

翻转课堂视角下心理健康教育的教学目标制定策略

刘嘉乐

陕西理工大学教育与科学学院, 陕西 汉中

收稿日期: 2024年5月13日; 录用日期: 2024年6月13日; 发布日期: 2024年6月20日

摘要

在翻转课堂视角下, 心理健康教育的教学目标制定策略至关重要。本文探讨了翻转课堂在心理健康教育中的应用, 并提出了相应的目标制定策略。将翻转课堂模式与心理健康教育相结合的意义在于帮助教育工作者考虑学生的需求和实际情况, 采用具体、可衡量的教学目标, 并结合案例分析、小组讨论等活动来达到目标, 从而更有效地促进学生的心理健康。

关键词

翻转课堂, 心理健康教育, 教学目标

Strategies for Developing Teaching Objectives in Mental Health Education from a Flipped Classroom Perspective

Jiale Liu

School of Education and Science, Shaanxi University of Technology, Hanzhong Shaanxi

Received: May 13th, 2024; accepted: Jun. 13th, 2024; published: Jun. 20th, 2024

Abstract

Under the perspective of the flipped classroom, teaching goal-setting strategies for mental health education are crucial. This paper discusses the application of flipped classroom in mental health education and proposes corresponding goal-setting strategies. The significance of combining the flipped classroom model with mental health education is to help educators consider the needs and

actual situation of students, adopt specific and measurable teaching objectives, and combine activities such as case analyses and group discussions to achieve the objectives, so as to promote students' mental health more effectively.

Keywords

Flipped Classroom, Mental Health Education, Teaching Objectives

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着第三次工业革命的到来,电子计算机、科技创新等领域取得了重大突破,人们已经进入了一个区别于过去信息封闭的全新时代。当今社会上的人们能从各种媒介上获得信息,与此同时,时代也要求人们掌握更多的知识。信息技术的发展给教育带来了新的革命力量,创造出翻转课堂这一全新的教学模式。这一教学模式在美国率先进行实施,根据地区、课程目标和教学要求等需要采取不同的翻转课堂实施模式,以满足不同学生个性化的学习需要。2001年,国务院在教育上提出要实行新课改,喊出要深化教育改革和全面推进素质教育的口号。十几年来,我们不断修订课本教材,尝试新的教学方法,努力地进行新课程的改革。但是,由于高中阶段有着升学压力的特殊性,大多数学校仍然采用传统的教学模式,及为了满足教学目标在课堂上采用“满堂灌”等教学方法。主科如此,作为非考试选拔的心理健康教育课程更是一种流于形式的存在。当今的社会高速发展、过高的升学压力和父母过分理想化的期望使得学生的心理问题越发严重,进行心理健康教育形式的改革破在眉睫。目前,我国已经有不少学校在心理健康课程上采用翻转课堂这一教学模式,把学习的主动权交给学生,让学生提高自学习能力和意识。学生是学习的主体,翻转课堂教学法要求学生课前自主掌握知识,所以学生的自主学习的能力在这种教学模式中尤为重要。此外,学习者的认知能力、情感态度和学习能力等因素也直接影响后续课堂的效果。本文所讨论的课程是针对高中学生设计的,他们的学习水平较好,有较强的获取新知识的能力,也有一定的自主学习能力。本篇文章中选用的教材是《高中生心理健康教育》,这是由中央教科所课程与教学研究部和中国科学院心理健康重点实验室共同编写的普通高中教材。教材选题紧密联系学生实际,以相关心理学理论为支撑,以更加通俗、欢快的方式呈现,达到促进学生心理全面发展的目的。

2. 翻转课堂的教育实质

在2000年的美国《经济学教育杂志》上,“翻转课堂”第一次独作为一种独立的概念被提出。十一年后,加拿大《环球邮报》中一篇题为《课堂技术发展简史》的文章,展示了自从公元前2400年到21世纪初几千年来人类教学方面的变迁和改革。其中“翻转课堂”这一种全新的教学模式在全球范围的教育界都引起了极大的热议。“翻转课堂”最开始被表达为“inverted classroom”以及“classroom flip”这两种,后期正式正名为“flipped classroom”。这里的翻转“flip”是一个动词,并且有两层含义。第一层含义指翻转教学的主体的翻转。在翻转课堂,教师一改传统课堂中教学内容的直接实施者而成为是学习的引导者,与之相对应的是学生由被动的接受知识转为主动的学习者,学生自己对现有水平进行评估来决定学习的内容和速度,在学习的结束后评价自己的学习,这种方式的学习才是学生真正的学习。

同时在翻转课堂中,“翻转”指的是将课堂上的课程颠倒过来,并利用多种科技手段,使课堂上所要教授的东西能够在合适的地方呈现出来。在某些课程中,教师直接授课传递知识和技能的方式仍然是最有效率的一种方式,在翻转课堂中,并没有过多地依靠老师的直接传授,其最终的目标就是要通过对教学内容的展现形式以及地点进行最优的调整,从而使学生能够更好地实现教育目标。

3. 翻转课堂在心理健康课程上的应用

在翻转课堂成为新的教学模式后,我国学者紧跟教育前进的步伐,从开始对翻转课堂理念的研究到后期转向对实践的研究。2014年吕思琦在《心理课堂翻转模式的改革和思考》中,深度的探究如何才能真正落实心理健康课堂的翻转模式,提出翻转下心理健康课堂所拥有的优势[1]。次年,黎天业在《大学生心理健康教学“翻转课堂”的特点分析》中,通过具体的教学案例,从教学目标和内容、教学方法和教学成效等方面对翻转课堂的特点进行分析,并反思该教学模式应用于大学生心理健康课上可能存在问题,同时也对未来翻转课堂的应用前景进行了展望[2]。在基础教育阶段,尤其是初高中时期,心理健康教育的课时严重地被主科课程压缩,在有限的课时中无法达到预定的大多数教学目标。虽然在教育部2012年颁布的《中小学心理健康指导纲要》中指出,学校需要把心理健康教育贯穿于各科的教学活动中,将心理健康知识有机的渗透到日常生活中。但是系统的开设心理健康课程、达到相应的课时也是至关重要的。翻转课堂可以有效弥补心理健康培训中课堂时间不足、开展游戏活动和心理团体辅导困难的问题。在传统的学习模式中,由于课堂时间不足,内容有限,心理健康教学和辅导需要极大的简化。翻转课堂教学模式引入后,教师和学生在课堂上的角色发生了一些变化,主要体现在师生关系和生生关系上。学生根据自己的学习情况组织自己的学习内容和安排自己的学习进度,教师根据收集的导学问题或学习问卷,根据学生反馈针对性的进行辅导,灵活调整教学内容。

4. 翻转课堂模式与传统教学模式的区别

与传统的“上课听讲,下课做作业”的学习方式相比,翻转学习是一种“课前呈现知识,课上应用知识”的学习方式。首先,翻转课堂不是简单的先学后教。在翻转课堂中,课前自主学习兼顾两个层面的特点,即:基于知识浅层次的问题解读,应尽量让学生看明白、弄懂,是课前要达到的主要目标,课堂上不应在花费大量时间讲解简单的知识点;基于知识深层次的问题理解,应尽量让学生在课堂上看明白,为实现学习目标做好铺垫。其次,翻转课堂不是微视频,而是课堂内容和活动。每位教师都应关注翻转课堂,开发真正能吸引学生的内容和活动。由于教师已将直接教学转移到学生的课外,学生在课堂上也应参与到更高质量、更有吸引力的学习中来。最后,翻转课堂就是以学生为中心的教学,通过强调学生的主观能动性来实现“翻转”。在传统教学模式中,他们受制于教师的课堂安排而被动参与,课堂时间有限,学生没有足够的时间开展探究活动。“翻转”把“教”与“学”的顺序颠倒,从根本上说,就是要给学生学习的自由,这种自由不仅是时间上的,也是空间上的。让学生先学后教,个性“翻转”的学习,是学生的自由,也是学生应得的自由。

总而言之,翻转课堂与传统课堂的明显区别在于,翻转课堂将原本在课堂上讲授的知识,通过微视频的使用加以强化。教师利用微视频、可视化视频和内容丰富的网站帮助学生探索概念。在翻转课堂模式中,教师的角色发生了重大变化,从内容提供者变成了课堂组织者。教师不再是简单地传授知识,而是以多种方式辅助学生学习概念和知识。在翻转课堂模式中,学生的知识内化是在课堂上实现的。然后,教师在师生交流系统内组织课堂活动。教师通过游戏、互动模拟、实验、合作项目、艺术活动和其他形式多样的活动,帮助学生将知识内化,培养学生的主体意识、解决问题的能力 and 探索精神。

具体对比总结如表1所示:

Figure 1. Summary table of flipped classroom vs. traditional classroom
表 1. 翻转课堂与传统课堂的对比

	传统课堂	翻转课堂
教师角色	知识与课堂的主宰者	学生学习的指导者、促进者
学生角色	知识的被动接受者	主动的学习者和研究者
课堂教学形式	课堂讲解 + 课下作业	课前学习 + 课中探究
课堂时间分配	大部分时间教师讲解	大部分时间师生探究学习
课堂教学内容	知识讲解和传授	问题探究学习
教学手段应用	呈现内容	自主性学习、合作探究学习
教学评价	纸质测试	多维度学习

5. 翻转课堂模式下心理健康教学目标的制定策略

心理健康教育课程旨在帮助学生在成长的过程中解决困惑，保持良好的身心健康。翻转课程这种教学模式的本质也是以学生为中心，两者都是推崇以人为本的教育理念，其核心内涵也是不谋而合。因此，本节将采用具体的心理健康教育的课程，来对如何制定出更符合翻转课堂模式下的教学目标进行提出切实可行的方案和建议，为各位教育者提供教学依据和经验。

具体案例是针对高一学生而设计的，课题是“如此可爱的我们”，教学主题是认识热爱生命的重要性，学会爱自己热爱生活热爱生命。本课面向高一年级学生，根据埃里克森人生发展八阶段理论，该年级学生正处于青春期，存在自我同一性与角色混乱的冲突，该年级段的学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，加之国内较大的学业压力，可能会导致青春期学生难以适应，缺乏积极向上的生活态度，因此很有必要深入探讨生命教育。

该课程的三维目标：1) 认知目标：了解对待自己的身体和心理的态度。2) 态度和情感目标：感受不善待自己身体和心理的危害。3) 问题解决和能力目标：掌握给自己生命赋能的方法，学会热爱生命以及积极向上的生活方式。根据翻转课堂三步走的教学设计：课前学习，课时学习和课后评估。在课前学习时，有两个课前任务。观看《关爱自己》微课视频的课程自学、通过平台填写生命能量自查表并思考自己对待自己身体和心理态度的课前作业。在课前学习布置这两个任务是因为学生相对于课堂的四十五分钟，学生课下时间相对自由灵活。在上下学的交通工具或者学习疲倦期间，就可以观看回顾以往课程知识点和介绍即将学习内容的、时间短和内容精炼的教学视频。用观看轻松教学视频的方式代替浏览短视频这种类似容易沉迷的消遣方式。在平台上做自查表有利于进行数据的收集和分析，帮助教师更加清楚的了解学生目前的身心状况，及时发现部分情绪低落、有问题的学生，在课程结束后进行个性化、专业化的辅导。在课前学习阶段，最主要最基本的目标是要让学生了解本节课的三维目标和教学主题，其次是激发学生的上课兴趣，便于开展后续教学。最后因为课前任务需要同学们进行独立思考，因此在课堂上，通过教师进行适度的教学和引导后，可以让学生合作探究深层次的问题，达到相较于传统教学而言更有意义、更有高度的教学目标。

在课时学习时，开展的活动大致是讨论量表中的自我生命能量和微课中暗含的带有思考性的问题以及体验艺术疗法。在该阶段的教学上，教师可以通过导学的提问查看学生课前是否达到教学目标，灵活的调整授课的深度。如果学生都很好的完成了上一阶段的教学目标，在讨论微课中涉及的问题时，可优先讨论学生通过自学尚未完全解决的问题。在学生充分理解并内化本节课所学内容后，教师根据内容要点提出一些发散性思考问题。比如让学生们分组讨论如何在生活中避免像精神内卷这样无意地伤害自己

心理的行为。通过课前学习,大大节约了课堂上的时间,为学生能够沉浸式体验艺术疗法提出了充裕的时间。通过以上教学活动设置,将学习的自主权交给学生、充分激发学生学习的积极性,让态度和情感目标和问题和能力目标在学生主动学习中得到最大限度的实现。

在课后评估时,要对本次课程进展的是否顺利、各个环节的教学目标和教学价值是否实现进行反思。在对课程总体的情感态度目标上,要使学生对心理健康课保持一种健康、积极的情感态度,打下良好的心理基础,使学生在课堂上更愿意配合老师的教学,从而能更长时间地投入到教学活动中。良好的心态对于营造良好的课堂氛围有极大的帮助,好的课堂氛围可以激发学生的课堂情绪,有助于更加高效的利用学生的时间和精力,培养学生的心理健康调节能力,提高教学效果。就激发课程兴趣这一目标而言,培养和保持学生对心理健康课程的兴趣非常重要。兴趣的产生是基于特定的需求。一个人有了需要,就会关注这种需要,激发渴望,从而产生兴趣[3]。教师基于互联网的信息技术,可以给学生带来更多的学习资源,提高他们的自我管理能力和自我管理能力。在课堂开始之前,教师要指导学生去看一些教学微课,这样可以使他们在比较放松的氛围下掌握所学的知识,从而更好地调动他们的学习积极性。在教学过程中,教师也可以利用互联网实现教学内容的水平与垂直扩展,使学生对所学的知识有更为充分的了解。在心理健康专项技能方面,要为学生提供更多有关特定心理健康技能的个别辅导。成绩较好的学生可以提前学习下节课的内容,成绩较差的学生可以重新观看视频内容,通过教师的指导,提高班级的整体水平;教师会依据学员的意见来调整自己的授课计划,这样下一堂课的内容才能更好地满足学员的需要,才能做到“对症下药”,帮助学员们在课堂上遇到的各种问题,进而提升心理健康的课堂教学效果。

6. 结语与展望

总的来说,翻转课堂作为心理健康教学的一种新的教学方法,应该能有效提高学生的整体成绩和素质。课前,教师在线对学生心理健康知识和技能的正面引导,指导学生提问;课中,教师完成一个知识点的讲解和演示,联系解决课前遗留的共性和个性问题,并给学生更多的时间练习和应用,形成心理健康知识和技能的内化;课后,学生对心理健康课的学习效果进行在线反馈,教师对学生的反馈进行回应,并对心理健康教学进行评价,最终改进心理健康课的教学,再在下一节心理健康课中实施,从而形成心理健康课的学习循环。

新媒体是随着时代发展的产物。在教育改革的背景下,教师需要合理利用各种新媒体平台,在新媒体背景下做好课程规划,培养学生的基本能力。由于采用了新工具,基础教育的实施方式发生了变化,但其核心目的传授知识、培养技能和提高素养依然如故。每一种新兴的学习方式都有其必然性和优越性。翻转课堂是对传统学习方式的变革,是信息技术飞速发展的结果。现在翻转课堂得到了较多教师的认可,未来,在国内教学实践中,实施翻转课堂的案例也将越来越多。在后续的教学过程中,教师首先要熟悉翻转课堂的教学过程,这样就能很容易地发现教学过程中存在的问题,并及时进行纠正。其次教师要更新思维,具备一定的网络信息处理能力,这样才能全面驾驭翻转教学,避免翻转教学流于形式。同时,还需要学校领导的支持,保证师生有一个良好的学习环境,提高教学质量,鼓励教师尝试新事物。

参考文献

- [1] 吕思琦. 心理课堂翻转模式的改革与思考[J]. 中小学心理健康教育, 2014(4): 19-21.
- [2] 黎天业. 大学生心理健康教学“翻转课堂”的特点分析[J]. 高教论坛, 2015(8): 54-56.
- [3] 苟增强. 心理学基础与应用[M]. 保定: 河北大学出版社, 2014: 176.