

《大学生心理健康教育》在线开放课程建设模式研究

白一鹭 余若曦

(襄阳职业技术学院 湖北 襄阳 441050)

[摘要]本研究根据《大学生心理健康教育》课程特点,阐述该在线开放课程建设的思路与内容,分别从课程内容、内涵理念、学习形式、思政导向、学习要求、评价模式等方面进行了探讨,提出了“以学生为中心”的体验式在线开放课程的建设模式。

[关键词]在线开放课程;心理健康教育;SPOC;课程建设模式

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.909

一、在线开放课程现状及要求

教育部于2018年推出了首批490门“国家精品在线开放课程”,2019年,国务院印发《国家职业教育改革实施方案》(简称职教20条),教育部印发《关于加强网络学习空间建设与应用的指导意见》鼓励推进高校在线课程的建设。同年新冠疫情爆发,各大高校要求“停课不停学”,这都加大了各大院校对优秀在线课程的需求。2020年国家印发《职业教育提质培优行动计划(2020—2023年)》^[1],为了落实行动计划和“互联网+职业教育”的国家新要求,2020年教育部又认定99门国家精品在线开放课程(高职),可见线上线下相结合的教学模式是今后职业教育教学改革的重点方向之一。

大学生心理健康课程作为公共基础课在高职院校一般都以大班授课、网络慕课自学的形式出现,而今教育部的新规、学生学习方式的转变以及当前高职学生的心理健康水平时刻提醒着我们要抓紧建设相对应的在线开放课程,以完成SPOC(Small Private Online Course)形式的“以学生为中心”的体验式线上线下心理课堂的构建。

二、《大学生心理健康教育》在线开放课程建设思路与内容

《大学生心理健康教育》是一门面向高职各专业学生开设的公共必修课程,其在线开放课程的设计与建设应该集知识传授、心理体验与行为训练为一体,且本校的心理健康教育工作一直以积极心理学理念为导向,希望学生通过线上线下对心理健康相关知识的学习和实践,使他们明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,建立学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,促进学生全面发展,让心理健康课成为我校高职生的幸福课堂。

(一) 教学内容的确立

1. 选择积极心理学取向的教学内容

该课程的主要任务是以积极心理学为理论依托,通过系统地、有重点地向学生介绍心理学和大学生心理健康教育的基本概念和基本理论,帮助学生探索心理发展过程中出现的种种现象,帮助他们掌握维护心理健康的基本方法和自我调适的各种策略,并充分认识到心理健康教育对个人成才成长的重要意义,找到自身的积极心理品质与心理能量,提升学生的幸福感。因此,本课程的核心功能是对学生进行“心育”,以促使他们顺利适应大学生活,提高和增强自身心理素质,从而为健康成长打下坚实的心理基础,提升学生的积极心理特质,培养

学生的综合职业能力中的关键能力。

本课程资源设计的思路是采用主题系列单元活动设计的方式来统筹教材内容以综合交叉、螺旋上升的方式来组织教学内容。课程以贴近学生心理发展和实际经验的主题作为心理健康教育的重点,每个主题中的具体教学内容和活动安排围绕这个主题展开,由浅入深,逐步落实。教学内容注重知识点的逻辑顺序和相互关系,力求教学任务的完整化表达和教学理念的正确传输^[2]。在内容组织和主题模块的选取上,我们既保留了传统的适应能力主题、情绪管理主题、人际关系主题、学习心理主题、爱情主题、应对挫折主题、生命教育主题、就业心理主题,也按照我们的课程的积极心理学取向增添了积极心理学概述的相关内容和现在青年普遍面临的网络心理相关内容,也结合全国抗疫要求,特别开设了“抗疫心理”相关模块。这些内容我们不以传统消极的“心理疾病观”为主体,而是开发出内容当中有积极引领作用的相关素材,让学生们从积极的角度接受心理教育。

2. 符合“以学生为中心”的教育理念

根据课程目标,心理健康课需要理论联系实际,注重培养学生实际应用能力。在教学内容和素材的选择上既有心理知识的传授,心理活动的体验(课堂活动),又有心理调适技能的训练(心理拓展训练)等,集知识、体验和训练为一体。教师在授课时布置的课前预习任务,课中课堂任务,课后拓展训练,所有这些素材不仅能为开展互动活动,避免单向的理论灌输和知识传授提供支持,充分发挥师生在教学中的主动性和创造性,更体现了课程对学生主体性的尊重,充分调动学生参与的积极性,全方位投入课程学习,真正符合“以学生为中心”的教育理念^[3]。

3. 瞄准“体验式学习”的教育导向

在心理学、心理健康理论的认知上面,本科院校对学生的要求较高,而对于高职学生我们课程主要聚焦于对心理知识的体验和和实践,希望学生在专业课中体验到的“做中学”也能迁移到心理健康教育课程当中,实现心理素养的提升。

因此课程设计要采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法,要充分发挥师生在教学中的主动性和创造性,采用活动途径,倡导体验分享。课程资源中有多种教学和学习资源,能让学生在教师的引导下,通过课堂讲授、案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练、情境表演、角色扮演、体验活动等,参与、合作、感知、体验、反馈、分享等方式促进学生的自我觉察和自我成长。

4. 传递价值引领的思政要点

为了落实《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》中提出“大力促进心理育人”的要求，以及贯彻《关于深化新时代学校思想政治理论课改革创新的若干意见》中提出的“把思想政治教育贯穿人才培养体系，全面推进高校课程思政建设，发挥好每门课程的育人作用”的精神^[4]，本门在线开放课程在制定教学目标的初期就在知识目标、能力目标、素质目标的基础上，制定了相应的思政目标，将价值塑造融入课程内容的讲解与学生的互动。课程内容资源结合思政要点，构建“知”“行”“意”“行”全面渗透的育人体系，让学生在“心育”的过程中潜移默化的坚定理想信念、厚植爱国情怀、加强品德修养、增长知识见识、培养奋斗精神、提升综合素质。

例如在爱情主题中，讲到爱情的三元素理论时，教师通过课程资源中提供的课堂讨论活动，可以在线和学生探讨理想爱情的是什么样子的，并引入周恩来与邓颖超的红色爱情故事，让学生们通过此种互动情境，提升学生对自己爱情观的内省能力，增强学生对爱情的情感体验，从而树立以家庭、国家为中心的家国情怀的爱情理念。此种教学资源的运用将思政教育融入自然的教育状态之中，从而潜移默化的实现课程的价值引领作用。

5. 符合个性化学习的要求

在线开放课程授课和学习资源比传统书本教材更加丰富多样，在教学任务之外，学有余力的学生可以按照自己的喜好和能力进行进一步的学习和探索。例如在学习心理主题的拓展材料中，有关学习理论的知识并不是每一个学生都感兴趣，但是对于理论知识较为敏感的学生可以通过相应材料完成自主学习。还例如每一个项目主题之下的案例集与拓展视频，学生都可以自己进行阅读观看并进行分析。

6. 丰富学习评价的方式

在传统的心理健康课教学评价中，一般只是对期末成绩的测评，即终结性评价，不利于学习动机的激发。而在线开放课程的评价体系由形成性评价和终结性评价构成，依托在线学习的网络平台可以更加方便地对学生学习过程进行评价，提升学生参与度。因此在课程中可以依托各种评分功能如微课学习进度分、回答问题后的评分、小组讨论评分、课堂活动参与评分等形式完成教师对学生、学生对学生在各个学习阶段的形成性评价，从而激发学生参与的积极性和自信心。

(二) 提供全覆盖的教学资源

教学资源围绕任务主题和碎片化教学知识点进行建设和搜集，并且在课程资源中同时提供学生需要学习的资源以及教师授课可以参考使用的资源。根据每个知识点的难易程度、重要性、学生接收度的不同，设计了相应的PPT课件、教案、视频、课堂讨论、案例集、心理测验集、课堂团体辅导活动集、课后心理拓展训练集，并且全体课题组教师参与微课的设计与拍摄，使得每个知识点都有丰富的教学素材与学习材料。

依托智慧职教网络平台，这些教学资源上传建课后，直观的学习材料让学生在学习时更加容易找到学习任务，也更加容易发现自己喜爱的资源。授课教师也能通过教学资源的选取在翻转课堂的任务中，更加得心应手地设计课前课中课后的教学

任务。

(三) 构建授课的校内SPOC模式

常规的慕课一般是单纯的线上学习，学生通过自主线上学习完成作业和考试，从而获得相应的学分。慕课一般选课人数多，和老师互动沟通的机会少，教学基本上单线输出，这样的模式使得学生的学习不够深入，难以保证学生的学习质量，一般需要依靠学生的自觉自律。

疫情之后，各大高校响应教育部号召，鼓励教师构建自己的网络教学空间，因此《大学生心理健康教育》在线开放课程的建设是以采用校内SPOC的教学形式为前提的，因为SPOC的教学形式不仅实现了对教师“一人一空间”的信息化教学要求，也让教师更好地利用开放课程的资源进行线上线下混合式教学。SPOC形式的混合式教学让翻转课堂成为常规教学手段，实现教学应用常态化。学生不仅能方便地随时随地学习课程的网络资源，也能更顺畅地和老师进行上课下的互动，成为真正的学习主体，并且老师在SPOC当中的监管程度优于慕课，对于自律能力较差的学生有很好的地引导作用。

三、《大学生心理健康教育》在线开放课程建设经验

通过在建课之前对部分学生的访谈，一是现阶段的学生已经适应了信息时代碎片化的学习方式，因此在线开放课程也以短小精干的微课程为主要内容。但除了微课，多种能激发学生学习动机的学习材料也需要更加多元化、个性化。如心理测验、团辅活动等。二是现在大量的心理健康教育在线开放课程出现，似乎有很多更优的选项可供学生选择，因此要不断更新课程资源，展现符合学生需要和兴趣、紧跟时代步伐的新兴学习材料，如抗议心理的相关内容。课程组全体教师和学生要在教与学的互动中互相激发创造性火花，从而产出创新性成果。三是课程中抓住本校课程的亮点——积极心理学取向，学习内容中时刻体现积极心理学的内涵，体现学校课程特色。四是紧跟思政育人的目标，课程围绕立德树人的宗旨，挖掘课程资源中的德育“矿藏”，挖通心理健康教育课程的德育渠道。

参考文献

- [1] 田家富, 熊绍刚, 邓韵秋. 基础会计精品在线开放课程建设与研究[J]. 襄阳职业技术学院学报, 2020, 19(02): 48-51.
 - [2] 张伟, 吴阳, 乔欣. 《化工传质单元操作》精品在线开放课程建设与实施初探[J]. 广东化工, 2020, 47(15): 247+226.
 - [3] 贾伟玲, 王贞. 以学习活动为中心的在线课程建设模式探索[J]. 才智, 2019(20): 76-77.
 - [4] 潘纬织. 课程思政背景下高职院校大学生心理健康教育教学设计探索[J]. 文学少年, 2021, 31: 279.
- 作者简介:
白一鹭(1988-), 女, 汉族, 湖北襄阳人, 基础心理学硕士研究生, 讲师, 研究方向: 大学生心理健康教育课程建设。
余若曦(2001年8月-), 女, 汉族, 湖北襄阳人, 苏州大学汉语国际教育和应用心理学在读学生。