觉

5.影响因素

第三讲　意识心理学——意识、睡眠与注意（3课时，支撑课程目标2、4）

1.意识

2.睡眠

3.梦

4.催眠

5.注意

第四讲　记忆心理学——理解信息储存的奥秘（3课时，支撑课程目标2、4）

1.记忆的过程

2.瞬时记忆

3.短时记忆

4.长时记忆

5.遗忘

6.记忆的技巧与方法

第五讲　思维心理学——人与动物的本质区别（3课时，支撑课程目标2、4、5）

1.思维

2.问题解决

3.创造性及其影响因素

第六讲　学习心理学——做一个高效的学习者（3课时，支撑课程目标2、4、6）

1.学习动机

2.学习理论

3.学习效率的提高

4.科学用脑

第七讲　智力心理学——让“智慧之光”永存（3课时，支撑课程目标2、4、5）

1.智力、智力理论

2.智力测验

3.影响智力发展的因素

第八讲　情绪情感心理学——提升自己的“EQ”（3课时，支撑课程目标1、4、6）

1.情绪和情感

2.情绪理论

3.情绪的管理和调节

第九讲　人际关系心理学——走出孤独的围墙（3课时，支撑课程目标1、4）

1.社会知觉

2.人际交往基本技巧

3.常见问题

第十讲　毕生发展心理学——把握生命的全程（3课时，支撑课程目标1-6）

1.新生儿

2.婴儿

3.幼儿

4.青少年

5.成人

（备注：以上内容的教学方式会根据教学进度及学校安排等灵活调整，个别讲次可由教师讲授调整为学生课下自学或线上学习）

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：教学方法方面，以专题讲授为主，辅助讨论。强调理论联系实际、深入浅出，培养学习者的独立思考和分析、解决实际问题的能力，切忌死记硬背。强调充分利用学员的主动性实施互动教学，创造积极的讨论、学习氛围。

六、考核方式

选修课要求如下：

1.考核目标：

考查学生对心理学的基本概念、基本理论、基本方法，以及这些知识在实际生活中的应用的掌握情况。

2.考核方式与考核要求：

包括平时和期末考核两部分。（1）平时考核：平时成绩占总成绩的40-50%。平时考核形式包括期中考试、课外作业、课堂提问等。（2）期末考核：期末成绩占总成绩的60-50%。期末考试时间根据学校安排，一般采用考查方式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
平时考核	期中考试、课外作业、课堂提问	50	1-6
期末考核	考查方式	50	1-6

七、教材、参考文献与其他教学资源

教材：许燕主编 实用心理学（第二版） 中央广播电视大学出版社 2006

参考书：

1 张春兴著 现代心理学- 现代人研究自身问题的科学（第3版） 上海人民出版社 2009

2 [美]Roger R.Hock 改变心理学的40项研究（第7版） 白学军等译 中国人民大学出版社 2015

3 [英]朱莉娅.贝里曼等 心理学与你（第2版） 北京大学出版社 2000

4 [英]朱莉娅.贝里曼等 发展心理学与你 北京大学出版社 2001

5 [美]格里格 津巴多 心理学与生活（第19版） 人民邮电出版社 2016

《幸福心理学》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">幸福心理学</td></tr>
<tr><td colspan="5">Positive psychology</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3041020</td><td>课程性质</td><td colspan="2">□必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　□专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全校各专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">王岩</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：24</td><td>实验：</td><td>实践：8</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

本课程集中于人的终极需求——人生幸福，而建筑在积极心理学学科基础之上进行讲述。着重探讨那些提升生命价值的事件，以及积极心理学家发现的美好生活，为幸福生活提供建议和方法。积极心理学于1998年由美国心理学会前主席 马丁•塞利格曼（Martin Selig man）提出。主要针对的问题，乃是二战以来的心理学界主要致力于人类问题的解决和补救，而不是着眼于正常人群的研究，比起那些流行的大众心理学家和演说家等，少了一些对美好生命的关注。呼吁心理学不仅要关注疾病，也要关注人

类的力量，不仅要修复损坏的地方，也要构筑生命中美好的东西，不仅要致力于治疗痛苦的创伤，也要帮助健康的人们实现人生的价值。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：全面贯彻落实“立德树人”根本任务，加强学生积极心理品质培养，培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。

L02：掌握创造幸福生活的方法和途径。理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。

L03：掌握积极心理学的理论框架。理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。

L04：发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。实现个体积极改变和提升。

L05：熟悉国际相关领域的研究状况，了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
LO2	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点	H	具备综合优良素质	H

	及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。			
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注: 支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章、什么是幸福心理学 （3课时，支撑课程目标1、3、5）

一、积极心理学：短暂的历史，长久的过去

1、注重病理的负面影响

2、积极心理学的诞生

3、积极心理学的使命

二、积极心理学的问题

1、积极心理学是快乐心理学吗?

2、积极心理学与人本主义心理学的关系

3、积极心理学的内容

4、积极心理学不考虑痛苦吗?

5、生活是一场悲剧

6、快乐的人是愚蠢的

7、积极心理学是奢侈的吗?

8、积极心理学有价值吗?

9、积极心理学之外的心理学都是消极的吗?

10、大众心理学

第二章、愉悦和积极体验 （3课时，支撑课程目标1、2、3、5）

一、愉悦

1、愉悦的种类

（1）原始的、直观的愉悦

（2）高层次的愉悦

2、愉悦很重要！

（1）小动物的玩耍

（2）快乐缺乏症

（3）快乐中枢(pleasure center, Nucleus Accumbens)- 鼠的自我刺激

3、愉悦的涵义

4、愉悦的时间属性

5、峰终理论(peak-end theory)

（1）峰终理论的研究

（2）峰终理论的应用

6、愉悦的未来属性——希望

7、惊人的“适应”

8、愉悦还要不要?

9、幸福，在路上

二、积极情绪

1、情绪的研究

2、积极情绪的好处

三. 积极的情感

1、积极情绪和消极情绪问卷

2、积极情感的特点

3、积极情感的遗传性

四、流畅感flow

第三章、健康——幸福的灵丹妙药 （3课时，支撑课程目标1、2、4）

一、幸福的灵丹妙药功效

二、幸福的灵丹妙药成分

1、锻炼

（1） 锻炼的作用

（2） 行动起来

2、冥想

（1） 坚持原则

（2） 冥想的作用

（3） 冥想的环境条件

（4） 禁忌

3、睡眠

（1） 睡眠的作用

（2） 每天睡八个小时

（3） 昼夜章律

（4） 规律的作息：中医的观点

（5） 睡眠剥夺！

4、拥抱（触摸）

（1） 拥抱的作用

（2） 触摸疗法

第四章、幸福（3课时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

中国人对于幸福的观点

幸福的人活得更长

一、幸福的意义

1、享乐主义理论

2、福祉论理论

3、追求幸福的其他途径

（1） 投入：流畅感

（2） 成功快感

二、幸福的解释和测量

1、幸福的传统理论

（1）享乐主义理论

（2）渴望理论

（3）客观清单理论

金钱的边际效应

“伊斯特林悖论”现象

三、谁幸福?

1、影响幸福的因素

（1） 什么不决定幸福

（2） 幸福与什么有关

2、幸福的人怎么对待拒绝？想要却没得到的东西?

3、担忧提升患糖尿病因子

4、乐观对艾滋病——患者亚当的故事

5、乐观与成功

6、乐观与创造力

7、抑郁伤害你的大脑

8、神经可塑性

9、幸福的好处

10、与幸福相关的各种变量

11、威尔逊的总结

四、提高幸福感

1、基因的影响

2、环境的影响

3、个人的决定

4、智慧

5、通往幸福的捷径？！

（1） 幸福的灵丹妙药

（2） 感恩拜访

（3） 三件好事

（4） 性格力量的全新体验

第五章、信念（3课时，支撑课程目标1、3、5）

一、信念塑造人生

1、皮革马利翁效应

2、罗森塔尔效应

3、Zimbardo 的监狱模拟实验(1970s)

4、正性力量的实验——时光流逝的实验

5、对权威的服从

二、信念作为自我实现的预言

三、成功的秘诀

四、自尊

五、塑造潜意识

第六章、积极思维（3课时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

Peterson 的乐观主义调查

一、什么是乐观

1、乐观作为一种人性

2、乐观作为一种个体差异

二、特质乐观

1、两种类型：错误发现者和好处发现者

2、对此进行的解释

3、你是个乐观主义者，还是悲观主义者?

三、解释风格

1、习得性无助

2、解释风格测量—归因方式问卷ASQ

3、你如何思考出现的问题：我？不是我?

4、总是出毛病vs 并不总是

5、只有一点不好vs 没有好的地方

6、乐观主义vs 悲观主义

四、你想过怎样的人生

1、悲观主义存在的问题

2、乐观主义的好处

五、理性情绪疗法

1、ABC 疗法

2、悲观主义的ABC

3、挑战悲观主义的ABCDE

4、马丁·塞利格曼的《学得到的乐观》

六、改变你的心理模式

1、乐观技术使用须知

2、案例讨论

3、乐观主义推荐

七、感恩

第七章、性格优势（3课时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

一、性格优势

1、成功人生的秘诀在于：经营你的优势！

2、性格优势：幸福的基础。

3、性格优势的特点

4、优良性格研究的目的

二、识别性格优势-----甄选标准

1、VIA(行动价值协会）

2、显著优势调查

3、寻找你的代表性优势，你的MPS（Meaning, Pleasure, Strengths）

第八章、兴趣、能力和成就（3课时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

盖洛普公司研究发现

成就=兴趣+能力

一、兴趣interests

1、休闲的兴趣

2、发展个人爱好

（1） 你的爱好是什么?

（2） 你喜欢的科目?

（3） 乔布斯的爱好

（4） 相关因素

3、职业兴趣

霍兰德：6 种工作相关兴趣类型

4、我到底干什么?

（1） 增强幸福感的方法

（2） 什么是你内心真正想要的呢?

（3） 发现内心真正的需要

（4） 确定目标

5、开心工作

（1）我们对工作的态度

（2）职业选择要素

二、能力

1、智力二因素说

2、智力多元理论

（1） 语言智力

（2） 音乐智力

（3） 逻辑—数学智力

（4） 空间智力

（5） 肢体—动觉智力

（6） 自知智力

（7） 社交智力

3、能力的测量

三、成就

1、加德纳的四种研究方法

2、观察大量杰出人才

3、查尔斯.莫瑞的有关成就的普遍性结论

第九章、积极的人际关系（3课时，支撑课程目标1、2、3、4）

什么是爱?

心理学家对爱情的研究

一、心理学中的“爱”

1、爱的社会性

被隔离的猴子

2、印刻和依恋

（1）新生儿的依恋

（2）陌生情境测验

（3）婴儿对父母的依恋

（4）养育风格

1）母亲的影响

2）父亲的影响

3）父母与孩子的互动

3、早期对父母的依恋模式，影响成年后我们的恋爱模式

（1）依恋类型与恋爱——安全型

（2）依恋类型与恋爱——回避型

（3）依恋类型与恋爱——焦虑- 矛盾型

4、爱情奖赏系统

5、内心模式

6、伟大的爱情作品《简爱》

7、成熟的爱

8、真正的爱的特征

二、公平理论

1、公平理论定义

2、代表性的人际关系资源清单

3、他人帮助我们处理压力事件

4、理想的伴侣?

5、公平理论的局限

6、依恋理论v.s.公平理论

三、爱的类型

1、亲和

2、喜欢

3、友谊

（1） 密友的数量

（2） 友谊与生活满意度和全面健康

（3） 真正的朋友

4、爱情

（1） 分不清爱和喜欢?

（2） 婚姻满意度随结婚时间变化

（3） 离婚

（4） 离婚的苦痛

（5） 爱情是两个人的事情

第十章、赋能机构（3课时，支撑课程目标1、3、5）

赋能(enable)机构，而不是积极机构(positive institution):使特定结果实现的机构。

一、社会分类目录

集群

集体

团体

组织

机构

二、赋能机构的共同特征

三、好家庭

四、好学校

五、好的工作场所

六、好社会

第十一章 积极心理学的未来（3课时，支撑课程目标1、5）

一、快乐的神经生物学基础

二、幸福的设定点?

三、美好生活的自然史

四、好人能最先完成吗?

五、为什么人们不去做那些令他们快乐的事情

六、心理学上的美好生活能被可以创造吗?

七、心理学的乌托邦存在吗?

八、和平是白日梦吗?

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合。。。。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
开卷考试	选择题	40%	基本理论和知识的掌握，国际视野的培养
总结报告和小组报告	期末总结报告（2千字） 小组做总结报告	20%	个体和团体的成长和提升总结，掌握积极提升的方法，实现幸福生活的方法。
平时作业	对所学理论进行生活实践	40%	全面贯彻落实“立德树人”根本任务，加强学生积极心理品质培养

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：

2.选用教材：刘翔平主编. 积极心理学[M]. 北京：中国人民大学出版社, 2018.05.

3.参考文献：

1. Christopher Peterson. A primer in positive psychology.
Oxford University Press. 2006.

2. 克里斯托佛.彼得森. 积极心理学。侯玉波王非等译。机械
工业出版社。2011.

3. 克里斯托弗. 彼得森. 积极心理学。徐红译。群言出版社。
2010.6.

4. Tal Ben-Sharhar. 汪冰,刘骏杰译. 幸福的方法. Happier:
Finding pleasure, meaning and life ultimate currency.
当代中国出版社, 2010. 5.

5. Alan Carr. 郑雪等译校。积极心理学. 关于人类幸福和力量的科学。中国轻工业出版社。2008.1.

6. Alan Carr. Positive psychology: the science of happiness and human strengths. Routledge: Taylor & Francis Group.2004. UK

4.课程网址：https://www.icourse163.org （爱课程，中国大学慕课）；

5.相关教学资源网址：师星学堂网址：sx.cnu.edu.cn

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《创造性心理学》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">创造性心理学</td></tr>
<tr><td colspan="5">Creative Psychology</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3041023</td><td>课 程 性质</td><td colspan="2">☐必修 √选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程 ☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">各专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课 程 负 责人</td><td colspan="2">梁佩鹏 罗劲</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：</td><td>实验：0</td><td>实践：0</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

创新驱动是我国的基本发展战略，创造和创新素质也是我国目前教育和培养学生的基本目标之一。长期以来心理科学对于人类创造的奥秘进行了诸多重要的探索，向全校各个专业的本科生系统地介绍这些科学发现和知识，并引导他们结合自身和本专业的特点思考和摸索创新和创造的规律将有助于提升其创造和创新能力，课程将采用介绍基本科学概念理论和展示最新前沿研究进展相结合、强调创造性研究探索的科学性和注重知识的实际应用价值相结合、教师课堂讲授和学生自主创新创意活动相结合的方法，引领学生领略当代创造性心理学的视角、思路和方法，培养学生科学创新的素养。

三、课程目标

课程围绕与人们的创新和创造过程相关的各种心理学现象展开，目的是使学生了解与创造有关的人的因素、外在环境条件因素以及伴随创造性思维发生的心理与认知过程。了解心理学有哪些关于创造的理论和研究方法，了解现有的培养和促进创造性的方法和策略；理解一个人的创造力培养与其知识技能学习、积极个性培养、适宜心态保持、良好习惯形成、头脑潜能激发以及有利条件构建之间的关系，为学生形成创造意识、培养创造潜质、激发创造活力奠定基础。

L01：帮助学生树立科学的创造观，培养学生的创造性思维能力；

L02：帮助学生掌握创造性心理学的基本理论知识，并引导学生将这种知识与他们自身的实际情况和切身体验结合起来；

L03：培养学生学习和了解心理学研究人类创造性的途径、方法和手段，初步学会形成科学的创造观；

L04：引导学生学习并试验和体验一些能够促进创造性思维和创造性问题解决能力的策略和途径；

L05：培养学生从科学的立场对目前流行的各种创造性提升方法进行检验和判断，并与自身学习、生活结合起来；

L06：帮助学生了解有关创造性研究领域的最新动态和趋势。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度

	据各自学科特点，自行描述】		【学校整体培养目标核心素养】	
LO1	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
LO2	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 什么是创造？（9学时，支撑课程目标3、4、5）

本部分的内容围绕创造性的基本定义，并结合实例介绍区分创造与非创造的心理与认知特征、在不同社会历史文化条件下人们对于什么是创造的看法、以及如何才能全面客观地认识和理解创造性，还将重点介绍有关创造的各种理论和观点。

第二章 怎样研究创造性？（3学时，支撑课程目标1、3、4）

本部分的内容围绕如何才能科学地研究创造和创造过程这一主题，简介各种不同的创造性研究方法的沿革和历史演变及其发展趋势，突出心理学关于创造研究的科学性和先进性。

第三章 创意怎样在头脑中产生？（9学时，支撑课程目标1、2、4）

本部分的内容围绕创造性思维的准备期、酝酿期、明朗期和验证期等不同阶段的心理与脑认知特点，介绍有代表性的研究，并讨论如何在实际生活中运用这些原理。

第四章 有利于创造的人和环境（6学时，支撑课程目标3、4）

本部分的内容围绕与创造有关的智力和认知因素、人格和情绪动机因素、以及社会文化环境和压力因素进行讨论，介绍有利于创造产生的内在和外在条件。

第五章 创造性产品的认知、理解与体验（3学时，支撑课程目标3、4、5）

本部分的内容主要涉及对他人创造性思维成果和创新产品的认识和理解过程、创新性事物如何在社会中扩散以及创新产品的用户认知和体验。

第六章 综合课堂讨论和指导（2学时，支撑课程目标3、4、5）

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：教学以课堂讲授为主，辅以小组为单位的课堂讨论和创意设计、个人结合本专业特点开展的设计活动等，引导学生学习、理解和体验创造性心理学的特点和规律。

六、考核方式

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
平时考核	平时作业、课堂提问、考勤等	30%	L01，L02，L05
期末考核	研究设计方案、调查报告、读书报告	70%	L03，L04，L06

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：

2.选用教材：作者，书名，出版社，出版年

1）斯滕伯格主编, 施建农等译. 创造力手册. 北京理工大学出版社, 2005.

2）索耶尔著, 师保国等译. 创造性:人类创新的科学. 华东师范大学出版社, 2012.

3）奇凯岑特米哈伊著, 夏镇平译. 创造性:发现和发明的心理学. 上海译文出版社, 2001.

4）约翰逊著, 盛杨燕译. 伟大创意的诞生:创新自然史. 浙江人民出版社, 2014.

5）瓦格纳著, 陈劲等译. 创新者的培养:如何培养改变世界的创新人才. 科学出版社, 2013.

6）罗杰斯著, 唐兴通等译. 创新的扩散. 电子工业出版社, 2014.

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《心理学导论》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">心理学导论</td></tr>
<tr><td colspan="5">Introduction to Psychology</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3042302</td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全校各专业大二本科生</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">吴玄娜</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：33</td><td>理论：33</td><td>实验：</td><td>实践：</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

《心理学导论》是一门重要的基础课程，它主要研究人的心理现象发生、发展和变化的内在联系，其内容既概括了心理学各分支学科的研究成果，从中总结出心理活动的最一般规律，又为其他心理学分支学科提供理论基础。本课程作为学习心理学的入门课程，在阐述各讲内容时，注重讲清基本概念、基本理论和基本规律，并注意联系理论与实践相结合，阐述心理学知识在各个实践领域中的应用，相信当学生牢固地掌握了心理学的基础知识后，能够比较顺利地学习心理学的其他分支学科，为未来的学习与工作达到新的境界打下坚实的基础。

三、课程目标

L01：了解心理学的学科属性，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观

L02：了解心理学主要研究方法，提升学生的科学素养和人文精神

L03：了解人类主要心理现象和心理过程，促进学生掌握心理学的基础知识

L04：用心理学的理论初步解释生活中的心理学现象，培养学生的批判性思维和独立思考能力

L05：适度了解心理学领域新近国际研究热点及进展，培养学生国际视野

L06：为进一步学习相关心理学科打下基础，培养学生的民族自豪感

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
LO2	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，	H	具备创新发展能力	H

	为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。			
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注: 支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第1章 绪论（3学时，支撑课程目标L01、L02）

心理学的性质

心理学的研究方法

心理学的发展简史

第2章 心理的神经生理机制（3学时，支撑课程目标L03、L04）

周围神经系统与心理

脑的结构与功能

脑与心理活动

脑功能开发

第3章 感知觉（6学时，支撑课程目标L03、L04）

感觉的概念

感觉的规律

知觉的概念

知觉的特性

错觉

第4章 动机与激励（6学时，支撑课程目标L03、L04 、L06）

动机的一般概念

动机的理论

动机的种类

意志行动

激励概念

激励理论与实践

第5章记忆（3学时，支撑课程目标L03、L04、L05）

记忆概述

记忆系统

记忆过程及其规律

第6章学习（6学时，支撑课程目标L03、L04）

学习的过程

经典性条件反射

操作性条件反射

认知学习

第7章人格（6学时支撑课程目标L01、L03、L04）

人格的一般概念

人格理论

认知风格

人格测验

人格在管理领域的应用

备注：以上内容的教学方式会根据教学进度及学校安排等灵活调整，个别讲次可由教师讲授调整为学生课下自学或线上学习

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合

六、考核方式

考核目标：与课程目标一致

1. 平时考核：平时成绩占总成绩的40%。平时考核成绩包括平时作业、课堂提问、考勤等。

2. 期末考试：期末成绩占总成绩的60%。期末考试形式为开卷。

七、教材、参考文献与其他教学资源

无教材，推荐阅读书目如下：

《普通心理学》彭聃玲- - 北京师范大学出版社，2012

《心理学基础》全国十二所重点师范大学联合编写 - - 教育科学出版社,2002

《心理学导论——思想与行为的认识之路》 Dennis Coon著，郑刚等译——中国轻工业出版社,2004

《津巴多普通心理学》，菲利普津巴多等著，钱静等译——中国人民大学出版社，2016

《你身边的心理学》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">你身边的心理学</td></tr>
<tr><td colspan="5">Psychology Around You</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3351034</td><td>课程性质</td><td colspan="2">□必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　□专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">心理学相关专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">郝坚</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：2</td><td>实验：0</td><td>实践：0</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

《你身边的心理学》是一门面向全校本科生的通识课。这门课介绍了经典心理学课程通常涉及的各个领域，向学生展示了心理学的多样性。章节内容既包括基础心理学涉及的主要领域，如生物心理学、发展心理学和社会心理学等，又包括应用心理学涉及的主要领域，即专业心理学中的健康心理学、犯罪心理学和运动心理学等。每章通过大量图表，介绍了心理学各领域的历史故事、经典实验及各领域与人们现今生活的关系。这门课能够为各专业学生开启心理学的兴趣之门，同时帮助他们从各种心理学视角理解自我和他人，从而在生活中收获成长和快乐。

三、课程目标

L01：具备正确的价值观和道德观念

L02：具备自我认知和自我提升能力

L03：具备理解和关怀他人的能力

L04：了解心理学各核心领域中的基本概念、理论观点和实证方法

L05：具备批判性思维和独立思考能力

L06：具备了解国际前沿心理学领域知识和信息的能力

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
LO2	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好	H	具备创新发展能力	H

	知识、技能与价值观方面的初步准备。			
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 心理学研究什么（2学时，支撑课程目标L01，L04）

理论心理学与专业心理学

心理学的研究领域

短暂的历史

我们如何感知世界

什么是心理学

第二章 学习心理学（2学时，支撑课程目标L04）

行为主义的诞生

神经性唾液分泌与动物行为

条件反射

刺激配对

华生与行为主义宣言

斯金纳与迷箱

格式塔心理学

柯勒与特内里费岛人猿研究所

第三章 认知心理学（4学时，支撑课程目标L04，L06）

“黑箱”研究

信息与思维

认知心理学的崛起

关于记忆的实验研究

记忆与意义

认知与计算机

重新审视记忆

阿特金森与希福林的记忆的模态模型

注意力

布罗德本特的认知信息加工模型

巴德利的工作记忆模型

第四章 生物心理学（4学时，支撑课程目标L04）

脑与神经系统

脑的重要性

脑的功能

官能与颅相学

动物电与神经冲动

皮质的电活动

临床法

菲尼亚·盖奇

脑电图与非侵入性研究

第五章 发展心理学（4学时，支撑课程目标L02，L03，L04）

教养与教育

发生认识论

社会建构论

精神分析理论

胎教

依恋理论

哈洛与猴子之爱

社会学习论

道德发展

第六章 社会心理学（4学时，支撑课程目标L02，L03，L04）

社会心理学中的态度

服从权威与社会影响

群体表现

群体间冲突

互助行为

第七章 智力心理学（2学时，支撑课程目标L04，L05）

人的能力与人格

差异的测量

智力测量

斯皮尔曼与因素分析法

其他模型

智力与遗传率

未来的研究方向

第八章 人格心理学（2学时，支撑课程目标L02，L03，L04）

气质、性格和人格

人格特质论

艾森克与人格问卷

古代的气质理论

罗夏墨迹测验

大五人格理论

信度

效度

第九章 临床心理学（4学时，支撑课程目标L04）

从精神病学家到精神分析师

心理问题和心理健康的相关研究

精神病学与医学模式

心理困扰与心理健康的研究

人本主义心理学

临床心理学家的角色

认知行为疗法

第十章 专业心理学（4学时，支撑课程目标L04，L05）

为职场做好准备

健康心理学

犯罪心理学

教育心理学

职业心理学

运动心理学

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂上采用大量教学图表和视频，增强学生对知识的感性认识；同时采用启发式和探究式的教学方法，通过讨论等方式引导学生主动思考。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
文献阅读与报告	阅读心理学各领域的相关文献，并进行个人或小组汇报。	40%-50%	L02，L03，L06
测验	对各章节的核心知识点涉及的问题进	50%-60%	L01，L04，L05

	行分析回答。		

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

彭聃龄（2018）. 普通心理学（第5版）. 北京：师范大学出版社.

《情绪与健康》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">情绪与健康</td></tr>
<tr><td colspan="5">Emotion and Health</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3351037</td><td>课程性质</td><td colspan="2">□必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　□专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">所有专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">梁熙</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：32</td><td>实验：0</td><td>实践：0</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

《情绪与健康》课程旨在分享一些关于情绪的心理学知识以及情绪调节的策略方法，希望能帮助大家处理和应对生活中遇到的“坏情绪”，减少它们对我们身心健康带来的不良影响。课程介绍了日常情绪与身心健康的关系，并介绍相应的情绪管理和调节的策略。课程中特别涉及了一些日常生活中常见的情绪问题，如焦虑、抑郁、压力情境等，也会涉及积极的情绪——幸福，分享一些收获“幸福”的小技巧。通过精要的讲解让同学们掌握关于情绪与健康关系的基本概念，并结合在线情绪打卡活动、主题讨论、案例分析、“你会怎们办”的课后作业等不同形式，帮助学生学会将知识运用于实际生活中。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

通过课程学习，使学生较好地了解情绪与健康关系的相关知识。

学会运用所学知识来解决日常遇到的一些情绪问题，深入理解心理学在实际生活中的作用。

L01：了解情绪与健康之间的关系。明白积极情绪对身心健康的积极影响，以及消极情绪可能引发的各种疾病

L02：培养学生准确觉察自己的情绪，并有效地表达出来。包括自我觉察、情绪表达能力，以及对他人情绪的识别能力。

L03：学会管理自己的情绪，创造良好的情绪状态。包括：积极情绪的培养、消极情绪的宣泄以及乐观情绪的态度。

L04：认识困扰大学生的常见情绪问题，如焦虑、抑郁、愤怒等，以便更好地应对和解决。

L05：陪养学生乐观、自信的心理品质，从良好的情绪状态出发，塑造健康的人格。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
LO2	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课	H	具备综合优良素质	H

	程打下良好基础。			
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注: 支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

1、情绪与健康的关系概述 （3学时，支撑课程目标 L01）

学习目标：（1）了解情绪的基本概念和分类（2）理解几种情绪的产生理论（3）掌握情绪的表达和识别的方式方法

1.1 情绪与健康的关系示例

1.2 健康的界定

1.3 课程内容简介

2、情绪的自我介绍 （4学时，支撑课程目标 L01, L02）

学习目标：（1）了解情绪的基本概念和分类（2）理解几种情绪的产生理论（3）掌握情绪的表达和识别的方式方法

2.1 情绪的基本概念

2.2 情绪的产生

2.3 情绪表达和识别的类别

2.4 总结

3、和“幸福”做邻居 （3学时，支撑课程目标 L03, L05）

学习目标：（1）掌握幸福的基本概念、分类方法，以及影响因素（2）了解幸福的相关理论

3.1 幸福的基本概念和相关因素

3.2 幸福的分类

3.3 幸福的理论

4、拨开“抑郁”乌云 （4学时，支撑课程目标L02, L04, L05）

学习目标：（1）了解抑郁情绪的定义、相应表现及影响因素（2）掌握抑郁情绪的心理调节方法

4.1 抑郁情绪的基本概念

4.2 抑郁的成因与影响因素

4.3 抑郁的干预与治疗

4.4 案例分析-抑郁

5、给“焦虑”来罐凉茶降降火 （4学时，支撑课程目标L02, L04, L05）

学习目标：（1）了解焦虑的心理学界定、分类及对应表现（2）掌握焦虑的评测方法和调节策略

5.1 焦虑的基本概念

5.2 焦虑的分类

5.3 焦虑的评估与缓解

5.4 案例分析-焦虑

6、你有“压力”检测装置吗？ （3学时，支撑课程目标L02, L04, L05）

学习目标：（1）掌握压力的内涵和定义（2）了解压力的影响和意义（3）掌握压力应对步骤和策略

6.1 压力的基本概念

6.2 压力的影响

6.3 压力的应对

6.4 案例分析-压力

7、天干物燥，小心“怒火” （4学时，支撑课程目标L02, L04, L05）

学习目标：（1）了解愤怒的定义、影响因素和对身心的影响（2）掌握“制怒”的方法策略

7.1 愤怒的基本概念

7.2 控制愤怒

7.3 案例分析-愤怒

8、克服恐惧，战胜自我 （4学时，支撑课程目标L02, L04, L05）

学习目标：（1）了解恐惧的界定和分类（2）掌握减缓或克服恐惧的方式

8.1 恐惧的基本概念

8.2 恐惧的分类

8.3 克服恐惧

8.4 案例分析-恐惧

9、净化心灵，远离红眼病 （2学时，支撑课程目标L02, L04, L05）

学习目标：（1）了解嫉妒情绪的内涵和影响作用（2）了解嫉妒情绪的调整方式

9.1 嫉妒的基本概念

9.2 嫉妒的作用

9.3 嫉妒情绪的控制

9.4 案例分析-嫉妒

10、课程总结 （1学时，支撑课程目标L04）

学习目标：学会用科学的方式去调整情绪，也学会用科学的方式去解释自己生活中的行为

情绪调控的实用方法汇总

五、选修课要求及教学方法建议

先修课要求：无；

教学方法建议：课堂讲授、在线情绪打卡活动、主题讨论、案例分析等，鼓励学生将所学的知识运用于实际生活中。

六、考核方式

考核目标：应与课程目标一致；

考核方式与考核要求：平时作业和出勤50%，期末考核50%。

七、教材、参考文献与其他教学资源

李江雪：大学生情绪管理与辅导[M]. 北京师范大学出版社，2010

傅小兰：情绪心理学[M]. 华东师范大学出版社，2016

《心理学经典研究案例概览》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">心理学经典研究案例概览</td></tr>
<tr><td colspan="5">Studies that Changed Psychology</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3351056</td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">不限</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">白柳</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：32</td><td>实验：0</td><td>实践：0</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

在心理学的发展历史中，有众多研究改变了我们对人类行为的认识，在心理科学的形成和发展起到了举足轻重的作用。对这些研究的方法和成果的了解和批判性思考将有助于学生深刻理解心理学的学科属性、发展历史和理论框架。本课程为心理学领域的基础入门课程，通过深入分析和探讨心理学各分支领域发展过程中的经典研究案例，帮助学生了解心理学的重要研究成果，体会心理学的研究方法和研究意义，激发学生对于心理学的浓厚兴趣，并拓展学生的思维视野，培养批判性思维和科学精神。

三、课程目标

本课程是心理学领域的基础入门课程，旨在通过讨论心理学各分支领域发展过程中的经典研究案例，帮助学生了解心理学的发展历史、体会心理学的研究方法和研究意义，发展对于心理学的浓厚兴趣。

L01：了解心理学研究的伦理道德规范。

L02：了解心理学的学科属性和发展历史。

L03：了解心理学的各分支领域研究方法和研究思路。

L04：培养学生求是的科学精神和批判思维能力。

L05：培养学生获取、阅读中英文专业文献的能力。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
LO2	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。	M	具备扎实专业素养	M
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与	H	具备创新发展能力	H

	价值观方面的初步准备。			
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 引论：什么是心理学（3学时，支撑课程目标L01，L03）

1）心理学的定义和目标

2）心理学的研究方法

3）人类和动物研究中的伦理问题

第二章 生物学与人类行为（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04，L05）

1）导论：生理心理学的基本概念

2）Gazzaniga的裂脑研究

研究思路和方法

研究结果和结论

研究意义、评价与影响

3）环境对于大脑形态的影响

研究思路和方法

研究结果和结论

研究意义、评价与影响

4）遗传与环境：明尼苏达双生子研究

5）深度视觉是否天生：视崖研究

第三章 知觉与意识（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04）

1）导论：知觉和意识的基本概念

2）Fantz的注意偏好研究

3）俾格米部落知觉研究

3）心理表征与概念：类别天生

4）睡眠与梦：睡眠剥夺研究

5）催眠行为

第四章 学习与条件反射（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04）

1）巴甫洛夫的经典调节反射研究

2）婴儿恐惧形成的研究

3）斯金纳的强化与学习的研究

4）攻击行为是怎样习得的?

第五章 智力、认知与记忆（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04, L05）

1）导论：智力、认知和记忆的基本概念

2）期望效应：皮格马利翁研究

3）加德纳的多元智能理论

4）托尔曼的心理地图研究

5）目击者记忆研究

第六章 人类的发展（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04）

1）导论：发展心理学的基本概念

2）Harlow的依恋研究

3）Piaget客体永久性研究

4）自我概念：Amsterdam的镜子测试

5）婴儿社会评价研究

6）老年期的控制力研究

第七章 情绪与动机（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04）

1）导论：情绪的定义和理论；动机的概念

2）埃克曼的面部表情的跨文化研究

3）fMRI与测谎

4）费斯廷格的认知失调研究

第八章 人格（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04）

1）导论：人格的基本理论

2）罗特的控制点研究

3）二维性别模式

4）人格特质与健康

5）个体与文化：个体主义与集体主义

第九章 社会心理学（3学时，支撑课程目标L01，L02，L03，L04）

1）导论：什么是社会心理学

2）斯坦福监狱实验

3）从众的力量

4）责任扩散现象

5）无条件服从

第十章 心理病理学（3学时，支撑课程目标L01，L03，L04）

1）导论：心理病理学基本概念

2）究竟谁是疯子?

3）自我防御机制

4）习得性无助

5）拥挤导致行为失常?

第十一章 心理治疗（3学时，支撑课程目标L01，L02，L03，L04，L05）

1）导论：心理治疗的相关概念

2）为自己挑选心理治疗师

3）缓解你的恐惧心理

5）投射测验：罗夏墨迹

6）主题统觉测验

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合，并使用多媒体（图片、视频）等影像材料的辅助教学

六、考核方式

考核目标：与教学目标一致

考核方式：考察

课堂参与：20%

平时作业：30%

期末主题报告：50%

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
课堂参与	出勤及参与	20%	L01-L06
平时作业	完成平时作业	30%	L01-L06
期末报告	完成期末主题报告	50%	L01-L06

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.选用教材：Hock, R. R. （白学军译）。改变心理学的40项研究（第七版）。中国人民大学出版社。2015-08-01

2.参考资料：

《普通心理学》(第5版），彭聃龄，北京师范大学出版社，2019-01-01

《心理学与生活》（第19版），理查德·格里格等著，人民邮电出版社，2016-01-01

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《文化、科技与健康》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">文化、科技与健康</td></tr>
<tr><td colspan="5">Culture, Science, Technology and Health</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">3351057</td><td>课程性质</td><td colspan="2">□必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　□专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">所有专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">上官芳芳</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：32</td><td>实验：0</td><td>实践：0</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

本课程介绍健康心理学课程通常涉及的各个领域，同时结合东西方文化介绍中西医学各自的发展历史，向学生展示健康的丰富含义以及健康与文化、科技的广泛联系。章节内容既包括健康心理学涉及的主要领域，如健康行为与健康信念、行为与慢性疾病、医患沟通等，又包括中医学、运动医学涉及的部分领域，如中医药与文化、中医学与中国哲学的关系、中医外感病治疗发展历史与现状、中医学对情志病的治疗历史、运动与科技、运动与健康等。这门课能为各专业学生重新认识健康教育与健康促进的重要性，同时帮助学生建立更有利于自己和家人的

健康信念和健康习惯。健康是重要的生产力，希望学生能够通过提高健康水平为自己的成长和发展助力。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

使学生了解健康心理学核心领域中的基本概念、理论观点和实证研究；启发学生运用健康心理学、中医学和运动医学的相关理论和技能提升自身健康水平。

L01：健康心理学的学科特点及其与其他学科、中国优秀传统文化的关系

L02：健康心理学核心领域中的基本概念和主要理论模型

L03：健康生活方式与心身健康的关系

L04：践行健康生活方式可能遇到的困难及解决方案

L05：健康心理学、中医学最新研究进展的跟踪和分析

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	培养学生具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H	具备理想信念与道德规范	H
LO2	理解心理学的基本知识，掌握常见心理现象的表现特点及其规律，为学生掌握与人类心理和行为有关的专业课程打下良好基础。	H	具备综合优良素质	H
L03	理解心理学的主要研究方法	M	具备扎实专业素养	M

	，能在一定程度上对心理与行为现象进行描述、解释、预测甚至是调控；增强心理保健的意识，提高自身及亲友心理健康的水平。			
L04	发展创新意识和创新能力，为将来从事与人相关的各项管理、教育教学等工作做好知识、技能与价值观方面的初步准备。	H	具备创新发展能力	H
L05	了解与本课程相关的国内外心理学研究热点及进展，培养适应社群和文化多样性的能力，具有一定的国际视野与多元文化素养。	H	具备国际视野	H

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章　健康心理学研究领域概述（3学时，支撑课程目标1）

健康的定义如何随时代而发生变化；不同年龄阶段的群体对健康的认识有什么不同；中国科学家对健康的科学定义有哪些贡献。

第二周　互联网健康传播对大众健康的影响（3学时，支撑课程目标2）

健康传播的特点、过程、要素；健康传播要素的现实情况；健康传播过程与心理干预的异同。

第三周　健康心理学研究方法介绍（3学时，支撑课程目标1、2）

心理学研究方法、流行病学研究方法。列举文献进行分析。

第四周　健康决策过程（3学时，支撑课程目标2）

个体每天都在做各种健康决策，例如每顿饭该吃什么吃多少。学习从素养-框架-信念角度理解健康决策过程。

第五周　生活方式与慢性病预防（3学时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

整合健康心理学、生活方式医学、中医养生学、运动医学的相关知识和技能，探究个体做好慢性病预防的最佳途径。

第六周　中医外感病治疗千年史与生活启示（3学时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

中医外感病治疗发展的历史，了解在中医千年抗疫史中从伤寒论到温病学派的发展，了解伤寒派与温病学派在近代的争论焦点和统一趋势。提高对常见感冒的辨别能力，学习如何辨别家庭常用中成药的寒热。

第七周 健康危险行为的科学研究与生活启示 （3学时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

危害公众健康的健康危险行为：不健康饮食、肥胖、吸烟、饮酒、物质依赖、非保护性性行为。选择部分相关的健康心理学研究最新进展进行分析讨论，并在此基础上讨论对大学生生活的启示。

第八周　健康信念的内涵与特点 （3学时，支撑课程目标2、5）

健康信念的概念，健康信念的研究现状，健康信念的测量。

第九周　对当前健康行为变化理论模型的批判性思考（3学时，支撑课程目标2、3、4、5）

详解现有的解释行为变化的健康心理学理论模型，阅读相关实证研究，分析现有各个理论之间概念涵义、概念之间的关系等方面存在的问题，试提出解决方案。

第十周 健康促进行为的科学研究与生活启示（3学时，支撑课程目标3、4、5）

主题：健康饮食，锻炼，健康筛查行为，免疫行为。对各个主题相关的健康心理学研究最新进展进行分析讨论，并在此基础上讨论对大学生生活的启示。

第十一周 中医情志致病理论对日常自我保健的启示 （3学时，支撑课程目标1、3、4、5）

情志理论是中医学极具特色的理论之一。简介中医情志病概念、沿革、病因、病机、辨证分型、防治等，为日常心身保健提供重要参考。

第十二周 课程小结（3学时，支撑课程目标1、2、3、4、5）

综合上述各个主题，探讨提升自身健康的重要性和可行方式。

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读与生活习惯培养实践相结合。

六、考核方式

开卷考试。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
考勤与课堂表现	按时参加课程，积极参与课堂活动	50%	课程目标1、2、3、4、5
期末开卷考试	真实反映在课程中收获的知识、感悟和行为习惯	50%	课程目标1、2、3、4、5

七、教材、参考文献与其他教学资源

自编讲义。

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《积极心理学和你》教学大纲

（针对通识课）

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">积极心理学和你</td></tr>
<tr><td colspan="5">Positive psychology and you</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2"></td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修　　✓选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">☑通识课程　☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全校各专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">心理学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">王岩</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：20</td><td>实验：</td><td>实践：12</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

《积极心理学和你》是一门以科学赋能幸福力的全校通识公选课。课程突破传统心理学对“问题修复”的聚焦，转而带你探索如何激活内在优势、构建积极关系、设计韧性人生。通过“理论-测评-实验”三维教学法，你将掌握可落地的积极干预工具：从脑科学视角优化情绪调节，用PERMA模型重塑目标系统，借感恩日记重构认知滤镜，等等，课程基于理论而非止于理论，让你在沉浸体验中完成从“知道”到“做到”的跃迁。这不是

一堂教你“假装快乐”的课程，而是一场与真实自我和解的认知革命——在这里，每个“你”都将成为积极人生的首席设计师。

Positive Psychology and You is a university-wide elective course that empowers students to enhance well-being through scientific principles. Breaking away from traditional psychology's focus on problem-solving, this course guides you in exploring how to activate inner strengths, build positive relationships, and design a resilient life. Through a "theory-assessment-experiment" three-dimensional teaching approach, you will master practical positive intervention tools: optimizing emotional regulation from a neuroscience perspective, reshaping goal systems using the PERMA model, reframing cognitive patterns with gratitude journaling, and more. The course is grounded in theory but goes beyond it, enabling you to transition from "knowing" to "doing" through immersive experiences. This is not a course about pretending to be happy—it is a cognitive revolution for reconciling with your authentic self. Here, every "you" will become the chief designer of a flourishing life.

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	理解积极心理学核心理论与应用	H、M	具备理想信念与道德规范	H、M
LO2	掌握情绪调节与优势发掘技术	M	具备综合优良素质	M
L03	应用PERMA模型设计个人目标	H	具备扎实专业素养	M
L04	完成积极干预实践项	H	具备创新发展能力	H

	目			
L05	分析国际积极心理学前沿案例	M	具备国际视野	H
L06				

备注: 支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、 教学内容、要求及进度安排

第一章 积极心理学导论（4学时，支撑LO1、LO5）

- **第一节** 积极心理学发展历程与核心理念
- **第二节** 幸福科学的生物学与社会学基础
- **第三节** 国际视野下的积极心理学应用案例
- **阅读文献**：塞利格曼《真实的幸福》第一章
- **思考题**：如何定义“幸福”？不同文化视角下的差异是什么？

第二章 PERMA模型与目标设计（6学时，支撑LO1、LO3）

- **第一节** PERMA模型的理论框架
- **第二节** 积极情绪与个人优势发掘
- **第三节** 目标设定与人生意义构建
- **实验模块**：个人优势测评与目标规划表

第三章 情绪调节与认知重构（8学时，支撑LO2、LO4）

- **第一节** 脑科学视角下的情绪管理
- **第二节** 感恩日记与正念训练技术
- **第三节** 失败案例分析（“失败博物馆”）
- **实践任务**：设计一周感恩干预计划并提交报告

第四章 积极关系与韧性培养（8学时，支撑LO2、LO4）

- **第一节** 社会支持系统构建
- **第二节** 冲突解决与共情训练
- **第三节** 情境模拟：压力应对演练
- **小组讨论**：如何用积极心理学改善人际关系？

第五章 课程总结与项目展示（6学时，支撑LO3、LO4）

- **实践项目**：学生分组展示“积极人生设计蓝图”
- **课程反思**：从理论到行动的跨越

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：

2.1 课堂讲授（核心理论）

2.2 小组讨论（案例分析与角色扮演）

2.3 实践操作（情绪干预实验、VR 模拟）

2.4 课外延伸（阅读积极心理学经典文献）

六、考核方式

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
平时成绩	出勤、课堂讨论、实践参与	30%	LO1, LO2, LO5

实践报告	感恩日记、干预项目设计	30%	LO3, LO4
期末论文	“我的积极人生设计”主题论文	40%	LO1, LO3, LO4

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1. 自编讲义：《积极心理学工具手册》

2. 选用教材：

3. 参考文献（举例）：

马丁·塞利格曼《持续的幸福》，中信出版社，2021

芭芭拉·弗雷德里克森《积极情绪的力量》

《Journal of Positive Psychology》近五年精选论文

4. **相关资源**：哈佛大学公开课《积极心理学》/《幸福心理学》（中国大学慕课网、学习强国）/《积极心理学》（学堂在线）

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《身心舞动：自我赋能与情绪调节》教学大纲

（针对通识课）

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">身心舞动：自我赋能与情绪调节</td></tr>
<tr><td colspan="5">Body and Mind Movement:Self Empowerment and Emotional Regulation</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2"></td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修 ☑选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">☑通识课程 ☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全校（限16人）</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">学前教育学院</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">贾祎犁</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：10</td><td>实验：</td><td>实践：22</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

本课程是一门面向全校大学生开设的身心舞动课程。它不同于传统的舞蹈技能训练，不强调柔韧性或高难度的技巧，无需舞蹈基础。而是将身体动作视为探索自我、表达情感和缓解压力的媒介。身心舞动是融合身体运动、心理体验与艺术表达的综合性实践方式，强调身心一体、知行合一。促进个体情绪调节、自我认知提升与社会联

结增强。目标涵盖动作分析、提升身体觉察力、激发内在创造力、培育积极心理品质、发展非语言沟通能力与培养健康的人际交往能力。

课程融合了与身心舞动关系密切的动作分析内容——身体使用、空间使用、肌肉张力流节奏、肌肉张力流特性、内驱力、方向性动作与塑形，以此为基础架构身心舞动练习。引导学生在安全、包容的氛围中，重新认识自己的身体，觉察身心的互动关系。通过一系列富有想象力的练习，帮助学生打破固有的身体姿态，释放学业与生活中的压力，提升身体感知力与情绪管理能力，最终实现身心的和谐与成长。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L02： 理解和掌握身心舞动的核心原理与动作分析方法，能运用身体觉察、空间意识、内驱力、肌肉张力流节奏、肌肉张力流特性、方向性动作与塑形等理论知识。

L03： 学习用创造性艺术的表达方式，挖掘身体非语言的表达潜力，培养学生的想象力、创造力及即兴反应能力。在多元文化语境中体验身体表达的共通性与差异性。

L06： 具有健康的人际关系，在双人及团体舞动练习中，学习非语言沟通，提升共情能力与团队沟通、协作意识。

课程目标	支撑毕业要求指标点【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	职业信念：具有明确的职业目标和坚定的职业信念，遵守职业规范，能够在职业领域内保持热情和专注，追求卓越发展		具备理想信念与道德规范	

LO2	通识知识：掌握人文领域、科学领域和信息技术的基本知识，形成良好的人文底蕴、科学精神和数字素养。	M	具备一定的知识基础	M
L03	艺术素养：具备基本的艺术鉴赏能力，能够发现生活中的美、运用合适的方式创造美，以艺术的方式表达自我，丰富精神生活	H	具备一定的艺术素养	H
L04	研究能力：具备科研素养和扎实的研究能力，掌握科学、规范的教育研究方法，熟悉研究过程，具备一定的研究能力。		具备科研素养与研究能力	
L05	学习能力：掌握科学的学习方法，具备自主学习和终身学习的能力，能够不断地利用各种学习途径更新知识体系，保持终身学习的意识。		具备自主学习和终身学习的能力	
L06	国际视野与沟通合作：了解与本课程相关的国内外研究热点及进展，具有一定的国际视野与多元文化素养；掌握倾听、理解、表达、组织与沟通的基本方法与技能，具有团队协作的精神，与团队成	M	具备国际视野与沟通合作能力	M

	员积极沟通、共同合作、有效分工、互相包容与理解。			

备注: 支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 绪论（4学时，支撑课程目标1）

第一节 身心舞动的概念、意义与目标

第二节 身心舞动的理论基础

第三节 内容框架、基本原则与使用方法

阅读文献：彭吉象主编：《中国艺术学》

吕艺生：《舞蹈美学》

思考题：如何理解身心一元论?

第二章 回归身体（4学时，支撑课程目标2、3）

第一节 身体连接的身心舞动练习

第二节 身体隐喻的身心舞动练习

思考题：巴特妮芙动作发展模式有哪些?

第三章 舞动空间（4学时，支撑课程目标2、3）

第一节 空间相关的概念与理论

第二节 个人空间身心舞动练习

第三节 人际间的空间身心舞动练习

思考题：在拉班动作分析理论中空间包括什么?

第四章 肌肉张力流节奏身心舞动（4学时，支撑课程目标2、3）

第一节 肌肉张力流节奏理论介绍

第二节 肌肉张力流节奏评估

第三节 肌肉张力流节奏的身心舞动练习

思考题：肌肉张力流节奏与人的发展有什么关联?

第五章 肌肉张力流特性身心舞动（4学时，支撑课程目标2、3）

第一节 肌肉张力流特性简介

第二节 肌肉张力流特性评估

第三节 肌肉张力流特性的应用

思考题：肌肉张力流特性如何应用在亲子关系中？

第六章 内驱力身心舞动（4学时，支撑课程目标2、3）

第一节 内驱力评估

第二节 基于内驱力的身心舞动练习

第三节 内驱力与自我效能感的联动提升

思考题：内驱力元素的特点与心理意义是什么？

第七章 方向性动作身心舞动（2学时，支撑课程目标2、3）

第一节 方向性动作的基本理论

第二节 方向性身心舞动练习

思考题：方向性动作的功能是什么？

第八章 塑形身心舞动（4学时，支撑课程目标2、3）

第一节 水平面塑形身心舞动练习

第二节 垂直面塑形身心舞动练习

第三节 轮面塑形身心舞动练习

第四节 整合各种塑形的身心舞动练习

思考题：请你观察儿童身上的塑形与心理意义。

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合，注重体验式学习与即时反馈。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。）

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
过程参与:	出勤率及课堂练习的投入程度。	（50%）	L2 L3 L6
身心觉察日志:	课后记录身体感受与情绪变化，培养反思习惯。	（20%）	L2
期末创意展示:	以小组或个人形式完成一段简单的身心舞动展示，重在表达过程而非技术难度。	（30%）	L3 L6

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.选用教材：顾丽 徐青林 编著《舞动地图115个身心舞动练习》文化艺术出版社 2022年6月第1版

2.参考文献:赵妍主编《舞动治疗 舞蹈与心灵的对话》知识产权出版社 2018年12月第1版

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《中小学生学习心理辅导能力训练》教学大纲

（针对通识课）

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">中小学生学习心理辅导能力训练</td></tr>
<tr><td colspan="5">Learning Psychological Counseling Ability Training for Primary and Middle School Students</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">2101019</td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修 ☐✓选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">☐✓通识课程 ☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">不限</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">学生工作部心理咨询中心</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">赵军燕</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：</td><td>实验：</td><td>实践：32</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">《大学生心理适应与发展》</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

本课程深入系统地讲授学习素养金字塔模型、人际互动系统、原生家庭系统理论，以及内在冰山系统理论模型，旨在为我校的未来教师们提供一个全面的理论框架，以深入理解学习素养的发展规律。课程内容不仅涵盖了理论知识的传授，

更注重于实际应用能力的培养，使学习者能够运用这些理论模型对遇到学习困难的中小学生进行细致的评估。

学习者将从学习基本能力、学习动力、外部适应及支持感知因素、以及其他养成因素等多个维度，全面分析中小学生学习困难的成因，揭示其背后的真正问题和深层心理需求。课程采用互动性强的团体心理辅导方式，让学习者在参与和体验中深化学习，确保理论知识与实践技能的有机结合。

在课程学习过程中，学习者将得到研究生助教的深度陪伴与辅导，不仅有助于提升学习者的学业心理辅导能力，增强职业竞争力，还能通过团体互动中感受到彼此的支持，收获自我成长。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：具备理想信念与道德规范

旨在培养学生对教育事业的热爱和责任感，以及在心理辅导过程中遵循的道德规范和职业操守。帮助学生理解并内化社会主义核心价值观，将正确的价值导向融入到心理辅导实践中，尊重每一位中小学生的个性和需求，保护学生的隐私和权益。

L02：具备综合优良素质

通过课程学习，提升学生在心理辅导中的沟通能力、团队协作能力和问题解决能力。帮助学生掌握有效的沟通技巧，能够在团体心理辅导中发挥积极作用，同时学会在面对不同情境时灵活运用所学知识，提高解决实际问题的能力。

L03：具备扎实专业素养

教学目的：确保学生对学习心理辅导的理论知识有深刻理解，并能将其应用于实践。帮助学生熟练掌握学习素养金字塔模型、人际互动系统等理论，并能够运用这些理论对中小学生的学习困难进行细致评估和有效干预。

L04：具备创新发展能力

鼓励学生在心理辅导实践中进行创新思考，发展新的辅导方法和技术。培养学生具备批判性思维，能够对现有辅导模式进行分析和改进，同时结合国际先进的教育理念，探索适合我国中小学生的辅导策略。

L05：具备国际视野

拓宽学生的国际视野，使其能够理解和尊重不同文化背景下的心理辅导实践。了解国际上关于学习心理辅导的先进理念和方法，能够在比较和借鉴中提升自身的专业水平，为将来在全球化背景下的教育工作做好准备。

L06：具备跨学科整合能力

培养学生能够将心理学知识与其他学科知识（如教育学、社会学、神经科学等）进行有效整合，以更全面地理解和解决中小学生在学习过程中遇到的复杂心理问题。提升学生跨学科知识融合能力、案例分析能力、创新教学设计、批判性思维等能力。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	理解并认同社会主义核心价值观，并能在心理辅导实践中体现这些价值观；遵守教育行业的职业道德规范，尊重学生隐私和个人差异；展现对教育事业的热爱和责任感，以及对学生的关怀和支持。	H、M	具备理想信念与道德规范	H、M
LO2	具备良好的沟通技巧，能够与学生、家长和同		具备综合优良素质	

	事有效沟通；在团队中发挥积极作用，具备团队协作精神和领导潜质；能够运用批判性思维分析和解决中小学生学习心理问题。			
L03	掌握学习心理辅导的理论知识，并能将其应用于实际案例分析；熟悉学习困难的成因分析，能够运用三大评估系统进行评估；了解并运用学习素养模型，对学生的学习素养进行综合评估。		具备扎实专业素养	
L04	能够对传统心理辅导方法进行创新，设计新的辅导策略；具备研究和开发新教学工具或辅导技术的能力；鼓励学生进行跨学科学习，整合不同领域的知识以解决复杂问题。		具备创新发展能力	
L05	了解国际上关于学习心理辅导的先进理念和方法；能够在国际交流中展现开放的态度，学习和借鉴不同文化背景		具备国际视野	

	下的教育经验；具备在全球化背景下工作的能力，能够适应多元文化环境。			
L06	能够将心理学知识与其他学科知识（如教育学、社会学、神经科学等）进行有效整合，理解中小学生在学习过程中遇到的复杂心理问题。具备跨学科知识融合能力、案例分析能力、创新教学设计、批判性思维等能力。		具备跨学科整合能力	

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 建立联结：打开学生心灵的入口（4课时）

（一）热身活动，打破坚冰

（二）课程内容：让学生与所学内容建立联结，介绍教学要求及考核方式

（三）团体建设：表达期待，确立全体契约

（四）团体展示：小组同学分享自己小组成员的品质与期待

（五）夯实赋能：教师总结，提升学生自我价值感。

第二章 模型建构：影响中小学生学习素养因素的理论建构（4课时）

（一）学习素养的理论模型

（二）各因素之间的关系

（三）小组研讨：中小学生学习问题案例

第三章 问题研讨：中小学生学业发展中的常见问题（4课时）

（一）各个年龄段学生的常见问题

（二）对不同学段学生问题的反思

（三）小组研讨：学习与分享

第四章 理解学生：学习困难背后的渴望是什么？（4课时）

（一）案例分析：问题不是问题，如何应对才是问题

（二）对学生学习问题的评估：三大评估系统

（三）冰山分析：如何走进学生内心，更全面的理解学生。

（四）小组研讨：学习与分享

第五章 有效沟通：走进学生心灵（4课时）

（一）压力下的应对姿态

（二）与不同应对姿态的联结方式

（三）体验沟通要素

（四）如何进行一致性沟通

（五）从家庭雕塑中看模式

（六）小组研讨：学习与分享

第六章 家庭系统：理解并重视家庭支持感知度（4课时）

（一）孩子感受不到家庭支持的原因分析

（二）婚姻幸福是送给孩子最好的礼物

（三）如何让孩子感受到支持

（四）小组研讨：学习与分享

第七章 尊重规律：学习素养的发展规律及特点 （4课时）

（一）学习素养理论模型是一个有机的整体

（二）学习素养各要素同等重要

（三）综合指标和各要素的发展变化都是有规律的

（四）小组研讨：学习与分享

第八章 实践运用：在生活中培养学习素养 （4课时）

（一）学业问题在家庭教育指导中的占比突出

（二）“双塔模型”与家庭教育中学习素养的构建

（三）抓好构建才是家庭教育的根本所在

（四）早发现、早干预，更好地因材施教

（五）小组研讨：学习与分享

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：必修课《大学生心理适应与发展》

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、角色扮演、家庭雕塑、案例分析、正念冥想、课外延伸阅读相结合等。

六、考核方式

1.考核目标：与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考查：提交论文

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
考查	1.提交论文	30%	具备理想信念与道德规范 具备跨学科整合能力 具备综合优良素质
	2.案例分析	30%	具备综合优良素质 具备跨学科整合能力 具备扎实专业素养
	3.考勤	15%	具备理想信念与道德规范
	4. 课堂参与和投入程度	25%	具备创新发展能力 具备理想信念与道德规范

			具备综合优良素质

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：作者，书名，出版社，出版年

樊富珉，何瑾；《团体心理辅导（第二版）》，华东师范大学出版社，2022.7.1

3.参考文献

（1）维吉尼亚.萨提亚. 新家庭如何塑造人[M]. 世界图书出版公司, 2006.

（2）（美）卡罗尔·德韦克著；楚祎楠译. 终身成长[M]. 南昌：江西人民出版社, 2017.11.

（3）（美）卡罗尔·德韦克作；方文总主编；王芳，左世江译. 当代西方社会心理学名著译丛 努力的意义 积极的自我理论[M]. 北京：中国人民大学出版社, 2021.03

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《大学生心理健康》教学大纲

（针对通识课）

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">大学生心理健康</td></tr>
<tr><td colspan="5">Psychological health of college students</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">2101001.01</td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√☐通识课程　☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">不限专业</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">学生工作部心理素质教育与咨询中心</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">梁凌寒</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：32</td><td>理论：</td><td>实验：0</td><td>实践：</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

自我同一性的确立是青年期重要的心理发展任务，也是影响大学生心理健康的重要因素。

本课程围绕自我、人际、恋爱、家庭、生涯等与自我同一性相关的重要主题展开，将讲解、互动、体验、实践与交流相结合，营造尊重、分享、反思和成长的课堂氛围，促进大学生自我同一性的确立和心理健康的发展。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

希望通过本课程，帮助学生：

1. 建立正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态;
2. 更理解、接纳自己，促进自我的整合；
3. 增加对他人的理解和接纳，提升人际交往的能力；
4. 理解恋爱互动，学习建立良好的亲密恋爱关系；
5. 回顾家庭成长，和家人建立良好的关系；
6. 探索生涯，更能为个人发展负责。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	建立正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态	H、M	具备理想信念与道德规范	H、M
LO2	更理解、接纳自己，促进自我的整合	H	具备综合优良素质	H
L03	增加对他人的理解和接纳，提升人际交往的能力	H	提升人际交往能力	H
L04	理解恋爱互动，学习建立良好的亲密恋爱关系	H	提升建立亲密关系的能力	H

L05	回顾家庭成长，和家人建立良好的关系	H	促进自我整合，提升交往能力	H
L06	探索生涯，更能为个人发展负责。	M	具备长远发展的视野，为未来发展做准备	M

备注：支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一章　绪论　（3 学时，支撑课程目标 1、2）

第一节　相识

一、热身活动

二、互相介绍

三、建立团队

第二节　课程介绍

一、澄清对课程的期待

二、介绍课程结构和安排

第二章　认识自我　（9 学时，支撑课程目标 1、2）

第一节 自我评估

一、从外在维度认识自我

二、从内在维度认识自我

第二节 自我整合

一、探索个性品质

二、整合个性品质

第三节　自我关爱

一、学会独处

二、活在当下

第三章 人际 （6学时，支撑课程目标1、3）

第一节 探索人际现状

一、评估人际交往现状

二、探索人际交往期待

第二节 人际交往的影响因素

一、交往的三要素

二、人际沟通中的应对姿态

第二节 增强人际交往技能

一、人际交往技能讨论

二、人际交往技能实践练习

第四章 恋爱（6学时，支撑课程目标1、4）

第一节 探索恋爱观

一、理解个人恋爱观

二、接纳多元恋爱观

第二节 恋爱的不同阶段及特点

一、恋爱的不同阶段

二、恋爱不同阶段的特点

第三节 更好地表达爱

一、表达爱的方式

二、表达爱的练习

第四章 家庭（6学时，支撑课程目标1、5）

第一节 探索家庭影响

一、家庭类型

二、家庭对个体的影响

三、个体对家庭的影响

第二节 改变家庭影响

一、识别家庭规条

二、 重构家庭影响

第五章 生涯 （2学时，支撑课程目标1、6）

第一节 评估生涯发展现状

（一）生涯中的内部评估

（二）生涯中的外部评估

第二节 探索生涯期待

（一）探索生涯选择

（二）生涯幻游

第三节 制定生涯规划

（一）确定生涯目标

（二）制定生涯计划

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外实践、观看电影、书写成长报告等。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标

课堂考勤	80%出勤率，积极参与课堂讨论和发言	40%	课程目标1、2、3、4、5、6
课外实践考核	以小组为单位进行课外实践，并在课堂中呈现实践结果	20%	课程目标1、2、3
提交论文考查	提交与课程主题相关的论文	40%	课程目标1、2、3、4、5、6

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：　　无

2.选用教材：

（1）俞国良主编.大学生心理健康.北京师范大学出版社.2018年8月.

（2）克里（美）等著，王晓波译.心理学与个人成长.中国轻工业出版社,2015年09月.

（3）夏翠翠主编，大学生心理健康教育（慕课版第2版）.人民邮电出版社，2020年1月.

3.参考文献：无

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《心理辅导能力训练课程名称》教学大纲

（针对通识课）

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">心理辅导能力训练</td></tr>
<tr><td colspan="5">Counseling Ability Training</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2"></td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修　　☐√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">☐√通识课程　☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全部</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">学生处心理素质教育与咨询中心</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">赵凯</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：2</td><td>总学时：64</td><td>理论：</td><td>实验：</td><td>实践：</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">汉语</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5"></td></tr>
</table>

二、课程内容简介

首都师范大学心理素质教育与咨询中心2006年起开设的特色课程，全名《Counseling Ability Training》，2006年开设。在课程中，年轻人打开自己，聆听别人，体味生活，反思社会，接近梦想。以叙事心理治疗和团体心理辅导为理论基础，以项目活动为具体手段，1以“浓缩生活故事，拓展生命空间”为课程宗旨，协助青年人对自我和关系有更多觉察，提升心智化能力。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

课程目标	支撑毕业要求指标点 【此列需要公共课部门根据各自学科特点，自行描述】	支撑程度	支撑培养目标指标点 【学校整体培养目标核心素养】	支撑程度
LO1	具备正确的人生观、价值观、世界观，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态。	H、M	具备理想信念与道德规范	H、M
LO2	理解心理生活的基本常识，掌握常见心理症状的表现特点及其规律。		具备综合优良素质	
L03	学会带领和设计结构式心理教育团体		具备扎实专业素养	
L04	在关系互动中提升心智化水平，平衡自我和关系		具备创新发展能力	
L05	能够适应和接近多元学习和社会化学习		具备国际视野	

备注: 支撑毕业要求指标点，毕业要求指标点描述参考2024版本科人才培养方案（非师范）对毕业要求的描述样例，结合各自学科特点，自行描述。

四、教学内容、要求及进度安排

第一讲 团体的建立

（一）课程设置介绍

1、课程的内容
2、课程的目标
3、课程要求

（二）团体凝聚力建立

1、团体相识
2、团体凝聚力——团体活动

（三）课程协议鉴定

第二讲 专业技能训练：建设性好奇

（一）建设性好奇讲解

1、好奇的分类
2、建设性好奇的特点

（二）团体训练

图画假期团体活动

第三讲 常见心理问题及鉴别

（一）心理问题的简介

1、心理问题与心理困扰的异同

2、心理问题的分类

（二）心理问题的鉴别

1、心理问题的鉴别手段

2、各类心理问题的诊断标准

3、各类心理问题的行为表现

4、各类心理问题的典型案例

第四讲 团体体验：生活分享

（一）个人写作

1、 回忆生活事件

2、 写作故事情节

（二）组内分享

1、分享个人故事

2、组内回应和好奇

第五讲 理论实践——城市历奇活动设计

（一）讲解城市历奇活动的形成和意义

1、城市历奇活动的源起

2、活动的组织

（二）分组讨论

1、设计活动方案

2、讨论可能性

3、集体分享

第六讲 理论实践——城市历奇活动分享

分组分享活动的进程、感受，并回应

第七讲 团体辅导示范——生命的盒子

团体心理辅导活动，探索生命的意义，回溯个人生命历程

第八讲 重写个人叙事（一）

（一）“生活陌生化”理论讲述

1、理论的视角

2、理论的发展和个人化理解

（二）行为艺术的讨论

1、组内分享行为艺术的观点和感受

2、课堂分享

第九讲 拓展课堂——外请分享

邀请不同生命历程的学者分享生命经验

第十讲：重写个人叙事（二）

（一）活动设计

1. 个人行为艺术项目的思路分享
2. 个人项目的组织和实施

（二）活动分享

1.组内分享

2.课堂大组分享

第十一讲：团体心理辅导技能训练

（一）团体辅导的理论

1、团体辅导的产生及发展
2、团体辅导的分类
3、团体辅导的实施

（二）团体辅导的技巧

1、团体辅导与个体辅导的异同
2、团体辅导的基本技巧
3、团体辅导的影响性技巧

（三）团体领导者的基本素质

1、团体辅导者的基本困惑

2、团体辅导者的素质要求

（四）团体辅导的流程

1、团体动力的控制

2、团体心理的发展历程

3、团体辅导的流程及环节

第十二讲：心理教育的理念：以纪录片为素材

（一）个人书写

1. 片段和情节
2. 感受和观点
3. 启发和学习

（二）组内分享

1. 书写内容
2. 联系自身实践

第十三讲：生命访谈技术讲授

（一）共情

1、共情的基本内涵

2、共情的作用

3、共情的训练及讨论

（二）真诚的建立

1、真诚的基本内涵

2、真诚对来访者的意义

3、真诚的训练及讨论

（三）提问的技巧

第十四讲 生命访谈经验分享

（一）组内分享

1. 生命访谈过程回顾
2. 经验提炼与书写

（二）大组共学

1. 情节分享
2. 经验分享

第十五讲 考试及答辩

第十六讲 团体分离

（一）回顾课程

1. 集体回忆
2. 个人回忆

（二）个人情绪和收获表达

（三）发放课程纪念品

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合。。。。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
期中考查	提交个人访谈报告	30%	
期末考查	完成心理团体实践且经过答辩	70%	

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：

2.选用教材：作者，书名，出版社，出版年

3.参考文献

4.课程网址：

5.相关教学资源网址：

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《创业基础KAB》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">(中文)创业基础KAB</td></tr>
<tr><td colspan="5">Know About Business</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">2101011</td><td>课程性质</td><td colspan="2">□必修　　√选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">√通识课程　□专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">招生就业处</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">黄丹</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：1</td><td>总学时：18</td><td>理论：12</td><td>实验：</td><td>实践：6</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

本课程是以创建企业的过程为脉络，以教师授课＋案例分析+学生实践体验的方式展开教学。是一门以教师教授＋案例分析＋学生实践的学生互动参与的创业基础课程。本课程在教学过程中，通过从一个创意开始→逐步成立企业→管理初创企业的创建创业过程的基本知识学习，把创业过程中需要掌握的关键知识点和创业中容易遇到的误区和陷阱，以案例分析的形式展现给学生，由学生分组进行情境模拟，扮演其中的角色，使学生在分析案例、找到答案和回答问题过程中，亲力亲为，体验参悟创业的规律，全面提升创业能力。

三、课程目标

从课程及其与专业人才培养目标的关系阐述教学目的和要求，要求分解、细化专业人才培养目标，解释清楚课程目标与毕业要求、专业培养目标的支撑关系。课程目标须体现课程思政要求，应努力体现国际视野。

L01：熟悉创建企业的过程及应注意的问题，理解创业成功的关键因素；

L02：掌握识别商机和正确认识自己的方法、

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
LO1	学会反思、综合育人	M	发展能力	M
LO2	沟通合作	H	发展为本、全面育人、终身发展	H

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 导论：什么是创业？如何产生好的企业想法

（3 学时，支撑课程目标L1）

第一节 创业的概述

第二节 创业机会的发现与识别

第三节 创业机会的可行性分析

第四节 评估创业者潜力，识别创业特征

第五节 创业的法律形式简介

第二章 产品设计和商业模式搭建（3 学时，支撑课程目标L1）

第一节 需求的定位

第二节 市场的定位

第三节 产品和业务相关的打造

第四节 盈利模式的创建

第五节 竞争优势的总结

第三章 创业团队组建和内部管理常识（3 学时，支撑课程目标L2）

第一节 开发和提高创业者的能力

第二节 创业团队的组建和管理

第三节 现代企业管理论丛林的主要流派及其评价

第四节 企业管理模型初阶

第五节 企业的基本管理制度

第四章 控制企业风险和商业计划书（3 学时，支撑课程目标L1）

第一节 企业风险控制

第二节 商业计划书的准备与撰写

第三节 商业计划书的解释及路演

第四节 创业大赛的简介与参与

第五节 师范类院校创业特点与实施

线上实践活动与总结：（6 学时，支撑课程目标L2）

第一节 创业实践仿真实训

第二节 创业实践项目分享

第三节 课程总结与分享

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：课堂讲授、小组讨论、课外延伸阅读相结合。

六、考核方式

必修课：见考试大纲

选修课要求如下：

1.考核目标：应与课程目标一致

2.考核方式与考核要求

考试、考查及具体方式（如为考试，说明闭卷或开卷考试即可；如为考查，明确“提交论文、调查报告、实验报告、读书报告”等形式。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
考查	完成商业计划书与商业路演	100%	L01：理解用人单位对大学生的职业素质要求

			，培养正确的工作态度 L02：掌握职场必备技能：团队合作、时间管理、沟通技巧、情绪管理、创新能力

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存五年。（从考试当日开始计算）

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.自编讲义：无

2.选用教材：

（1）缪劲翔、孙彤主编，《你的第一本创业书》，首师大出版社，2020年6月出版；

（2）臧强、刘锐主编，《创业校友访谈录》，人民出版社，2020年8月出版；

（3）臧强、孙彤主编，《大学生创业学基础》，人民出版社，2022年4月出版。

3.参考文献：无

4.课程网址：无

5.相关教学资源网址：无

八、备注

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。

《职业素质拓展与体验》教学大纲

一、课程信息

<table>
<tr><td rowspan="2">课程名称</td><td colspan="5">职业素质拓展与体验</td></tr>
<tr><td colspan="5">Career Quality Experience and Development</td></tr>
<tr><td>课程编码</td><td colspan="2">2101017</td><td>课程性质</td><td colspan="2">☐必修 ☑选修</td></tr>
<tr><td>课程类型</td><td colspan="5">☑通识课程 ☐专业课程</td></tr>
<tr><td>适用专业</td><td colspan="5">全体本科生</td></tr>
<tr><td>开课部门</td><td colspan="2">招生就业处</td><td>课程负责人</td><td colspan="2">马芳华</td></tr>
<tr><td>学时学分</td><td>学分：1</td><td>总学时：18</td><td>理论：15</td><td>实验：</td><td>实践：3</td></tr>
<tr><td>授课语言</td><td colspan="5">中文</td></tr>
<tr><td>先修课程</td><td colspan="5">无</td></tr>
</table>

二、课程内容简介

课程代码：2101017

学分:1 总学时:18

课程内容概要：在学生学习了《大学生职业生涯与就业指导》必修课程基础上，对大学生职业能力素质进行拓展和体验。职业能力素质是大学生走入社会、适应职场要求的必备基本素质，不仅对求职过程有着重要的影响，更是对未来的职业发展有着深远的意义。为帮助首都师范大学在校大学生培养良好职业能力素质，为求职就业奠定坚实基础，现开设《职业素质拓展与体验》课程，帮助同学们提升职场素养，完成从学生到职业人的转变过程，从而发挥自身才能，实现人生价值。

三、课程目标

理解用人单位对大学生的职业素质要求，培养正确的工作态度。掌握职场必备技能：团队合作、时间管理、沟通技巧、情绪管理、创新能力。

L01：理解用人单位对大学生的职业素质要求，培养正确的工作态度

L02：掌握职场必备技能：团队合作、时间管理、沟通技巧、情绪管理、创新能力

课程目标	支撑毕业要求指标点	支撑程度	支撑培养目标指标点	支撑程度
LO1	学会反思、综合育人	M	发展能力	M
LO2	沟通合作	H	发展为本、全面育人、终身发展	H

四、教学内容、要求及进度安排

第一章 赢在职场（3课时，支撑课程目标L01）

理解职场的基本要求，树立正确的工作心态

第一节 建立良好心态

第二节 遵守职场礼仪

第三节 有效管理时间

第四节 高效执行工作

第二章 团队第一（3课时,支撑课程目标L02）

理解团队合作的重要性，掌握团队合作基本方法

第一节 认识团队合作

第二节 提升团队效能

第三节 定位团队角色

第四节 识别团队风格

第三章 时间高手（3课时，支撑课程目标L02）

掌握时间管理工具和方法，建立自身时间管理系统

第一节 时间管理价值

第二节 时间计划技巧

第三节 时间管控优化

第四节 改变拖延习惯

第四章 高效沟通（3课时，支撑课程目标L02）

理解沟通的原理，掌握口头和书面沟通的基本技巧

第一节 沟通基本要素

第二节 口头沟通技巧

第三节 书面沟通技巧

第四节 职场沟通要点

第五章 情商无价（3课时，支撑课程目标L02）

能应用情绪管理的方法缓解情绪，处理人际争端问题

第一节 认知情商价值

第二节 读懂情绪规律

第三节 做好情绪管理

第四节 如何管理争端

第六章 全链网营销介绍（3课时，支撑课程目标L02）

全链网络营销，是指个人或者企业基于内容、产品和服务，利用互联网的全部链路，建立网络营销矩阵，向用户及公众传递高价值、高愉悦的信息，开展创新的营销活动，实现品牌传播、市场推广、销售等目标。

第一节 了解网络营销基础知识，对岗位和行业有基本认知。

第二节 了解网络平台信息采集与信息加工的相关知识。

第三节 了解客户服务相关专业知识。

五、先修课要求及教学方法建议

1.先修课要求：无

2.教学方法建议：针对性真实案例教学：结合用人单位校园招聘工作实际情况，针对高校在校生求职就业和初入职场过程中的典型职业素质问题，给出针对性的课程解决方案。体验式教学设计：通过现场演练、游戏教学和实地参访等方式，帮助同学们更好地理解职场工作场景和要求，在有趣的活动中体验真实的职场环境。

六、考核方式

选修课要求如下：

1.考核目标：通过课程的学习帮助学生提高职业形象、思维能力和职业技能，提高就业能力的培训体系，通过基本素质的提升解决择业、就业的问题。

2.考核方式：考查：提交职业人物访谈报告

3.填写《首都师范大学考试（考查）分析表》，与学生考试试卷或考查的论文、调查报告、实验报告、读书报告等一并保存一年。

考核方式	考核要求	比重(%)	对应的课程目标
访谈报告	撰写职业人物访谈报告	40	L01、L02
课堂分享	制作PPT，分享职业人物访谈经过和收获	30	L01、L02
课堂表现	上课出勤情况、课堂发言互动情况等	30	L01、L02

七、教材、参考文献与其他教学资源

1.教材。无

2.参考资料：无

各院系应有教学大纲修订的制度。上课前须按规定完成修订，并经院系专业负责人、教学院长批准并报教务处备案后公布大纲。教学须按教学大纲实施，不允许任课教师随意修订教学大纲和离开大纲要求实施教学。

教学日历须按教学大纲编制，任课教师可以在总学时不变的前提下根据具体情况适当调整某些章节的教学时数；可以调整参考资料（不能调整教材）；在教学大纲或考试大纲规定的范围内确定考试方式、试卷结构、成绩评定方式。