

OBE 理念下基于学习通平台的高校心理健康课程混合式教学设计——以兰州理工大学为例

孔艳赟, 樊洁平, 刘阳

兰州理工大学, 甘肃 兰州 730050

DOI: 10.61369/VDE.2026070025

摘 要 : 针对传统高校心理健康教育中教学内容标准化与学生需求个性化之间的矛盾、有限课时与深度互动之间的冲突, 本文以成果导向教育 (OBE) 理念为引领, 依托学习通平台, 以兰州理工大学《大学生心理健康》课程为例, 提出“课前线上自学—课中线下体验—课后线上拓展”的三段式混合式教学设计方案。文章阐述了课程已实现的数字化教学基础, 分析了当前与理想模式的差距, 设计了分三阶段推进的实施路径, 并探讨了可能面临的挑战与对策。本文为高校心理健康课程混合式教学改革提供可操作的设计参考。

关 键 词 : OBE 理念; 学习通; 心理健康教育; 混合式教学; 教学设计

Blended Teaching Design of College Mental Health Courses Based on the Superstar Learning Platform Under the OBE Concept - A Case Study of Lanzhou University of Technology

Kong Yanyun, Fan Jieping, Liu Yang

Lanzhou University of Technology, Lanzhou, Gansu 730050

Abstract : Aiming at the contradictions in traditional college mental health education, such as the conflict between the standardization of teaching content and the personalization of students' needs, and the tension between limited class hours and in-depth interaction, this paper, guided by the Outcome-Based Education (OBE) concept and relying on the Superstar Learning Platform, takes the course "College Students' Mental Health" of Lanzhou University of Technology as an example, and proposes a three-stage blended teaching design scheme of "pre-class online self-directed learning – in-class offline experience – post-class online extension". The paper elaborates on the existing digital teaching foundation of the course, analyzes the gap between the current situation and the ideal model, designs an implementation path promoted in three phases, and discusses the potential challenges and corresponding countermeasures. This study provides an operable design reference for the blended teaching reform of college mental health courses.

Keywords : OBE concept; Superstar Learning Platform; mental health education; blended teaching; teaching design

引言

高校心理健康教育课程是集知识传授、心理体验和行为训练为一体的综合课程^[1]。兰州理工大学《大学生心理健康》为通识必修课, 32学时(2学分), 面向全校各专业, 覆盖每届本科生近6000人。然而传统模式面临三重困境: 教学内容标准化与学生需求个性化的矛盾——统一的大纲难以满足不同专业、不同心理特质学生的差异化需求; 有限课时与深度互动的冲突——32学时难以在知识传授之余充分开展体验式活动; 评价方式与育人目标的脱节——传统期末试卷难以衡量学生的心理成长。兰州理工大学依托学习通平台已实现多项数字化管理: 课堂签到考勤、课堂互动记录、课后作业线上化、线上视频学习、章节测试及线上期末亦通过学习平台完成。

OBE 理念强调以学习成果为导向反向设计教学。OBE 的教学设计的关键是反向设计^[2], 与心理健康教育“知行合一”的培养目标高度契合。心理健康教育的最终目的不是学生“知道什么”, 而是“能做什么”——能都识别自身情绪、能否有效应对压力、能否建立健康的人际关系。这正是 OBE 理念在心理育人中的独特价值。

基金项目: 2024年度兰州理工大学高等教育项目研究: “新工科背景下大学生心理健康教育教学创新设计与研究实践”(编号 GJ2024B-67); 2025年度兰州理工大学混合式课程建设项目“大学生心理健康(序号18)”。

一、OBE 理念与混合式教学的融合逻辑

（一）OBE 理念的核心内涵

OBE 理念的核心是“以学生最终获得的能力成果为导向，反向组织教学活动”，OBE 理念是一种先进的教育理念，以最终的学习成果为导向，强调以学生为本，关注学生接受教育后的学习效果，并采用逆向思维的方式来反推教学活动。^[3]其框架包括：成果导向、反向设计、学生中心、持续改进。依据该理念，课程设定了四个课程目标：①了解心理发展特征，增强心理健康意识；②掌握客观自我评价与共情沟通能力；③健全自我意识、人际交往与团队合作能力；④激发内驱力，培养心理弹性与成长型思维^[4]。这四个目标从知识习得能力内化的完整链条。

（二）学习通平台的技术支撑

学习通平台提供资源整合、多元互动、数据追踪等功能，可承载视频学习、章节测试、线上考试、课堂互动、作业提交、讨论交流等全部教学环节。教师可创建在线课程，使用签到、抢答、投票、讨论区等工具，自动记录学习行为数据并生成报表。对于心理健康课程而言，学习通的价值尤为突出：它不仅能记录显性的学习行为（如视频观看时长、测验分数），还能通过问卷、投票等功能等收集学生的心理状态和课程感受，为教师提供及时的教学反馈。兰州理工大学师生已常态化使用考勤、课堂互动、作业及考试功能，操作熟练，为后续深化混合式教学奠定了基础。

（三）理念与技术的融合

OBE 理念与学习通平台的融合具有内在的逻辑契合性。OBE 理念为平台应用提供价值导向——技术服务于学习成果的达成，而非为用技术而技术；学习通为 OBE 落地提供工具支撑——通过数据采集实现动态追踪与精准评价^[5]。两者的融合逻辑可以概括为：OBE 回答“为什么教”和“教到什么程度”，学习通解决“怎么教”和“如何评价”。在心理健康课程中，这种融合尤为必要：OBE 确保教学不偏离育人目标，学习通则让教学过程可视化、可测量、可改进。

二、基于 OBE 理念的混合式教学设计

（一）教学设计理念

依据教学大纲，总学时32分配为：线下理论22学时、线上自主学习8学时、实践2学时（参观心理中心）。遵循 OBE “反向设计”原则：先明确四个课程目标，再设计与之匹配的教学活动与评价方式。线上8学时侧重知识学习（通过观看视频、章节测试完成），线下22学时聚焦心理体验与行为训练，让学生在活动中感受、在体验中成长；实践2学时通过参观心理中心，消除学生对心理咨询的误解帮助学生树立正确的心理健康观念。

（二）“三段式”教学流程设计

课前线上自学（对应线上8学时）：教师通过学习通发布学习任务单（微课视频、案例、自测题），学生自主完成。平台记录学习进度，教师据此调整线下教学重点。

课中线下体验（对应线下22学时）：理想设计按“回顾—导入—体验—总结”四步法实施，体验活动时长60-70分钟。其中体验式活动是核心环节，包括角色扮演、情绪卡片分类等。当前实际课堂以讲授为主，后续将通过分阶段建设，逐步将体验式活动嵌入体验活动。

课后线上拓展与实践：作业通过学习通提交（宿舍公约、校园地图、心理中心观后感、小组翻转课堂视频等）。讨论区设“心理互助角”，学生可以匿名分享困惑、互相回应，教师定期参与引导。

实践教学（2学时）：组织学生参观心理中心，了解咨询预约流程、参观体验各个功能室与 VR 智能身心反馈放松系统等设备，参观后完成作业（参观心理中心观后感并提交一张与心理中心的合影）并在学习通提交^[6]。

三、当前实施基础

（一）已实现的数字化环节

兰州理工大学《大学生心理健康》课程目前已稳定运行以下五个数字化环节：

（1）课堂考勤数字化：学习通签到，系统自动记录出勤时间与次数，考勤效率较传统点名方式提升80%以上，且数据可追溯、可导出。

（2）课堂表现常态化记录：教师通过发布问题、组织抢答、发起投票等方式，实时记录学生课堂参与情况。平均每堂课组织2-3次互动，学生互动积极性明显高于传统提问模式，参与率可达85%以上。

（3）课后作业全流程线上化：三项实践任务作业均通过学习通发布、提交、批阅与反馈。教师可以在手机端随时批阅，学生可即时查看评语和分数。作业提交率稳定在95%以上。

（4）线上学习系统化：学生通过学习通完成视频观看、章节测试及线上期末考试。平台自动统计观看时长、测试得分，并计入平时成绩。视频完成率92%以上。

（5）结课考试开卷线上化：结课考试采用开卷形式，通过学习通平台实施，且系统支持题型多样化。

（二）已积累的教学资源

经过两轮建设，教师团队已完成以下教学资源开发与积累：

微课视频：覆盖课程全部章节，共32个，总时长200余分钟。

案例库：收录与大学生生活密切相关的心理案例60余个，涵盖适应问题、人际冲突、情绪困扰、恋爱困惑等主题。

自测题库：各章节配套自测题目共计200余道，题型包括：单选、多选、判断。

活动素材库：收集整理体验式活动方案30余个。

师生均已熟练掌握学习通平台的基本操作，无需额外培训即可使用。

（三）现阶段教学特征

目前课程教学呈现出“线上+线下、讲授+互动”的混合形

态,具体特征如下:

线上课堂:课堂讲授(约占课堂时间的70%)为主,辅以案例分析、小组讨论等轻量互动(约占30%)。尚未形成稳定的“深度体验式活动”教学模块。

线上学习:主要完成视频观看、章节测试和线上期末考试,主要用于知识获得和形成性评价。

课堂互动:依托学习通平台的签到、抢答、投票等工具,有效提升了学生的课堂注意力与参与度,减少了“低头族”现象^[7]。

课后作业:三项实践任务能够引导学生将课堂所学应用于实际生活,实现“学以致用”。

(四)与“三段式”理想模式的差距

相较于第3部分提出的“课前线上自学—课中线下体验—课后线上拓展”三段式设计,当前教学实践主要存在以下三方面差距:

差距一:课中深度体验活动(角色扮演、正念冥想等)尚未系统嵌入,以知识讲授为主。主要原因包括:教师对体验式教学的引导技巧不够熟练;大班教学组织体验活动难度较大;部分体验活动需要特定场地和道具支持。

差距二:课前线上自学与课中教学衔接不够紧密。虽然学生按照要求完成视频观看和自测,但预习数据尚未有效指导下教学调整。

差距三:课后线上拓展环节活跃度不足。讨论区“心理互助角”的参与以完成作业为主,课后讨论区活跃度不足^[8]。

四、未来实施计划

在现有基础上,分三阶段推进基于OBE理念的“三段式”混合式教学,实现课程管理、课堂教学、线上学习、考试评价的全流程一体化。

(一)准备阶段(利用暑期时间)

平台整合:将分散资源迁移至学习通,配置线上课程体系与自动评分规则。

资源完善:针对学生反馈的难点章节,补充微课视频,完善章节自测题库,构建知识图谱,标注各知识点之间的逻辑关系。

功能拓展:启用讨论区(设置“心理互助角”“学习答疑区”两个板块)、随堂练习(课中快速检测学习效果)、分组任务(支持小组翻转课堂的提交与互评)、AI助教(自动回答常见问题,减轻教师答疑负担)^[9]。

学生培训:制作操作指南,确保学生熟练使用。

(二)实施阶段(第1-4周)

课前环节(每周):每周发布学习任务单,明确学习目标、视频清单、自测题截止时间。要求学生于课前完成视频观看与自测。教师根据平台数据(完成率、正确率)调整线下教学重点。

课中环节(每周2学时):按“回顾—导入—体验—总结”四步法推进。其中“体验”环节是重点建设内容,拟分三步推进:

第一步(5-8周,过渡期):每周嵌入1个短时体验活动(如

5分钟正念呼吸、情绪卡片识别)。此阶段目标:让教师和学生逐步适应体验式教学,不显著改变讲授节奏。

第二步(第9-11周,成长期):每周增加1-2个深度体验活动,每次15-20分钟。活动类型包括:角色扮演(如人际冲突情景,学生分角色即兴表演)、情景模拟等深度活动,每次15-20分钟。课堂结构调整为:“讲授25分钟+体验20分钟+分享讨论10分钟”结构。

第三步(第12-15周,成熟期):稳定为“讲授20分钟+体验25分钟+分享10分钟”,教师熟练引导多种体验活动,学生能主动参与并从中获得心理成长^[10]。

每节课组织2-3次学习通互动(抢答、投票等),数据自动计入课堂表现。

课后环节(每周):发布分层作业,每4周进行一次教学复盘,识别学习困难学生(如视频完成率)并精准干预。

实践教学(第8-10周):利用2学时组织心理中心参观,完成打卡与观后感提交。

小组翻转课堂(11-13周):小组(6-8人)每组选择一个心理健康主题(如“宿舍人际关系处理技巧”),录制5-8分钟的讲解视频。通过学习通进行视频展示与互评,通过学习通实现教师及同伴评价。

(三)总结优化阶段(第15-16周)

导出全流程数据,匿名问卷评估效果,计算课程目标达成度,撰写总结报告并持续改进。并采用定量与定性相结合的方式评估教学效果。

(四)预期成果

通过一学期完整实施,预期:(1)学生课堂互动参与率提升30%以上;(2)过程性考核全覆盖,形成可追溯的学习轨迹;(3)教学资源成果形成可复用的“OBE+学习通”教学案例包;(4)四个课程目标达成度均达0.7以上。

五、可能面临的挑战与应对策略

学生自律性差异:设置视频弹题;预习完成度与课堂活动准入挂钩;教师约谈。

教师工作量增加:组建课程团队分工协作;申请教改项目经费支持。

体验活动时间把控困难:准备备用精简版活动;使用学习通计时器;部分分享移至讨论区。

数据隐私与伦理问题:数据仅用于教学改进,成绩评定后匿名化;设置私密发帖选项很多教育平台也是缺乏伦理规范的考量,肆意侵害学习者的权益,隐私安全成为一大隐患^[6]。

六、结语

本文以OBE理念为指导,依托学习通平台,以兰州理工大学为例,在已实现考勤、互动、作业及考试线上化的基础上,提出了“三段式”混合式教学设计方案。文章客观分析了当前与理

想模式的差距，设计了分三阶段推进的实施路径（准备—实施—总结优化），并对挑战提出了应对策略。该方案紧密结合教学大纲与实际条件，具有较强的可操作性与可迁移性。后续将通过实践检验并迭代优化，本文旨在为处于混合式教学探索初期的同类高校心理健康课程，提供一个系统、务实、可落地的教学设计参考。

参考文献

[1] 孟超. OBE 理念下的高等数学混合式教学实践与探索 [J]. 教育进展, 2024, 14(2):1188-1192.DOI:10.12677/AE.2024.142182.

[2] 冯晓英, 王瑞雪, 吴怡君. 国内外混合式教学研究现状述评——基于混合式教学的分析框架 [J]. 远程教育杂志, 2018, 36(03):13-24.

[3] 王佳, 吴琼. 基于 OBE 理念的程序设计基础课程的混合式教学改革研究 [J]. 信息与电脑, 2025(5):218-220.

[4] 牛宝荣. 成长型思维培育的主要成果、价值意蕴及发展路径 [J]. 教育评论, 2023, (03):21-29.

[5] 戴钰. 高校大学生心理健康评价指标体系与仿真技术研究——基于神经网络优化算法 [J]. 科教文汇, 2024, (18):173-179.

[6] 郝祥军, 顾小清, 王欣璐. 回避还是规避: 风险社会中的教育危机与安全防线 [J]. 电化教育研究, 2023(1):42-47+90.

[7] 刘倩, 李雪平, 张莲. 慕课平台下《大学生心理健康教育》混合式教学研究 [J]. 世纪之星—高中版, 2022(16):0085-0087.

[8] 叶湘虹. 基于探究共同体理论的混合式教学——以 "大学生心理健康教育" 为例 [J]. 湘南学院学报, 2022, 43(3):102-106.

[9] 张嘉卉, 项东方. "PBL+ 混合式" 模式在高校心理健康课程中的应用 [J]. 经济与社会发展研究, 2025(26):0181-0183.

[10] 王燕 邓. 基于课程思政理念的《心理健康教育》课程混合式教学策略研究 [J]. Vocational Education, 2024, 13(06):2177-2182.DOI:10.12677/ve.2024.136335.