

课程资源库清单

1、教学视频

 MP4 1.4课：女王的诞生- “超飒！”#数控车女王沈健英#一举一动都是 ‘...’	 MP4 1.4课：中职女生的自我成就- “超飒！”#数控车女王沈健英#一举一...	 MP4 1.4课-女王的诞生-央视采访-第46届世界技能大赛	 MP4 1.4课-中职女生的自我成就-央视采访-第46届世界技能大赛	 MP4 2.2课-爱之年华 青春期
 MP4 2.3课-安全下的爱 了解性教育	 MP4 2.3课-安全下的爱：爱之年华 避孕	 MP4 3.3课-非暴力沟通：隐秘的角落	 MP4 8b55f2cf0f9d110638fabfb6194be12f	 MP4 36a0907dea79f5d54ff9a4d6dbd4196e
 MP4 CRY保护儿童权利公益广告	 MP4 安全上网歌	 MP4 安全上网守则	 MP4 保护隐私信息	 MP4 暴力的四种类型
 MP4 就做你自己	 MP4 拒绝！跑开！说出来！	 MP4 拒绝月经羞耻 (1)	 MP4 每个孩子	 MP4 请求帮助
 MP4 全家人的网络安全	 MP4 视频1：女孩和男孩	 MP4 自我保护的妙招		

2、教师指导手册



目录

前言	001
教师手册指南	003
在开始之前	013
第一章：团队建设	017
第一节：我和我的团队	018
活动一：组建团队	018
活动二：团队公约	019
第二章：探索职场世界	021
第一节：探索自我	024
活动一：我的时间轴	024
活动二：兴趣探索	026
活动三：价值观探索	029
第二节：探索职业	032
活动一：我理想的工作	032
活动二：五瓣花技能探索	035
活动三：离开家乡前的准备	037
活动四：推销我自己	040
第三章：权利与责任	043
第一节：认识我的权利	044
活动一：我们的需求和权利	044
活动二：职场中的权利	048
活动三：我的劳动合同	051
第二节：性与性别	053
活动一：观点果子	053
活动二：让我们来谈性	057
活动三：站队游戏	060
活动四：我是男生？我是女生？	062
活动五：像个男性/女性那样	063
第三节：自我保护	066

活动一：安全地流动	066
活动二：远离家庭暴力	070
活动三：预防性骚扰	072
活动四：我的网络	074
第四章：财富管理	079
第一节：金钱和幸福	080
活动一：生存大挑战	080
第二节：消费与储蓄	084
活动一：家庭消费：区分必要和想要	084
活动二：理性消费方法	086
活动三：储蓄的原因	088
活动四：制定储蓄计划	090
第三节：预算与计划	096
活动一：一起头脑风暴	096
活动二：学会使用思维导图	098
活动三：转化行动方案、制定预算	101
第四节：时间管理	103
活动一：我的人生时间	103
活动二：时间管理四象限	104
第五章：职场沟通与礼仪	107
第一节：准确表达、积极反馈	108
活动一：我说你画	108
活动二：黑夜来客	111
活动三：更好的沟通	113
第二节：职场礼仪	118
活动一：进入职场	118
活动二：我的T台秀	119

附录一：课堂小游戏	122
游戏一：记忆考验	122
游戏二：水果沙拉	122
游戏三：词语联想	122
游戏四：音波干扰	123
游戏五：奇数偶数	123
游戏六：你左我右	123
游戏七：超级模仿秀	124
游戏八：身体写字	124
游戏九：两真一假	124
游戏十：雨点变奏曲	125
游戏十一：萝卜蹲	125
游戏十二：兔子舞	126
游戏十三：老师说	126
游戏十四：故事接龙	126
游戏十五：找不同	127
游戏十六：照镜子	127
游戏十七：我是谁	127
游戏十八：大风吹	128
游戏十九：我要去旅行	128
游戏二十：言行不一	128

3、课堂小游戏



5、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	
	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	

6、同伴教育学生手册



CONTENTS	
目录	02
手册介绍	03
目录	06
第一部分 同伴教育策略	07
单元一 提升学习必杀技	07
单元二 性别平等伴成长	12
单元三 青春不烦恼	21
单元四 同伴相处 Yes & No	26
单元五 接近家长和管理情绪	32
单元六 初中生的经济学	37
第二部分 同伴教育者的百宝箱	38
单元七 同伴教育知多少	38
单元八 爆发小宇宙	43

第一部分 同伴教育策略	
单元一 增加学习必杀技	单元四 同伴相处 Yes & No
• 高点学习必杀技	• 身体语言
• 成立必杀技互助战队	• 倾听
• 战队在行动	• 友谊保鲜 very cool
• 战果调查和分享	• 对待朋友能说不
单元二 性别平等伴成长	单元五 接近家长
• 认识社会性别	• 挖一挖桥
• 解囊性别规范	• 驾驶情绪船
• 打破刻板印象	
• 职业不分性别	
单元三 青春不烦恼	单元六 初中生的经济学
• 解锁身体密码	• 人生有可能
• 解密青春期	
• 少女 A 和少年 Y 的时间轴	

第二部分 同伴教育者的百宝箱	
单元七 同伴教育知多少	单元八 爆发小宇宙
• 什么是同伴教育	• 活动主题从何处来
• 同伴教育有哪些类型	• 参考主题及活动方式
• 同伴教育者需要具备的基本素质	• 怎样设计活动计划
• 同伴教育活动有哪些常用方法	• 怎样开展活动

第一部分 同伴教育策略	
单元一 提升学习必杀技	
• 高点学习必杀技	
• 成立必杀技互助战队	
• 战队在行动	
• 战果调查和分享	
单元二 性别平等伴成长	
• 认识社会性别	
• 解囊性别规范	
• 打破刻板印象	
• 职业不分性别	
单元三 青春不烦恼	
• 解锁身体密码	
• 解密青春期	
• 少女 A 和少年 Y 的时间轴	

第二部分 同伴教育者的百宝箱	
单元七 同伴教育知多少	单元八 爆发小宇宙
• 什么是同伴教育	• 活动主题从何处来
• 同伴教育有哪些类型	• 参考主题及活动方式
• 同伴教育者需要具备的基本素质	• 怎样设计活动计划
• 同伴教育活动有哪些常用方法	• 怎样开展活动

第一部分 同伴教育策略	
单元一 提升学习必杀技	
• 高点学习必杀技	
• 成立必杀技互助战队	
• 战队在行动	
• 战果调查和分享	
单元二 性别平等伴成长	
• 认识社会性别	
• 解囊性别规范	
• 打破刻板印象	
• 职业不分性别	
单元三 青春不烦恼	
• 解锁身体密码	
• 解密青春期	
• 少女 A 和少年 Y 的时间轴	

第一部分 同伴教育策略	
单元一 提升学习必杀技	
• 高点学习必杀技	
• 成立必杀技互助战队	
• 战队在行动	
• 战果调查和分享	
单元二 性别平等伴成长	
• 认识社会性别	
• 解囊性别规范	
• 打破刻板印象	
• 职业不分性别	
单元三 青春不烦恼	
• 解锁身体密码	
• 解密青春期	
• 少女 A 和少年 Y 的时间轴	

第二部分 同伴教育者的百宝箱	
单元七 同伴教育知多少	单元八 爆发小宇宙
• 什么是同伴教育	• 活动主题从何处来
• 同伴教育有哪些类型	• 参考主题及活动方式
• 同伴教育者需要具备的基本素质	• 怎样设计活动计划
• 同伴教育活动有哪些常用方法	• 怎样开展活动

第一部分 同伴教育策略	
单元一 提升学习必杀技	
• 高点学习必杀技	
• 成立必杀技互助战队	
• 战队在行动	
• 战果调查和分享	
单元二 性别平等伴成长	
• 认识社会性别	
• 解囊性别规范	
• 打破刻板印象	
• 职业不分性别	
单元三 青春不烦恼	
• 解锁身体密码	
• 解密青春期	
• 少女 A 和少年 Y 的时间轴	

7、中职女生·成长力课程拓展活动手册

