

# 翻转课堂在高校心理健康课程教学中的运用研究

赵生玉

(温州职业技术学院 浙江温州 325035)

**【摘要】** 高校心理健康课程对疏解大学生不良情绪、提高学生的心理健康水平有很大助益。翻转课堂作为课堂教学新形式,适合高校心理健康课程的开展需求。本文介绍翻转课堂的概念和当下高校心理健康课程的教学现状,分析将翻转课堂运用于高校心理健康课程教学中的举措。

**【关键词】** 翻转课堂; 高校心理健康; 课程教学

**DOI:** 10.18686/jyfzyj.v3i1.36788

近日以来,大学生因心理原因自杀案件多发,这给高校心理健康课程教学敲响了警钟。当下高校学生学业压力大,生活繁忙,传统的高校心理健康课程教学方式已经不能满足当下的大学生心理健康需要,需要教师将翻转课堂运用于高校心理健康课程教学中来。

## 1、翻转课堂的概念

翻转课堂的核心内容,就是将教师和学生的地位翻转过来,即教师重新调整课时结构,让学生掌握学习的主动权<sup>[1]</sup>。翻转课堂是将课上和课下进行有机整合的课堂模式。在课下,由学生按照自己的学习进度和学习方法对新课进行自主学习,转到课上以后,由教师针对学生的疑点和教学重难点进行个性化指导,帮助学生加深记忆,深化知识结构。在高校心理健康课程中,教师将不在课上对心理健康知识进行系统的解读,完全由学生在课下对心理健康知识进行学习,之后教师会在课上进行进一步的解释和讲授<sup>[2]</sup>。对于高校心理健康课程来说,翻转课堂可以提高学生的主观能动性,切实提高学生的心理健康水平。

## 2、当前高校心理健康课程的教育现状

### 2.1 课程形式化,对学生没有实质帮助

当前我国很多高校的心理健康课程,都是形式大于内容。大学生相对于初高中学生来说,课程安排更加自由和开放,对于非心理专业的学生,心理健康课程并不是必修课程之一,只是出于对学生心理健康的保护开设的选修课程,很多学生都将心理健康课程看做是放松的场所,不能高效地参与进课堂中来。以我校为例,笔者为调查我校学生对于心理健康课程的重视程度,以一班学生作为样本,观察他们在心理健康课程上的表现。学生在参与心理健康课程时,只有百分之四十的学生能够跟着教师的步伐进行学习,其他大部分学生都在玩手机、学其他科目的内容、准备各种技能考试。这让大学心理健康课程形式化十分严重,对学生并没有实质帮助。

还有很多高校,专门为了学生的心理健康开设了心理咨询室。可是根据笔者调查,大部分学生均反映,所在学校的心理咨询室位置十分偏远,还需要提前预约,心理咨询室经常是大门紧闭,发挥不出其本来的作用。还有些高校的心理咨询室虽然全天开放,可是地处学校中心地区,人来人往,对学生的隐私根本起不到保护作用,很多学生都不愿意去心理咨询室进行咨询。这也是当前高校心理健康课程形式化的一种表现。

### 2.2 教学传统化,学生的参与度不高

教学模式传统,学生的参与度不高,这也是目前很多高校心理健康课程面临的问题之一<sup>[3]</sup>。很多心理健康教师在课堂上,

仍然是课堂的主导,对课堂起领导作用。花大量的课堂时间对知识进行讲述,可是学生根本参与不进课堂,体验感极差。很多高校开设心理健康课程的教室都是大教室,每次心理健康课程都是至少三个班级一起上课,根据笔者调查,很多坐在课堂后排的学生根本听不清教师的讲话内容,不能有效完成对心理健康知识的内化,对于心理健康课程,更多的是“走个过场”。

## 3、将翻转课堂运用于高校心理健康课程教学中的举措

### 3.1 转换地位,彻底将教师“翻”过来

对于高校心理健康课程来说,想要将翻转课堂高效地运用于教学中,就要转换教师和学生的课堂地位,彻底将教师“翻”过来。

高校心理健康课程,最终的服务对象是大学生的心理健康<sup>[4]</sup>,如果教师在讲台上滔滔不绝,学生在讲台各自忙碌,这样的课堂状态根本就不能完成高校心理健康知识的有效普及。只有将教师和学生的地位转换过来,由学生作为课堂的引导者,对课堂节奏和课堂重点进行引导,才能真正完成心理健康知识的普及,实现高校心理健康课程的教学目的。教师可以在课堂教学中,让学生分组讨论、自由发言,对于学生认为的重点和难点,教师要重点讲解,让学生引导教师的教学行为。

以我校教师张教师为,张教师为今年刚刚毕业的心理博士,被聘为我校的心理健康课程教师。张教师所教班级的学生,由三个小班级组成,都是法学系的学生。在教学过程中张教师发现,学生经常在课堂上进行法律知识的自学,不认真聆听张教师的授课内容。经过张教师询问,学生直言,在心理健康课堂上都是张教师一直在进行知识的讲授,讲授的虽然都是重点,但是课本上也都有,对缓解学生的压力根本没有实际帮助。而在课堂上准备司法考试,至少可以让课堂时间真正属于学生,缓解一部分学习压力。与学生谈话之后,张教师决定转换师生地位,将翻转课堂的理念融入到心理健康课堂中。他将该班级的心理健康课程转变为“解压课”,即给学生布置作业,让学生对心理健康的专业知识进行自学,再在课堂上由张教师对学生的疑点进行解答。解答完毕之后,学生可以分小组,对于在学习中遇到的压力对张教师倾诉,也可以学生之间互相沟通。经过一段时间的翻转教学之后,张教师发现,该班学生的心理健康知识掌握水平显著提升,也不再在课堂中自学其他科目,而是跟着张教师的步伐缓解压力,课堂的整体氛围也轻松了许多。

大学生经过多年学习经验的积累,已经有了足够的自学能力,可以开展心理健康知识的自学,教师要放平心态,转换自己在课堂中的地位,做课堂的服务者,让心理健康课程真正能为学生的心理健康服务。只有这样,学生才会主动投进心理健康课程,提升心理健康课程的教学效率。

### 3.2 因材施教, 解决个性化问题

在高校心理健康课程中开展翻转课堂教学模式, 要求教师因材施教, 解决个性化问题。因为高校的心理健康课程经常是多个班级在一起上课, 学生的各自学习能力不同、对知识点的概括和理解能力也不同, 因此, 高校教师在进行翻转课堂大学心理健康课程教学时, 要兼顾到学生的个性化特征, 因材施教。

以我校心理健康课程教师刘教师为例, 他有丰富的心理健康教学经验, 在运用翻转课堂的教学模式开展高校心理健康教学时, 他将教学分为四个层次。第一个层次, 确定教学目标, 将教学目标传达给学生; 第二个层次, 由学生根据教学目标在课下开展自学, 对心理健康知识要有大概的把握, 记录学习中的难点; 第三个层次, 由学生在课堂上对学习难点进行提问, 对于学生普遍觉得不解的问题, 刘教师进行统一解答; 第四个层次, 由刘教师在课堂上进行巡查, 对于个别学生的个性化问题, 再耐心细致的解答。经过这四个层次的教学, 刘教师彻底解决了学生在心理健康课程中存在的个性化问题, 做到了因材施教。

其实不仅仅是如刘教师一般将课堂分为层次才可以在高校心理健康课堂中进行因材施教, 实现翻转课堂。教师还可以在给学生确定教学目标时, 就根据不同学生的学习能力向学生下达不同的教学目标, 从源头处就开始个性化教学。对于不是心理专业的学生, 这样的教学方式可以减轻学生的心理健康知识学习压力, 减少学生的抵触心理; 对于是心理专业的学生, 这样的教学方式可以让学生体会到翻转课堂的乐趣, 提高学生心理健康知识的理解力和运用力, 促进学生更好的学习和发展。

### 3.3 翻转课堂氛围, 增强师生互动

传统的大学心理健康课程教学, 课堂氛围是十分严肃的, 教师作为知识的传授者, 学生作为知识的学习者, 二者墨守成规, 课堂没有活力<sup>[5]</sup>。为了促进翻转课堂在大学心理健康课程教学中的运用, 教师可以将课堂氛围翻转过来, 增强师生的互动, 释放课堂活力。

大学心理健康课程的教学目标, 除了让学生学会基本的心理健康知识, 还要提高学生的心理健康水平<sup>[6]</sup>。教师要转变“严师出高徒”的陈旧教学理念, 树立和蔼可亲、幽默风趣的教师形象, 让学生愿意和教师做朋友。因为大学生在日常学习生活中, 很可能会因为心理压力过大而需要向心理健康教师求助, 如果心理健康教师的形象是严厉的, 心理健康课程的氛围是严肃的, 学生很可能产生戒备心理, 不愿意对教师进行倾诉。但是如果教师的课堂氛围是轻松的, 师生关系是和谐的, 学生会放下戒备心, 主动向教师求助。这不仅会提高学生的心理健康水平, 还能促进学生更好的学习。

教师可以通过微信等自媒体建立班级心理健康群, 多与学生进行沟通和交流; 教师还可以通过对心理健康教室进行布置, 让学生感受到课堂氛围的变化, 提高参与心理健康课程的积极性; 教师也可以根据学生的兴趣, 选择学生喜爱的话题与学生进行沟通, 让学生把教师看作朋友, 主动配合教师教学, 与教师进行交流。值得注意的是, 教师在翻转课堂氛围, 将翻转课堂运用到高校心理健康课程教学时, 一定要注意适度原则, 不能让课堂氛围过于活跃, 影响正常教学的开展。

### 3.4 创新评价机制, 为大学心理健康翻转课堂注入新活力

传统的试卷评价法已经不能满足大学心理健康课程翻转教学模式的需要, 教师需要创新评价机制, 为大学心理健康翻转课堂注入新的活力<sup>[7]</sup>。

心理健康课程是十分注重实践性的课程, 因此, 在对学生的心理健康课程完成水平进行考核时, 也可以注重对学生心理健康知识实践能力的考核, 让学生学以致用。教师可以创设考核情景, 让学生解决教师提出的心理健康问题, 从而考核学生的心理健康知识实践能力。

以我校心理健康教师姜教师为例, 他在对本班学生进行考核时, 放弃了传统的试卷考核方式, 而是将学生分为小组, 由教师带领, 进入社区进行心理安全知识普及。学生可以自愿选择演绎心理健康小品、搭设心理咨询台为社区居民解决心理问题等方式, 对自己的心理健康知识进行运用, 教师全程观看学生的运用过程并且根据学生的表现进行打分, 其成绩作为学生的期末成绩。经过这样的考核方式, 该班学生对于心理健康知识的实践能力有了显著提高, 完成了翻转课堂的教学目的。

将评价方式“翻”过来, 由试卷评价转为实践评价, 可以大大提高学生的主观能动性, 让学生配合到教师的活动中来, 走完高校心理健康课程翻转课堂最后一公里<sup>[8]</sup>。

## 4、结语

总而言之, 高校心理健康课程中翻转课堂教学模式, 就是要求教师将学生作为课堂的主导者, 尊重学生的主体地位, 让心理健康课程在课前, 课中和课后都由学生主动参与。教师要不断创新, 让翻转课堂教学模式可以在高校心理健康课程中得到更好的运用。

**课题名称:**《互联网+翻转课堂教学模式在心理健康教育课程中的探索与实践》(项目编号: jg20180584), 项目来源: 浙江省高等教育“十三五”教学改革研究

## 参考文献

- [1] 蔡庆, 蔡艳婷, 陈敏洁, 曾国秀. 大学原位翻转课堂混合式教学模式的调查研究[J]. 大众标准化, 2020(20):104-105.
- [2] 李仁莉, 代俊, 袁晓艳. 翻转课堂在高校心理健康课程中的运用[J]. 攀枝花学院学报, 2020, 37(01):102-107.
- [3] 王淑芳. “互联网+翻转课堂”模式下高校心理健康教育模式的构建[J]. 郑州铁路职业技术学院学报, 2019, 31(03):91-92+96.
- [4] 阎茹. 高校心理健康教育的“SPOC-翻转课堂”教学模式研究——以高校心理健康教育课程为例[J]. 当代教育理论与实践, 2017, 9(11):111-114.
- [5] 孟然. 慕课+翻转课堂模式下高校心理健康教育课的建设探索[J]. 教育教学论坛, 2016(22):232-233.
- [6] 赵盈吟. 高校心理健康翻转课堂模式中教师角色转变[J]. 知识文库, 2016(14):31.
- [7] 陈秀清. 高校心理健康课程翻转课堂教学模型构建[J]. 企业导报, 2016(18):103-104.
- [8] 吴美娟. 互联网+时代高校心理健康课程教改实践与探索[J]. 教育教学论坛, 2017(32):108-109.