

自主学习理论与问题式教学法在传统文化课程中的应用及自我效能感提升研究

李贝妮

昆明理工大学津桥学院，云南 昆明 650000

DOI:10.61369/EDTR.2026050035

摘 要： 本文聚焦中国传统文化课程的优化创新，探究自主学习与问题式教学法在课程重构中的核心作用。研究以自主学习理论为切入点，分析该理论在中国传统文化课程场景下的有效应用路径，结合问题式教学法构建创新型课程体系。为明确该课程体系对学生自我效能感的影响作用，本研究设计了自我效能感评价指标体系，结合教学实践分析效能提升的具体实现路径。在总结课程重构核心研究结论的基础上，本文提出融合自主学习与问题式教学法的教育优化策略，以期为中国传统文化课程教学改进、学生综合素养发展提供一定借鉴。

关 键 词： 中国传统文化课程；自主学习；问题式教学法；课程重构；自我效能感

Research on the Application of Self-Regulated Learning Theory and Problem-Based Learning in Traditional Culture Courses and the Enhancement of Self-Efficacy

Li Beini

Oxbridge College, Kunming University of Science and Technology, Kunming, Yunnan 650000

Abstract： This paper focuses on the optimization and innovation of traditional Chinese culture courses, exploring the pivotal roles of self-regulated learning and problem-based learning in course reconstruction. Starting with self-regulated learning theory, the study analyzes effective application paths of this theory in the context of traditional Chinese culture courses and constructs an innovative course system by integrating problem-based learning. To clarify the impact of this course system on students' self-efficacy, this research designs an evaluation index system for self-efficacy and analyzes specific paths for enhancing efficacy through teaching practice. Based on summarizing the core research conclusions of course reconstruction, this paper proposes educational optimization strategies that integrate self-regulated learning and problem-based learning, aiming to provide references for improving the teaching of traditional Chinese culture courses and developing students' comprehensive qualities.

Keywords： traditional Chinese culture courses; self-regulated learning; problem-based learning; course reconstruction; self-efficacy

引言

在全球化持续深化的背景下，中华优秀传统文化的传承发展必然要面对外部文化交融冲击及传统教学模式固化双重挑战，传统文化教育长期以灌输式授课为主，学生接受知识时处于被动地位，缺少自主探究、主动思考、亲身实践的空间，自然难形成真正的文化认同。因此，引入自主学习理论及问题式教学法重构课程有极其明确、重要的现实意义。本研究聚焦两类教学模式融合应用，重点考察其对学生学业自我效能感的提升作用，促进文化认同与实践能力协同发展。

课程设计以两类教学理论为根本指导，贯彻学生主体、任务驱动的原则，围绕文学、艺术、哲学诸领域设计主题化学习单元，让学生以小组形式完成问题提出、文献梳理、实践调研、成果汇报的完整探究过程，研究使用修订版梁宇颂学业自我效能感量表进行回溯性前后测，证实学生在学习自信、任务掌控、能力认知诸维度都获得了实质提高。过程性评价、阶段性反思、常态化反馈彼此配合，真正促进自我效能正向发展。

课程以真实的文化情境为基本起点，把书法、国画、传统音乐、哲学、饮食、服饰诸种文化模块妥帖地结合起来，能切实引导学生

项目信息：昆明理工大学津桥学院教学质量及教学改革工程项目（项目名称：基于自主学习理论和问题式教学法对中国传统文化课程重构以提高学生自我效能感；项目类型：教育教学方法改革）。

体会文化内涵，形成文化认同。又以探究任务促使学生主动思考、合作解决问题，强化自我能力信念。借助现代教育技术，利用线上平台组织协作交流，真正提高参与积极性。

由于本次教改实践是以地方高校应用型人才培养特色为起点，探索自主学习理论与问题式教学法在传统文化课程中的融合路径，既给出了提高学生学业自我效能感的具体方案，也对同类院校传统文化课程教学改革有极好的示范意义，因此对推动中华优秀传统文化创新性传承与高校课程内涵建设具有积极影响。

一、中国传统文化课程重构

（一）自主学习在课程重构中的应用

自主学习理念在课程重构中发挥了十分明确的作用：首先推动课程目标、内容及评价体系都朝着有利于学生主动探究、个性化参与的方向调整，课程更灵活、更富有适应性，也更有利于学生根据自身兴趣、需求来设计学习路径。其次，课程在实施中运用了翻转课堂、问题式教学法及小组合作诸种策略，直接、扎实地培养了学生自我管理、时间规划、解决问题多种能力，课程有意识、有系统地发展学生的自我监控能力。因为该能力与元认知、学习动机、自我管理彼此联结，又是自主学习真正发生的核心机制。元认知理论引导模型也据此提出了引导学生自我监控、自我评估的具体教学建议^[1]。

课程融入国内外经典案例分析，让学生在自主学习中主动应用所学知识解决问题，自然地引出明确、具体的学习目标：提高学习兴趣、强化知识应用能力、培养创新思维，且各目标都成为课程设计的有机部分。课程要求学生进行自主研究，准备报告或做课堂展示，因此更加直接地锻炼了学生的信息获取、加工能力。重构评估方式十分必要。传统评估以考试分数为核心，自主学习评估则兼顾知识掌握，同时重视学生的参与度、合作能力和独立思考能力。依托项目评估、同伴评价、自我评估等方法，能够搭建起多元化、发展性的教育评估体系^[2]。多元评估体系本身就有助于提高学生的自我效能感，再辅以及时、有建设性的反馈机制，便能自然地引导学生调整学习策略，不断反思改进。

课程内容的选择有明确的思路：把中国传统文化诸种元素，诸如传统工艺、节日文化、文学作品等，合理地引入课堂，引导学生主动查阅相关资料，因此既开阔了学生的眼界，又自然地唤起学生对传统文化的兴趣及认同。书法、国画、民俗艺术诸种实践活动本身即为极好载体，既训练了学生的实践能力，也切实培养了其文化认同感、民族自豪感。课程中又有机地运用数字技术，用在线学习平台、资源共享平台补充拓展学习资源。

最终，通过上述措施，自主学习在课程重构中的有效应用不仅提升了学生的自主学习能力及自我效能感，也促进了他们更深入的文化理解与积累。学生由此在参与中成长，也自然养成终身学习的良好习惯。

（二）问题式教学法在课程设置中的作用

问题式教学法方法在传统文化课程中以真实项目为载体，促进学生自主学习能力和自我效能感的提升，本课所设计的《丹青绘韵》单元有极好的示范意义：学生就传统国画展开主题探究，

所呈现的成果既是对传统技艺的切实把握，又让国画艺术真正融入校园文化建设，形成传承与校园环境彼此联结、相互渗透的良性局面。这一实践表明，依托贴近实际的文化项目，既能增强学生对传统文化的感知与认同，促进综合能力发展，也能让学生在创作与赏析中真切体会中华优秀传统文化的深厚底蕴^[3]。

问题式教学法有十分清的可操作特征：即以团队合作的方式开展教学，学生以小组形式就项目提出问题、做课题研究、做成果展示，又在讨论中互教互学，因而自然、充分地发展其社交、沟通诸种能力。一般每个项目周期持续四至六周，学生就某一文化主题（例如儒家、道家、佛教诸思想流派）作系统、扎实的比较研究，最后以集体展示或成果汇报的形式予以评价，每一位学生都可因此获得真实的成就感。

把问题式教学法应用于中国传统文化课程时，首先要厘清学习成果的标准，即从知识掌握、技能应用、态度发展三个维度予以明确，设计项目完成之后的评价标准：定量方面以项目报告的完整性、展示的专业性为指标，定性方面考察小组合作表现、个人实际贡献及对文化论点的理解深度。更难得的是期末的自我效能感评估采用问卷形式，由此引导学生客观认识自己的成长与不足，主动、自觉地调整今后的学习行为。

由于问题式教学法在课程设置中运用得当，故能自然、充分地促进学科知识的学习，又有利于培养学生创新解决问题的能力，更有利于形成学生文化自信、胸怀世界的正确价值取向，因此中国传统文化课程的重构更契合新时代教育的需要，也更有利于学生全面发展。

二、自主学习与问题式教学法对自我效能感的影响

（一）自我效能感指标体系构建

自我效能感指标体系的构建，基于 Bandura 的自我效能理论^[4]，旨在通过系统化的指标来测量和提升参与者在自主学习与问题导向学习环境中的自我效能感。Bandura 的自我效能感理论为学业领域中个体能力信念的测量与提升提供了核心理论依据，其强调的“个体对自身完成特定任务能力的信心判断”，恰好契合自主学习与问题式教学法中对学习者主观能动性的核心要求，为构建适配本研究场景的自我效能感指标体系奠定了认知基础。

国内学者梁宇颂对自主学习与问题式教学法混合环境下学业自我效能感测量的问题做了梳理，即他以班杜拉理论为基础编制了《学业自我效能感量表》，把学业自我效能感自然、妥帖地划分为学习能力效能感及学习行为效能感两个维度：前者是个体对

自己能完成学业、取得成果的能力的判断，后者是个体对自己采取有效学习方法达成目标有把握的信心，因此该量表既很好地对应了班杜拉所提出的自我效能感“认知属性+动机属性”的基本特征，又完美地覆盖了自主学习中对能力的自我认知、问题式教学法中对学习行为的自我调控两大方面，因而可称学业自我效能感量化测量领域成熟可靠的工具。

（二）教学实践中的提升途径

教学中提高学生自我效能感有十分明确、可操作的方法，即先从认知与动机相结合的角度出发，创设自主学习环境，由此自然、合理地增强学生的内在动机。因此自主学习的实施方案宜结合目标设定理论，具体设定短期、长期目标：每月完成一个中国传统文化主题项目，切实让学生获得学习成就感。

问题式教学法是培养学生自我效能感极好的载体，因此教师宜设计“探索地方民俗文化”的真实项目，让学生在团队合作中明确各自角色、承担具体任务，由此自然、充分地获得能力认同感^[5]。更重要的是评估环节要将形成性评价与自我反思有机结合，以撰写学习日志、小组交流分享收获等形式促使学生主动反思学习过程，切实内化自我效能感。

教师在引导过程中要十分注意反馈的及时性及个性化特点，因此在课程引导时运用积极反馈及建设性批评，帮助学生认清自身优势、明确改进方向。已有研究十分清楚地说明了：通过深度学习场景的构建创设具身、沉浸、真实的教学交互场域，进而增进学习投入，提高用户的学习体验与自我效能感^[6]。由此自然地引出教师建立信任关系的策略，即用信任激励学生主动迎接学习挑战。具体而言，可结合文化讲座、实践体验诸种活动增强学生的文化认同感和参与感，围绕传统文化主题组织学生自主策划、组织迷你展览，切实培养其实践能力，也由此增强其自信心。展示环节再引入同伴互评，让互动与自我效能感真正自然流露。

借助数字平台建设虚拟学习社区，有利于为学生线上协作、分享学习资源、交流学习成果创设良好环境，因此很自然地能提高学生的学习主动性及课堂参与度。教学中宜引导学生用多媒体工具记录对文化主题的理解与思考，切实落实自主学习。与此形成有机衔接的是，教师要主动加强专业进修，积极参与培训、教研活动，系统、有计划地探索有效的教学方法。另有研究表明，自我效能感较强的学生，能够客观全面地评判自身学习能力，树立完成学习任务的信心，也更善于运用知识与技能应对学习中的压力和难题^[7]。收集、分析学生学习数据，动态、精准地调整教学，让每位学生在项目中都获得成功体验，真正地提高其自我效能感。

三、研究发现与实践建议

（一）课程改革实施成效分析

本文以自主学习理论与问题式教学法融合为基础，展开中国传统文化课程重构实践，由此考察所建构的教学模式对学生学业自我效能感的影响及课程实施路径的优化效果。具体而言，本文选取昆明理工大学津桥学院汉语国际教育专业88名学生为调研对

象，采用课程前后对照的回溯式问卷调查方法，系统、严谨地分析学生自主学习参与、问题式教学任务完成及学业自我效能感诸种变量的变化特征。本文从 Schunk 的理论出发明确而有力地界定：学业自我效能感是个体关于自己能完成既定学习任务、达到预期学习水平的能力信念判断。因此得出的结论也十分清楚：融合自主学习与问题式教学法的课程重构方案切实提高了学生在知识掌握、问题解决、实践应用各方面的能力信心，充分印证了教学改革的实践价值。

1. 学业自我效能感呈多维度显著正向提升

由于本文用1-5分李克特量表对前后测作了对比分析，问卷中所选8个题项能很好地测量学习自信、问题解决、知识应用、学习韧性诸种维度，因此可以十分自然地得出学生各核心维度自我效能感都提高的结论。

学习自信与知识掌握：由于课程学习之前学生认为自己“有能力学好传统文化相关知识”，故学习前持“较符合/完全符合”态度的人占被调查样本的37.50%，学习之后提高到50.00%，由此自然地增强了其学习自信。

问题解决能力：由于课程开始时“认为自己有能力解决传统文化学习中遇到的问题”的高认同度（4-5分）占被调查样本的56.82%，而学习之后升为73.86%，因此可以很自然、妥帖地得出学生自信心提高的结论。

知识应用与迁移：由于课程前“可以快速掌握课堂上讲授的传统文化内容”的“较符合/完全符合”占被调查样本的47.73%，学习之后该比例提高到67.05%，而原先持“不能确定”观点的人群所占比例从36.36%降为27.27%，故可十分清楚地看到知识吸收、掌握的自我认可度大大提高了。

学习韧性：由于课程前“即使遇到困难也不怀疑自己学习能力”的高认同度为61.36%，学习之后升为78.41%，因此可以十分自然、妥帖地得出学习后坚持克服学习挫折的能力及自我肯定水平都提高的结论。

上述数据一致表明，课程改革有效强化了学生应对挑战的信心与持续学习动力，学业自我效能感实现系统性、多维度提升。

2. “自主学习—问题式教学法”闭环赋能课程设计优化

由于课程有明确、完整的知识探究—问题定义—方案设计—效果评估四阶段闭环教学路径，又自然地融合了自主学习及问题式教学法，故各阶段的实施效果都得到数据实证。

知识探究阶段（自主学习主导）是以基础知识的掌握为根本的，故在此阶段把“能够将所学传统文化知识学以致用”高认同度从50.00%提高到73.86%，也自然地提高了学生自主学习、学以致用能力。

由于问题定义及方案设计阶段（问题式教学驱动）是以真实情境任务为载体引导学生主动探究，因此很自然、合理地把“思考问题时能联系新旧知识分析”的“较符合”占比从23.86%提高到39.77%，也因而很好地锻炼了批判性思维及知识整合分析能力。

问题定义与方案设计阶段（问题式教学驱动）：依托真实情境任务，引导学生主动探究，“思考问题时能联系新旧知识分析”

的“较符合”占比由23.86%增至39.77%，批判性思维与知识整合分析能力得到有效锻炼。

效果评估阶段（多元评价支撑）：强化反思性学习，“无需老师要求，自觉检验知识掌握程度”高认同度由42.05%大幅提升至80.68%，学生元认知能力与自我反思意识显著增强。

各阶段效能指标相互印证，形成“学习输入—探究实践—反思优化—能力进阶”的良性教学闭环。

3. 多元评估体系实证课程整体育人成效

课程整合过程性评价和结果性评价都以8项核心题项为依托，聚焦学生自主学习主动性与实践能力发展，实证数据显示改革成效显著。

主动学习意愿：由于“愿意主动选择有挑战性的传统文化学习任务”的“较符合”占比从26.14%提高到30.68%，因此学生主动探究、自主发展的意识已有切实增强，但是也毋庸讳言，其主动性仍有提高的可能。

整体效能提升幅度：由于课程学习之后8个题项中所测的“较符合/完全符合”各题项合计占比都取得不同程度的增长，平均提高20-30个百分点，故可十分清楚、可靠地看到具体变化：“即使遇到困难也不怀疑自己学习能力”的均值从学习前的约3.76提高到4.20，“没有老师要求也会自觉检验”的均值从约3.35提高到4.18。因此可以得出融合自主学习与问题式教学法的课程重构有利于学生学业自我效能感及综合能力发展的结论。

4. 资源整合与双向支持体系夯实育人保障

线上资源与线下实践的深度融合有利于突破学习场景的边界，又自然地为师生协同育人搭建起有动态反馈机制支撑的支持体系，因此本课程采用线上平台资源与线下实践活动相结合的教学模式，切实拓宽学习渠道，潜移默化地培养学生的信息素养及跨媒介学习能力。教师以常态化指导的方式给予全过程形成性反馈，帮助学生厘清学习目标，适时、适度调整学习策略。更难得的是，教师以具体教学主题为载体，系统、有序地引导学生开展调查研究、访谈交流、方案策划诸种实践活动，在实践之后组织学生做有层次、有逻辑的反思及全方位评价，由此培育学生团队协作能力、问题解决能力、批判性思维能力，也自然强化其创新意识^[8]。

（二）自我效能感提升策略

提高效能感的应用建议宜从自主学习、问题式教学法两方面入手，就中国传统文化课程中学生的主动参与及内在动机予以具体设计。

教师要厘清学习目标及评价体系，即先与学生一起确定具体、可考核的短期及长期目标，把各学习模块自然、合理地划分为若干任务，由此让学生切实感受对学习过程有掌控感。评价时要兼顾过程与结果，故宜采用学习日志、进展报告等过程性评价方式，辅以展示、论文等终结性评价，且都配合明确、可操作的分级标准，让学生知其所在，明其不足。

优化学习过程及互动方式，有计划、有层次地推行项目式学习，以“探索地方民俗”的真实情境任务为载体，让学生小组合作、明确分工，由此自然、充分地培养协作能力。又适时、有系

统地建立反馈机制，教师点评与同伴互评相结合，定期组织小组汇报、讨论，引导学生认清自身优势，找准改进方向，更在此基础上定期组织学习反思，以撰写日志、开展讨论会等形式总结经验、调整策略。

课程把文化体验和情感支持融为一体：先有计划、系统地组织书法、戏曲、民俗考察诸种文化体验活动，由此让理论与实践切实结合，潜移默化地增强学生对文化的认同感，获得文化实践的成功体验。又在教学中主动给予正面评价，以小组庆功等形式营造支持性氛围，切实增强学生的学习归属感。

善用技术资源，系统地建设学习社区，让学生共享资源、在线讨论、展示学习成果，由此扩展学习空间，同时教师以问卷、访谈等形式弄清学生的兴趣及实际需求，给学生个性化的学习路径指导，让学习内容真正切中学生实际，因而能切实提高学生的学习自主性及学习目标感。更重要的是，可在跨文化交际课程中自然、流畅地将问题式教学法（Problem - Based Learning）贯彻始终，让学生在解决跨文化交际真实问题的过程中习得语言，把线下课堂教学与线上网络教学有机融合，既提高学习参与度，又自然促成深度学习，最终潜移默化地提高跨文化交际能力^[9]。

在本文所提出的多种建议的基础上，在传统文化课程中建构有利于学生自我效能感提升的学习生态系统，自然地促成学生在自主学习、问题式学习的环境中成长，也让学生在提高自我效能感的过程中获得更积极的学习体验，更切实地感受、认同中国传统文化。

四、结论

本文采用了回溯问卷调查法，以“中国传统文化课程学业自我效能感回溯调查问卷”对昆明理工大学津桥学院汉语国际教育专业本科生中国传统文化课程学习前后的自我效能感做了对比研究，即先让被试回顾课程前后自身的状态，再用量化数据客观、可靠地考察课程干预效果。实践结果表明，该教学模式能够充分调动学生学习积极性，引导学生开展探究式学习与协作交流，有效提升学生自主学习水平与学习自我效能感。中华优秀传统文化教育的目标层次需要在课程实践中逐层转化，以文化素养、理想人格、文化实践为核心维度，才能真正实现传统文化的育人价值^[10]。

课程重构可以归纳为几个方面：第一是内容设计，把课程内容合理划分为中国哲学、传统艺术、民俗文化、历史经典四个模块，各模块都以问题为载体设计学习案例，由此调动学生的学习动机，也切实养成学生主动探究的习惯。更重要的是，问题式学习有利于在真实情境中培养学生的综合核心能力^[11]。第二是教学方法，采用协作学习、反思性实践两种方式，让学生在小组讨论中共同解决学习问题，因此既有利于发展其团队合作能力，也有利于落实社交技能的培养。与此相辅相成的是，问题式教学法本身即设计有现实意义的任务和问题情境，让课程内容与学生生活真正联结起来。

课程实施中采用了量化与质性结合严谨的评价方法：先从有

效回溯性问卷入手,明确、充分地证明学生课程学习之后学业自我效能感较课前有极其显著的提高,在问题解决、知识应用、学习韧性诸维度都取得具体而实在的进步,各高认同比例均有15%以上的增幅。继而用过程性及结果性评价予以补充,说明学生综合学习成效确有提高。更难得的是质性访谈及教师反馈彼此呼应,一致表明学生自主参与的积极性提高,能力进步感知明显,课堂讨论更深入、更富有价值,探究主动性大大增强,学生应对学习困难时也更从容、更高效。因此该自主学习与问题式教学法融合模式的成效得到了极好的实证支持。

由于课程重构有持续性、扩展性的特点,因此在今后的教学

实践中先总结已有成功经验,再把该教学模式推广到其他人文学科,同时根据不同学段有层次的调整。更重要的是要把教师专业发展与课程重构结合起来,培训教师掌握问题式教学法的设计思路及实施要领。

综上,基于自主学习与问题式教学法的中国传统文化课程重构不仅提升了学生的自我效能感,也为传统文化的传承和学生的全面发展提供了新的路径。这一模式的成功实施,表明在高等教育中改革教学方式,以促进学生自我效能感的提升具有理论意义与实用价值。

参考文献

- [1] 李瑞沂,李馨璐,汪志澜,等.融合根因分析与大语言模型的教育多智能体协同框架[J/OL].计算机工程与应用,1-21[2026-05-27].<https://link.cnki.net/urlid/11.2127.TP.20260421.1903.009>.
- [2] 柳晨晨,陈倩,沈苑,等.多智能体何以赋能教育治理:应用场景与实施路径[J].现代远程教育研究,2026,38(2):24-31+41.
- [3] 刘文彦.非遗雕花剪纸融入高校美育课程的路径[J].中国造纸,2026,45(4):253-254.
- [4] Bandura Albert. "Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy"[J]. Developmental Psychology, 1989, 25(5):729-735.
- [5] 陈威.论大学教师教育者专业实践的改善及其实现路径[J].黑龙江高教研究,2019,37(12):79-83. DOI:10.19903/j.cnki.cn23-1074/g.2019.12.017.
- [6] 杨伟涛,李晨伟.教育领域生成式人工智能应用的伦理风险与应对举措[J].中州学刊,2026,(2):111-118.
- [7] 李飞,刘琦,毕欣然,等.大学生志愿服务参与对心理韧性的影响:社会支持和自我效能感的链式中介作用[J].中国临床心理学杂志,2026,34(2):466-470. DOI:10.16128/j.cnki.1005-3611.2026.02.036.
- [8] 金颖. "一带一路"背景下商务汉语人才实践能力训练体系研究[J]. 华文教学与研究, 2026, (2):46-53. DOI:10.16131/j.cnki.cn44-1669/g4.2026.02.003.
- [9] 李冰. 基于PBL的跨文化交际课程混合式教学改革[J]. 现代交际, 2021, (15):167-169+166.
- [10] 全晓洁,靳玉乐. 试论中华优秀传统文化教育的目标层次及实践转化[J]. 中国教育科学, 2025, 8(6):99-107.
- [11] LEE A, JUNG E. University students' subjective experiences with problem-based learning and associated generic skills[J]. Frontiers in Psychology, 2025, 16:1618997.