

与移动学习相结合的心理健康教育课程的创新教学

冀肖力

(浙江艺术职业学院 浙江 杭州 310000)

【摘要】基于建构主义的观点,建设心理健康专题学习网站,同时采用“云班课”等新媒体技术进行移动学习,实现了心理健康教育课程的创新教学,体现了学生学习的主体性、趣味性、情感性和亲历性,利于学生进行深度交流与学习,从而实现个体的长足发展。

【关键词】移动学习;心理健康;教学

互联网+时代,以信息技术为支撑的微课、慕课等教学方式迅猛发展,因此,线上、线下混合教学的常态化成为目前学校信息化教学改革的重要任务。依托网络教学平台和学习资源,移动资源的利用,混合式教学模式给教师带来了前所未有的考验。“云班课APP”、心理健康教学平台的合理运用,通过教师自主建设符合教学的资源,打通线下与线上课堂的连接通道,既激发学生学习的主动性,又能满足教师个性化教学的需求,帮助教师更好地进行教学活动,实现优质教学资源共享,有效地进行教学质量监督和评价。

同时,在教学研究的过程中,我们更为关注的是,如何有效地通过移动学习将心理健康学习的效率提高,并总结经验及规律。同时,也希望通过线上学习,将更多的时间留下来,强化教师与学生、学生与学生之间的交流与互动,从而真正提高学生的自我认知能力、对情绪的解读和控制能力、对挫折的承受能力、社会环境的适应能力、人际交往的能力等,培养心理健康水平高的大学生。

1 专题学习网站的建设,便于学生进行线上、线下相结合的学习方式

建构主义提出学生是学习的主体,主张由学习者本人发现的东西,才是最重要的、最有个人特色的知识。可以说,建设心理健康专题学习网站为学生的知识学习创造良好的条件,因为以心理健康专题网站为依托,学生可以自主地选择,既有趣味性,又能根据个体的需要开展研究性、创新性学习,从而实现深度学习。

在建设网络教学平台和筛选学习资源的过程中,我们采用了几种研究方法。一是文献资料法,借助于期刊网,查阅和收集相关论文和研究成果,并且搜集心理等书健康等书面资料,对资料进行筛选、整理,吸纳有用素材进行理论分析和论述。二是访谈法,走访专家学者,对研究的框架结构、研究思路、研究方法等问题进行咨询,征求他们对心理健康课程中实施移动教学、混合式教学的意见。三是采用问卷调查法,根据研究内容,重新设计《心理健康课程内容意见征求表》,分别发放给相关领域人员、教师、学生,广泛收集他们的意见和建议。

因此,在广泛调研的基础上,初步确定适合线上学习的内容,并依此创建和完善心理健康专题网站上的资源,在网站平台已初具规模的情况下,应用于实际教学当中,并在后继调研的基础上进一步完善相应的内容。在32学时中,每两课时穿插20分钟,利用移动平台进行教学和讨论。教师依靠信息技术进行教学,开展各项专题学习,学生的综合素养得到明显的提高。在各个专题的学习中,学生共享思路,进行广泛地讨论、交流与合作,不断地触发灵感,在心理上重新认识过往,重历情感体验,在反思自我的同时,也提高了综合素质。师生交流的过程,使学生学会表达,学会反思、学会共情,学会倾听,学会主动地观察、体会他人的体验和

感受。

2 充分使用手机“云班课APP”的各项功能,积极有效地运行移动学习

将移动学习贯穿于《大学生心理健康教育》课程教学的始终,学生基于自学的内容,在教师的有效引导下,在课堂中呈现了良好的交流的氛围。教师针对性地提出问题,让学生结合自身的成长经历和体验,对学习的内容进行自由式的表达。

不同与心理教育专题学习网站中较多的资料,教师可以将与教学重难点相关的内容放到“云班课APP”的资源里。这些资料既可以是文字资料,也可以是录频。教师可以通过“云班课APP”上的统计数据直观地了解到学生学习的进度,还可以将一些公共资源通过网页链接发布到资源,方便学生进行学习。同时,教师可以发布作业活动和问卷,进行初步的调查和检验。作业完成后,也可以充分利用“云班课APP”的互评功能,要求学生相互点评,这个环节可以提高学生参与的主动性和趣味性,对被点评者而言,会相应地提高对自己的认同感和自信心。当然,教师在教学中整合教学资源,合理运用移动平台,同时创设情境,注重创新教学,引导学生进行线上、线下相结合的学习方式,调动学生积极性,教学设计要体现出移动学习的主体性、趣味性、情感性和亲历性。另外,根据教学内容的需要,教师还可以使用“云班课APP”实时地组织学生在课外,或是在户外进行轻直播,以此作为课程的延续。

教师还可以利用“云班课”中的“头脑风暴”来集思广益,便于更直观、准确地了解当下的学生的心理状况和认知情况,并从中引导学生做出恰当地思考与认同。这种开放式话题的探讨,也可以让部分有心理需要,想要在某个方面一吐心声却又犹豫不绝的学生,可以找到一个倾诉的机会,一个重新认识自我的机会,从而打破了学生封闭式心理状态。而这种状态一旦打开,学生的情感就会自然而然地得以倾泄。当他尝试去回顾这段历史,鼓起勇气去梳理这些事件,并且在课堂上对着同学和老师去表达的时候,他就学会了放下,学会了经历,学会了成长。这个历程对于一个人的成长来说,是一种独特的体验,既是和自己形成对话,又是对同学和老师表达。这是一种信任,也是一种自我的超越。而身在其中的老师和同学,也真切地感受到真诚、温暖与相信,这种状态同样激励着讲台上分享的同学,因为,他感受到了尊重、敬佩与认同。因此,通过移动学习,我们可以有效地节约一些学习知识点的时间,而将更多的时间放在深度学习的状态下,通过讨论形成心灵的碰撞。可以说,课堂上呈现的学习方式发生了变化,师与生、生与生之间的距离拉近了,我们的心灵状态是尝试着敞开的,而在这个过程中,会形成一个良性的循环,会有更多的学生有所触动,从而愿意参与其中,主动接受教师的邀请,去正视问题,从而有效地解决

自己的心理问题,同时,这些独特的经验,也将成为课堂上所有学生和老师宝贵的间接经验。

因此,从个体成长和发展的角度来说,与移动学习相结合的心理健康教育课程改革与创新教学,进一步提高了学生自我认知能力、对情绪的解读和控制能力、对挫折的承受能力、社会环境的适应能力,以及人际交往的能力等,培养和开发了学生的心理潜能,发展了学生的健全人格。

3 利用新媒体进行移动学习,实现心理健康教育的创新教学

新媒体是利用数字技术,通过无线通信网、计算机网络、卫星等渠道,以及手机、数字电视机、电脑等终端,向用户提供服务和信息的传播形态。同时,新媒体具有大容量、实时性和交互性的特点。众所周知,心理健康的知识非常丰富,而由于课时有限,在课堂内教师永远没有办法教完心理健康课程所有的内容,教师往往在教学中要根据学生的实际需求做出内容上的取舍、重难点的调整。因此,在课内,针对不同专业的同学,以及学生个体的实际情况,教师要适度调整教学内容,从学生感兴趣的、需求强烈、实用性强的内容入手。一方面,我们强调教师要整合教学资源,通过新媒体的合理运用,根据授课班级学生的实际需求进行有针对性的教学,从而实现有效教学。教师基于平台上已经数字化的课程资料,运用“云班课APP”有选择地上传教学资源,直接打通线下与线上课堂的连接通道,可以实现课前与课后的对接。比如说,在讲到人际交往这个章节,学生在课前已经通过平台和“云班课APP”的资料进行了初步地学习,在课内分享的过程中,有学生主动提到了移动资料中相关内容,并进一步交流了自己在初中经历的校园暴力,以及在这之后由于无助、恐惧和孤独的感受,导致初中三年有恐惧黑暗等表现。这时,教师应及时地给予学生支持与帮助,给出一些专业性的意见与建议,并且,可以立即进行移动学习,通过网页链接让学生看到相对应的知识点,并且在恰当的范围内,在教学内容上做出适当的延展,可以明确地告知学生,如何应对校园暴力和家庭暴力,学会保护自己。另一方面,有些在课堂内没有深入或没有涉及到的内容,利用新媒体技术,教师可以让学生课后进行自学。对于有需要的学生,这些数字化了、方便实时阅读的知识就是及时雨。

与移动学习相结合的心理健康教育课程改革与创新教学,灵活地将网络与传统课堂教育结合,有效弥补了单一在线学习和传统课堂学习的缺陷,既充分发挥了学生学习的主体性和自主性,也充分发挥了教师教学的指导性和监控性。移动资源的利用,可以延展心理健康教育课程的课堂教学,能够提高学生自主学习的兴趣,在良好的氛围中切实提高学生的心理健康水平,促进学生全面和谐发展,真正帮助学生走出心理问题突出、社会适应能力差、就业遇挫的困境。

这种创新的教学模式改变了教师单向的填鸭式教学,能在潜移默化中调动学生,让学生学会主动学习,并对心理健康课程产生更多的兴趣和积极性。这种学习方式也可以更好地将心理健康教育课程的学习与人才培养结合起来,具备较好的可操作性。而且,充分运用“云班课APP”,作业形式的多样化,也在一定程度上有利于学生专业能力的培养与发挥,培养了学生良好的独立学习的习惯,锻炼了学生的学习能力,无形中提高了学生的可持续性发展和终身学习的可能性。

参考文献:

- [1] 移动学习模式下的教学评价体系构建研究——以《大学生心理健康教育》课程为例[J]. 王惠娟. 创新创业理论与实践. 2019(21)
- [2] 移动学习研究现状综述[J]. 刘建设, 李青, 刘金梅. 电化教育研究. 2007(07)
- [3] 移动交互教学在高校心理健康教育课程中的应用探析[J]. 赵岩, 臧刚顺, 史云静. 教育现代化. 2019(90)
- [4] 基于移动教学平台的《大学生心理健康教育》教学实践研究——以微助教为例[J]. 陈婧. 才智. 2019(04)
- [5] 论交互性教学的内涵及特征[J]. 李长萍. 教育理论与实践. 2007(04)

项目名称:浙江省高等教育教学改革项目《与移动学习相结合的心理健康教育课程改革与创新教学》项目编号:jg20190803

作者简介:

冀肖力(1979.5-)女,汉族,籍贯:浙江温岭,浙江艺术职业学院,基础教学部,职称:副教授,硕士学历,研究方向:文化与心理。