

揭阳职业技术学院教学日历

二〇二五 ~ 二〇二六学年度第一学期

授课计划时数:	32	学时
实践课时:	16	学时 (另行灵活安排)
理论课时:	16	学时 (分单双周上课)
授课周数:	8	周
每周教学时数:	4	学时

专业 商务英语、物联网应用技术、药学

班别 商务英语 251、(3+证书) 251、(自主招生) 251、(现代学徒制) 251、
物联网应用技术(三二分段) 251、药学(三二分段) 251

任课教师 卢梦凡

课程名称 大学生心理健康教育

教材名称 大学生心理健康教育

系主任(签名) _____

二〇二五年九月一日填

揭阳职业技术学院教务处编制

周次	日期	时数	教学方式	教学内容	备注
1	9月8日至 9月14日		讲练结合		单周理论课,实践课另行安排。
2	9月15日至 9月21日		讲练结合		
3	9月22日至 9月28日	2	讲练结合	项目一 全新开始 学会适应 ——大学生的环境适应与心理健康	物联网应用技术(三二分段)251上课
4	9月29日至 10月5日		讲练结合		国庆节按照国家规定放假
5	10月6日至 10月12日	2	讲练结合	项目二 健康心灵 美丽人生 ——大学生心理健康概论 项目三 心理咨询 学会自助 ——大学生心理咨询	中秋节按照国家规定放假
6	10月13日至 10月19日		讲练结合		
7	10月20日至 10月26日	2	讲练结合	项目四 认识自我 发展自我 ——大学生自我意识的发展 项目五 优化性格 完美人生 ——大学生的气质应用及性格优化	
8	10月27日至 11月2日		讲练结合		
9	11月3日至 11月9日	2	讲练结合	项目六 战胜压力 应对挫折 ——大学生挫折心理调控 项目七 珍惜生命 珍爱自我 ——大学生生命教育	
10	11月10日至 11月16日		讲练结合		

11	11月17日 至 11月23日	2	讲练 结合	项目八 驾驭情绪 理性生活 ——大学生的情绪管理	
12	11月24日 至 11月30日		讲练 结合		
13	12月1日 至 12月7日	2	讲练 结合	项目九 人际沟通 从心开始 ——大学生的人际交往	
14	12月8日 至 12月14日		讲练 结合		
15	12月15日 至 12月21日	2	讲练 结合	项目十 恋爱与性 切勿草率 ——大学生恋爱和性心理健康	
16	12月22日 至 12月28日		讲练 结合		
17	12月29日 至 1月4日	2	讲练 结合	复习考试	元旦节按国家 规定放假
18	1月5日 至 1月11日		讲练 结合		
其他	灵活安排	16	实践	项目一 心理测试（1次/4学时） 项目二 心理素质拓展（1次/4学时） 项目三 自我成长报告（1份/2学时） 项目四 拍照疗法（1次/2学时） 项目五 心理主题班会（1次/1学时） 项目六 心理讲座（1次/1学时） 项目七 心理电影赏析+心得体会（1次+1份/2学时）	灵活安排时间 完成实践任务

说明：此表一式四份，由任课教师填写，于开学前一周内交系办公室，由系主任审核。一份由教师保存；一份由教师所在系办公室和学生所在系办公室作为“教师业务档案”保存；一份送教务处备案。