**人才培养方案制订编写委员会**

主 任：陈 艳

副主任：张丽英

成 员：韩 英 陈 莹

统 稿：陈 伟 宋丽新

制订说明

为落实《国家职业教育改革实施方案》，推进国家教学标准落地实施，规范做好我院专业人才培养方案的制订工作，根据《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》教职成司函〔2019〕13号，结合区域经济社会发展需求和我院办学实际，制订2019级各专业人才培养方案。

本次制订工作在对各专业领域的发展趋势、岗位职业能力分析的基础上，开展社会调研，走访行业企业等用人单位，邀请行业专家参与，积极与校企合作单位共同制订，构建课程体系，确定核心课程，经过专家论证后，对人才培养方案进行审核与定稿。

坚持育人为本，促进全面发展。全面推动习近平新时代中国特色社会主义思想进教材进课堂进头脑，积极培育和践行社会主义核心价值观。传授基础知识与培养专业能力并重，强化学生职业素养养成和专业技术积累，将专业精神、职业精神和工匠精神融入人才培养全过程。

坚持标准引领，确保科学规范。以职业教育国家教学标准为基本遵循，贯彻落实党和国家在课程设置、教学内容等方面的基本要求，强化专业人才培养方案的科学性、适应性和可操作性。

坚持遵循规律，体现培养特色。遵循职业教育、技术技能人才成长和学生身心发展规律，处理好公共基础课程与专业课程、理论教学与实践教学、学历证书与各类职业培训证书之间的关系，整体设计教学活动。

坚持完善机制，推动持续改进。紧跟产业发展趋势和行业人才需求，建立健全行业企业、第三方评价机构等多方参与的专业人才培养方案动态调整机制，强化教师参与教学和课程改革的效果评价与激励，做好人才培养质量评价与反馈。

本次制订工作在学院党委领导下，成立由学院党委委员教务处处长陈艳为主任，各教学系部主任为副主任，各系部副主任、专业委员会主任、专业带头人、教研室主任、骨干教师及校企合作单位代表为成员的修订人才培养方案领导小组。制订了34个专业（含方向）统招和扩招人才培养方案，今后还要根据需要逐步完善。

各教学系部从2019级学生开始按照新制订的人才培养方案组织教学，积极打造符合现代职业教育的专业特色和人才培养模式。

兴安职业技术学院

2019年7月

# 心理咨询专业人才培养方案

（专业代码：520804 专业负责人：张丽英）

## 一、招生对象、学制、修业年限

1. 招生对象：普通高中毕业生/中等职业学校毕业生

2. 学 制：三年

3. 学 历：专科

4. 修业年限：三-六年

**二、人才培养目标与培养规格**

1、培养目标：本专业培养德、智、体、美、劳全面发展，具有良好职业道德和人文素养，熟练掌握心理学基础知识，具备较强的心理测评、心理健康教育、心理咨询、心理危机干预等能力，从事心理健康教育与咨询服务的实用技术型人才。

2、培养规格

（1）素质

具有正确的世界观、人生观、价值观；具有良好的职业道德和职业素养；具有良好的身心素质和人文素养，具有责任心和服务意识。

（2）知识

掌握心理学、生理学、社会学、健康学、营养学等方面的基础理论；掌握广博的公共基础知识。

（3）能力

具备较强的心理测评、心理健康教育、心理咨询、心理危机干预能力；具备较强的与心理服务对象进行交往的能力，如良好的组织管理能力、语言表达能力、沟通协调能力、倾听能力；具备创新意识与独立工作能力。

## 三、核心岗位（群）分析

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 核心岗位（群） | 素质能力要求 | 专业核心课程 | 相关职业资格证书 |
| 1 | 党政机关、企事业单位、学校、部队、社区、社会福利院、残疾人福利院、儿童福利院等部门从事心理健康教育、心理咨询、心理素质测评与培训、心理危机干预等心理服务工作。 | 1. 具备较强的心理测评、心理诊断、心理健康教育、心理咨询及心理危机的干预能力； 2. 具备较强的与心理服务对象进行交往的能力，如良好的组织管理能力、语言表达能力、沟通协调能力、倾听能力； 3. 具备创新意识与独立工作能力；   4.具有责任心和服务意识。 | 心理健康教育理论与实践  咨询心理学  团体心理辅导与咨询  心理咨询实操  变态心理学  心理危机干预 | 计算机等级证书、外语等级证、普通话合格证等。专业类证书根据行业统一要求取得相应证书（如心理咨询师、、社会工作师、健康管理师、教师资格证等）及确定考核认定办法。 |
| 2 | 心理服务领域自主创业 | 1. 具备较强的心理测评、心理诊断、心理健康教育、心理咨询及心理危机的干预能力；  2、具备较强的与心理服务对象进行交往的能力，如良好的组织管理能力、语言表达能力、沟通协调能力、倾听能力；  3、具备创新意识与独立工作能力；  4.具有责任心和服务意识。 | 心理健康教育理论与实践  咨询心理学  团体心理辅导与咨询  心理咨询实操  变态心理学  心理危机干预 | 计算机等级证书、外语等级证、普通话合格证等。专业类证书根据行业统一要求取得相应证书（如心理咨询师、社会工作师、健康管理师、教师资格证等.）及确定考核认定办法。 |

## 四、毕业条件

本专业学生应达到以下条件方可毕业：

1. **学分要求：**必须取得本专业规定的153学分。

**2. 素质教育分要求：**C5类综合素质训练活动必须取得5学分，具体参照《大学生综合素质教育分获取项目表》；

**3. 技能考证考级：**C4类技能考证考级项目必须取得5学分。

**4. 公共选修模块：**B1类课程限选6学分。

## 五、职业能力与学习内容分析

**1．****公共基础课**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 职业基本素质 | 课程 | 主要学习内容 | 责任部门 |
| 1.树立科学的人生观、世界观、价值观及社会主义核心价值观。  2.做到个人理想与社会理想的统一，奋力实现民族复兴。  3.树立爱国主义的民族精神和改革创新的时代精神。做到诚实守信、积极进取、精益求精、爱岗敬业，做新时代的忠诚爱国者。  4.树立马克思主义道德观、弘扬社会主义道德。  5.增强法治意识、树立法治观念、增强依法治国理念、培养法治思维、弘扬法治精神。提升法治素养，做尊法、学法、守法、用法的中国特色社会主义公民。 | 《思想道德与法治》 | 1.人生观、价值观、世界观及社会主义核心价值观。  2.远大理想和信念、信仰、信心。  3.爱国主义的民族精神和改革创新的时代精神。  4.社会主义道德的核心与原则、中华民族传统美德、革命道德、社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德。  5.社会主义法律的特征和运行、全面依法治国、我国宪法的相关知识、公民的权利和义务、法治意识、法治观念、法治精神。 | 马克思主义学院 |
| 1.大学生把握马克思主义中国化进程中形成的理论成果。从整体上把握马克思主义中国化的理论成果的科学内涵、理论体系，特别是中国特色社会主义理论体系内容，增强中国特色社会主义的自觉自信。  2.紧密联系改革开放和社会主义现代化建设，树立历史观点、世界视野，增强运用马克思主义立场、观点和方法认识问题、分析问题和解决问题能力。  3.对中国共产党在新时代坚持的基本理论、基本路线、基本方略有更加透彻的理解，不断提高理论思维能力，以更好地把握中国的国情、中国社会的状况和自己的生活环境，以自己的实际行动为中国特色社会主义事业和中华民族伟大复兴作贡献。 | 《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》 | 1.毛泽东思想  2.邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观。  3.习近平新时代中国特色社会主义思想 |
| 正确认识形势，争强鉴别能力，坚信中国的道路，树立正确的世界观、价值观、人生观。 | 《形势与政策》 | 政治建设、经济建设、文化建设、社会建设、生态文明建设、军事发展、国际外交变化、台海问题、南海问题。 |
| 正确认识形势，争强鉴别能力，坚信中国的道路，树立正确的世界观、价值观、人生观。 | 《铸牢中华民族共同体意识》 | 本课程系统地讲授铸牢中华民族共同体意识内涵、实现途径等相关内容，引导大学生树立正确的国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观，不断增进对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同，铸牢中华民族共同体意识，为“中华民族一家亲，同心共筑中国梦”贡献正能量。 |
| 指导大学生树立正确的择业观、价值观，明确职业生涯目标，掌握正确的择业方法与技巧，帮助大学生顺利就业。 | 《职业规划与就业指导》 | 以大学生职业规划、毕业、择业、就业、敬业、创业为主线开展，由课堂和实践教学两个环节组成，对大学生进行就业前的职业生涯规划、就业政策、就业心理指导。 | 创新创业学院 |
| 在体育锻炼过程中，培养自己适应学习、生活的能力。能正确定位自己的“社会角色”。具备本职业所需的身体素质与素养。 | 《体育》 | 1.增进身体健康  2.提高心里健康水平  3.增强社会适应能力  4.获得体育与健康的知识和技能 | 足球学院 |
| 培养高等职业教育专科学生的综合信息素养，提升信息意识与计算思维，促进数字化创新与发展能力，促进专业技术与信息技术融合，并树立正确的信息社会价值观和责任感。 | 《信息技术》 | 电子文档处理、电子表格处理、演示文稿制作、新一代信息技术概述、信息安全、大数据、人工智能、云计算、数字媒体、虚拟现实等内容。 | 计算机与智能应用系 |
| ⑴培养学生运用英语、日语进行口语交际的能力；  ⑵增强学生对于英语、日语的文字理解和写作能力；  ⑶使学生掌握该学科的学习方法，养成良好的学习习惯，从而掌握获取新知识运用新知识的能力。 | 《大学英语/日语》 | 2500个大学英语B级核心词汇、词组及与行业相关的常见英语词汇；英语基本的语法；日常生活用语听力及口语训练；常见的简短英语应用文，如表格、简历、通知、信函等的填写。 | 蒙古文化与公共教学部 |
| 普及心理健康知识，培养大学生良好心理素质，提高其心理机能，开发心理潜能，以促进其整体身心素质提高和个性和谐发展。 | 《大学生心理健康教育》 | 心理健康教育概述，大学生入学适应、自我意识培养、情绪情感管理、人际交往能力提升、学习心理优化、恋爱与性心理调节、就业心理指导。 | 阳光心理学院 |
| 国防教育把保卫祖国、弘扬爱国主义精神、激发爱国主义热情作为重点。爱国主义教育是对大学生进行国防教育的核心，应始终贯穿于大学生国防教育的整个过程。 | 《军事理论》 | 军事理论课的教学内容要突出重点，把中国国防、军事思想、高技术战争作为课程的重点和主干，划分掌握、熟悉、了解三类，形成一个主干清楚、层次分明、各个部分相互联系的整体。 | 学生处（学院征兵办公室） |
| 通过创新创业教育教学，使学生掌握创业所需要的基础知识和基本理论，熟悉创业的基本流程和基本方法，了解创业的法律法规和相关政策，激发学生的创新、创业意识，培养学生的创新思维，提高学生的社会责任感、创新精神和创业能力，促进学生创业、就业和全面发展。 | 《创新创业基础（理论）》 | 创业、企业精神与人生发展，创业者与创业团队，创业机会发现、评价与商业模式，创业资源的开发、利用与创业融资，创业计划的撰写与展示，新创企业的开办与管理。 | 创新创业学院 |
| 通过军训使大学生了解掌握手中武器装备、技术器材工作原理及性能，并使大学生吃苦耐劳的精神和坚强的毅力得到磨炼，增强组织纪律性，熟悉相应的战斗动作，提高整体战术水平。 | 《军事训练》 | 军事技能训练是目前中国高校进行大学生国防教育的主要途径。军事技能训练采取在校内集中组织实施或在训练基地分批轮训的形式。军事技能训练主要包括解放军条令条例教育与训练、轻武器射击、战术、军事地形学和综合训练。 | 学生处 |
| 劳动教育对于培养学生全心全意[为人民服务](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=99826054&ss_c=ssc.citiao.link" \t "http://baike.sogou.com/_blank)，为社会主义事业服务公益劳动的思想，自觉自愿地为公共利益而不计报酬的[共产主义劳动](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=69250727&ss_c=ssc.citiao.link" \t "http://baike.sogou.com/_blank)态度，关心集体，关心他人，以及[团结互助](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=370061" \t "http://baike.sogou.com/_blank)，遵守纪律，爱护公共财物等思想品德，都有重要的作用。 | 《劳动教育》 | 学校[劳动技术教育](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=56894767&ss_c=ssc.citiao.link" \t "http://baike.sogou.com/_blank)和学生参加[社会实践](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=355393" \t "http://baike.sogou.com/_blank)的一项内容。安排学生参加力所能及的劳动，引导学生自觉自愿地参加为[社会服务](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=6325201" \t "http://baike.sogou.com/_blank)的无偿的劳动。要充分发挥学校中中国共产主义青年团和学生会的作用，使劳动劳动有广泛的群众基础。 | 各教学系部 |

1. **专业基础课**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 专业基本能力 | 课程 | 主要学习内容 |
| 系统掌握心理学的基本知识和基本技能；初步掌握相近学科，如教育学、生理学、营养学、管理学等学科的一般原理和知识，增强心理学实践技能。 | 普通心理学  发展心理学  教育心理学  社会心理学  人格心理学  管理心理学  生理心理学  心理健康教育理论与实践  咨询心理学  团体心理辅导与咨询  心理咨询实操  变态心理学  心理危机干预 | ⑴心理学的基本知识与基本技能。  ⑵相关学科的一般原理和知识。 |

## 3．专业综合课

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 专业综合能力 | 课程 | 主要学习内容 |
| ⑴心理学在社会行业的综合实践应用。  ⑵在社会行业中的专业实践。 | 《毕业设计 》  《顶岗实习》 | ⑴心理健康教育的社会实践  ⑵心理咨询的专业实践 |

## 4. 专业选修课

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 专业拓展能力 | 课程 | 主要学习内容 |
| 将心理学理论、方法与技术应用到影视、审美、交往等社会各个领域及层面。 | 影视与健康心理学  审美与健康心理学  交往心理学  箱庭疗法  积极心理学  心理服务工具使用 | 社会各个领域及层面中的心理学的系统理论、方法与技术。 |

**5.创新创业实践项目**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目名称 | 项目介绍 |
| (1) 心理健康知识普及项目  （2）心理活动体验项目  （3）心理素质提升项目 | （1）普及心理健康常识，提升心理健康工作水平，帮助人们解决心理困惑，提高自我教育的积极性、主动性，引导人们充分认识心理健康对自身发展的重要性，学会心理调适的基本技巧，营造积极向上的心理氛围，促进人们全面发展和健康成长。  （2）以大众为服务对象，以各种心理测验仪器（心理智力测验、人格测验、.职业测验、儿童心理测验）为工具进行心理健康的检测。以健康评估、健康指导为主要服务内容，通过现代心理手段引导人们回归自然、重返健康。  （3）新时代的合格人才必须具有优良的心理素质，加强心理素质教育，培养青少年身心全面发展。将心理学的理论、理念、方法与技术应用到训练活动中，提升心理素质。 |

**6.技能竞赛项目**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目名称 | 项目介绍 |
| 1. 心理咨询技能大赛   ⑵ 心理情景剧比赛 | ⑴利用心理学知识与技能，帮助求询学生理清思路，认清客观事实，降低情绪反应，增强社会适应能力。  ⑵通过团体成员扮演角色将平时压抑的情绪得以释放。以类似话剧的形式向同学们介绍心理健康的知识，传播心理健康的理念，为学生提供了一种发现、思考及解决自身问题的思维方式。 |

**7.专业特长培养项目**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目名称 | 项目介绍 |
| 1. 心理协会 2. 心理剧兴趣小组 | ⑴大学生心理普查、筛查、建档、干预。  ⑵心理剧设计及表演。 |

1. **技能考证考级**

|  |  |
| --- | --- |
| 证书名称 | 主要学习内容 |
| （1）《心理咨询师基础培训合格证书》 | 心理健康与心理咨询基础理论与心理咨询技能。 |
| （2）《体验教育师（高级）》 | 达到国家高级体验教育师要求的水平。 |
| （3）《体验教育师（中级）》 | 达到国家中级体验教育师要求的水平。 |
| （4）《体验教育师（初级）》 | 达到国家初级体验教育师要求的水平。 |
| （5）《初级社会工作师》 | 社会工作者相关知识，有效解决实际问题的能力。 |
| （6）《初级健康管理师》 | 健康与健康管理基础知识，有效解决实际问题的能力。 |
| （7）自治区高职英语应用能力考试 | 达到自治区级高职英语水平和能力。 |
| （8）全国英语四级证书 | 达到全国英语四级水平与能力 |
| （9）全国英语六级证书 | 达到全国英语六级水平与能力 |
| （10）沙盘游戏心理分析 | 学习沙盘治疗的原理、方法，掌握沙盘治疗技术。 |
| （11）团体积极心理训练 | 团体心理辅导的原则、方法。掌握团体心理训练的基本技术。 |
| （12）《计算机等级一级考试》 | 达到国家标准计算机要求的水平。 |
| （13）《计算机等级二级考试》 | 达到国家标准计算机要求的水平。 |
| （14）《教师资格证书》 | 掌握教育学、教育心理学的内容。 |
| （15）《普通话合格证书》 | 达到普通话标准水平。 |
| （16）本专业其他相关证书 | 与心理咨询专业相关内容 |

**9. 综合素质训练（详细见**《大学生综合素质教育分获取项目表》**）**

**大学生综合素质教育分获取项目表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **素质模块**  **名称** | **项目名称** | | | | **素质教育分/项** | **考核**  **要点** | **学期安排** | **责任部门** | |
| 思想  素质  (德） | 项目名称 | 具体内容 | 活动与形式 | |  | 活动感悟（50-100字） | 1-4 | 马克思主义学院、学生处 | |
| 思想素质类活动 | 爱国、理想、世界观、人生观、价值观、集体主义、红船精神、井冈山精神、长征精神、改革开放精神、女排精神、抗疫精神、蒙古马精神 | 红色故事会、民族团结故事会、参观走访.... | 演讲、辩论、征文、微视频、美篇；与本专业行业结合的其他形式，等形式多样的活动 | 5 |
| 法律素质类活动 | 道路交通安全法  国家安全法、网络安全、反诈骗... | 上街宣传、模拟法庭、法庭观摩... | 5 | 参与活动主题、内容 |
| 政治素质类活动 | 国际国内民主、法治、选举、制度 | 观看视频、大学生宣讲、班级模拟演示.... | 5 | 活动照片 |
| 道德素质类活动 | 社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德 | 文明图片展、礼仪训练、道德体验、志愿活动..... | 5 | 活动时间与地点 |
| **思想素质教育分/学分获取办法**：以班级或班内小组活个人为单位；活动自选；最少选择4项活动，每项活动5分，合计20分；活动课班级自行设计；每项活动结束后学生上交一份活动记录；由思修与毛概任课教师指导监督或者带队、把握添分；教师有一票否决分，5分（扣掉后学生需另外再参加一项活动）。20个素质教育分可认定综合素质教育课程1学分，最高认定1学分） | | | | | | | | | |
| 文化  素质  （智） | 国学讲座 | | | | 5 | 参与 | 1-4 | 国学教育研究中心 | |
| 美术、书法、摄影展 | | | | 5 | 参与 |
| 艺术比赛：围棋、书法、舞蹈、茶艺等 | | | | 5 | 参与 |
| 非遗创作：树皮画  非遗艺术：四胡、马头琴、呼麦、剪纸、刺绣、书法、围棋等 | | | | 5 | 参加学习，成绩合格。 |
| 专业能力大赛：大学生辩论赛、主持人大赛、演讲比赛等 | | | | 5 | 参与 |
| **文化素质素质教育分/学分获取办法**：1学分（每类可认定素质教育分最高5分，20个素质教育分可认定综合素质教育课程1学分，最高认定1学分） | | | | | | | | | |
| 身心  素质  （体） | 太极拳展示比赛 | | | | 5 | 动作质量 | 1-4 | | 体育运动系 |
| 跳绳比赛 | | | | 5 | 数量 |
| 运动会 | | | | 5 | 参与度 |
| 院级各类体育赛事 | | | | 5 | 参与度 |
| 参加心理健康普查活动 | | | | 5 | 参与活动 | 阳光心理系、学生处 |
| “一院（系）一精品”心理健康教育活动 | | | | 5 | 参与活动 |
| 心理健康教育主题班会 | | | | 5 | 参与活动 |
| 心理知识竞赛 | | | | 5 | 比赛成绩 |
| 特色心理活动 | | | | 5 | 参与活动 |
| 心理社团 | | | | 5 | 参与活动 |
| 户外素质拓展训练 | | | | 5 | 参与活动 |
| 心理委员心理技能比赛 | | | | 5 | 比赛成绩 |
| 宿舍信息员心理技能比赛 | | | | 5 | 比赛成绩 |
| 朋辈指导 | | | | 5 | 参与活动 |
| **身心素质教育分/学分获取办法**：1学分（每类可认定素质教育分最高5分，20个素质教育分可认定综合素质教育课程1学分，最高认定1学分） | | | | | | | | | |
| 审美和人文素养(美） | 思想政治素质类社团活动 | | | | 5 | 过程记录 | 1-4 | | 团委 |
| 创新创业类社团活动 | | | | 5 | 参赛记录 |
| 志愿服务类社团活动 | | | | 5 | 服务时间记录 |
| 文学艺术类社团活动 | | | | 5 | 活动记录 |
| 校园文化艺术节系列大赛 | | | | 5 | 参赛记录 |
| **审美和人文素养教育分/学分获取办法**：1学分（每类可认定素质教育分最高5分，20个素质教育分可认定综合素质教育课程1学分，最高认定1学分） | | | | | | | | | |
| 劳动素养（劳） | 实践周 | | | | 5 | 参与活动 | 1-4 | | 学生处 |
| 分担区劳动 | | | | 5 | 参与活动 |
| 社区实践 | | | | 5 | 参与活动 |
| 大型活动服务 | | | | 5 | 参与活动 |
| 公寓建设 | | | | 5 | 过程记录 |
| 志愿者劳动 | | | | 5 | 参与活动 |
| **劳动素养教育分/学分获取办法**：1学分（每类可认定素质教育分最高5分，20个素质教育分可认定综合素质教育课程1学分，最高认定1学分） | | | | | | | | | |

**综合素质教育分要求：**学生必须获得100个素质教育分（其中至少20个思想素质分，至少20个文化素质分，至少20个身心素质分，至少20个审美和人文素养分，至少20个劳动素质分，共折合5学分。

**考核要求**：各相关责任部门负责考核，并在第五学期前将考核结果报给各系，由各系辅导员将学生成绩按二级制（合格/不合格）统一录入教务系统。

## 六、人才培养方案实施说明

1.专业人才培养模式

构建“工学交替、校企合作、产学融合”的学分制人才培养模式。注重创新与创业能力的培养，丰富创新创业教育形式，提高学生创新创业能力，建立适度弹性学制。以“德育首位、能力本位”为主线贯穿整个人才培养全过程；以“社区、企事业单位等”为主体，教学过程采取“做中学”“体验式教学”“情景式教学”“项目化教学”等模式，培养高素质技能型实用人才。在互惠互利的基础上，实现“校”、“企”双方的深度合作，实现校企合作、工学结合的无缝衔接，突出体现职业教育的特色；将人才培养分三个阶段实施，并呈现出阶梯状、递进式方向发展：第一学年重点系统掌握心理学的基本知识和基本技能。初步掌握相近学科，如教育学、生理学、营养学、管理学等学科的一般原理和知识。初步掌握社会工作理论与实务基本能力。增强心理学实践技能；第二学年重点系统掌握心理学理论、方法与技术，具备从事心理健康教育、心理咨询、心理危机干预的基本能力；第三学年重点通过专业实习实训、顶岗实习、毕业设计加强专业人员所具备的岗位能力和综合素质。

2.课程体系

根据心理健康教育与心理咨询工作者的职业成长规律和认知规律构建基于工作任务的工作过程课程体系。根据职业岗位所要求的知识、素质和能力，通过“典型工作任务分析→归纳为行动领域→转化为学习领域”的方法，打破原来的学科性课程体系，进行课程内容的解构与重构。构建必修与选修结合、公共选修课与专业拓展选修课程及职业综合素质结合等模块。

3.课程教学实施

在教学过程中，教师要依据以行动为导向的教学方法，重点倡导将“要我学”过渡为“我要学”的学习理念，突出“以学生为中心”，充分运用行动导向教学法，采用任务驱动教学法、角色扮演教学法、小组协作学习、项目教学法、案例教学法、模拟教学法、自主学习法等多种教学方法。以必修和选修结合的方式，通过学分限定学生毕业条件。以见习和实习的形式建立现代学徒制，建立工学结合、以工代学机制，培养学生实践能力。

4.实施条件保障

（1）建设原则

实训基地建设是“工学交替、校企合作、产学融合”的学分制人才培养模式改革的有利支撑。按照环境建设多元化、实践场所职业化、课程教学理实化等要求，适应工学课程“教、学、做”的需要，建设满足课程需要的多功能专业实训室，从而建设“产、学、教”一体化的校内外实训基地。

根据心理健康教育与心理咨询专业人才培养的实际需求，结合基于岗位工作过程的课程体系，构建“校企合作、优势互补、资源共享、双赢共进”的校内实训基地和校外实训基地，并建立有利于教学与实践相融合的实训管理制度，以保障“工学交替、校企合作、产学融合”的学分制人才培养模式的实施，突出体现专业的职业性、开放性，培养学生的核心能力。

（2）校内实训基地的基本要求

建设“心理梦工厂”与“体验教育基地”。

（3）校外实训基地的基本要求

建设“绿洲社区”。

## 七、教学计划安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 附表1： 教学进程安排表 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课程 类别** | | **序号** | | **课程代码** | | | **课程名称** | **课程性质** | | | **学分** | | **教学课时** | | | **开设学期** | **教学进程(学期、教学活动周数 课堂教学周数、平均周学时）** | | | | | | **课程 考核** | **开课部门** | **备注** |
| **课程 类型** | **是否理实一体** | | **总计** | **理论** | **实践** | **1学期** | **2学期** | **3学期** | **4学期** | **5学期** | **6学期** |
| **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** |
| **16** | **18** | **18** | **18** | **6** | **0** |
| 公共基础课 | 公共必修课 | 1 | | 1900001323 | | | 思想道德与法治 | A |  | | 3 | | 54 | 46 | 8 | 1 | 3 |  |  |  |  |  | 考查 | 马院 |  |
| 2 | | 1900001324 | | | 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | A |  | | 4 | | 72 | 64 | 8 | 2 |  | 4 |  |  |  |  | 考试 | 马院 |  |
| 3 | | 1900001303 | | | 形势与政策 | A |  | | 1 | | 40 | 40 | 0 | 1-5 | 2/4W | 2/4W | 2/4W | 2/4W | 2/4W |  | 考查 | 马院 | 不计入周学时平均值 |
| 4 | | 1900001304 | | | 职业规划与就业指导 | B | 是 | | 1 | | 18 | 9 | 9 | 2 |  | 2/1-9W |  |  |  |  | 考查 | 招就处 | 周学时平均值1 |
| 5 | | 1900001305 | | | 创新创业基础（理论） | A |  | | 1 | | 18 | 18 | 0 | 2 |  | 2/10-18W |  |  |  |  | 考查 | 创新创业 | 周学时平均值1 |
| 6 | | 1900001306 | | | 体育I | C |  | | 2 | | 32 | 0 | 32 | 1 | 2 |  |  |  |  |  | 考查 | 体育系 |  |
| 7 | | 1900001307 | | | 体育II | C |  | | 2 | | 36 | 0 | 36 | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 考试 | 体育系 |  |
| 8 | | 1900001308 | | | 体育选项I | C |  | | 2 | | 36 | 0 | 36 | 3 |  |  | 2 |  |  |  | 考查 | 体育系 | 必选 |
| 9 | | 1900001309 | | | 体育选项II | C |  | | 2 | | 36 | 0 | 36 | 4 |  |  |  | 2 |  |  | 考试 | 体育系 | 必选 |
| 10 | | 1900001325 | | | 信息技术I | B | 是 | | 2 | | 32 | 16 | 16 | 1 | 2 |  |  |  |  |  | 考查 | 计算机系 |  |
| 11 | | 1900001326 | | | 信息技术II | B | 是 | | 2 | | 40 | 20 | 20 | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 考查 | 计算机系 | （线上+线下） |
| 12 | | 1900001311 | | | 大学英语/日语I | A |  | | 2 | | 32 | 32 | 0 | 1 | 2 |  |  |  |  |  | 考查 | 公共教学部 |  |
| 13 | | 1900001312 | | | 大学英语/日语II | A |  | | 2 | | 36 | 36 | 0 | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 考试 | 公共教学部 |  |
| 14 | | 1900001321 | | | 大学英语/日语(选项）I | A |  | | 2 | | 36 | 36 | 0 | 3 |  |  | 2 |  |  |  | 考查 | 公共教学部 | 必选 |
| 15 | | 1900001322 | | | 大学英语/日语(选项）II | A |  | | 2 | | 36 | 36 | 0 | 4 |  |  |  | 2 |  |  | 考试 | 公共教学部 | 必选 |
| 16 | | 1900001313 | | | 大学生心理健康教育 | B | 是 | | 2 | | 32 | 16 | 16 | 1 | 2 |  |  |  |  |  | 考查 | 阳光心理 |  |
| 17 | | 1900001314 | | | 军事理论 | A |  | | 2 | | 36 | 36 | 0 | 1 | 2 |  |  |  |  |  | 考查 | 武装部 |  |
| 18 | | 1900001328 | | | 军事训练(入学教育) | C |  | | 2 | | 112 | 0 | 112 | 1 | 2W |  |  |  |  |  | 考查 | 武装部 | 不计入周学时平均值 |
| 19 | | 1900001327 | | | 安全教育 | A | 是 | | 1 | | 18 | 18 | 0 | 2 |  | 1 |  |  |  |  | 考查 | 学生处 | 不计入周学时平均值 |
| 20 | | 1900001317 | | | 劳动教育 | A |  | | 1 | | 16 | 16 | 0 | 2 |  | 1 |  |  |  |  | 考查 | 学生处 |  |
| 21 | | 1900001320 | | | 铸牢中华民族共同体意识 | A |  | | 1 | | 16 | 16 | 0 | 3 |  |  | 2/8W |  |  |  | 考查 | 马院 |  |
| 22 | | 1900001319 | | | 大学生综合素质教育 |  |  | | 5 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 考查 | 多部门 | （不计课时) |
| **小计** | | | | | | | | | 44 | | 782 | 445 | 337 |  | 13 | 13 | 5 | 4 | 0 | 0 |  | |  |
| 公共选修课 | 1 | — | | 选修1 | | | B | | 是 | 2 | | 36 | 18 | 18 | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 考查 |  | 具体名称见附表，选课方式见通知。 |
| 2 | — | | 选修2 | | | B | | 是 | 2 | | 36 | 18 | 18 | 3 |  |  | 2 |  |  |  | 考查 |  |
| 3 | — | | 选修3 | | | B | | 是 | 2 | | 36 | 18 | 18 | 4 |  |  |  | 2 |  |  | 考查 |  |
| **小计** | | | | | | | | | 6 | | 108 | 54 | 54 |  | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 |  | |  |
| **公共基础课累计、占总学时比例** | | | | | | | | | | 50 | | 890 | 499 | 391 |  | 13 | 15 | 7 | 6 | 0 | 0 | 30.1% | |  |
| 专业（技能）课 | 专业必修课 | 1 | | 1917011301 | | | 普通心理学 | B | 是 | | 3 | | 48 | 36 | 12 | 1 | 3 |  |  |  |  |  | 考试 | 阳光心理 |  |
| 2 | | 1917011302 | | | 发展心理学 | B | 是 | | 3 | | 54 | 36 | 18 | 2 |  | 3 |  |  |  |  | 考试 | 阳光心理 |  |
| 3 | | 1917011303 | | | 教育心理学 | B | 是 | | 3 | | 48 | 36 | 12 | 1 | 3 |  |  |  |  |  | 考试 | 阳光心理 |  |
| 4 | | 1917011304 | | | 社会心理学 | B | 是 | | 3 | | 54 | 36 | 18 | 2 |  | 3 |  |  |  |  | 考试 | 阳光心理 |  |
| 5 | | 1917011305 | | | 人格心理学 | B | 是 | | 3 | | 54 | 36 | 12 | 3 |  |  | 3 |  |  |  | 考试 | 阳光心理 |  |
| 6 | | 1917011306 | | | 管理心理学 | B | 是 | | 3 | | 54 | 36 | 12 | 2 |  | 3 |  |  |  |  | 考查 | 阳光心理 |  |
| 7 | | 1917011307 | | | 生理心理学 | **B** | 是 | | 2 | | **32** | 16 | 16 | 1 | 2 |  |  |  |  |  | 考试 | 阳光心理 |  |
| 8 | | 1917011308 | | | 营养学基础 | **B** | 是 | | 2 | | **36** | 18 | 18 | 4 |  |  |  | 2 |  |  | 考试 | 阳光心理 |  |
| 9 | | 1917011321 | | | 心理健康教育理论与实践 | B | 是 | | 3 | | 54 | 26 | 28 | 3 |  |  | 3 |  |  |  | 考试 | 阳光心理 |  |
| 10 | | 1917011311 | | | 咨询心理学 | B | 是 | | **3** | | 54 | 26 | 28 | 3 |  |  | 3 |  |  |  | 考试 | 阳光心理 |  |
| 11 | | 1917011312 | | | 社会工作理论与实务 | B | 是 | | 4 | | 72 | 36 | 36 | 2 |  | 4 |  |  |  |  | 考试 | 阳光心理 |  |
| 12 | | 1917011313 | | | 团体心理辅导与咨询 | B | 是 | | 3 | | 54 | 18 | 26 | 4 |  |  |  | 3 |  |  | 考查 | 阳光心理 |  |
| 13 | | 1917011322 | | | 心理咨询实操I | C | 是 | | 2 | | 36 | 4 | 32 | 3 |  |  | 2 |  |  |  | 考查 | 阳光心理 |  |
| 14 | | 1917011323 | | | 心理咨询实操II | C | 是 | | 4 | | 72 | 4 | 68 | 4 |  |  |  | 4 |  |  | 考查 | 阳光心理 |  |
| 15 | | 1917011324 | | | 变态心理学 | B | 是 | | 3 | | 54 | 27 | 27 | 3 |  |  | 3 |  |  |  | 考查 | 阳光心理 |  |
| 16 | | 1917011325 | | | 心理危机干预 | B | 是 | | 4 | | 72 | 36 | 36 | 4 |  |  |  | 4 |  |  | 考查 | 阳光心理 |  |
| 17 | | 1917011326 | | | 专业实习实训 | C |  | | 7 | | 182 | 0 | 182 | 5、6 |  |  |  |  | 7W | 13W |  |  |  |
| 18 | | 1917011327 | | | 顶岗实习 | C |  | | 27 | | 702 | 0 | 702 | 5、6 |  |  |  |  |  | 14W |  |  |  |
| 19 | | 1917011328 | | | 毕业设计 | C |  | | 4 | | 120 | 0 | 120 |  |  |  |  |  |  | 4W | 考查 |  |  |
| 20 | | 1917011329 | | | 技能考证考级学习领域 |  |  | | 5 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 考查 |  | 具体见附表 |
| **小计** | | | | | | | | | **91** | | **1852** | **427** | **1403** |  | **8** | **13** | **14** | **13** |  |  |  | |  |
| 专业选修课 | 1 | | 1917012301 | | 影视与健康心理学 | | B | 是 | | 2 | | 36 | 18 | 18 | 3 |  |  | 2 |  |  |  | 考查 | 阳光心理 |  |
| 2 | | 1917012302 | | 审美与健康心理学 | | B | 是 | | 2 | | 36 | 18 | 18 | 3 |  |  | 2 |  |  |  | 考查 | 阳光心理 |
| 3 | | 1917012303 | | 交往心理学 | | B | 是 | | 2 | | 36 | 18 | 18 | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 考查 | 阳光心理 |
| 4 | | 1917012307 | | 箱庭疗法 | | B | 是 | | 2 | | 36 | 12 | 24 | 4 |  |  |  | 2 |  |  | 考查 | 阳光心理 |
| 5 | | 1917012308 | | 积极心理学 | | B | 是 | | 2 | | 36 | 18 | 18 | 4 |  |  |  | 2 |  |  | 考查 | 阳光心理 |
| 6 | | 1917012309 | | 心理服务工具使用 | | B | 是 | | 2 | | 36 | 12 | 24 | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 考查 | 阳光心理 |
| **小计** | | | | | | | | | **12** | | **216** | **96** | **120** |  |  | **4** | **4** | **4** |  |  |  | |  |
| **专业（技能）课累计、占总学时比例** | | | | | | | | | |  | | **2068** | **523** | **1523** |  | **8** | **17** | **19** | **16** |  |  |  | |  |
|  |  | | | | | | | | | |  | | **69.9%** | **17.7%** | **51.5%** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 考试 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1W | 2W | 2W | 2W | 2W |  |  |  |  |
| 毕业鉴定 | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  | 2W |  |  |  |
| **平均周学时** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **学分总计、学时总计** | | | | | | | | | | | | **153** | | | | | **2958** | | | | **—** | | | |  |
| **选修课程：学分总计、学时总计、占总学时比例** | | | | | | | | | | | | **18** | | | | | **324** | | | | **10.9%** | | | |  |
| **实践性教学：学时总计、占总学时比例** | | | | | | | | | | | | **—** | | | | | **1914** | | | | **64.7%** | | | |  |

附表2 选修模块安排表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程属性 | 课程代码 | 课程名称 | 课程类型 | 总时数 | 其中 | 考核方式 | | 课程学分 |
| 实践时数 | 考查 | 考试 |
| 公共选修课程 | 1900002301 | 党史国史 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002302 | 应用文写作 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002303 | 演讲与口才 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002304 | 礼仪 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002305 | 全国计算机二级MS Office | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002306 | 书法 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002307 | 音乐鉴赏 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002308 | 美术鉴赏 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002309 | 影视鉴赏 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002310 | 形体训练与舞蹈欣赏 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002311 | 蒙古原生态音乐欣赏与实践 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002312 | 音乐通识讲座 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002313 | 编织艺术DIY | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002314 | 流行歌曲欣赏与演唱 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002315 | 小提琴音乐欣赏 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002316 | 钢琴音乐欣赏 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002317 | 古筝 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002318 | 实用手绘海报 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002319 | 创意染织 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002320 | 陶艺 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002321 | 民族饰品设计与制作 | B | 36 | 28 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002322 | 茶艺 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002323 | 插花技艺 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002324 | 宠物美容 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002325 | 照片后期处理 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002326 | 创意手工 | B | 36 | 28 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002327 | 钢笔画 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002328 | 体育选项（足球）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002329 | 体育选项（篮球）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002330 | 体育选项（排球）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002331 | 体育选项（健美操）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002332 | 体育选项（乒乓球）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002333 | 体育选项（羽毛球）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002334 | 体育选项（毽球）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002335 | 体育选项（太极拳）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002336 | 体育选项（博克）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002337 | 体育选项（射箭）限选 | C | 36 | 36 | 3-4 |  | 2 |
| 1900002338 | 饮食与营养 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002339 | 动画英语 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002340 | 英语日常口语 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002341 | 幼儿英语语感启蒙手指操 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002342 | 英语（3级考试） | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002343 | 英文电影赏析 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002344 | 大学语文 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002345 | 蒙古文化史 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002346 | 网络在线课程 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
|  | 1900002347 | 大学美育 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002348 | 法律大讲堂 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002349 | 英语（4级考试） | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002350 | 日语 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002351 | 围棋 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002352 | 少儿版画 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002353 | 美的必修课 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002354 | 学礼以立大国范 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002355 | 马场马术（公选） | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002356 | 体育选项（网球）限选 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002357 | 体育选项（田径/跑跳） | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002358 | 体育选项（田径/投掷） | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002359 | 体育选项（拳击）限选 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002360 | 四史 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002361 | 皮雕皮画制作 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002362 | 硬笔书法 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002363 | 平地骑乘（公选） | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002364 | 马文化传播（公选） | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002365 | 体育选项（国际象棋）限选 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002366 | 体育选项（瑜伽）限选 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002367 | 国学品鉴 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002368 | 3D打印 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002369 | 网络直播运营 | C | 36 | 36 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002370 | 话剧赏析与表演 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002371 | 上大学，不迷茫 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002372 | 网络安全法 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002652 | 改革开放与新时代 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002653 | 职场高级写作 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002654 | 行为生活方式与健康 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002655 | 关爱生命——急救与自救技能 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002656 | 中华国学 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002657 | 中国传统文化 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002658 | 组织行为与领导力 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002659 | 走进管理 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002660 | 美学与人生 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002661 | 大学计算机——计算思维与网络素养 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002662 | 名企风采 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002663 | 生活与会计 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002664 | 职业沟通技能 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002665 | 创新创业仿真综合实训 | B | 36 | 18 | 2-4 |  | 2 |
| 1900002666 | 园林艺术赏析 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |
| 1900002667 | 大学生安全教育 | A | 36 |  | 2-4 |  | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 附表3 2021级 心理咨询 专业教学环节分配表 | | | | | | | | | | |
| 学年 | 学期 | 军事训练 | 公益劳动 | 课堂教学 | 专业实习、实训 | 顶岗实习 | 考试 | 毕业设计 | 毕业鉴定 | 学期总周数 |
| 一 | 一 | 2W | 1W | 16W |  |  | 1W |  |  | 20W |
| 二 |  |  | 18W |  |  | 2W |  |  | 20W |
| 二 | 三 |  |  | 18W |  |  | 2W |  |  | 20W |
| 四 |  |  | 18W |  |  | 2W |  |  | 20W |
| 三 | 五 |  |  |  | 7W | 13W |  |  |  | 20W |
| 六 |  |  |  |  | 14W |  | 4W | 2W | 20W |
| 合 计 | | 2W | 1W | 70W | 7W | 27W | 7W | 4W | 2W | 120W |