

# 课程资源库清单

## 1、教学视频

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

## 2、教师指导手册



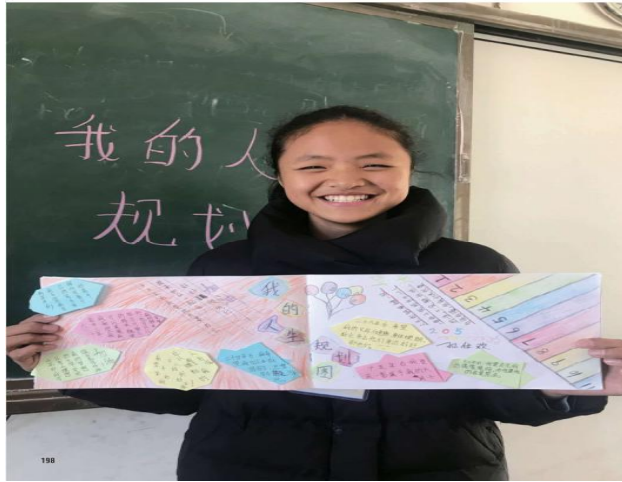
## 目录

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	023
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：帮的性骚扰	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



**游戏一：记忆考验**

**游戏规则：**

- 教师准备一张卡片，上面写有数字“1-1000”（AAA为重复数字），（注：AAA为重复数字，即AAA=111，AAA=222，AAA=333，AAA=444，AAA=555，AAA=666，AAA=777，AAA=888，AAA=999）
- 教师将卡片展示给学生，学生在规定时间内（1-2分钟）记忆卡片上的数字。
- 教师将卡片收回，学生在规定时间内（1-2分钟）将记忆的数字写在纸上。
- 教师将学生的答案与卡片上的数字进行核对，核对正确者给予奖励。

**游戏二：水果沙拉**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏三：词语联想**

**游戏规则：**

- 教师准备一张卡片，上面写有词语“苹果”。
- 教师将卡片展示给学生，学生在规定时间内（1-2分钟）联想与“苹果”相关的词语。
- 教师将学生的答案与卡片上的词语进行核对，核对正确者给予奖励。

**游戏四：数字干扰**

**游戏规则：**

- 教师准备一张卡片，上面写有数字“1-1000”。
- 教师将卡片展示给学生，学生在规定时间内（1-2分钟）记忆卡片上的数字。
- 教师将卡片收回，学生在规定时间内（1-2分钟）将记忆的数字写在纸上。
- 教师将学生的答案与卡片上的数字进行核对，核对正确者给予奖励。

**游戏五：奇数偶数**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏六：你在教右**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏七：超级模仿秀**

**游戏规则：**

- 教师准备一张卡片，上面写有词语“模仿”。
- 教师将卡片展示给学生，学生在规定时间内（1-2分钟）模仿卡片上的词语。
- 教师将学生的答案与卡片上的词语进行核对，核对正确者给予奖励。

**游戏八：身体写字**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏九：两两一猜**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏十：两点变变变**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏十一：萝卜蹲**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏十二：兔子舞**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏十三：老师说**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏十四：故事接龙**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏十五：找不同**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏十六：照镜子**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏十七：找规律**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏十八：大风吹**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏十九：我要去旅行**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。

**游戏二十：旅行不一**

**游戏规则：**

- 教师将学生分成小组（4-6人），每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。
- 组长将学生分成两人一组，每组选出一名组长，负责记录。



# 4、选修课程

## 【第三节】 校园活动大挑战

亲爱的老师们、同学们：

在将近一年的时间里，我们共同学习了许多的知识，相信你现在对自己、对身边的同学有了更深入的了解。你难道已经实现了自己的短期目标吗？你愿意继续挑战过了一次小目标吗？

在这门课程将要结束的时候，同学们可以试试以班级或小组为单位，一起利用学到的新知识，通过分工合作，去挑战什么？

比如：

- 组织一次校园歌手大赛
- 动手改善教室环境或循环
- 戏剧表演
- 手机相册小短片
- ……

开动脑筋，一起动手做一份活动策划方案。

请将你们的策划方案交给学校老师或者国际计划的工作人员。老师和国际计划会提供必要的支持，协助你们去把策划方案变成现实。

快快行动起来，一起来见证你们的成长和改变！



## 第一章：团队建设

### 活动1.1：投篮游戏

时间：  
40分钟

目的：  
完成团队建设；  
掌握团队合作的方法。

材料：  
纸杯或纸碗

活动过程：  
1. 将纸杯或纸碗倒扣在地上。  
2. 每个由一个人手持纸杯或纸碗，规定好，纸杯不能移动，但身体可以任意移动配合投篮。  
3. 一个人负责投篮，其他人负责接住纸杯或纸碗，只能接纸碗。  
4. 其他人负责传球，每个人只能接一次，不可以直接投篮，传球或投篮时纸杯不能掉。  
5. 每个纸杯传球时传球人负责接纸碗。  
6. 投篮全部结束后，老师询问以下问题来自学生的回答和思考：  
● 投篮时谁的感受是什么？  
● 投篮时谁的动作中谁的动作最协调，谁的行为最像投篮动作？

### 活动1.2：过亚马逊河

时间：  
40分钟

目的：  
团队合作完成任务；  
学习团队合作；  
完成团队合作的任务并总结经验。

材料：  
跳绳大小绳各1，米或绳子若干（300左右）

活动过程：  
1. 将学生分成4-6人的小组。  
2. 向老师说明，你们要过河的河面宽度是你们的身体长度之和，你们要过河的河面宽度是你们的身体长度之和，你们要过河的河面宽度是你们的身体长度之和。

## 第四章：计划与预算

### 活动4.1：我的时间我掌握

时间：  
40分钟

目的：  
掌握时间管理的方法和技巧；  
培养时间管理的意识。

材料：  
空白作业纸、笔

活动过程：  
1. 将学生分成4-6人的小组。  
2. 向老师说明，你们要过河的河面宽度是你们的身体长度之和，你们要过河的河面宽度是你们的身体长度之和，你们要过河的河面宽度是你们的身体长度之和。

## 第二章：认识与探索自我

### 活动2.1：独一无二我

时间：  
40分钟

目的：  
认识每一个生命都是独一无二的；  
探索生命的独特，以及这些特征给生命带来的优势和劣势。

材料：  
空白作业纸、剪刀、胶水、彩笔

活动过程：  
1. 在课前准备好，老师在黑板上画一只手掌的形状，五根手指，每根手指旁写一个可以写在手掌上的形容词，上课时的黑板上。



2. 将学生分成4-6人的小组，每人准备一张空白作业纸，按照老师的指示画出手指，每根手指旁写一个形容词，每根手指旁写一个形容词，每根手指旁写一个形容词。

## 第五章：权利与责任

### 活动5.1：我们的需求与权利

时间：  
20分钟

目的：  
了解需求与权利；  
理解需求与权利的关系。

材料：  
无

活动过程：  
1. 课前准备：  
● 老师准备好有情景的视频资料“影响教学”中的“活动1”；  
● 在黑板上画出一个圆形的儿童权利（也可以让学生写在黑板上）。

## 第三章：储蓄与消费

### 活动3.1：制定SMART的储蓄目标

时间：  
40分钟

目的：  
了解SMART目标制定原则；  
根据实际目标制定储蓄计划。

材料：  
空白作业纸、笔

活动过程：  
1. 在课前准备好，老师将学生分组。

## 第六章：成长的足迹

### 活动6.1：社会角色和我

时间：  
20分钟

目的：  
认识社会角色及其对个人的影响；  
理解社会角色与个人的关系。

材料：  
无

活动过程：  
1. 老师将学生分成“团队”。

### 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
		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
		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	



7、中职女生·成长力课程拓展活动手册



**加油青春**

**中职女生个人发展赋能  
拓展活动手册**

(试用版)

陕西妇女儿童发展基金会



陕西妇女儿童发展基金会  
Shaanxi Women and Children's  
Development Foundation

8、成果团队教师对外交流授课资料



8、成果团队教师对外交流授课资料

