

金课背景下《大学生心理健康教育》混合式教学的探索

戴嘉佳

湖南工商大学 学生心理健康教育中心

摘要: 金课背景下,提升大学生心理健康教育课程的两性一度,是现阶段高校教育教学改革的方向和重点。混合式教学有助于将线上教学和线下教学有机结合起来,凸显线上+线下的教学优势,能引发学生进行自主学习和深度学习,也是目前课程改革的热门方向之一。本研究以金课标准为导向,探索混合式教学的模式,并用于大学生心理健康教育课程的实践,促进大学生心理健康教育课程的教学改革与创新,更好地满足学生成长发展的需求,更好地契合时代与社会对高等教育的要求,更好地完成立德树人的教学目标。

关键词: 大学生心理健康教育;金课;混合式教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.04.053

2018年6月21日,教育部部长陈宝生在新时代全国高等学校本科教育工作会议上提出,要提升大学生的学业挑战度,真正把“水课”变成有深度、有难度、有挑战度的“金课”。2018年11月24日举行的第十一届“中国大学教学论坛”上,教育部高等教育司司长吴岩提出了“两性一度”的金课标准,即高阶性、创新性、挑战度。其中,“高阶性”强调课程教学不是教师对知识的简单传授,而是对学生知识、能力、素质的综合培养,以训练学生解决复杂问题的综合能力和高级思维;“创新性”则要求课程教学内容应具有前沿性和时代性,教学形式应体现先进性和互动性,学习结果应具有探究性和个性。“一度”是指挑战度,是指课程应具备一定的难度,需要学生努力“跳一跳”才能达到课程要求。

与此同时,当代大学生对心理健康教育课程的需求也在与时俱进:1.大部分学生认为开设心理健康教育课程是有必要的,同时对课程的专业性有一定要求;2.不同专业、不同个性特征的学生对心理健康课程的内容和授课形式需求不一样,个性化要求较多;3.大部分学生对网络授课接受度较高,但同时对课程内容实用性、趣味性、互动性要求也较高。

心理健康教育课程是一门理论和应用相结合的综合课程,在高校实施教学的过程中,存在以下问题:1.课程学时紧张,师资力量不足,普遍实行大班教学,课堂管理难度大,课程设计的高阶性难以体现;2.课程内容固化,难度不大,对学生缺乏挑战度,难以激发学生学习兴趣和自主性。3.教学方式和考核方式单一,教学方法和教学手段受限。

混合式教学是传统教学与网络教学相结合,从而达到优势互补的一种教学模式。混合式教学实现了线上线下同步,一方面可以改善课时、师资、场地不足等客观因素的限制,充分利用线上优质资源,拓宽学习内容的广度、深度,提升学习难度,增加趣味性和互动性,不同程度地满足不同学生个性化的需求;另一方面可以更

有效地利用线下课堂开展各种心理活动和实践,增加各种形式互动和创造性活动的环节,扩展增加体验性、趣味性和创新性,有助于促进学生知识、能力、素质的有机融合,提高实用性,帮助学生有效地解决学习生活中面临的困扰,从而提升调节心理问题的能力、塑造优良的心理品质。

对于心理健康教育课程的授课老师来说,打造一门以学生为主体,有一定深度、难度和挑战度的大学生心理健康教育“金课”,以切实提升大学生的心理健康素质,才能更好地满足学生成长发展的需求,更好地契合时代与社会对高等教育的要求,更好地完成立德树人的教学目标。

一、改革课程内容,提升两性一度:

本课程共计2学分,36课时,分为两个学期授课,第一学期16课时,开展线下四个专题课和四次实践课,第二学期16课时,开展线下四个专题体验式教学和线上四个专题网课。每个专题进行了结构化设计,从课程导入到理论讲授,从案例讨论到活动体验和行为训练,从课本知识到课后拓展,让学生了解相关心理概念、理论,理解心理现象背后隐藏的本质问题,从而使学生掌握相关心理调适的方法并能进行实际运用。将课程内容进行创新设计,将每一个主题划分为初阶和高阶,初阶内容基本为课本知识,高阶内容则为重难点知识的延伸和拓展,强调体验与运用。同时,在教学内容中注重育心与育德相结合,融入丰富的思政元素,加强课程育人。让学生根据自己的学习进度,有计划、有步骤、有目标地进行高效学习,通过循序渐进的形式,对知识进行系统化的学习,整体提高了课程的两性一度。

其中,1.线下体验式课堂教学:围绕心理健康绪论、心理咨询与精神障碍预防、人格与自我意识、学习与自我成长、人际交往、情绪管理、压力管理等七大专题,突出体验和行为训练。2.线上知识性网络教学:学生通过超星平台学习我校教师自制网课《大学生心理健

康教育》，完成理论知识积累，同时补充智慧树APP平台学习国家精品在线开放课程《大学生心理健康》，并创建网络社群，老师在线答疑和个别辅导。3. 现场实践教学：全体大一学生参加心理测评，现场参观心理中心，模拟心理咨询、体验心理沙盘和宣泄放松，开展心理班会和心理活动，通过体验促进理论知识的内化。

二、混合式教学模式的设计和实施：

（一）探索混合式教学的主要模式

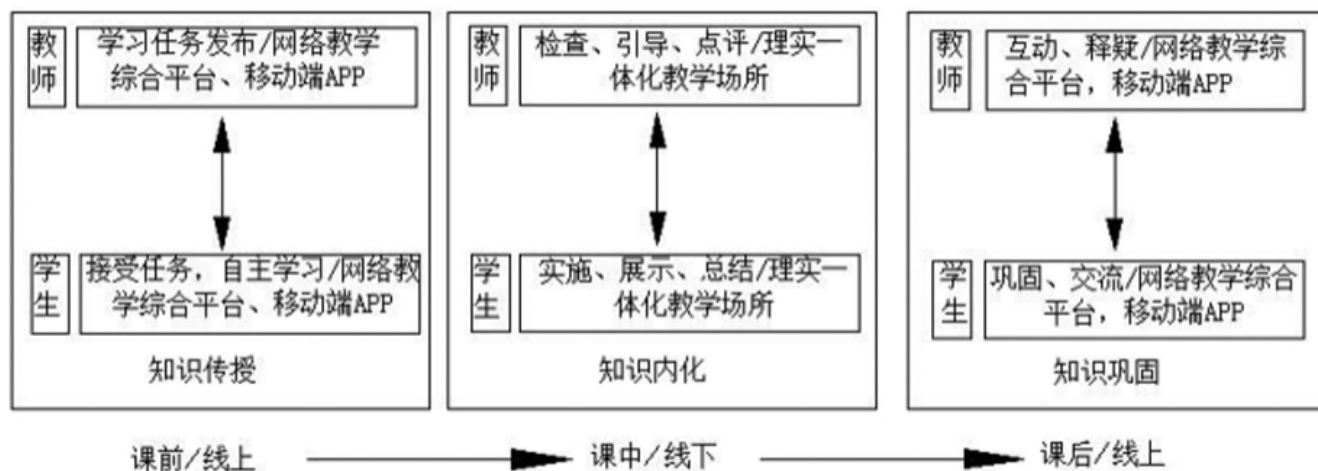
打造“线上知识性网络教学+线下体验式课堂教学+现场实践教学”混合式教学模式。在教学内容更新升级的基础上，既利用了国家精品在线开放课程《大学生心

理健康》，还精心录制我校自行开发的慕课，扩宽学生的网络学习平台，形成线上知识性网络教学，让学生能系统性学习理论知识，也能选择自己感兴趣的专题进行个性化学习。线下创设体验式课堂，将角色扮演、案例讨论、PBL式学习等体验式教学的手段和方法更多地带进课堂，优化和丰富课程教学方式，同时学生通过现场参观心理中心、体验心理中心各个功能室、参加团体辅导等实践教学活

动，内化学习知识。

（二）混合式教学模式的课程实施：主要分为三个阶段，即课前阶段、课中阶段和课后阶段（见图）。

课前阶段



大学生心理健康教育课程混合式教学课程实施方案

教师根据学生情况、学习内容和学习环境，进行学习需求分析，并在此基础上进行课程设计（包括教学大纲、计划、教学内容和学习资源设计等）。教师在课前发布学习任务，提出问题，在上课前查看学生学习任务完成情况及相关反馈。学生通过网络教学综合平台和超星app了解有关要求，并进行在线预习、学习、讨论和练习，完成对理论知识的初步理解和掌握。其中，线上学习视频使用教师团队自制网课和国家精品在线开放课程等。教师和学生可以利用网络教学平台或者组建的QQ群进行在线互动，建立网络学习社区，从而延伸了课堂教学的“时间”和“空间”。

课中阶段

课中阶段是教学实施的重要环节，从课程导入到理论讲授，从案例讨论到活动体验和行为训练，从课本知识到课后拓展，让学生了解相关心理概念、理论，理解心理现象背后隐藏的本质问题，从而使学生掌握相关心理调适的方法并运用到实际学习生活中。

通过网络教学综合平台和超星app，完成课堂签到、分组讨论、抢答、随机提问等进行教学互动。采用体验活动、案例分析、PBL式学习、角色扮演等形式。

在师生互动当中，教师更多地充当“引领者”的身份，就教学重点和难点向学生进行启发式的提问，让学生自己来觉察、分析、思考以及解决问题，最后还需要教师进行反馈总结和价值引导，实现育心与育德相结合。

在团体活动和行为训练中，教师通过现场带领实操，引导学生透过自身经历，感知、体验、领悟和运用有关心理知识，逐步实现知识转化为能力和素养。例如，在心理咨询和精神障碍预防教学章节中，教师可以通过分组讨论，让学生分享对心理咨询的一些认识，及时纠正学生中存在的一些对心理咨询的认识误区，同时创设“心情难受了很久，是靠自己再熬一熬，还是去找心理老师聊聊”“好朋友好像抑郁了，自己怎么才能帮到他”等相关情境，让学生进行角色扮演，在情境中体验和学习如何“自助、求助、助人”，培养三助意识，掌握助人和自助的技巧。在实践课中，通过和同寝室同学的七次打卡活动，包括和同学互道早晚安、分享美食、分享自己的兴趣爱好、打卡学校景点、聊一聊自己最爱的书和电影等主题，促进新生的相互认识和对大学校园生活的适应，引导学生积极主动地结交朋友，更深刻地理解了人际交往的基本原则和人际吸引的多个因素，

同时营造了和谐的寝室氛围，建立了良好的人际关系。在这些体验和环节实践中，学生们能发现问题、思考问题、解决问题，既能体验自己在活动中的心理变化和成长，也促进了倾听他人、表达自我的能力。

课后阶段

课后阶段的学习要求学生针对教学内容进行复习，在线完成相应的试题。学习平台对客观题进行评判、统计和分析，便于教师快速、有效、全面地检查学生对知识的掌握情况。同时，通过布置实践作业，包括自制心理健康微视频等主观题，更全面地考核学生转化和运用知识的能力。此外，教师还会选取优秀作业，形成新的学习视频和讨论主题，让学生成为教学资源的创作者，更进一步激发学生学习自主性和创造性。

同时，教师也通过在线发布资源，包括课后阅读、心理测评及学习视频等，拓展学生的知识和技能，并提供网络社群，在线讨论和答疑交流，能及时回应学生的问题，启发学生思考，形成良性的社群学习氛围。

（三）混合式教学模式的课程考核

本课程采取多元化、重过程的课程考核机制，课程成绩由平时成绩50%+期末成绩50%构成，其中平时成绩由“线上课程学习+线下课后作业+线下实践体验”组成；期末成绩为撰写《自我分析报告》，帮助学生探索和悦纳自我。课程的考核范围全面，注重对学习过程和学习结果同时进行考核，既重视学习内容的广度和深度，又重视自我体验性，同时蕴含思想价值引领。

结语

1. 混合式教学提升了课程的两性一度。一方面拓展和优化了学习内容，提高了学生的学习兴趣 and 积极性，另一方面改变传统教学中单一枯燥的教学方式，线上知识性网络教学+线下体验式课堂教学+现场实践教学，形式多样，考核多元化，心理活动和课后作业也形式丰富，需要学生调动主动性、创造性和合作性，增加了学习的难度，全面增加了课程的高阶性、创新性和挑战度。

2. 培养学生自主学习意识，提升了学生的心理健康素质。混合式教学既重视学生的个人体验和感受，也重视学生之间的互动和交流，在课前、课中和课后师生之间、生生之间都有了更多的参与和互动，学生在学习中体验到改变，培养了自主学习意识，同时也提升了心理健康素质，更全面地认识了自己，促进了心智化水平，发展与同学之间的人际关系，有效地促进学生的成长成才。

3. 教师的教学综合能力需要进一步加强。线上线下混合式教学一方面要求教师熟练掌握信息化技术，合理运用app在课堂与学生进行点名、讨论、抢答等，增强

学生互动性，另一方面也要求教师能及时更新网络平台的学习资源，扩展学习内容，还要能及时回复学生问题，进行答疑反馈。同时教师需要娴熟运用心理咨询的多种技术，才能在体验式教学和实践课堂中，充分有效地指导学生。这都需要教师团队不断学习、不断尝试和不断提升教学综合能力。此外，教师需要用大量课余时间才能在线上平台与学生形成良好的有效互动，对本身教学任务重、日常事务多的老师是一个巨大考验。未来如何提升教师团队的综合能力还需要继续探索，才能适应混合式教学的需要。

参考文献

[1] 陆国栋. 治理“水课”打造“金课”[J]. 中国大学教学, 2018(09): 23-25.

[2] 吴晶, 胡浩. 习近平在全国高校思想政治工作会议上强调把思想政治工作贯穿教育教学全过程 开创我国高等教育事业发展新局面[J]. 中国高等教育, 2016(24): 5-7.

[3] 雷鸣, 李超, 陈华. 构建心理健康教育心理学的必要性与价值[J]. 教育与职业, 2018(9): 70-73.

[4] 艾琳. 信息化背景下大学生心理健康教育线上线下混合式“金课”建设策略研究[J]. 教师, 2022(11): 117-119.

[5] 傅彩虹. 大学生心理健康教育课程混合式教学模式的实践与效果研究[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2022(6): 44-47.

[6] 毕泰勇, 谢琴红, 寇慧. 基于线上线下混合式的大学生心理健康教育“金课”建设研究[J]. 新课程研究, 2022(5): 21-23.

[7] 徐伟. 高校心理健康教育与混合式教学的契合与实践[J]. 现代教育科学, 2019(1): 73-77.

[8] 姚斌等. 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(10): 804-807.

[9] 叶晓璐. 混合式教学在高职生心理健康教育课程中的应用研究[J]. 内蒙古师范大学学报, 2018(8): 86-90.

[10] 王红彬. 混合式教学在大学生心理健康课程中的应用[J]. 高教学刊, 2019(13): 103-105.

[11] 修丽娟. 高职大学生心理健康教育混合式教学模式探析[J]. 辽宁高职学报, 2018(5): 36-39.

作者简介: 戴嘉佳, 女, 湖南工商大学 学生心理健康教育中心, 讲师。

基金项目: 湖南工商大学2020年度校级教学改革研究项目 一般项目