

高校翻转课堂教学应用研究 ——以《大学生心理健康教育》课程为例

管皓宇

安徽建筑大学, 安徽 合肥 230041

DOI: 10.61369/VDE.2025290028

摘 要 : 新时代背景下, 大学生网络成瘾、焦虑、社交障碍和自控能力差等心理问题频发, 影响了他们身心健康发育。翻转课堂有利于创新心理健康教育方式, 调整课内外教学时间, 凸显学生主体地位, 激发他们学习心理健康知识的积极性, 帮助他们克服心理问题。本文剖析了翻转课堂教学模式在高校《大学生心理健康教育》课程教学中的重要性和应用现状, 提出了明确翻转课堂教学目标、积极开展线上测试、组织小组合作学习、开展心理剧表演、做好课堂总结、完善教学评价体系的策略, 以期提高《大学生心理健康教育》课程教学质量。

关 键 词 : 翻转课堂; 高校; 《大学生心理健康教育》; 重要性; 应用策略

Research on the Application of Flipped Classroom Teaching in Colleges and Universities: Taking the Course "College Students' Mental Health Education" as an Example

Guan Haoyu

Anhui Jianzhu University, Hefei, Anhui 230041

Abstract : Against the background of the new era, college students frequently face psychological problems such as internet addiction, anxiety, social disorders, and poor self-control, which affect their physical and mental health development. The flipped classroom is conducive to innovating mental health education methods, adjusting the teaching time inside and outside class, highlighting the dominant position of students, stimulating their enthusiasm for learning mental health knowledge, and helping them overcome psychological problems. This paper analyzes the importance and application status of the flipped classroom teaching model in the teaching of the college course "College Students' Mental Health Education". It proposes strategies including clarifying flipped classroom teaching objectives, actively carrying out online tests, organizing group cooperative learning, conducting psychodrama performances, completing classroom summaries, and improving the teaching evaluation system, aiming to improve the teaching quality of the course "College Students' Mental Health Education".

Keywords : flipped classroom; colleges and universities; "College Students' Mental Health Education"; importance; application strategies

引言

目前高校《大学生心理健康教育》课程教学存在忽略了学生课堂主体地位、课堂教学缺乏吸引力、课前课后教学衔接不紧密、信息技术应用不合理等问题, 影响了课程教学质量。翻转课堂主张重新分配课内外教学时间, 由教师课前发布预习任务, 指导学生进行课前预习, 让他们针对预习任务进行课堂探究、小组合作学习, 更能凸显学生课堂主体地位, 有利于激发学生自主学习积极性, 从而提高课堂教学质量。基于此, 高校《大学生心理健康教育》教师要积极开展翻转课堂教学, 明确课前预习、课堂教学重点, 利用微课串联心理学知识点、发布预习任务, 指导学生课前预习, 把课堂主导权交给学生, 让他们主动探究心理学知识, 提高他们抗挫折能力、人际交往能力和自我管理能力, 发挥出《大学生心理健康教育》课程育人优势。

一、翻转课堂教学模式运用在《大学生心理健康教育》的重要性

(一) 有利于打破教学时间、空间限制

随着大数据、人工智能、云计算等信息技术的飞速发展, 翻

转课堂教学模式为高校《大学生心理健康教育》课程教学改革注入了活力, 构建了线上教学空间, 有利于打破时间、空间的限制, 便于学生随时随地学习心理健康知识, 从而提高他们心理素质。翻转课堂教学模式下, 高校心理健康教师可以利用微课指导学生课前预习, 便于他们了解《大学生心理健康教育》教学重难

点,让他们根据视频完成预习作业;利用线上教学平台发布心理测试、复习视频,便于学生进行线上测试、自主复习,打破课内外教学时间、空间之间的壁垒,激发他们学习心理知识的积极性,从而提高他们心理素质^[1]。

（二）有利于提高学生课堂活动参与度

翻转课堂教学模式应用于高校《大学生心理健康教育》创新了课堂教学模式,把课堂主动权交给学生,让他们进行小组合作、项目化学习,有利于提高他们课堂活动参与度,营造良好的师生、生生互动氛围,为提高课程教学质量奠定良好基础。

（三）有利于提高学生课程学习体验

高校心理健康教师要积极构建翻转课堂教学模式,落实以生为本、因材施教理念,一方面要结合“00后”大学生心理特点来录制教学视频、设计心理测试题目,让他们正确认识自我、掌握情绪控制方法,有利于提高他们《大学生心理健康教育》课程学习体验感^[2]。另一方面,教师可以利用翻转课堂教学模式创设小组合作、心理剧等情境,让学生全身心投入心理知识学习中,强化其情感体验,从而塑造他们积极向上、乐观自信的心态。

二、高校《大学生心理健康教育》课程教学现状

（一）课堂教学忽略了学生主体性

《大学生心理健康教育》是我校必修课程,但是课堂教学存在以教师为主导、学生被动接受知识的问题,没有体现学生课堂主体地位,难以激发他们自主学习积极性。例如我校近期进行了《大学生心理健康教育》课程满意度调研,发放1000份调查问卷,收回995份问卷,其中199名(20%)学生反馈心理教师以灌输式教学为主,课堂自主权不足;50名(约5%)学生反馈课程教学内容难以满足学习需求,无法解决自己的心理困惑。这些问题都反映出《大学生心理健康教育》课程忽略了学生课堂主体性,没有贯彻以生为本和因材施教教育理念。

（二）课堂教学缺乏吸引力

我校在《大学生心理健康教育》课程满意度调研中发现,597名(60%)学生对当前课堂教学不满意,认为当前课程教学方法单一,缺少心理剧、小组合作等自主学习环节,课堂教学缺乏吸引力。此外,本次调研中还有150名(约15%)学生希望《大学生心理健康教育》开展线上教学,便于自主学习心理健康知识、进行线上心理测试,及时与心理健康教师进行沟通。

（三）课前课后教学衔接不紧密

当前我校《大学生心理健康教育》课程线上教学模式不完善,没有发挥出线上教学平台、微课教学优势,导致课前指导、课后指导脱节,影响了课程教学质量。例如心理健康教师更习惯利用微课创设教学情境,忽略了利用其开展课前预习指导、发布预习任务;专注于线上教学设计,却忽略了根据线上教学数据开展线下课堂教学、课后复习指导,难以开展线下精准教学,无形中影响了课程教学质量^[3]。

三、翻转课堂教学模式在《大学生心理健康教育》课程教学中的应用策略

（一）设定课程教学目标,做好翻转课堂课前准备

高校心理健康教师要对《大学生心理健康教育》教材进行全面分析,明确教学目标,细化知识(心理健康基本知识)、态度(心理保健意识和心理危机预防意识)和能力(自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力)模块教学目标,为翻转课堂教学做好准备。首先,教师要对章节内容进行分析,明确教学目标、提炼翻转课堂教学主题,精心设计翻转课堂教学方案,合理分配课堂教学时间,增加学生课堂小组合作学习、心理剧表演的时间,加快师生角色转变,加快构建翻转课堂教学模式^[4]。例如教师在讲解《大学生常见的心理障碍与心理疾病》这一章节时,可以把大学生常见的网络成瘾、焦虑、抑郁等心理疾病作为翻转课堂教学重点,搜集相关教学视频、大学生心理辅导案例,把心理健康和大学生生活紧密衔接起来,让学生意识到心理健康对学业、生活和就业的重要性,从而激发他们学习兴趣。其次,心理健康教师要明确翻转课堂课前预习、课堂教学、课后复习指导目标,实施模块化教学,把各个教学模块衔接起来,引导学生探究心理知识、正确认知自我,最大限度发挥出翻转课堂教学模式优势。

（二）精心设计线上测试,激发学生学习兴趣

高校心理健康教师可以根据教学内容、教学目标开展线上测试,一方面可以开展线上心理测试,了解学生心理状态,针对他们的心理问题开展线下教学;另一方面可以开展线上测试,准确把握学生关注的焦点问题,优化课堂教学内容、教学方法,提高《大学生心理健康教育》课程翻转课堂教学质量。例如教师可以线上发放SCL-90心理测试问卷,让学生线上填写问卷,利用大数据智能化分析问卷数据,精准分析学生存在的心理问题,为后续教学提供准确数据^[5]。通过线上心理测试,教师可以掌握学生抑郁、焦虑、恐惧、敌对、偏执和强迫等症状,根据数据筛选出学生普遍存在的心理问题,针对焦虑、网络成瘾和抑郁开展课堂教学,帮助学生克服心理障碍和心理疾病。此外,教师可以针对教学目标、预习任务来设计线上测试题,围绕心理学常识、心理疾病症状设计线上测试题,检验学生课前预习质量,针对他们存在的问题调整课堂教学方案,及时为他们答疑解惑,从而提高课程教学质量。

（三）设计小组合作学习活动,提高学生参与度

翻转课堂教学模式下,教师要把宝贵的课堂时间留给学生,积极开展小组合作学习,让学生掌握课堂主导权,从而提高他们课堂参与度。首先,教师可以鼓励学生自由结组,让他们讨论预习任务,让各个小组探索解决大学生心理疾病的方法,并提交一份小组学习方案。各个小组可以重点讨论抑郁、焦虑、网络成瘾问题,明确这三类心理疾病症状、疏导方式,利用心理学知识分析这三种心理问题,提出利用倾诉法、心理咨询的方式治疗心理疾病。此外,教师可以与各个小组探究心理测试中反映出的问题,让他们结合个人实际阐述大学生焦虑、抑郁和网络成瘾应对方法,鼓励不同小组之间进行讨论,活跃课堂氛围,让他们掌握

课堂主导权^[6]。在小组合作学习过程中,教师要做好巡查指导,及时解答各个小组遇到的问题,维持好课堂纪律,提高小组合作学习质量。

(四)开展心理剧表演,提高学生心理课体验

高校心理健康教师要根据教学内容搜集心理剧剧本,鼓励学生合作演绎心理剧,让他们在舞台演绎中掌握心理学知识,从而提高他们《大学生心理健康教育》课程学习体验。例如教师可以搜集大学生网络成瘾相关心理剧,在剧本中穿插网络成瘾症状、疏导方案等心理学知识,并设计心理健康教师、同学、舍友和辅导员等角色,让学生对心理剧进行演绎,从而提高心理健康教育趣味性,让他们主动参与到课堂互动中,从而提高《大学生心理健康教育》课程教学质量。通过心理剧表演,教师要引导学生正确看待心理问题,避免他们讳疾忌医,鼓励他们正视自己的心理问题、接受专业心理疏导,从而提高学生心理素质。

(五)做好课堂教学总结,巩固学生学习效果

心理健康教师要做好翻转课堂教学总结,及时汇总课前预习、线上测试、课堂小组合作学习、心理剧表演等教学环节数据,发现其中存在的不足,及时调整后续教学内容、教学方法,从而巩固学生学习效果。首先,教师可以定期汇总线上教学平台数据,分析预习微课下载次数、学生线上心理测试与线上测试数据、小组合作学习表现、心理剧表演等数据,精准把握学生关注的心理学知识热点、存在的心理危机,科学调整后续教学内容,及时为学生答疑解惑,提高他们心理素质^[7]。其次,教师还可以引导各个小组进行总结,让他们反思本小组学习过程,让他们分析小组合作学习过程中存在的问题、优秀学习经验,激发他们自主学习积极性,帮助学生巩固心理学知识,进一步提高他们情绪管理能力、自我调节能力和抗挫折能力。

(六)完善教学评价体系,提高翻转课堂教学质量

翻转课堂教学模式主张利用互联网开展教学评价,例如教师

通过微课下载量、线上教学平台等了解学生课前自主预习、课堂合作探究等环节学习效果,开展过程性评价;还主张学生通过线上教学平台开展自评、互评,让他们对小组学习、心理剧演绎进行自评与互评,还可以让他们匿名对教师课堂教学过程、教学案例设计等进行评价,进一步完善课堂教学模式,实现课堂教与学的双赢。我校《大学生心理健康教育》实施翻转课堂教学以来,积极开展过程性评价、学生自评与互评,取得了令人欣喜的成效。第一,历经六月的翻转课堂教学改革后,我校《大学生心理健康教育》课程教学满意度明显提高,65%的学生认为课堂教学吸引力提高、对教学比较满意,翻转课堂教学取得了一定效果。第二,30%的学生认为掌握了课堂主导权;25%的学生认为教学内容满足了自身心理知识学习需求,课堂主体地位得到了保证。第三,心理健康教师信息化素养得到提升,信息技术利用更加合理,65%的教师表示掌握了翻转课堂和混合式教学技巧;70%的教师表示会定期发放心理测试问卷,了解学生心理健康状态,提高了课程教学质量。

四、结语

总之,高校《大学生心理健康教育》教师要积极开展翻转课堂教学,优化课内外教学时间分配方式,落实以生为本、因材施教理念,把课堂主导权交给学生,让他们合作探究心理学知识,活跃课堂氛围,从而提高课堂教学质量。教师可以利用微课开展预习指导、精心设计线上测试、开展心理剧教学,开展多元化教学,把更多课堂时间留给学生进行小组讨论、心理剧演绎,提高课堂教学趣味性,进一步激发学生学习兴趣,引导他们正确认识自我、认识心理健康教育,增强他们心理保健和心理危机意识,从而提高他们心理素质,全面提高《大学生心理健康教育》课程翻转课堂教学质量。

参考文献

- [1] 左智娟,林婵.基于系统动态模式的大学生心理健康教育慕课与翻转课堂变革设计[J].高教学刊,2023,9(18):142-145.
- [2] 唐春红,魏荣霞,邱吟,等.大学生心理健康教育课程翻转课堂教学探索——以武汉学院为例[J].晋城职业技术学院学报,2022,15(06):57-60.
- [3] 蒋志强.微课“翻转课堂”在大学生心理健康教育中的应用探索[J].现代职业教育,2022,(41):134-137.
- [4] 方长乐.大学生心理健康教育课程中翻转课堂教学模式的应用[J].财富时代,2021,(05):94-95.
- [5] 聂娟.“互联网+”背景下《大学生心理健康教育》翻转课堂探索研究[J].营销界,2021,(07):194-196.
- [6] 叶海英,兰兴姐,曾丽萍.微课“翻转课堂”模式下《大学生心理健康教育》课的教学探讨[J].文化创新比较研究,2021,5(21):163-166.
- [7] 王叶梅,陈传灿.基于微课的大学生心理健康教育翻转课堂教学效果评估及建模[J].吉林广播电视大学学报,2020,(03):39-42.