

附件 1:

中职女生“成长力”培育与提升—— 学校课程规划与实施方案

制订单位： 陕西省电子信息学校

陕西妇女儿童发展基金会

制订时间： 2019 年 12 月

陕西省电子信息学校文件

校发〔2019〕32 号

关于印发《中职女生“成长力”培育与提升——学校课程规划与实施方案》的通知

各科室：

为深入贯彻落实立德树人根本任务，深化职业教育教学改革，针对中职女生学情痛点与发展需求，经校社协同调研论证，学校制定了《中职女生“成长力”培育与提升——学校课程规划与实施方案》，现印发给各科室，请高度重视，认真组织学习，并结合实际工作明确责任分工、认真贯彻落实，确保方案有序推进。

附件：《中职女生“成长力”培育与提升——学校课程规划 与
实施方案》



抄送：陕西省妇女儿童发展基金会

陕西省电子信息学校党政办公室

2019年9月2日印发

共印 26 份

附件：

中职女生 “成长力” 培育与提升 —— 学校课程规划与实施方案

一、方案背景与核心意义

（一）政策导向与教育使命

党的十八大以来，国家将职业教育置于战略高度，强调职业教育需兼顾“服务学生全面发展”与“服务经济社会发展”双重目标，且将学生全面发展置于首位。当前，中职在校女生占比已持续稳定在 40% 以上，她们正逐渐成为推动产业升级和乡村振兴的新生代主力。然而，中职女生多面临中考失利、留守儿童经历、家庭经济困难等多重困境，受生理差异、心理敏感、传统偏见等因素影响，其在自我认知、自我保护、职业规划、社会适应等方面的成长需求更为迫切，亟需差异化、针对性的教育引导。

《中国妇女发展纲要（2021-2030）》明确提出“提升妇女职业素质和技能”“促进女性终身学习”等目标，结合职业教育“以人的成长为中心”的发展要求，开发中职女生成长力培育课程，既是落实政策导向的必然举措，也是破解中职女生“成长困境”的关键路径。

（二）现实痛点与课程价值

1. 中职女生成长困境突出：我校及省内多所中职校调研显示，中职女生 90% 以上因升学成绩差入学，超 50% 为留守儿童，40% 以上经济困难，30% 来自离异家庭，25% 存在不同程度心理问题，2%-6% 有重度抑郁或自残倾向。相较于男生，女生受生理差异、心理敏感、传统偏见影响，面临“自我认知薄

弱、职业定位缺失、社会技能不足、安全意识欠缺” 四大成长痛点，严重制约学习信心与未来发展。

2. 成长教育 “三缺” 问题显著：当前中职女生成长教育存在系统性短板：一是培养方案缺“发展维度”，多聚焦短期就业，忽视终身成长需求；二是课程体系缺“性别视角”，综合素养课程普遍存在“性别盲视”，未适配女生身心特点与特殊挑战；三是课程方案缺“系统设计”，零散的礼仪、心理课程缺乏顶层规划，与“成长赋能”衔接松散。

（三）方案核心意义

本方案立足中职女生差异化成长需求，通过校社协同开发《中职女生成长力》课程，构建“精准赋能、扶智强志”的育人体系，旨在填补性别差异化教育空白，破解成长教育短板，助力女生构建自我认知、提升核心能力、塑造成长信念，为其终身发展奠基，同时为中职公共基础课程改革提供实践范式。

二、总体目标

（一）核心目标

立足中职女生“青春期成长 与 “职业技能养成” 双重需求，通过校社协同开发系统化课程、创新教学模式，构建“认知赋能 — 能力提升 — 信念塑造” 三位一体的成长力培育体系，实现“扶智”与“强志”的深度融合。

（二）具体目标

认知目标：帮助女生全面探索自我，清晰认知兴趣、价值观与职业能力，掌握青春期身心发展规律、职业运行逻辑与社会安全规则，构建系统的自我认知与社会认知体系。

能力目标：培育女生自我保护、人际沟通、职业规划、财商管理与压力应对五大核心能力，使其掌握适应校园、职场与社会的实用技能，增强成长自主性与抗风险能力。

实践目标：2019 年 9 月- 2020 年 6 月，完成试点课程开发与实施，覆盖校内 2 个试点班级女生；形成标准化课程框架、基础教学资源包与校社协同教学机制，课程认可度达 85% 以上。

三、课程体系设计

（一）设计依据

1. 需求调研基础：采用标准化量表测评与一对一深度访谈结合的方式，系统采集我校及项目合作校女生在自我认知、生理困惑、心理诉求、职业规划、社会技能、压力管理六大领域的真实需求，绘制《中职女生素养发展制约因素图谱》，明确课程核心靶点。

2. 理论支撑框架：融合社会性别理论与积极心理学，结合中职女生长成规律，构建“认知—技能—抗逆”三维素养模型，为课程内容提供科学导向。

（二）课程定位

课程性质：公共基础课（拓展模块），女生必修课。

学分课时：2 学分，共计 48 课时（其中课堂教学 38 课时，校社拓展活动 10 课时）。

授课对象：全体在校中职女生。

（三）“三层九维” 课程内容体系

依托“发展型成长”教育模型，构建“模块化+活动化”的课程内容体系，涵盖基础层、能力层、发展层三个层级，共九个核心维度：

课程层级	核心目标	涵盖模块	核心内容	教学形式
基础层	建立自我认知与外部认知，确立健康成长观念	1. 自我认知模块	兴趣探索、价值观梳理、自我认同塑造、悦纳自我训练	个体测评、小组分享、镜像对话
		2. 青春期教育模块	身体发育规律、青春期心理调适、安全健康常识、预防性骚扰	专家讲座、情景模拟、手册学习
		3. 职业认知模块	行业与职业分类、理想工作画像、职业能力匹配、自我推销技巧	职业访谈、行业视频、案例分析
能力层	提升现实应对与社会互动核心能力	4. 自我保护模块	青少年权利认知、校园欺凌应对、安全上网指南、“自伤”预防	法律课堂、情景演练、公益宣讲
		5. 沟通能力模块	有效沟通技巧、非暴力沟通、沟通礼仪、团队协作方法	角色扮演、小组任务、实践互动
		6. 财商管理模块	消费与储蓄规划、理性消费习惯、财务安全常识、金钱与幸福认知	案例计算、模拟理财、分享会
发展层	增强抗逆能力与终身发展动力	7. 职场适应模块	职场法律权利、职场礼仪、自我管理、性别歧视应对	企业参访、职场模拟、导师指导
		8. 社会角色模块	家庭角色认知、社会责任意识、公益参与实践、人际关系构建	社区服务、公益活动、小组策划
		9. 抗逆成长模块	压力管理技巧、时间规划、挫折应对、生涯规划制定	成长日志、规划工作坊、同伴支持

(四) 课程资源开发规划

1. 核心教学文件：编制《课程标准》《课程教案》《教学PPT》，明确各模块教学目标、内容框架、活动设计与评估标准。

2. 多元素材库：开发趣味场景视频、案例集（含职业榜样、安全警示等）、教师工具包、学生手册等数字化资源。

3. 实践资源包：整合校社资源，形成“专家讲座清单、企业 / 社区实践基地名录、拓展活动手册、公益活动方案”等实践支撑材料。

四、教学实施

（一）校社协同开发机制

1. 组建多元课程团队：以我校为核心，联合陕西妇女儿童发展基金会，吸纳课程专家、骨干教师、社会公益人士（覆盖心理、医护、法律、人力资源等领域）组建开发团队，明确“专家定框架、教师抓落地、公益人士供资源”的分工机制。

2. 建立闭环开发流程：遵循“问题调研→框架设计→内容开发→试点教学→评估优化”流程，定期召开校社协同教研会议，结合学情反馈与实践成效迭代课程内容。

（二）“1+3+X”混合教学模式

1 个核心：以“1 个核心（学生成长需求）”为锚点，整合“3 种基础方式”与“X 个校社拓展活动”，构建“探究—参与—反思—成长”学习闭环：

3 种基础教学方式：

个体深度参与：通过自我测评、成长日志、个性化任务等激发自主思考；

小组合作学习：以 4-6 人小组为单位，完成角色扮演、案例研讨、项目实践等任务；以任务为纽带，推动协作探究与能力互补；

同伴教育支持：选拔优秀女生担任“成长伙伴”，鼓励女生分享成长经验，形成互助共进的学习氛围。

X 个校社拓展活动：依托专家讲座、社区实践、企业参访、公益活动等拓展教学空间，实现“教室 - 校园 - 社会”贯通。

（三）教学实施优化策略

1. 内容与形式双驱动：以活动化设计为核心，嵌入游戏化任务、实景音视频、典型案例，采用清新活泼的 PPT 与教案版式，替代传统理论讲授，激发参与热情。

2. 方法与互动双保障：以沉浸式活动实现“玩中学、练中学”，通过小组任务驱动深度互动，确保每位学生均有表达与实践机会，提升自主成长能力。

3. 总结与激励双闭环：为每位学生建立“成长档案”，综合“成长日志（30%）、课堂参与（20%）、小组任务（30%）、拓展表现（20%）”进行多元评估，评选“成长之星”予以激励。

（四）分阶段实施计划

1. 试点启动阶段（2020 年 2 月-2020 年 7 月）：选取 2 个班级开展试点教学，验证课程内容适配性与教学模式有效性，收集师生反馈优化课程。

2. 全面推广阶段（2020 年 9 月-2021 年 7 月）：面向全校新生开设课程，逐步覆盖各年级女生，同步完善资源库与实践基地建设。

3. 深化提升阶段（2021 年 9 月起）：结合实施成效与产业发展需求，迭代课程内容，扩大校际共享，推动课程标准化建设。

五、保障体系

（一）组织保障

成立 “多组长” 工作机制：

课程建设领导小组：由校长、基金会负责人牵头，统筹经费、资源与政策支持；

课程开发工作组：由主管教学副校长任组长，统筹课程设计、内容打磨与资源整合；

课程实施保障组：由主管学生工作党委副书记任组长，负责教学安排、过程监督与效果评估。

（二）师资保障

1. 师资组建：选拔校内骨干教师（涵盖人力资源、心理健康、思政德育、现代教育技术等专业领域），联合校外专家、公益人士（心理咨询师、职业规划师、律师法律、医护人员等）组建 “双师型” 团队联合授课，其中校内教师占比 70%，校外专家占比 30%。

2. 师资培训：建立 “岗前培训 + 定期研修” 机制，通过基金会资源组织教师参与课程专题培训，每年研修时长不低于 24 学时。

（三）资源与经费保障

1. 资源整合：整合学校与基金会资源，保障理论教学与实践活动落地：校内保障课程教学场地（多媒体教室、心理活动室）、教学设备与耗材；校外依托基金会，共享其培训资源、专家团队与实践基地，协同开展拓展活动与资源开发。

2. 经费保障：依托基金会 “女生发展赋能” 公益资金，配套学校专项经费，用于课程开发、师资培训、资源建设与拓展活动。

（四）制度保障

1. 备课与教研制度：每月开展 1 次校社联合备课，每季度开展 1 次教学研讨，及时优化教学内容与方法。
2. 过程管理制度：建立教学日志、活动记录、学生反馈等台账，确保教学过程可追溯、可优化。
3. 多元评估体系：构建“学生自评 + 教师互评 + 专家评估 + 社会反馈”四维评估机制，每学期开展课程满意度调查与成长力测评。
4. 动态优化机制：建立“应用-反馈-迭代”闭环，每学期根据评估结果调整课程模块与教学方法，每学年更新课程资源库，确保课程适配成长需求与时代变化。
5. 考核激励制度：对参与课程开发与教学的教师给予工作量认定与奖励，将课程成效纳入教师考核评价体系。

六、预期成效

（一）学生发展成效

试点阶段：参与女生自我认知清晰度提升 60% 以上，职业规划明确度达 50% 以上，心理焦虑检出率下降 15%，自我保护技能掌握率达 90%。

全面推广后：实现女生“0 自杀、0 安全事故、0 重大投诉”基础目标，85% 以上女生认为课程对成长“效果显著”，毕业女生优质就业与升学比例提升 10%。

长期成效：培育一批“自信自强、能力突出”的成长榜样，女生抗挫折能力、社会适应能力显著增强，成长力水平适配终身发展需求。

（二）学校与社会成效

学校层面：完善“三全育人”机制，升级心理健康服务体系，提升办学吸引力，助力打造中职教育特色品牌。

社会层面：形成校社协同育人典型经验，为省内外中职校提供可复制的课程模式，扩大性别差异化教育影响力，助推“她力量”培育与社会可持续发展。

七、进度安排

时间节点	阶段任务	具体内容	责任主体
2019 年 9-10 月	启动与调研	成立课程团队，开展中职女学情调研，完成调研报告	课程开发工作组
2019 年 11-12 月	课程设计	制定课程标准，完成“三层九维”模块框架设计，编制核心教学文件	课程开发工作组
2020 年 1-2 月	资源建设与试点准备	开发课件、案例等资源，培训试点教师，确定试点班级与教学计划	课程建设领导小组；课程开发工作组
2020 年 3-7 月	试点教学与评估	开展试点教学，收集师生反馈，完成首轮课程优化	课程建设领导小组；课程实施保障组
2020 年 8-9 月	全面推广准备	完善课程资源，培训全体授课教师，制定推广实施方案	课程建设领导小组；
2020 年 9 月起	全面实施与迭代	面向校内外全面推广课程，每学期开展评估优化，启动校际共享	课程建设领导小组；课程实施保障组

八、附则

本方案由课程建设领导小组负责解释，未尽事宜由校社协同会议商议补充。

方案实施过程中需严格遵循：《教育部关于进一步深化中等职业教育教学改革的若干意见》《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》等相关政策要求，确保课程规范性。

课程相关资源、评估数据需建立档案专人管理，为后续优化与推广提供依据。



制定单位：陕西省电子信息学校

协同单位：陕西妇女儿童发展基金会

2019年9月2日

