

Research on Blended Teaching Design of Mental Health Course in Higher Vocational College

—Take “Stress Management and Frustration Coping of College Students” as an Example

Guimei Tang

Guangxi Vocational College of Safety Engineering, Nanning Guangxi
Email: gltgm@163.com

Received: Jun. 18th, 2020; accepted: Jul. 3rd, 2020; published: Jul. 10th, 2020

Abstract

In view of the problems existing in the current teaching of Mental Health Course in higher vocational colleges, this paper analyzes on the advantages of the blended teaching, and follows the two main lines of “teacher-led and student-centered”, and follows the three stages of pre-class, in-class and post-class, Blended Teaching Design based on Network Teaching Platform. The teacher provides to the students self-study task before class, adopts the combination of experiential teaching and interactive function of “Rain Classroom” in class, and provides consolidation and expands tasks after class. The organic combination of on-line and off-line teaching can expand the time and space of teaching activities, fully mobilize students’ enthusiasm and initiative, and enhance the effectiveness of mental health education in higher vocational college.

Keywords

Mental Health Education, Blended Teaching, Teaching Design, Rain Classroom

高职院校心理健康课混合式教学设计探究

——以“大学生压力管理与挫折应对”为例

唐桂梅

广西安全工程职业技术学院, 广西 南宁
Email: gltgm@163.com

收稿日期: 2020年6月18日; 录用日期: 2020年7月3日; 发布日期: 2020年7月10日

摘要

针对当前高职院校心理健康课教学中教学内容、教学模式、课程考核等方面存在的问题,分析了混合式教学的优势;并遵循“教师主导-学生主体”两条主线,按照课前-课中-课后三个阶段,依托网络教学平台进行混合式教学设计。课前推送自主学习任务,课中教学主体采用体验式教学和“雨课堂”互动功能相结合,课后推送巩固和拓展任务。线上线下教学的有机结合,拓展了教学活动的时间和空间,能充分地调动学生的学习积极性和主动性,增强高职心理健康教育教学的实效性。

关键词

心理健康课,混合式教学,教学设计,雨课堂

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



1. 引言

随着信息技术的迅速发展和智能手机的普遍使用,高职院校课堂教学面临着全新的机遇和挑战。如何将信息技术更好地融入教育教学,将学生从手机游戏中拉回课堂,已成为高职教师共同需要面对的课题。因此,线上线下混合式教学,已成为当下高职教育领域的教育教学改革的一大趋势。传统的高职心理健康课教学模式以教师为中心,没有考虑学生的学习主体地位,难以调动学生的主观能动性,使得学生的学习积极性不高,教学质量不理想,教学效果也难以达到教育主管部门既定的目标。高职心理健康课混合式教学是指基于网络平台的资源开发和利用,根据高职院校的教育环境和条件,针对当前教育教学中存在的问题,将在线教学跟传统教学的优势相结合而建立的“线上+线下”网络一体化教学模式。

2. 当前高职心理健康课教学中存在的问题

2.1. 教学内容重知识传授,轻心理体验和行为训练

高职心理健康课成为公共必修课是最近几年的事,相比其它很多公共课必修课而言,算非常非常“年轻”的一门课,无论是高职院校、任课教师,还是学生,对这门课程都存在认识不足的问题。认识层面的不足,导致高职院校满足于“开设了这门课”,学生则产生“我没有心理问题,为什么要学这门课”之类的疑问。实际上,按照教育部对这门课程的要求,高校心理健康教育课程的教学应包含三个方面内容:知识传授、心理体验和行为训练。但在实际的教学过程中,由于各方对这门课程认识上的不足,以及各种现实条件的限制,高职院校心理健康教育任课教师并不知道该“教什么”,也没有钻研“怎么教”的积极性,仅满足于按部就班地照着书本进行知识传授,目前仅有小部分高职院校能为学生提供心理体验和行为训练的机会。

2.2. 传统的教学模式难以激发学生的学习兴趣 and 主动性

一直以来,高职心理健康课教学都是沿用“PPT+讲授”的授课模式,教学过程基本上都是教师讲,学生听,顶多偶尔需要回答一下问题,课堂缺乏互动性。虽然有些教师也会在教学素材上尽量丰富,会用到各种心理案例、热点心理事件、图片等想办法吸引学生的注意力,但主要也是停留在理论分析的层面,只能短暂地吸引到学生,难以维持其学习的积极性。总体而言,这种传统的教学模式本质上以教师为中心,

没有考虑学生在学习中的主体地位,终究难以激发学生的学习兴趣 and 主观能动性,导致学堂气氛相对沉闷,难免就出现部分学生低头拿着手机玩游戏、刷视频等现象,其结果必然会影响到课堂教学质量的提升。

2.3. 课程考核评价方式单一且相对宽松,难以激发学生的积极性

作为公共必修课,高职心理健康教育课程的考核成绩通常由两个部分组成,一个是平时成绩,一个是期末考试成绩,一般期末考核成绩中这两部分成绩比重为 3:7 或 4:6。平时成绩主要包括学生课堂出勤情况、课后作业完成情况;期末考试则采用开卷考试的方式进行。这样的考核方式是单一不够全面的,仅仅考察了学生对知识的熟悉和理解情况,却没有考虑心理调节技能和心理素质的提升;这样的考核方式也相对宽松,学生基本上可以毫不费力地通过考核,没有一定的难度就没有挑战性,也就难以激发学生的学习积极性。

3. 高职心理健康课混合式教学的优势

3.1. 拓展了教学活动的时间与空间,学生有机会进行深度学习

高职教育领域历来存在“技术主义”、“实用主义”的功利倾向,心理健康教育课程作为公共基础课,属于素质养成类课程,普遍并不被重视,有时候难免会出现课时不足的情况。混合式教学的过程中,教师通常采用翻转课堂的教学模式,首先在课前将部分理论知识的学习任务推送至信息化教学平台让学生自主学习,形成知识地基;然后在课堂教学中引导和启发学生通过体验和领悟内化所学知识,掌握心理调节的方法;最后通过课后作业和实践任务,帮助学生进行知识的巩固和迁移。因此,混合式教学实践上拓展了教学活动的时间和空间,使得教师能够把心理体验、行为训练等深度学习内容安排到课堂教学当中,特别是一些需要团队协作的体验学习活动,能激发学生交流讨论,互助分享,进而促进学生团队协作精神和合作创新能力的培养。

3.2. 能充分调动学生的积极性和主动性,促进教学质量提升

混合式教学是一种基于计算机网络环境的新型教学模式,是将传统教学方式的优势和信息化、网络化教学优势结合起来,充分发挥教师引导、启发、监控教学过程的主导作用,同时强调学生作为学习过程主体的主动性、积极性与创造性[1]。跟传统的教学模式相比,混合式教学能够充分调动学生的学习积极性和主动性。混合式教学倡导“以学生为中心”的教学理念,遵循“以教师为主导,学生为主体”的原则,在混合式教学过程中,教师不再处于教学的主体地位,而只是学生学习活动的组织者、引导者、启发者;学生在学习的时间和学习内容等方面有了一定自主选择权,在课程考核评价方面有了很高的参与度,在课堂上也有了更多参与学习和互动交流的机会。有研究表明,混合式教学过程中,有效的师生互动能提高学生的学习满意度,进而提升其学习能力[2]。如,教师在课堂教学中,结合运用线上教学平台的随机选人、抢答、弹幕等功能,学生在手机端可以通过弹幕的方式发言、提问,进行抢答,完成在线测验,并即时得到结果反馈,等等。这样的教学过程能极大地激发学生的学习积极性、主动性和学习潜能,从而促进教学质量的提升。

4. 高职心理健康课混合式教学设计

4.1. 教学内容和目标

以《高职大学生心理健康教育》[3]的第八章“大学生压力管理与挫折应对”为课例进行教学设计,其中教学重难点在于大学生压力管理和挫折应对的方法掌握。教学目标则依据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,从知识、技能、自我认知等方面进行设定。

4.2. 教学策略

鉴于心理健康教育课程并非纯理论的公共课,而是要求有一定心理体验和行为训练的部分,因此高职心理健康课可以按照“教师主导-学生主体-活动载体-参与体验-感受领悟-回归实践”的总体教学设计思路,采用线上线下混合式教学,将翻转课堂与体验式教学相结合。

4.2.1. 线上教学平台

线上教学平台可以采用智慧职教平台、超星泛雅平台、蓝墨云班课及雨课堂智慧教学工具,等等。其中,雨课堂由学堂在线与清华大学在线教育办公室共同研发,旨在连接师生的智能终端,将课前-课上-课后的每一个环节都赋予全新的体验,最大限度地释放教与学的能量,推动教学改革。雨课堂将复杂的信息技术手段融入到 PowerPoint 和微信,在课外预习与课堂教学间建立沟通桥梁。使用雨课堂,教师可以将带有 MOOC 视频、习题、语音的课前预习课件推送到学生手机,师生沟通及时反馈;课堂上实时答题、抢答、弹幕互动,为传统课堂教学师生互动提供了完美解决方案。雨课堂科学地覆盖了课前-课上-课后的每一个教学环节,为师生提供完整立体的数据支持,个性化报表、自动任务提醒,让教与学更加明了[4]。雨课堂智慧教学平台不仅可用于推送学生课前自主学习和课后拓展任务,让师生能及时沟通和反馈,还可以运用于课堂测验、学生发言、提问、抢答等等,激发学生的学习兴趣 and 参与学习活动。

4.2.2. 课堂教学方法

课堂教学是线上线下教学的融合,是线上教学平台跟传统课堂教学的对接。线下课堂教学主要采用案例分析、小组讨论、角色扮演、团体心理辅导、心理测验及课后作业等方法。其中,心理测验可以采用《雨中人》绘画投射测验,也可以采用《应付方式问卷》[5]。《应付方式问卷》分积极应对、消极应对两个方面,从解决问题、求助、退避、自责、幻想及合理化等六个维度进行压力和挫折应对方式的考察;《雨中人》绘画投射测验则主要用于评估压力情境下个体的应对模式,其中雨(雷电)象征压力,而雨伞则象征应对资源和方式。例如,如果在描绘大雨场景的绘画中,人没有撑伞,淋着大雨,就表明感受到了很大压力,而且缺乏应对措施[6];反之,如果画面是和风细雨,并且有遮挡风雨的工具,则说明其感受到压力不大,且应对措施良好。

4.3. 教学实施过程

教学按课前、课中、课后三个阶段及教师-学生两条主线展开。教师在课前导学通过推送任务和在线辅导进行导学,课中组织课堂教学,课后推送任务并促学;学生在课前完成自学任务,课堂教学中参与体验及领悟,课后进行巩固和拓展。

4.3.1. 课前阶段

首先,教师在课前将制作的微课、测验题,以及通过学堂在线或中国大学慕课等开放共享资源平台搜集的到教学视频等推送至网络教学平台,供学生自主学习,并进行测验自查。

其次,进行《雨中人》绘画测验或《应付方式问卷》测验,通过心理测验,了解学生的压力与挫折应对模式情况,以备课后测验对照。

4.3.2. 课堂教学阶段

课堂教学分为知识回顾、活动与体验、课堂小结、布置课后作业等几大环节。在“认知调整”方法学习中,包含了理论延伸讲解、案例分析、小组讨论、角色扮演、课堂测验等步骤。在知识回顾环节和理论延伸讲解、案例分析、小组讨论、课堂测验中,均结合运用雨课堂智慧教学功能,如摇一摇随机选

人、抢答、弹幕，以及成绩及时反馈，等等。对“寻求社会支持”方法的学习，则主要通过活动体验的方式进行。具体见表1。

Table 1. Classroom instructional design
表 1. 课堂教学设计

教学过程	教师活动	学生活动	设计意图
1.知识回顾	① 发布课堂小测验。 ② 根据课堂测验情况，结合学生课前自学测验情况，帮助知识回顾。 ③ 运用两可图，引导知识回顾。	① 通过手机端雨课堂即时参与课堂测试。 ② 看图回答问题，用手机端雨课堂进行抢答。	① 回顾课前自学内容，巩固 ABC 理论及应对方法基础知识。 ② 激发学习兴趣，提高学生课堂参与度。
2.方法学习一： 认知调整 ① 理论延伸 ② 案例分析 ③ 小组讨论 ④ 角色扮演 ⑤ 课堂测验	① 由 ABC 理论延伸新知讲解。 ② 跟学生共同探究漫画小故事“秀才进京赶考”的案例分析。 ③ 发布小组任务，指导对“表白被拒”案例进行小组讨论。 ④ 指导学生案例进行角色扮演。 ⑤ 关注学生弹幕发言或提问，并答疑。	① 认真听讲，用心思考。 ② 跟老师一起探究分析故事案例。 ③ 积极参与“表白被拒”案例的分析讨论。 ④ 进行角色扮演。 ⑤ 认真完成课堂测验 ⑥ 弹幕发言或提问	① 掌握不合理信念的三大特征，学会辨别不合理信念。 ② 帮助学生学会调整不合理信念，掌握认知调整的关键。 ③ 让学生初步懂得运用认知调整的方法进行自我调适。
3.方法学习二： 寻求社会支持 ① 分组 ② “花式握手”	① 介绍活动目的和活动规则。 ② 指导学生分组，领读团体宣言。 ③ 讲解要领，并通过雨课堂摇一摇选人搭档进行示范。	① 遵守团体规则。 ② 跟小组所有同学握手。 ③ 跟班上尽量多的同学握手。	① 活跃课堂气氛。 ③ 激发学习兴趣。
③ “信任跌倒” ④ “信任坐”	① 介绍活动目的和规则。 ② 指导各小组开展活动。 ③ 管理小组活动情况。	① 认真参与活动。 ② 用心体验和感受小组团体成员之间的信任和支持。	① 社会支持是个体生存的重要支柱，但很多人陷于困境时往往意识不到自己的周围其实存在着值得信任的支持系统，是可以寻求帮助的。 ② 让学生体验社会支持的重要作用，信任自己的支持系统，必要时向支持系统求助。
⑤ “感受分享”	① 指导小组进行分享。 ② 指导各小组代表在班级分享。 ③ 使用雨课堂摇一摇选人分享。	① 积极分享感受。 ② 相互尊重和接纳，用心聆听。	深化活动体验带来的感受，领悟团体成员之间相互信任和相互支持的重要性。
4.总结提炼	结合学生活动情况，对相关的理论知识进行简要的梳理与总结。	在老师的引导下总结归纳。	将感受和体验提升为理论知识，对本讲所学方法技术加以巩固。
5.课后任务	① 课后章节练习； ② 课后将其中一种方法运用于实践；	① 完成课后作业； ② 执行课后任务。	巩固和拓展课堂所学，让学生将所学方法和技术应用到实践当中，达到巩固和学以致用的目的。

4.4. 课后阶段

首先，教师通过网络教学平台推送课后任务，并指导和督促学生完成：一是课后章节练习；二是选择所学的一种应对方法，解决一个在近期由于压力或挫折造成的心理困扰，并简要描述选择这种方法的原因、解决的过程和结果。第三，还可以对学生在教学或学习效果的满意度调查。

其次，一定的时间间隔后(一般为课后两周)，对学生再次进行心理测验，考察学生的心理状态变化。如，本章教学通过对再次《雨中人》投射测验或《应付方式问卷》测验，考察学生在课程结束后关于压力与挫折的应对方式的变化情况。

4.5. 考核评价

课程考核采用形成性评价。形成性评价是一种发展性、过程性评价，其目的在于“激励学生学习，帮助学生有效调控自己的学习过程，使学生获得成就感，增强自信心，培养合作精神”。形成性评价让学生“从被动接受评价转变成成为评价的主体和积极参与者”[7]。考核内容分为课前任务、课中表现、课后任务三个部分；成绩评定则由教师评价、小组评价及学生自评三项构成。详见表 2。

Table 2. Assessment
表 2. 考核评价

成绩评定	考核内容 1	考核内容 2	考核内容 3	总分
	课前任务考核 30%	课中考核 40%	课后任务考核 30%	
教师评分(40%)	网络自学(15 分)	出勤(5 分)	课后测验(8 分)	
小组评分(30%)	章节测验(10 分)	课堂表现(25 分)	放松训练(12 分)	
学生自评(30%)	课堂测验(5 分)	实践任务(15 分)		
总分				

5. 结语

互联网+时代，信息技术突飞猛进，网络教学平台全方位立体化的数据监控反馈，无疑是传统课堂教学望尘莫及的优势，而传统课堂教学的面对面的互动交流和参与体验，又是网络教学所达不到的。线上线下混合式教学作为一种新的教学模式，能将最先进的信息技术与课堂教学巧妙结合，颇受年轻学子的欢迎，也使得它成为当今时代教学改革的发展方向。在高职心理课的实际教学过程中，尽管存在需要改进的地方，但混合式教学的优势显而易见。网络教学平台的运用极大地拓展了教学活动的空间，也为线下教学活动释放出更多的时间，使得课堂教学内容更加丰富，形式更加多样，也使得除了心理健康知识的理论教学之外，心理体验和行为训练的课程内容教学有了实现的可能；线上线下教学的有机结合，能充分地调动学生的学习积极性和主动性，增强高职心理健康教育教学的实效性。

基金项目

2020 年度广西安全工程职业技术学院职业教育教学改革研究项目：以混合式“金课”为导向的公共基础课教学研究与实践(编号：GXAZYJGB006)。

参考文献

- [1] 何克抗. 从 Blending Learning 看教育技术理论的新发展[J]. 电化教育研究, 2004(3): 1-6.
- [2] 祁神军, 詹朝曦, 肖争鸣, 叶秀品, 张泳. 混合式教学环境下师生互动对学生学习能力的影响——以工程经济学课程教学为实证[J]. 大学教育, 2020(5): 46-49.
- [3] 林玉琼, 贺泉莉, 主编. 高职大学生心理健康教育[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2014: 182-203.
- [4] 学堂在线推出智慧教学工具——雨课堂[EB/OL]. 清华大学新闻网. <https://news.tsinghua.edu.cn/info/1008/56064.htm>, 2016-06-28.
- [5] 肖计划, 许秀峰. “应付方式问卷”效度与信度研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1996, 10(4): 164-168.
- [6] (美)奥斯特, 编. 绘画评估与治疗——心理卫生专业人员指南[M]. 吕俊宏, 刘静, 译. 台北: 心理出版社, 2002: 29-33.
- [7] 莫雷. 教育心理学[M]. 北京: 教育科学出版社, 2014: 329-330.