

浅述心理健康线上课程建设的理论与实践

李莉¹ 吴伟²

1. 湖南信息职业技术学院 湖南长沙 410000

2. 湖南机电职业技术学院 湖南长沙 410000

摘要: 线上精品课程建设是顺应信息时代的大潮流, 应用于混合式教学模式教育教学。从2018年初成立团队开始探索, 学习, 建设, 应用以及更新, 完成一门《大学生心理健康与素养提升》线上精品, 结合建设实践, 本文将着重介绍线上课程建设的重要性与必要性, 线上课程资源建设的内容与设计, 以及心理健康课程线上资源建设实践总结与反思。

关键词: 心理健康; 线上课程; 课程设计

一、线上课程资源建设的重要性与必要性

1.1 顺应信息时代的大潮流

“互联网+”时代背景之下, 教育教学行业也亟待流程变革, 混合式教学(B-Learning)模式成为一种新的教育教学模式。基于互联网平台, 将在线上慕课教学和线下翻转课堂结合起来的一种“线上”+“线下”的混合模式。因此, 在国际国内范围, 线开放课程开发和建设的潮流兴起, 同时大大的支持了各高校的教学内容和教学方法的革新, 成为难遇的机遇时代, 但同时也是新的挑战。在这样的大背景下, 湖南省教育厅高等教育处于2018年4月16日, 发布了《关于开展省级精品在线开放课程推荐工作的通知》, 将湖南省在线开放课程建设、应用与管理工作推向了新高潮。在我省线上精品课程建设推进的大浪中, 大学生心理健康课程作为一门公共基础必修课程, 势必需要建设适合学生发展的线上课程。

1.2 全面心育, 心理健康教育结合素养拓展的要求

坚持全面心育的理念, 心理健康教育不仅在于知识

教育, 同时需要培养学生应具备的学习以及生活, 包括心理成长的必需品格和关键能力。具体需要从知识应用的层面拓展到思维发展, 态度情感调整、技能获得、以及价值观建立等多个方面。

1.3 心理健康教育改革潮流的需要

心理健康教育改革要求我们必需是要在理论为依据的基础上进行不断的探索, 进行实践应用, 在应用于实际的课堂教学后再一轮的继续探索, 再次创新理论。最终, 在理论创新的基础上来完善学校心理健康教育内容、方法和手段, 以及评价等各个方面。在此过程中, 特别的需要注重有效课堂的建设和改革, 建设坚持成果导向, 增强课堂目标性。成果有显性成果和隐性成果, 显性成果是完成的某个具体项目或作品或方案或实践任务等, 隐性成果是养成的情感、态度、素养和价值观等。心理健康教育的有效课堂教学改革是一个长期性的工作, 在课堂实践中不断改革, 在改革中创新后继续实践。分步、分阶段有序推进, 根据有效课堂实施的自身需要, 不断反思、不断总结、不断改进。在优质的线上资源的支撑之下, 在课堂上运用平台的智慧投屏与互动, 设计签到, 讨论, 分组活动等课堂活动, 让课堂“翻转”, 也就是学生能够成为课堂的主题。而课堂“翻转”的内容则是在线上课程内容提纲下提炼出来的重点和难点。

二、线上课程资源建设的内容与设计

2.1 心理健康课程内容建设的指导原则

在我校《大学生心理健康与素养提升》是一门为学生进行心理健康教育、提升学生心理素养的公共基础必修课程。课程在“立德树人”课程思政理念、“家国共担、手脑并用”校训精神及创新创业核心素养的引领下,

备注:《大学生心理健康教育与素养提升》目前开放于超星学银在线平台, 教学的第七期次, 于2018年5月认定校级线上精品课程并投入校内教学使用, 于2018年12月立项《2018年长沙市高等职业教育重点项目——长沙市高等职业教育精品网络共享课程》; 2019年9月立项《2019年湖南省高等职业教育精品在线开放课程拟认定和建设项目》。

作者简介:

李莉(1988.08), 女, 汉族, 湖南, 讲师, 硕士研究生, 湖南信息职业技术学院, 心理学;

吴伟(1989.08), 男, 汉族, 湖南, 讲师, 硕士研究生, 湖南机电职业技术学院。

通过旨在维护心理健康、提升心理素养的理论引导与实践活动,着重培养学生的心理调节能力(如认识自我能力、情绪管理能力、人际交往能力)、积极心理素质(如创新创业素质、积极人格、幸福感)等。通过分享心理健康知识理论和简单实用的心理调适方法,让学生更好地认识心理、认识自我、认识他人,增强学生关注心理、关注自我、关注他人的意识。选取与大学生心理健康与素养提升息息相关的主题,如入学适应、人际关系、自我意识、情绪管理、积极人格、体验幸福等,激发学生对身边生活的体验,为学生提供一种发现、思考及解决自身心理问题的思维方式,引导学生关注自我心灵的健康。

2.2 心理健康线上课程内容建设的设计理念与实践

建设怎样的线上课程?团队建立后进行探讨和设计,一定是一门学生爱学,教师爱教,资源丰富,互动充分的线上优质资源。那么,我们继续配合打造高效课堂的教学方法,通过线下线上混合式、体验式课堂,情境演练,心理情景剧等多种形式,着力于学生的学习兴趣点,着力于课堂教学的整体效。在内容设计方面,立意打造“高阶性、创新性、挑战性”的线上金课。

根据设计理念指导,在课程设计中,整体线上内容设计分为7个部分。

2.2.1 课程教学内容部分:坚持实践导向原则,根据课程标准对课程进行了整体的课程设计,便于线上线下教学。丰富课程资源,应力求多彩多样,教师能够自主选择,配合自身的教学风格,合理搭选用;尤其在表现形式要多样化,不仅要有文本图片,还有添加表格,图形,微课视频、动画和超链接等各类素材,充分发挥线上资源的优势,这些资源都是能够同时呈现在网页和学习APP。

2.2.2 课程引入与导学部分:课程引入以系列心理动画与实拍情境为素材,引起学生兴趣。课程导学用思维导图概括学习内容,同时加入案例思考和章节提问,让学生能够带着结构和问题思考去学,此外和附上学习方法,帮助学生能够更高效的学习。

2.2.3 教学微课视频及相应的富文本:根据课程设计开发授课教学视频及相应的富文本。微课视频应覆盖该课程要完成的所有任务(项目)所需知识重点和知识难点。按重组的内容模块进行视频录制,每个微课知识讲解视频控制时长在8-13分钟,每个微课要求结构完整,每个小节不少于1个视频,并且保持整体微课知识点设计完整。富文本应与相应的视频配套,图文并茂、条理

清晰。微课视频设计为自学任务点。

2.2.4 课堂讨论:每个模块内容的每个知识点都要安排3个线上讨论,需设定讨论的主题。课堂也可以设置讨论,是在课堂教学中教师临时发起的讨论任务。

2.2.5 测验:一般每个小节都设置了随堂测验,内容过少页面可以省略。随堂测验一般安排在某个教学小节的微课教学视频间或者文本后面,可以方便学生即学即练,及时巩固新学的理论知识点。而单元测验一般安排在整个教学单元学习完成之后进行,可以对整个章节进行重点难点知道的回顾。

2.2.6 作业与测验:教师发起作业与测验,一般是在教学过程中,但是在线上进行和记录。作业的形式可以是单选,多选,也可以用简单题和论述题。

2.2.7 课后拓展资源:以模块内容为基础,设置了丰富的资源供学生课后补充学习,包含了拓展视频,拓展阅读,拓展活动,拓展文献,拓展心理测验等部分。能够符合学生的学习需求,帮助学生更好的自主学习内容与完成知识能力的拓展。

三、心理健康课程线上资源建设实践总结与反思

3.1 调研先行

课程开发前期,使用免费网络平台对我校大一学生进行调研,了解学生对课程内容的需求,学生所关注的,也是我们教学重点内容之一。

合理取样,最初建设的样本来自我校2017级学生(人数:3000人)。按专业,性别分层随机抽样1000人,有效样本数为986人,各院样本数比例一致(院总人数的1/3),并样本男女比例适中(男:52.33%,女:47.67%)。

重点内容突出。问卷有效搜集了学生关注的心理专题,根据需求适当侧重内容分配。

关注个性化发展。将学生反应的内容和困惑融入教学中,设计内容讲解或课外链接,关注学生普遍的心理困惑问题。

3.2 内容设计走心

结合大学生心理健康教育大纲和我校学生的切实需求,重组教学内容,形成学生易学有兴趣学的大纲。并合理分割内容,页面图文编辑精美。校园实拍心理情境剧,以及动画《大学心路记》,从心理成长的角度记录了主人公(男)“阳光”的大学时光的重要经历,在精灵“小幸”的帮助下,一起面对解决困难,成长成熟。主人公的经历也是很多大学生心路历程的缩影,透过动画和神奇力量,用心理知识,启迪大学生该如何应对各种

可能遇到的心理问题,帮助大学生心灵成长。

3.3 素材丰富,时时单向或双相互动。内容设计常常引导式提问,并在内容中设计讨论环节。

3.4 微课视频内容吸引,帮助学生攻克重难点,视频内容有相应的即时小测验。随堂随练,关注学生学习效果。

3.5 拓展资源丰富,带动学生自主学习探索。

3.6 小节内容均有网络资源链接,每周也有丰富的拓展视频,文档,测量,文献等。

线上在建设过程中使用,在实践后优化继续实践使用,关于如何使用需继续探索,以更好的服务于线上课程建设。

参考文献:

- [1]李莉.关于混合式教学模式改革的心理预备[J].中学生导刊,2018(06)
- [2]李莉.浅论有效课堂教学改革[J].小说月刊,2020.01
- [3]姚友明,郑州,李立新.基于慕课的线上线下混合式教学课程建设、应用与效果评价研究[J].中国教育信息化.2020(08)
- [4]王启立,李小川,王艳飞等.线上线下相融合的在线开放课程建设与教学实践[J].中国现代教育装备.2020(03)
- [5]储君.“互联网+”时代的学校课程资源建设研究[D].天津师范大学,2018