

附件2：

《赋能青春·女生成长力》 教学标准

制订单位： 陕西省电子信息学校

制订时间： 2019 年 10 月

《赋能青春·女生成长力》教学标准

一、基本情况

课程编号	
课程名称	《赋能青春·女生成长力》
学时/学分	2 学分，62 课时 (含课堂教学 40 课时，校社拓展实践 18 学时，评价 4 学时)
课程性质	公共基础课程 / 必修课程
适用专业	中等职业学校全体女生
课程宗旨	扶智强志、引领成长；精准赋能、奠基人生

二、课程性质

本课程是一门以提升中职女生成长力为核心，融合心理健康、职业生涯规划、法律法规、财商教育、人际沟通等多维内容的公共基础课程。课程旨在引导中职女生正确认识自我、保护自我、发展自我，培养其适应社会、职业发展和终身学习所需的关键能力和必备品格，为其实现个人梦想和人生价值奠定坚实基础。

三、课程设计思路

(一) 模块递进，逻辑清晰：课程分为 10 个模块，从“课程导学”开启学习，依次展开“探索自我”“拥抱青春期”“自我保护”“良好沟通”“了解职业”“走进职场”“财商养成”“规划未来”，最后以“祝福人生”收尾，形成“认知-能力-情感-行动”的完整培养链条，符合中职女生认知规律与成长路径。

(二) 活动驱动，目标落地：每个模块下设 4 个活动，每个活动均明确目标、时长、流程与教辅工具，通过“课前热身-核心活动-总结反思”的结构，确保教学目标层层递进、有效落地，同时为教师提供清晰的教学实施指引。

(三) 多元评价，全面发展：结合过程性评价与结果性评价，关注学生在课堂活动中的参与度、技能掌握情况及情感态度变化，通过小组互评、自我反思、成果展示等多种评价方式，全面反映学生综合素养的提升过程。

四、课程目标

依据《教育部办公厅关于制订中等职业学校专业教学标准的意见》与《中等职业学校公共基础课程方案》，结合中职女生成长痛点与发展需求，确立“认知 - 能

力－信念”三维目标，实现“精准赋能、扶智强志”育人效果。

（一）认知赋能目标

引导女生系统探索自我，明晰个人兴趣、价值观与职业能力优势，建立客观的自我认知体系。

帮助女生掌握青春期身心发展规律、职业世界运行逻辑及社会安全核心规则，构建对自我与社会的整体性认知。

破除“性别角色固化”“中职身份标签化”等认知偏差，理解女性在职业与社会中的多元价值。

（二）能力提升目标

培育实用生存技能：掌握自我保护（防骚扰、防欺凌、安全上网等）、有效沟通（日常沟通、职场沟通礼仪等）、财商管理（消费储蓄、财务安全等）能力。

强化发展核心能力：提升职业规划（行业认知、岗位匹配、生涯设计等）、压力应对（情绪调节、抗挫折等）及自主学习能力。

夯实社会适应能力：具备职场礼仪、团队协作、问题解决等适配校园、职场与社会场景的互动技能。

（三）信念塑造目标

引导女生悦纳自我、树立自信，克服“低自我认同”“畏难情绪”等心理障碍。

建立积极人生态度与正确价值观，强化职业理想与奋斗意识，明晰“技能立身、终身发展”的成长路径。

激发内生动力，推动女生从“被动成长”转向“主动规划”，通过自身努力实现人生价值。

三、课程内容与要求

基于“三层九维”课程体系框架，结合中职女生成长需求，按照“基础层—能力层—发展层”分层设计模块内容，采用“模块+活动”组织形式，突出针对性与实践性。

五、课程内容与要求

（一）基础层：自我认知与外部认知奠基（22课时）

聚焦“自我认知、青春期教育、职业认知”核心维度，帮助女生建立成长基础认知。

模块	核心内容	教学要求	课时
模块一 课程导学	1. 课程简介：课程框架、学习意义与目标 2. 团队建设：角色分工、班级公约制定与认同	1. 学生能清晰阐述课程核心模块与学习价值，理解空杯心态对学习意义 2. 学生能积极参与团队组建活动，明确团队角色职责，主动融入集体 3. 学生能共同制定班级公约，认同并愿意遵守规则	4
模块二 探索自我	1. 我的故事：鸡蛋变凤凰游戏、我的时间轴绘制 2. 我的镜像：我的身份图、表扬大轰炸 3. 兴趣探索：霍兰德岛兴趣测试与解析、职业生涯规划关联 4. 价值观探索：价值观反思、职业价值观探索	1. 学生能通过时间轴梳理成长关键事件，客观分析自身身份特征与优势 2. 学生能完成霍兰德兴趣测试，明确个人兴趣类型，关联职业方向 3. 学生能通过价值观排序与职业拍卖会，梳理核心价值观，理解其对职业选择的影响	6
模块三 拥抱青春期	1. 了解我的身体：人体器官认知、生殖器官脱敏与拼图 2. 青春期的秘密：身体与情绪变化、月经生理卫生 3. 安全下的爱：性行为责任、安全性行为（避孕、预防性传播疾病） 4. 悦纳自己：科学审美、身体接纳	1. 学生能正确认识身体器官功能，消除对身体话题的羞耻感，掌握月经护理方法 2. 学生能明晰性行为的后果，掌握安全套使用等预防性措施 3. 学生能树立科学审美观念，悦纳自身身体与外貌，拒绝单一审美标准	6
模块四 自我保护	1. 青少年的权利：《儿童权利公约》四大权利、权利平等与保护 2. 拒绝暴力与欺凌：校园欺凌类型、应对方法（拒绝-脱离-报告） 3. 预防性骚扰：性骚扰形	1. 学生能说出青少年四大权利，识别权利受侵场景，知道维权途径 2. 学生能辨别校园欺凌与性骚扰类型，掌握应对与求助方法 3. 学生能熟练运用安全上网技巧，辨别网络风险，保护个人信息	6

	式、应对技巧（拒绝-保留证据-求助） 4. 安全上网：网络利弊、风险识别（钓鱼链接、诈骗）、安全技巧		
（二）能力层：核心技能与社会适应提升（18 课时） 聚焦 “自我保护、有效沟通、财商养成” 核心维度，强化女生应对现实问题的能力。			
模块	核心内容	教学要求	课时
模块五 良好沟通	1. 用心沟通：沟通三要素（言语、声音、肢体）、有效倾听 2. 有效沟通：沟通模式（攻击型、顺从型、主张型）、情景应用 3. 非暴力沟通：观察-感受-需要-请求模型、对话改写 4. 沟通礼仪：倾听礼仪、交谈礼仪（赞美、商量）	1. 学生能运用沟通三要素实现有效交流，在不同场景选择合适沟通模式 2. 学生能运用非暴力沟通模型化解矛盾，掌握倾听与交谈礼仪 3. 学生能通过情景演练，提升日常与职场沟通能力	6
模块六 了解职业	1. 行业与职业：行业与职业区分、职业分类（含新兴职业） 2. 理想的工作：职业兴趣与性格匹配、理想工作特征梳理 3. 我的职业能力：五瓣花技能探索、技能差距分析 4. 推销自我：简历撰写、一分钟电梯演讲、模拟面试	1. 学生能区分行业与职业，了解新兴职业特点，打破职业性别刻板印象 2. 学生能通过五瓣花探索分析自身技能，制定技能提升计划 3. 学生能撰写完整简历，完成一分钟自我介绍与模拟面试	6
模块七	1. 职场中的权利：劳动者八大权利、相关法律法规	1. 学生能说出劳动者八大权利，识别职	6

走进职场	（《劳动法》等） 2. 我的劳动合同:核心条款(试用期、工资、社保)、合同签订注意事项 3. 职场沟通与礼仪:职场沟通技巧、着装与举止礼仪 4. 职场团队协作:团队分工、协作原则、问题解决	场权利受侵场景,知道维权热线(12333) 2. 学生能看懂劳动合同核心条款,掌握职场基本礼仪 3. 学生能在团队项目中合理分工、有效协作,提升职场协作能力	
------	--	---	--

（三）发展层：终身成长与抗逆能力建构（20 课时）

聚焦 “职场规划、社会角色、压力管理” 核心维度，助力女生实现可持续发展。

模块	核心内容	教学要求	课时
模块八 财商养成	1. 金钱与幸福:金钱与幸福的关系、非物质幸福来源 2. 消费与储蓄:必要与想要消费区分、储蓄计划制定 3. 学会理性消费:理性消费四步、生活费预算 4. 财务安全:校园贷危害、财务陷阱识别(诈骗、假兼职)	1. 学生能树立科学金钱观,区分必要与想要消费,制定储蓄计划 2. 学生能制定生活费预算,记录消费,避免月光 3. 学生能识别校园贷与财务陷阱,掌握安全防范与求助方法	6
模块九 规划未来	1. 我的社会角色:社会角色与责任、职业性别平等 2. 计划与行动:思维导图、行动方案制定 3. 时间管理:时间花费分析、任务优先级排序 4. 生涯规划:未来时间轴、生涯蓝图绘制	1. 学生能认识自身社会角色与责任,树立职业性别平等观念 2. 学生能运用思维导图制定行动方案,掌握时间管理方法 3. 学生能绘制未来时间轴与生涯蓝图,明确人生目标与行动步骤	6
模块十	1. 压力管理:压力来源与	1. 学生能识别个人压力源,运用有效方	6

祝福人生	影响、压力应对方法 2. 健康的人际关系: 社会关系类型、健康关系要素（尊重、信任） 3. 对自伤说“不”：自伤认知、拒绝自伤方法、寻求帮助 4. 勿走捷径：捷径陷阱、脚踏实地发展	法应对压力 2. 学生能辨别自伤行为危害，掌握拒绝自伤与求助技巧 3. 学生能识别人生捷径陷阱，树立脚踏实地的发展观念	
------	--	--	--

六、实施建议

（一）教学建议

1. 教学模式

采用“1+3+X”混合式教学模式，构建“探究-参与-反思-成长”学习闭环：

“1 个核心锚点”：以“学生成长需求”为中心，结合学情动态调整教学内容；

“3 种参与式方法”：通过“个体深度参与（成长日志、自我反思）+ 小组合作学习（任务协作、案例研讨）+ 同伴教育支持（经验分享、互助反馈）”激活学习主动性；

“X 个校社联动场景”：依托专家讲座、社区实践、公益活动等校外资源，拓展教学空间。

2. 教学方法

（1）游戏教学法：适用于课程导学、探索自我等模块，如“标签互换”“鸡蛋变凤凰”等游戏，激发学生参与兴趣，降低学习门槛，在轻松氛围中传递知识。

（2）情景模拟法：用于自我保护、良好沟通、走进职场等模块，通过模拟校园欺凌、职场面试、性骚扰等场景，让学生在实践中演练应对技巧，提升实际应用能力。

（3）小组讨论法：贯穿所有模块，针对核心问题（如价值观排序、职业选择、财务规划）组织小组讨论，鼓励学生表达观点、相互启发，培养团队协作与批判性思维能力。

（4）案例分析法：在财商养成、祝福人生等模块，通过分析校园贷、捷径陷阱等真实案例，引导学生总结经验教训，增强风险识别与问题解决能力。

(5) 成果展示法：在探索自我、规划未来等模块，鼓励学生展示时间轴、生涯蓝图等成果，通过同伴互评与教师点评，强化学习效果，增强学生自信心。

(6) 激励式教学法：通过成长档案记录、阶段性成果展示，增强学生成就感。

3. 教学组织形式

课堂教学：以 40-45 分钟为单位，采用“理论讲解 + 活动实践”组合模式，每班不超过 40 人；

实践活动：以 2 课时为单位，采用“校社联动”组织形式，每组 6-8 人，配备 1 名校内教师 + 1 名社会导师；

个性化指导：针对心理困惑、职业迷茫等个体问题，提供一对一访谈指导，每学期不少于 2 次。

(二) 评价建议

遵循“过程导向、多元主体、成长聚焦”原则，构建“三维度多指标”评价体系，淡化单一结果评价，突出成长轨迹监测。

1. 评价维度与内容

评价维度	核心指标	权重
过程性评价	1. 课堂参与度（发言、互动、任务完成质量）； 2. 实践活动表现（社区服务、小组协作等）； 3. 成长日志完整性与反思深度	70%
终结性评价	1. 课程结业测试（认知类知识 + 能力类情境题）； 2. 个人成长规划方案质量； 3. 同伴互评满意度	30%

2. 评价主体

校内教师：负责过程性指标记录与终结性测试评分；

社会导师：参与实践活动评价，提供职场 / 社会适应维度反馈；

学生自身：通过成长日志进行自我反思评价；

同伴群体：通过小组互评、满意度调查提供横向反馈。

3. 评价结果应用

(1) 生成个人“成长档案”，作为学生评优、职业推荐的参考依据；

(2) 基于评价数据更新《中职女生素养发展制约因素图谱》，优化课程内容；

(3) 对评价中发现的共性问题，开展专题补充教学（如集中性心理辅导、职业规划讲座）。

（三）课程资源

1. 教材与教辅资料

核心资料：《中职女生成长力》课程教案、课程 PPT（含教师手册、学生手册、拓展活动资料等）；

辅助资料：青春期健康手册、职业规划案例集、自我保护法律指南等；活动道具（如拼图、卡片、海报、彩笔）、测试问卷（霍兰德兴趣测试、价值观反思表）等教辅工具，确保教学活动顺利开展。

2. 师资队伍

构建“多元协同”师资团队，要求如下：

校内教师：具备心理健康、职业指导或德育相关资质，熟悉中职女生学情；

社会导师：涵盖人力资源、法律、医护、心理健康等领域专业人士及公益人士；

师资培训：每学期开展校社联合教研及培训不少于 2 次，提升性别差异化教学能力。

3. 实践与数字化资源

实践基地：依托基金会资源，建立社区服务站、企业探访点、公益活动中心等实践平台；

数字化资源：搭建课程线上平台，整合专家讲座视频、案例库、心理测评工具等资源。

4. 课程资源开发与利用建议

（1）建议编写配套教材，包含课程框架、活动流程、案例解析等内容；

（2）文本资源：教师教学指导用书、学生学习手册、案例集、测评工具。

（3）数字化资源：多媒体课件、专题视频（如普法、职业介绍）、优质网络资源、在线测评系统。

（4）社会资源：邀请心理健康专家、职业规划师、优秀校友、企业人士等进行专题讲座或交流。

（四）教学实施进程

见附表 1：教学进度计划表

教学进度计划表

学期	周次	教学内容			课时	寒暑期社会实践活动
		模块	活动	校社联动拓展活动		
第一学期	第一周	模块一 课程导学	活动一 走进课程		1 课时	女性公益实践(不少于 7 天)
	第二周		活动二 团队建设		1 课时	
	第三周		拓展活动	开班仪式	2 课时	
	第四周	模块二 探索自我	活动一 探索自我		1 课时	
	第五周		活动二 我的镜像		1 课时	
	第六周		活动三 兴趣探索		1 课时	
	第七周		活动四 价值观探索		1 课时	
	第八周		拓展活动	女性主题剧场	2 课时	
	第九周	模块三 拥抱青春 期	活动一 了解我的身体		1 课时	
	第十周		活动二 青春期的秘密		1 课时	
	第十一周		活动三 安全下的爱		1 课时	
	第十二周		活动四 悦纳自己		1 课时	
	第十三周		拓展活动	“青春期健康” 讲座	2 课时	
	第十四周	模块四 自我保护	活动一 青少年的权利		1 课时	
	第十五周		活动二 拒绝暴力与欺凌		1 课时	
	第十六周		活动三 预防性骚扰		1 课时	
	第十七周		活动四 安全上网		1 课时	
	第十八周		拓展活动	女警教自我保护	2 课时	
第二学期	第一周	模块五 良好沟通	活动一 用心沟通		1 课时	
	第二周		活动二 有效沟通		1 课时	
	第三周		活动三 非暴力沟通		1 课时	
	第四周		活动四 沟通礼仪		1 课时	
	第五周		拓展活动	沟通武林大会	2 课时	
	第六周	模块六 了解职业	活动一 行业与职业		1 课时	

教学进度计划表

学期	周次	教学内容			课时	寒暑期社会实践活动
		模块	活动	校社联动拓展活动		
第二学期	第七周	模块六 了解职业	活动二 理想工作		1 课时	女性公益实践(不少于7天)
	第八周		活动三 我的职业能力		1 课时	
	第九周		活动四 推销自我		1 课时	
	第十周		拓展活动	女性榜样面对面	2 课时	
	第十一周	模块七 走进职场	活动一 职场中的法律		1 课时	
	第十二周		活动二 我的职场权利		1 课时	
	第十三周		活动三 职场礼仪		1 课时	
	第十四周		活动四 职场自我管理		1 课时	
	第十五周		拓展活动	"1 对 1" 职业访谈	2 课时	
第三学期	第一周	模块八 财商养成	活动一 金钱与幸福		1 课时	女性公益实践(不少于7天)
	第二周		活动二 消费与储蓄		1 课时	
	第三周		活动三 学会理性消费		1 课时	
	第四周		活动四 财务安全		1 课时	
	第五周		拓展活动	探秘金融小镇	2 课时	
	第六周	模块九 规划未来	活动一 我的社会角色		1 课时	
	第七周		活动二 计划与行动		1 课时	
	第八周		活动三 时间管理		1 课时	
	第九周		活动四 成为更好的自己		1 课时	
	第十周		拓展活动	未来时光胶囊 & 梦想行动营	2 课时	
	第十一周	模块十 祝福人生	活动一 压力管理		1 课时	
	第十二周		活动二 健康的人际关系		1 课时	
	第十三周		活动三 对自伤说“不”		1 课时	
	第十四周		活动四 勿走捷径		1 课时	
	第十五周		拓展活动	结业仪式	2 课时	