

混合式教学在大学生心理健康教育课程中的应用研究

——以“学习通”平台为例

刘小婧 刘爽

河南师范大学 软件学院

摘要:在教育信息化与心理健康需求日益增长的背景下,本研究以某高校大学生心理健康教育课程为样本,系统探讨混合式教学模式在心理健康课程中的实施路径与效果。课程采用“学习通”线上平台与4次线下课程相结合的混合模式,深入分析学生学习投入、课程满意度及心理健康素养提升情况。结果表明,混合式教学显著提升了学生的心理健康知识水平与实践能力,但在线上案例实时性、热点问题覆盖及个性化支持方面仍存改进空间。本研究为高校心理健康课程改革提供了理论依据与实践参考。

关键词:混合式教学;大学生心理健康教育;学习通;教育信息化

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.232

引言

随着《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的颁布与教育信息化2.0战略的推进,高校心理健康教育面临教学模式创新的双重需求。传统讲授式教学存在学生参与度低、实践技能培养不足等问题,而纯线上教学又难以满足情感支持与深度互动需求。混合式教学通过整合线上线下资源,为破解这一困境提供了新路径。

在智能技术蓬勃发展的今天,教育信息化已成为教育发展的重要趋势^[1]。大学生心理健康教育作为高校教育体系的重要组成部分^[2],也面临着如何适应这一趋势,提高教学效果的问题。同时,随着生活节奏的加快和社会竞争的加剧,大学生面临的心理健康问题日益增多,对心理健康教育课程的需求也越来越迫切。混合式教学作为一种将传统课堂教学与在线教学相结合的教学模式^[3],能够充分发挥两者的优势,为学生提供更加丰富、灵活的学习体验,有助于提高大学生心理健康教育课程的教学质量和效果。

一、混合式教学在大学生心理健康课程教学中重要性及现状

(一) 重要性

传统讲授式教学往往以教师为中心,学生处于被动接受知识的状态,参与度较低。而混合式教学通过线上资源的丰富性和互动性,以及线下课程的实践性和交流性,能够激发学生的学习兴趣,提高学生的参与度。例如,学生可以在线上平台根据自己的时间和节奏自主选择学习,以及参与讨论和互动,在线下课程中与同学和教师进行面对面的交流和实践,从而更加主动地参与到课程学习中。心理健康教育不仅需要学生掌握理论知识,更需要学生具备实际操作和实践能力。混合式教学可以通过线下主题课程,为学生提供实践机会,让学生在实

践中巩固和应用所学知识,提高实践技能。例如,在情绪管理相关主题课程中,学生可以通过角色扮演、小组讨论等方式,学习情绪调节的方法和技巧,并将其应用到实际生活中。因为每个学生的学习风格、学习进度和学习能力都有所不同^[4],传统教学模式难以满足学生的个性化需求,混合式教学通过线上平台的学习记录和分析功能,能够了解学生的学习情况,为学生提供个性化的学习建议和资源,满足学生的个性化学习需求。例如,对于学习进度较快的学生,可以提供一些拓展性的学习资源;对于学习困难的学生,可以提供针对性的辅导和支持。

(二) 现状

目前,混合式教学在大学生心理健康教育课程中的应用已经取得了一定的进展。许多高校已经开始尝试将混合式教学模式引入到心理健康教育课程中,并取得了一些积极的成果。然而,在实际应用中也存在一些问题。例如,部分教师对混合式教学的理念和方法理解不够深入,缺乏相应的教学设计和实施能力;线上资源的质量和数量有待提高,难以满足学生的学习需求;线上线下教学的衔接不够紧密,影响了教学效果等。

二、混合式教学在大学生心理健康课程教学中的应用要求

(一) 教师方面

1. 教师需更新教学理念

教师要认识到混合式教学的重要性和优势,树立以学生为中心的教学理念,从传统的知识讲授者转变为学习的引导者和促进者,引导学生自主学习和探究,培养学生的创新思维和实践能力,充分发挥混合式教学的优势,提高教学效果。例如,教师要根据学生的学习进度、学习体验和学习需求等,灵活的设计教学内容和互动方

式，而不是照搬线下教学的内容和方法，从而激发学生的学习兴趣 and 主动性。

2. 教师需提升教学能力

教师要掌握混合式教学的教学设计和实施方法，不断学习和掌握新的教学技能，能够根据教学目标和学生的特点，合理设计线上线下教学内容和活动，以适应教育改革的需求。同时，教师还要具备一定的使用信息化技术的能力，利用网络优质资源和多媒体教学软件等数字化平台和工具进行教学设计，提高教学质量^[5]。例如，教师可以利用智慧教育平台，整合各类优质教学资源，通过学习通平台给学生发布，增加学生学习内容的丰富性，实现教学资源的有效利用和共享。

3. 教师需加强师生互动

混合式教学虽然强调学生的自主学习，但教师的引导和指导仍然非常重要。教师在教学过程中要加强与学生的互动和交流，及时了解学生的学习情况和需求，根据学生的学习进度和反馈，及时调整教学方案，为学生提供及时的帮助，确保教学效果的最大化。例如，教师可以通过线上平台的讨论区、留言板等功能，与学生进行实时交流；在线下课程中，要积极参与学生的讨论和实践活动，给予学生指导和建议^[6]。

（二）学生方面

1. 学生需转变学习观念

学生要认识到混合式教学的特点和要求，转变传统的学习观念，从被动接受知识转变为主动学习和探究，能够根据自己的学习需求和兴趣，灵活选择学习内容和方式。例如，学生要根据自身的实际情况，学会自主安排学习时间和进度，根据自身需求选择性加强某些知识的获取，积极参与线上线下的学习活动，而不是老师要求一步做一步，甚至等老师催促。

2. 学生需提高自主学习能力

混合式教学要求学生具备一定的自主学习能力，能够自主选择学习时间、制定学习计划和完成学习任务。学生要通过不断学习和实践，提高自己的自主学习能力。例如，学生可以利用线上平台的学习资源，进行自主预习和复习；在遇到问题时，要学会通过查阅资料、与同学交流等方式解决问题。

3. 学生需积极参与互动

学生要积极参与线上线下教学活动的互动和交流，与教师和同学分享自己的学习经验和心得，提高自己的学习效果。例如，学生可以在线上平台的讨论区发表自己的观点和看法，参与小组讨论；在线下课程中，要积极发言，与同学合作完成实践任务，提高自己的协作能力和沟通能力。

（三）教学资源方面

为了更好地提高教育教学质量，学校可以组织相关的培训和交流活动，帮助教师尽快适应混合式教学的角色转变。例如，学校可以邀请一批在混合式教学方面有丰富经验的优秀教师，请他们分享一下自己的教学心得，从而帮助其他教师借鉴他们的经验，反思自己在教学过程中遇到的问题，从而提高自己的教学水平。同时，学校还可以从技术和资源方面给教师提供支持，通过保证线上资源的质量和数量，确保教师在教学过程中能够得心应手。此外，学校应注重课程设计的科学性和合理性，确保线上线下教学内容的有机融合，避免教学内容的重复和冲突，线上资源可以作为线下教学的预习和复习材料，线下教学可以作为线上资源的补充和深化，两者相互配合，提高教学效果。混合式教学评价应综合考虑线上学习与线下实践的表现，以及学生的综合素质和能力发展。通过建立科学的教学评价体系，不断提高混合式教学质量。例如，学校可以采用多元化的评价方式，如形成性评价、总结性评价和过程性评价，全面考察学生的学习效果和um能力发展。

三、学习通的混合式教学在大学生心理健康课程教学中的应用

（一）在课前的应用

笔者所在学校学生在“学习通”APP所学为《大学生心理健康教育》（北京大学胡佩诚教授等制）课程资源。这些资源可以提前让学生进行预习，使学生对即将学习的内容有一个初步的了解。教师课前可以通过“学习通”平台布置预习任务，如要求学生观看指定的教学视频，并完成章节测试；或者让学生阅读相关案例，分析案例中存在的问题并提出自己的解决方案。学生可以在平台上提交预习作业，教师可以及时查看学生的完成情况，了解学生对知识的掌握程度，为课堂教学做好准备。也可以在“学习通”平台的讨论区发起与课程内容相关的话题讨论，引导学生提前思考。例如，在讲解“大学生压力管理”之前，发起“你最近遇到的压力有哪些？你是如何应对的？”这样的讨论话题。学生可以在讨论区分享自己的经历和感受，形成良好的学习氛围，同时也为课堂教学中的互动打下基础。

（二）在课中的应用

根据课程安排，开展4次线下主题课程。例如，在“合理调控情绪，构建支持网络”主题课程中，教师首先通过案例导入，让学生了解情绪管理的重要性。然后，组织学生进行小组讨论，分享自己在生活中遇到的情绪问题及应对方法。接着，进行角色扮演活动，让学生模拟不同的情绪场景，运用所学的情绪调节技巧进行应对。最后，教师对学生的表现进行点评和总结，强化学生对情绪管理知识和技能的理解和掌握。

在课堂教学过程中,教师还可以通过“学习通”平台进行实时互动。例如,在讲解知识点时,教师可以发起在线投票,了解学生对某个问题的看法;或者提出问题,让学生在平台上进行抢答,增加课堂的趣味性和参与度。同时,教师也可以根据学生在“学习通”平台上的预习情况、作业完成情况、课堂互动表现等,了解学生的学习情况和需求,为学生提供个性化的指导。例如,对于在预习中存在疑问的学生,教师可以在课后单独进行辅导;对于在课堂互动中表现优秀的学生,教师可以给予表扬和鼓励,并提供一些拓展性的学习资源,满足学生的个性化学习需求。

(三) 在课后的应用

教师在“学习通”平台上布置课后作业,作业形式可以包括在线测试、简答题、实践报告等。例如,在学习完“增强自我意识,促进自我悦纳”这一章节后,布置一道“作为大学生,应当如何培养健全的自我意识”的思考题。学生可以在平台上提交作业,教师可以及时批改和反馈,让学生了解自己的学习成果和不足之处。根据课程内容,教师也可以在“学习通”平台上推荐一些拓展学习资源,如相关的书籍、网站、学术文章等。例如,在学习完“大学生职业心理”后,推荐一些关于职业规划的书籍和网站,让学生在课后进行自主学习,拓宽自己的知识面。

四、混合式教学在大学生心理健康课程教学中的评价调查

通过收集学生对混合式教学效果的反馈意见,教师可及时调整教学策略和方法,不断优化混合式教学模式。此次调查采用线上问卷的方式,以笔者所在某综合大学学生为研究对象,以混合班级为单位对学生进行问卷调查。学生总数为585人,回收有效问卷552份。

本文对552名参与混合式心理健康教育课程的学生进行了问卷调查。结果显示,60.7%的学生之前有过心理健康相关的课程或培训经历。在线上学习时间方面,56.7%的学生每周花费1-3小时,14.3%的学生每周学习超过5小时。关于学习动力,74.8%的学生表示学习动力较高或非常高。对于线下课程,91.8%的学生认为课程时长合适或非常合适。96.2%的学生认为学习通平台使用便捷或非常便捷。在课程内容方面,99.3%的学生认为课程基本或完全覆盖了大学生心理健康的关键方面。98.5%的学生表示通过课程在心理健康知识、技能或态度上有所提升或显著提升。在课程影响方面,89.5%的学生认为课程增强了自我认知和情绪管理能力,86.4%提高了应对压力和挑战的能力,78.6%提高了人际交往能力,80.8%增加了对心理健康重要性的认识。关于知识应用,43.8%的学生表示会经常应用所学知识,56.0%

会偶尔应用。学生认为最有帮助的课程部分依次为:理论知识讲解(87.3%)、实践技能训练(79.9%)、个案分析(61.1%)和小组讨论与分享(59.6%)。对于线上学习的改进建议,部分学生希望增加更多实时案例和关于大学生的热点问题讨论。

结语

本研究以某高校大学生心理健康教育课程为样本,系统探讨了混合式教学模式在心理健康课程中的实施路径与效果。通过采用“学习通”线上平台与4次线下主题课程相结合的混合模式,深入分析了学生学习投入、课程满意度及心理健康素养提升情况。结果表明,混合式教学显著提升了学生的心理健康知识水平与实践能力,为高校心理健康课程改革提供了理论依据与实践参考。然而,混合式教学在大学生心理健康教育课程中的应用仍存在一些不足之处,如线上案例实时性、热点问题覆盖及个性化支持方面有待改进。未来,需要进一步优化混合式教学模式,加强线上资源的建设和更新,提高教师的混合式教学能力,更好地满足学生的学习需求,提高大学生心理健康教育课程的教学质量和效果。同时,还需要不断探索和研究混合式教学在其他高校课程中的应用,为教育信息化背景下的教学改革提供更多的经验和借鉴。

参考文献

- [1] 黄晓慧. 混合式教学模式下大学生心理健康教育课程教学效果及其影响因素研究[D]. 浙江工商大学, 2021. DOI: 10.27462/d.cnki.ghzhc.2021.001251.
- [2] 石静. 基于“超星学习通”的混合式教学模式在本科临床医学专业人体解剖学课程中的教学改革与实践[J]. 现代职业教育, 2024, (09): 33-36.
- [3] 裴志方, 吴彬, 范玉龙. 城乡规划专业GIS应用课程教学改革与探索[J]. 科教导刊, 2024, (28): 106-108. DOI: 10.16400/j.cnki.kjdk.2024.28.033.
- [4] 陈文惠. 基于课程思政的财会类课程混合式教学模式创新研究[J]. 大学, 2024, (23): 185-188.
- [5] 李春青. 大学生心理健康教育线上线下混合教学模式探究[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2021, 40(10): 45-47.
- [6] 耿健, 狄璇. 线上线下混合式教学模式中自主学习的影响因素[J]. Creative Education Studies, 2024, 12. DOI: 10.12677/ces.2024.128566.

作者简介: 刘小婧(1990.1—), 女, 汉族, 河北衡水, 硕士, 河南师范大学软件学院, 助教, 研究方向: 大学生心理健康教育; 刘爽(1995.3—), 女, 汉族, 河南濮阳人, 硕士, 河南师范大学软件学院, 助教, 研究方向: 高等教育。