

# 大学生心理健康教育混合式教学模式研究

## ——基于 OBE 教育理念

孙慧

徐州工程学院

DOI:10.12238/jief.v5i4.6366

**[摘要]** 本文以“学生中心、成果导向、持续改进”的OBE教育理念为宗旨,以信息化平台为载体,结合专业培养目标,对大学生心理健康教育混合式教学设计进行研究和探讨,为大学生心理健康教育混合式教学实施提供一定的参考。

**[关键词]** 大学生心理健康教育; OBE教育理念; 混合式教学

中图分类号: G479 文献标识码: A

### Research on Blended Teaching Mode of College Students' Psychological Health Education

—Based on the OBE Educational Philosophy

Hui Sun

Xuzhou University of Technology

**[Abstract]** This paper takes the OBE education concept of "student-centered, result-oriented, and continuous improvement" as the purpose, uses the information technology platform as the carrier, and combines the professional cultivation objectives to study and explore the blended teaching design of college students' psychological health education, so as to provide certain references for the implementation of the blended teaching of college students' psychological health education.

**[Key words]** psychological health education for college students; OBE educational philosophy; blended learning

## 引言

大学生心理健康教育是高校思想政治教育的重要内容,是大学生全面素质教育的重要组成部分,在落实立德树人的根本任务中发挥着重要作用,而开设大学生心理健康教育课程在加强大学生心理健康教育中发挥着主渠道作用。早在2011年,教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》中就对大学生心理健康教育课程建设及教学目标提出了明确的要求。大学生心理健康教育课程是一门集知识、体验、应用为一体的综合性课程,旨在培养学生良好的自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,促进学生终身全面发展。因此,心理健康教育课程的教学过程应聚焦于“培养什么样的人”这一教学目标和学习成果,从目标和成果出发反向设计教学模块和教学策略,并达到预期教学成果,而这正是OBE的核心理念。同时,随着“互联网+”教育的快速发展以及移动智能终端在高校校园中的使用,混合式教学逐渐成为现阶段高校教学信息化变革和探索的重要方向。

## 1 混合式教学在大学生心理健康教育教学中的运用

### 1.1 混合式教学的内涵

混合式教学(Blended Learning)最早提出时具备以下三个特征:教学传播媒体的混合、教学方法的混合、线上和线下教学的混合。“混合”不是简单地叠加,而是融合贯通。冯莹莹认为混合意味着多元教学理论的混合、多元教学方式的混合、多元教学手段的混合、多元教学内容的混合、多元教学技术的混合、多元教学环境的混合、多元教学主体的混合<sup>[1]</sup>。基于“混合”的维度不同,可以将混合式课程分为以下几种类型:一是学习途径的混合。在人工智能和信息技术的驱动下,通过线上和线下两种途径混合教学。二是学习资源的混合。围绕具体的学习目标,通过混合各类平台的学习资源,进一步拓宽学生的学习视野。三是教学方法的混合。充分发挥师生在教学中的主动性和创造性,混合采用多种教学方法,如课堂讲授、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。四是考核标准的混合。课程考核的标准不再是单一的期末

成绩导向的考核,注重定量评价和定性评价相结合、个人评价和小组评价相结合的多维度、贯穿全过程的考核体系。五是理论和实践的混合。课程要注重理论学习和实践的混合,注重培养学以致用<sup>[2]</sup>。

### 1.2 大学生心理健康课程的性质与定位

《基本要求》中强调“知识传授、心理体验与行为训练为一体”的公共课程,该课程性质决定了这门课程的教学模式、教学方法与其他课程有所不同。教师除了向学生讲解理论知识外,更要注重学生在心理体验和行为训练中掌握心理调适方法,提高自身解决问题的能力。目前大部分高校心理健康通识必修课授课对象为大一新生,一方面帮助大一新生正确认识和接纳自己,建立良好的人际关系,尽快适应和融入大学学习和生活;另一方面普及心理健康知识,并学会运用这些知识解决他们成长过程中遇到的各种问题,形成乐观、健康、积极的心态,发挥个人潜能,实现全面协调健康发展。

### 1.3 大学生心理健康教育课程实施混合式教学的优势

基于大学生心理健康教育课程的性质和定位,传统的课堂教学很难满足大学生的自我成长、心理素质提升以及解决实际问题的能力培养,具有一定的局限性,而混合式教学模式可以弥补这一不足。国内不少学者研究发现,混合式教学优于传统线下教学。比如于宇研究发现线上线下混合式学习的各项成绩均显著高于单纯线上学习,线上线下混合式学习的学生在理论与操作各方面的表现都要优于线上学习的学生。马红霞的实证研究发现,大学生心理健康教育线上、线下教学模式优于普通面授的传统课堂教学,混合式教学模式可以作为传统教学的有力替代。王红彬的研究表明,相比传统课堂教学,混合式教学更能让学生获益。混合式教学模式下,学生在环境认同、学业适应、身心症状的主观体验方面均有明显的改变<sup>[3-5]</sup>。

综上,笔者认为,大学生心理健康教育课程实施混合式教学的优势主要表现为以下几点:首先,混合式教学有助于更好地培养学生的自主学习能力。通过网络平台、移动终端学习和传统课堂教授的混合,学生可以根据自身需求选择合适的学习方式、制定学习计划、调整学习内容,养成良好的学习习惯,形成较强的自主学习能力。其次,混合式教学有助于激发学习兴趣,增强课程的体验性,提高学生问题解决的能力。通过案例分析、课堂报告、小组讨论、合作学习、团体心理辅导等多种方式的混合,调动学生的学习兴趣,寓教于乐,实现对知识点的理解、感受和內化,解决学习中遇到的各种实际问题。第三,混合式学习有助于学生良好心理品质的形成。通过角色扮演、量表测试、深度访谈等教学互动,给学生创设包容、多样、安全的学习环境,激发学生各种心理潜能,塑造健全人格。

## 2 OBE教育理念和大学生心理健康教育目标的契合

### 2.1 OBE教育理念的內涵

OBE(Outcome-based education)教育理念,由美国学者William G. Spady等人率先提出,被译为“成果导向教育”或“目

标导向教育”。其核心理念是以学生的学习效果为中心,以学生接受教育后获得的学习成果为目标和导向,并以此为基础设计教学框架和学习成果的评价体系来指导学生,并通过学习过程的成效达到最终提高教学质量的目的。

OBE教育理念强调教师在教学活动过程中聚焦学生学习成果的产出,并不断改善教学条件,持续改进教学方法和形式,调整考核标准及课程的构建与实施,最终为学生营造成功的学习情境。因此,OBE理念有利于提高教育质量、增强教育活力、培养学生具备独立思考和创新精神,进而落实高校立德树人的根本任务<sup>[6]</sup>。

### 2.2 OBE教育理念的基本特点

一是以学生为主体。OBE教育理念重在突出学生的主体地位,主张以学生为中心,强调学生通过教学活动能取得怎样的学习成果。教师不再是传统教学中的主体,而是在整个教学环节中,都要将学生的学习成果和效率作为教学活动的指导,并将其贯穿和落实于整个教学实践中。

二是以能力和成果为导向。OBE教育理念以培养人才为终极目标,关注的重点是学生学习后获得的真正能力,通过学习成果衡量教育成效。鼓励学生通过深度学习达到更高标准的成果,不仅包括认知层面的所知、所解,还应包括能力层面的学以致用。

三是以学生反馈为驱动,持续改进。OBE教育理念提出要不断地对教学和学习效果进行评价和反馈,准确掌握学生的学习状态,从而对教学进行及时修正和调整,持续改进和提升教学质量。

### 2.3 基于OBE教育理念的的大学生心理健康教育教学目标

基于OBE教育理念,开设《大学生心理健康教育》课程的预期学习成果明确为,学生掌握并应用心理健康知识,培养良好的心理素质、自信精神、合作意识和开放的视野,全面提高学生整体心理素质,为学生终生发展奠定良好、健康的基础。

根据学习成果将课程目标分解为以下三个方面:

一是知识目标:了解心理学的相关理论和基本概念,熟悉常见心理问题产生的原因及其表现,了解大学阶段人的心理发展特征,掌握促进个体心理健康的知识。

二是技能目标:掌握自我探索技能,心理调适技能及心理发展技能。树立心理健康发展的自主意识,了解自身的心理特点和性格特征,正确认识自己、接纳自己,能有效运用各种方法解决人际、学业、情绪、挫折等方面的问题,积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

三是素质目标:培养学生积极乐观的生活态度和顽强的意志品质,使学生具备良好的思想品质和道德修养,有爱国情怀、担当意识以及社会责任感的德智体美劳方面全面发展的时代新人。

## 3 基于OBE教育理念的的大学生心理健康教育混合式教学设计

### 3.1 设计教学内容

课题组根据《基本要求》文件精神,并结合学校实际,将整个教学内容划分为10个主题:大学生心理健康概述、大学生自我意识与完善、大学生人格发展、大学生学习心理、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生恋爱与性心理、大学生压力管理与挫折应对、大学生生涯规划、大学生生命教育。每个主题从帮助学生认识心理健康问题入手,通过了解相关心理概念、理论,并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,最后通过实践、分享、内化,达到学以致用的目的。

### 3.2线上自学,用问题和任务激发学生思考

教师以授课大纲为指导,对某个主题教学目标和教学内容分析后,制定有针对性的自主学习任务清单。任务清单上包括本节课的教学计划、教学内容、配套学习资料、重难点以及明确的学习要求。同时,教师通过网络选取、录制微课等方式优化整合形成高质量的课程资源,于课堂教学一周前在网络平台发布,要求学生按照任务清单通过配套资源进行自主学习,完成相关任务。为保证自主学习的质量,每位同学自学完成后除了要完成测验外,还要对学习内容进行思考,提出问题并填写学习调查表,教师查看并给出分数,计入总分。通过线上自学,学生可以预先熟悉一个主题的心理概念和术语,储备理论知识,为课堂体验和讨论做铺垫。同时,通过思考问题,更好的激发学生的自主学习和探究意识,调动学生的主观能动性和创新思维。

### 3.3课堂教学,多种教学手段促进知识迁移内化

课堂中是以学生为中心、教师为引导的答疑解惑、探究分析、体验互动的阶段,以促进学生心理知识的迁移和体验内化。这一阶段更加体现学生在学习过程中的主体地位,而教师的身份应转变为以引导、陪伴、支持为导向的“知心”身份。教师根据课前线上学生的反馈,聚焦于学生感兴趣的话题,融合心理健康教育 and 心理咨询技术,将心理绘画技术、冥想训练、投射测验、角色扮演、意象对话、家庭雕塑等多种教学手段灵活运用心理课堂,使学生通过认知体验、交流互动学会自我调适,提高自我认知,优化人际关系,探索个人潜能,提升心理品质,最终达到身心平衡。比如,在情绪管理主题教学中,教师创设情境,让学生扮演某种特定情境下的特定角色,体验人物情感变化以及内心的感受和冲突,体验不同的认知对情绪的影响,从而掌握情绪管理的方法。在自我意识主题教学中,通过名片设计、绘制生命树等方式引发学生切身感悟,探索自己和发展自己。此外,大学生对新事物接受快,好奇心强,教师还可以通过新媒体和学习软件等教学辅助工具打造更加多样化的课堂教学。比如通过扫码进入雨课堂组织答题、开放弹幕等活动,实现实时双向交流,进一步提升课堂的参与性。

### 3.4课后实践,拓展任务构建解决问题的能力

该阶段主要立足于将课前、课中掌握的知识综合运用到学习生活中去解决实际遇到的问题,学生在完成教师布置的拓展任务中不断审视、反思、见证自己的成长。比如,学生通过课后

完成“乔哈里视窗”,去探索发现不同的自己;通过心理主题讨论、学习小报等形式合作完成教师布置的任务,并将学习成果、分享心得体会上传至平台由教师点评和指导,让学生最大限度地获得运用心理学知识解决实际问题的能力。此外,对于学生在这一阶段中反映出来的情绪困扰及其他心理问题,教师要加关注,并适时给予其情感上的支持,必要时建议学生前往学校心理中心寻求帮助。

### 3.5课外拓展,心理活动促进心理素质提升

建立课堂与心理健康教育活动之间的桥梁,促使学生在活动中增强心理健康自我维护的意识,促进心理素质提升。首先,通过参加新生破冰、人际交往、应对压力、战胜拖延等各类主题的团辅活动,在团体中通过成员之间的相互观察、倾听和分享,体验自己的变化和感受,进行自我探索、领悟并促成行动,实现“知识+能力+素质”的融合。其次,在校内举办的大学生心理健康教育活动月中,通过参加自己感兴趣的心理活动,如心理摄影大赛、心理健康知识竞赛、心理剧大赛、心理征文大赛等活动,促使学生在活动中不断反思和验证自己的成长。最后,通过参加校外实践活动、企业实践锻炼等,促使大学生个体思想、情感和能力的建构,达到知行合一。

### 3.6制定多元化考核体系

基于OBE教育理念中学生需要达成的能力和成果,心理健康混合式教学应打破传统的考核模式,坚持产出导向,采用灵活、有针对性的考核方式,按照课程设置的模块,设置契合教学目标的过程性多元评价体系。学生的最终成绩由过程性考核成绩(60%)和期末结课成绩(40%)共同组成。其中,过程性考核成绩由线上自学(20%)、课堂教学(50%)、课后实践(20%)、课外拓展(10%)四个环节进行混合式考核。线上自学环节,教师根据学生任务清单的完成情况给予分数,比如完整观看线上课程、完成视频后的小测验,思考并提出问题都计入到总分中。课堂教学环节,教师根据学生课堂活动的参与度、互动的次数和积极性、学生发起的提问次数和质量、心理作品的分析、课堂讨论的展示给予分数。课后实践环节,重点评价学生对心理学知识的运用和领悟能力。教师通过对学生课后作业、学习小报、小组学习成果的展示给予分数。课外拓展环节,学生可以根据自己的兴趣选择参加学校、学院举办的心理健康教育活动,并获得一定的分数。期末考试环节,学生需要完成一篇个人成长报告。通过课程的学习,从自己的亲身体验和经历中提取要领,进行客观地自我剖析,分析问题,找出能突显自己价值的地方<sup>[7]</sup>。

## 4 OBE教育理念下混合式教学的反思

混合式教学并非线上线下课程的简单组合,线上线下课程的规范管理和有效衔接是混合式教学的重要保障。受传统教学模式的影响,以及教学管理、教学能力等方面限制,线上线下混合式教学模式还面临着一些挑战和优化。

### 4.1加强课程资源建设,保障线上视频质量

微视频课程是混合式教学的重要组成部分,是线上教学呈现知识的重要方式,视频的开发和制作需要教师准确把握教学

重难点, 梳理分析知识点才能完成, 工作量大且耗时耗力。虽然以MOOC为主的互联网上优质教学资源为数不少, 但和本校实际的教学大纲、教学目标的契合度还不够。因此, 课程组需要发挥教师团队的作用, 设计开发微视频或者对互联网上各类优质教学资源进行二次加工整合, 不断优化, 制作出适合本校学生的课在线上资源, 实现教学资源的共建、共享。

#### 4.2 强化教师队伍建设, 提升教师综合素养

OBE教育理念的以学生为中心, 但课程建设的关键是教师。混合式教学模式中, 教师的角色被拓宽。教师不仅要熟练掌握多种多媒体信息化技术、开发课程、设计学习活动, 还要引导组织学生、评价学习效果、答疑等一系列工作。因此教师的教学能力和综合素养是学生能力驱动和成果导向得以实现的根本。一方面, 应加强教师信息化技术应用能力、制作微视频课程资源等相关技能培训, 为教师实施线上线下混合式教学模式创造条件。另一方面, 要强化教师教学发展能力, 课题组通过观看教学视频回放, 教学效果调研、专题教学研讨会等方式进行反思和总结, 提升教师自身授课的吸引力, 提高课堂教学效果。

#### 4.3 完善教学督导机制, 规范课程管理

OBE教育理念的三大要素是学生中心、成果导向和持续反馈改进。混合式教学以学生主动学习为主线, 突出了学生的主体地位, 因此如何保障学生有效地进行线上自主学习, 如何聚焦于线下课堂教学的质量, 如何督促学生在课后能够保障参与度和积极性, 使学生爱学、乐学, 都需要制度的督导、管理和规范。首先, 制定教学督导、教学管理等规范性的指导文件, 对心理健康混合式教学的各个环节制定执行内容和评价标准。第二, 教师可以在混合式教学前, 通过调查问卷等方式了解学生对混合式课程的期望、需求及困难, 基于此设置学习模式, 以取得良好的效果。第三, 教师应加强日常跟踪督学, 定期答疑指导, 对学生学习情况进行及时反馈, 提升学生参与课程的积极性。最后, 混合式教学模式顺利开展还需获得教务处、信息化中心等多部门支持和协作, 如修订人才培养方案、引进

先进教学平台、加强网络及硬件设施建设等, 为混合式教学模式顺利开展保驾护航。

## 5 结语

以学生为中心, 以成果为导向的OBE教育理念高度契合大学生心理健康教育课程目标和定位。同时, 随着“互联网+”平台的快速发展, 混合式教学结合了传统课堂教学和互联网教学资源的优势, 既体现了学生的主体作用, 又彰显了教师的主导作用, 在为大学生心理健康教育课程改革创新带来机遇的同时也对提出了更大的挑战。

### [基金项目]

2022年度江苏省现代教育技术研究课题《OBE理念下大学生心理健康教育混合式教学模式研究》。

### [参考文献]

[1]冯莹莹,王秀友,余世干,等.高校线上线下混合式教学实践困境与创新路径[J].梧桐学院学报,2022(3):64.

[2]代俊,袁晓艳,李仁莉.“互联网+”背景下的混合式课程改革——以“大学生心理健康”课程为例[J].西昌学院学报(社会科学版),2021(3):120.

[3]于宇,王金叶.单纯线上教学与线上线下混合式教学效果对比分析[J].中国现代教育装备,2022(3):75-77.

[4]马红霞,墨晗,郑海英,等.大学生心理健康教育混合式课程对提升学生能力的实证研究[J].就业与保障,2021(7):169-170.

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

[6]马津瑾.OBE教育理念对高校课堂教学改革的启示[J].郑州师范教育,2022(5):21-23.

[7]董俊霞.基于OBE理念的“职业生涯规划课程”混合式教学设计与实践探索[J].北京教育·高教,2022(3):88-91.

### 作者简介:

孙慧(1981—),女,汉族,江苏徐州人,硕士,副教授,研究方向:大学生心理健康教育。