

“大学生心理健康”课程线上线下混合式教学探析

闫琼

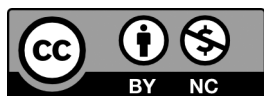
西安交通大学，西安

摘要 | 基于线上线下混合式教学模式在“大学生心理健康”课程进行教学探索。从四个方面：巧设课程知识内容、落实体验式课程实践、完善多维度课程评价、拓宽师生沟通渠道对混合式教学进行分析，运用调查问卷证实混合式教学的有效性，有效支持混合式教学是高等学校提升教学质量、培养高水平人才的重要抓手。

关键词 | 混合式教学；体验式课程实践；课程评价

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



混合式教学模式^[1]主要是指在网络信息化的时代背景下，借助数字信息技术，将网络教学与传统教学进行深度融合，针对不同教学内容和学生群体的学习需求，实现教学环节和教学功能重新划分，使教学在“线下”与“线上”两个空间同步开展，拓展教学功能，提升教学效果。新冠疫情对教学产生了巨大的不确定性，为了保证学生的学习进度，采用线上线下结合的课程教学模式显得非常有必要^[2]。混合式教学模式作为全面推动信息技术和课堂教学深度整合的新型模式，正在成为高等学校提升教学质量、培养高水平人才的重要抓手^[3]。

2016年，习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上发表的重要讲话中指出：培育理性平和的健康心态，是高校育人的重要方面。在混合式课程的设计中，基于以培养健康的人，以人为本为高校育人的目标，为保证混合式课程的安排能够达到提升教学质量，增强学生对知识的掌握为目的。在混合式教学模式中，包括线上课程和线下课程两部分，线上课程主要是学生进行网络的视频在线学习、线上练习、线上课程作业等学习方式，进行心理健康知识的学习与掌握；线下课程是对线上教学的进一步补充与拓展，因为学生已经在线上学习了相关的心理健康知识，教师可以利用辅导答疑、团体辅导、心理游戏、心理剧等多种形式，引导、启发学生的积极性和创造性，从而使学生对线上学到的心理健康的相关知识能够充分理解，甚至能运用相关知

基金项目：本文为2020年西安交通大学基本科研业务费项目（人文社科类）（项目编号：SK2020072，主持人：闫琼）之成果。

作者简介：闫琼，女，西安交通大学学生处大学生心理健康教育与咨询中心，讲师。

文章引用：闫琼. “大学生心理健康”课程线上线下混合式教学探析 [J]. 教育研讨, 2023, 5 (1) : 11-16.

<https://doi.org/10.35534/es.0501002>

识解决模拟的问题及实际问题,从而到达理论与实际相结合,更好地为生活实际服务的目的^[4]。

本研究以“大学生心理健康”课程的安排为例,科学划分教学环节,合理安排线上和线下的内容,采用多途径的教学实践方式,多维度评价混合式教学的效果,并在所有教学环节结束后对参与课程的1000名同学进行调查,以期确定教学目的的完成度。最终,调查结果证实在“大学生心理健康”相关课程中实施混合式教学模式是非常有效,混合式教学模式符合高校育人的理念,坚持以人为本,可以有效促进学生对知识的掌握和运用。

1 巧设课程知识内容,增强学生兴趣,引导学生主动探寻心理健康知识

“大学生心理健康”课程的讲授知识部分包含线上教学和线下教学。线上教学内容是由国内知名专家授课的某网络平台的“大学生心理健康”在线课程。课程内容包括^[5]绪论以及认知与探索、调适与应对、发展与提升三章四部分,内容涵盖了心理现象介绍、心理健康教育的目的和作用,认识自我及原生家庭、情绪调节、人际关系改善、学习动机和学习方法、塑造阳光心态、提升心理资本等内容。学生可任意选用电脑或手机观看学习,在学习过程中会不定时地弹出所学知识的问题,要求回答,以检验学生的学习状态及掌握程度。为了核实线上教学内容的合理性,对线上教学内容进行调查,发现排在前三位的学生最感兴趣的内容为:爱情心理,占总人数的55.7%,人际关系,占总人数的41.7%,压力转换,占总人数的34.6%,这个结果也进一步证实了学生对这三方面知识的欠缺以及渴望,同时也证明心理健康课程满足了学生一定的心理需求。课程的设置基本实现了教育部的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学的基本要求》(教思政厅〔2011〕5号)。并进一步调查了学生的线上学习效果,如对课程内容的满意程度:62.1%的学生很满意;在网络课程学习环节,对播放过程的满意程度:52.8%的学生很满意;对章节测评的满意程度,54.3%的学生很满意。在网络直播见面课环节,对教师讲授内容的满意程度:64.7%的学生很满意;对提问及互动的满意程度:51.1%的学生很满意。这表明网络课程的设计也是比较合理的,满足了学生的需求。

线下教学主要是线上教学的完善和补充,由学校心理咨询中心的专职教师选取学生感兴趣的心理健康的重要内容,如自我意识、人际关系与恋爱心理、危机干预等主题,采用以主题为单元的方式,结合最新的相关研究和理论,紧密结合大学生的人生阶段,以大学生的实际案例引入,从不同角度引入对安利的思考,完善和补充线上教学知识的结构,使得学生在获取最新的心理健康知识的同时,引发学生的独立思考。采用线下教学的方式,弥补了线上只是观看屏幕的单调方式,激发学生的视觉和听觉刺激,加深了学生对重要内容的理解和把握,更有利于学生掌握知识。为了核实线下教学的效果,对线下授课环节中本校心理咨询中心老师的课程讲述内容进行调查,发现有:61.6%的学生很满意,36.2%的学生较满意,2.0%的学生较不满意,0.1%的学生很不满意。

2 落实体验式课程实践,增加学生参与,加深学生对心理健康知识的掌握

体验式教学法是一种很有效的教学方法,是在完成课程讲授后,教师以一定的理论为指导,有目的

地创设教学情境,激发学生情感,让学生能够学以致用,运用线上学习中学到的知识来处理问题,应对困难,使他们能真正理解、吸收知识并在实践中得到验证,从而改变个体原有的认知和行为,提升内在价值,变得更具适应性^[6,7]。常用的体验式教学方式有案例分析、角色扮演、心理情景剧、脑力激荡、团体辅导等。刘海燕和宁淑芬的研究^[8]显示,大学生对心理健康教育课程教学方法的喜欢程度依次为情景模拟法、案例分析法、轻松教学氛围创设、角色扮演法、倾诉法、专题讨论、反思、讲授法等。张媛媛等人^[9]的研究显示,视频教育、互动交流、团体训练是大学生心理健康教育课程中受学生欢迎的教学方法。

目前有诸多研究证实,与传统教学模式相比,体验式教学的效果更好,如邱小艳、宋宏福^[10]采用情景剧、团体辅导、头脑风暴等形式进行体验式教学,与传统讲座教学对比效果显著。宋志英^[11]的研究表明运用体验式教学,可以让学生在躯体化、焦虑、抑郁、自卑等多个方面的心理健康水平有明显提升。冯淑丹、刘洋^[12]等采用前后测设计考查体验式教学在大学生心理健康教育课中应用的可行性和有效性,结果显示:体验式教学明显优于传统教学。本研究中也得到了类似的结果。在“大学生心理健康”课程中,我们主要采用了团体训练和心理情景剧的组织与表演、穿插一些心理测试、小游戏等环节。团体训练是以10人小组为一个单位,要求小组成员在一张大白纸上进行自画像的绘制,并在绘制过程中和结束后给予一定的时间相互讨论与展示,讲述自己绘制原因,以及对他人绘制的感受,并在绘制结束后走上讲台展示各个小组的成果,一方面以自画像为共同话题促进学生彼此之间的熟悉,一方面为后面的心理情景剧的组织与表演建立互动的基础。在团体互动结束后随堂让小组随机选取学生中常见的心理问题主题,让学生以小组为单位,进行组织、排练,在两周后将准备好的心理情景剧进行课堂展演,其目的是继续增强学生的互动交流,同时也是考验学生在心理情境剧中表现出对心理问题的理解,检验学生对线上和线下授课的心理调适知识的运用情况。对采用的体验式教学环节的组织 and 展演(包含团体训练、心理情景剧等)进行评估:有61%的学生对体验式教学的形式和组织很满意。进一步对体验式教学环节的不同方面进行调查,发现61.6%的学生对团体训练方面的自画像活动非常满意;60.6%的学生喜欢游戏类活动穿插,54.4%的学生更喜欢心理情景剧的组织与展示,35.8%的学生更喜欢小组形式的团体训练。

3 完善多维度课程评价,获得学生满意,激发学生对心理健康课程的投入

2020年,中共中央、国务院印发《深化新时代教育评价改革总体方案》,明确提出“完善立德树人体制机制,扭转不科学的教育评价导向”,并进一步提出要求“加强过程评价,完善过程性考核与结果性考核有机结合的学业考评制度”。

“大学生心理健康教育”课程是一门集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程^[13]。这门课程强调学生需要掌握心理健康相关知识、心理调节的技能,并能够正确认识自我,悦纳自我,达到积极探索适合自己并适应社会的生活状态。这门课程采用过程性考核和结果性考核的有机结合非常适合。过程性考核^[14]是基于过程性课程观,这一观点认为课程的本质是经验转化、改造与建构的过程。根据谢翌^[15]等人的研究,在过程性课程评价中,从对预设课程的学习任务领悟,运作课程的学习情境感知、学习活动的体知以及所得课程的学习结果反思这四个方面的进行程性课程评价的探寻。基于过程课程

评价的四个方面，“大学生心理健康教育”课程的课程评价体系也是有四个方面的成绩组成：第一部分是在线上学习过程中的章节测试，其目的是能够即时性对预设课程的学习任务的掌握进行评估；第二部分是在线上学习结束后全面的知识内容的掌握的了解，其目的是从整体性对预设课程的学习任务的掌握进行评估；第三部分是结合线上学习内容，在授课过程中穿插的体验式课程环节的评分，用以了解学生在运用课程的学习情景的感知，以及学习活动的体知的情况；最后一部分是在所有内容结束后进行的期末考试，在期末考试时采用开卷的方式，多采用开放式的问题考查学生对所有所学课程的学习内容的掌握与运用的情况，并了解学生对心理健康的思考。

对课程的考核方式进行学生的评价，结果显示：42.9%的学生很满意，52.8%的学生较满意，2.4%的学生较不满意，有0.2%的学生很不满意。询问后续是否继续选择此类课程评价的课程，有86.4%的学生依然会选择类似网络课程授课方式，13.4%的学生会选择传统教师授课模式。

4 拓宽师生沟通渠道，做到教学相长，引导学生对心理健康的自主学习

“没有教师的生命质量的提升，就很难有高的教育质量”^[16]在当前以“学生为中心”的教育思路下，作为曾经的教学活动的主体教师，在给学生授课时，要转变思维，所做的工作不仅仅是知识的传授，完全主宰课堂，从教师的角度去设想学生应该学习什么内容从而设计教学内容，而是代入学生的角色，更多地从学生的角度考虑，为学生服务，考虑学生作为一个即将迈出大学的社会主义的建设者需要掌握的相关知识，以及帮助他们掌握相关知识的途径和方法，以及创设怎样的环境和氛围，做学生学习的引导者与指引者。教师的重要性体现在整个课程的设计、节奏的把控、教学氛围的营造等方面。

同时，线上线下的混合式教学这种特殊方式，决定了老师和学生之间的互动更为密切，开拓更加广阔的交流互动空间。作为教师不仅仅是授课这一单一与学生交流的方式，而是在课前就与学生采用qq群或学校互动平台与学生建立初步联系，在回答学生对课程的问题中初步建立联系，同时在授课的过程中，不断地从qq群或学校互动平台与学生进行沟通，在学生在有问题的情况下能够及时给予回应，增强学生对老师及课程的熟悉，进一步建立联结。以便在课堂讲授、课程的小组活动等团体活动中，更积极引导同学投入参与活动，在课程结束时，依然与学生保持有密切的联系，通过对老师的熟悉，增加他们对于课程的熟悉度，并加深印象，有助于帮助学生更好地投入学习。

建构主义理论^[17]认为学习包含“情境”“协作”“会话”和“意义建构”四个要素，因此，教师需要在与学生建立良好互动的过程中，通过在教学环节中的相互协作，为学生创建一个良好的学习情境，对所学知识进行意义建构，其目的在于开拓学生思维，激发学生思考。在线上教学的过程中，由学生自发把握学习的节奏，对重点或感兴趣的内容多次观看，激发学生的自主性。在线下教学的过程中，教师按照自己的风格和教学设计把握课堂节奏，对线上知识的相关重点知识进行联想式启发，使学生看到多个维度的知识，激发学生的独立思考与理解，加强学生的全面理解，有利于培养他们的独立思维能力，有助于最大限度体现网络课堂教学的效果。在学生接受知识后，可以针对线上和线下的内容与老师进行讨论与提问，在互动的过程中，启发老师的思考，从而促进老师与学生的共同进步，真正做到“教学相长”。通过这样的线上线下的教学模式，让学生真正成为教学的主体，引导他们自主学习与思考，最终养成自

主学习的习惯。

教学模式一直是大学生心理健康教育课程教学改革的重点,如何满足大学生的需求是教学课程改革一直要面对的问题^[18]。混合式的教学模式可以提供优质的网络学习资源,并且结合线下的授课,更有助于帮助学生掌握相关知识内容;同时,开展体验式教学环节帮助学生创设问题情景,以解决问题为目的,引导学生运用所学习的相关知识尝试解决问题,更有利于加深对知识的理解,学会相关的调节方法。拥有优秀的教师,将这些环节设计得更为精妙和有趣,从而帮助我们落实好混合式教学模式,使得真正达到以学生学习为中心,促进学生自主学习能力提高,进一步回归到“立德树人”的本位。

参考文献

- [1] 郭洪芹, 罗德明. 高校心理健康课混合式教学满意度实证研究 [J]. 思想政治教育研究, 2022, 3 (38): 112-116.
- [2] 江凤娟. 混合式教学环境中大学生学习的行为意愿影响因素研究 [J]. 电化教育研究, 2021, 6 (338): 105-112.
- [3] 教育部. 教育部关于一流本科课程建设的实施意见 (教高〔2019〕8号) [EB/OL]. (2019-10-31) [2020-04-05]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/201910/t20191031_406269.html.
- [4] 黄琳. 基于MOOCs的高校心理健康课程教学模式设计: 以西南财经大学天府学院为例 [J]. 课程教育研究, 2015, 12: 233-235.
- [5] 姚斌, 李红燕, 闫琼, 等. 基于慕课的《大学生心理健康》混合式教学研究 [J]. 医学教育研究与实践, 2019, 5 (27): 803-807.
- [6] 钱乐琼, 曹石珠. MOOC·翻转·体验: 大学生心理健康教育教学模式新探索 [J]. 湖南学院学报, 2017, 38 (6): 106-109.
- [7] 蒋常香, 毛莉婷, 刘小青. 体验式教学在高校心理健康教育课程中的实践探索 [J]. 教育学术月刊, 2013 (12): 76-81.
- [8] 刘海燕, 宁淑芬. 大学生心理健康教育课程教学需求的调查与思考 [J]. 思想理论教育导刊, 2010, 141 (9): 98-101.
- [9] 张媛媛, 王昭, 周洋. 视频教学对大学生心理健康教育的有效性分析 [J]. 辽宁师范大学学报 (自然科学版), 2011 (3): 397-400.
- [10] 邱小艳, 宋宏福. 大学生心理健康教育课程体验式教学的实验研究 [J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2013 (1): 95-98.
- [11] 宋志英. “三位一体”式大学生心理健康教育课程设计与实验研究 [J]. 安庆师范学院学报 (社会科学版), 2015 (1): 135-139.
- [12] 冯淑丹, 刘洋, 张介平. 慕课”时代下体验式教学在地方医科大学大学生心理健康教育课程中的应用 [J]. 科教文汇, 2017: 71-72.
- [13] 俞国良, 黄潇潇. 国家层面设置心理健康课程的实践与探索 [J]. 清华大学教育研究, 2020, 6 (41): 32-41.
- [14] 谢翌, 曾瑶, 丁福军. 过程性课程评价论刍议 [J]. 教育研究, 2022, 7 (510): 54-64.
- [15] 谢翌, 程雯, 李亚培, 等. 基于学习体验的过程性课程评价 [J]. 课程·教材·教法, 2021, 41 (5): 18-25.

- [16] 叶澜. 教师角色与教师发展新探 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2001.
- [17] 徐青, 武蓓蓓, 马京振, 等. “请进来, 我主导”网络教学模式实践探索 [J]. 测绘通报, 2022 (S1): 173-178.
- [18] 汪海彬, 徐俊华, 姚本先. “大学生心理健康教育”教学研究的现状 [J]. 宁波大学学报 (教育科学版), 2016, 38 (2): 102-106.

Analysis of Online and Offline Hybrid Teaching of College Students' Mental Health

Yan Qiong

Xi'an Jiaotong University, Xi'an

Abstract: The teaching exploration of “College student Mental Health” course is carried out based on the online and offline hybrid teaching mode. It is an important starting point for colleges and universities to improve teaching quality and cultivate high-level talents to analyze hybrid teaching from four aspects—skillfully design curriculum knowledge content, implement experiential curriculum practice, improve multi-dimensional curriculum evaluation, broaden communication channels between teachers and students, and use the survey to prove the effectiveness of hybrid teaching.

Key words: Mixed teaching; Experiential course practice; Course evaluation