附件2

安徽省中等职业学校优秀论文、优秀教学软件和优质课评选推荐表

|  |  |
| --- | --- |
| 标 题 | 考试加油 心海护航 |
| 作者姓名 | 胡丽丽 | 联系电话 | 18055890901 |
| 学 校 | 安徽阜阳技师学院 |
| 内容介绍 |  随着考试的临近，有些同学出现考试焦虑，通过本次微课，和同学们分享一些缓解焦虑、放松心情的方法：调整认知、情绪调节法和放松训练。 |
| 市专家评选组意见 | 专家组组长签名  年 月 日 |
| 市教育局职教研究室推荐意见 | 市教育局职教研究室  年 月 日 |