

# 大学生心理健康教育课程线上线下混合教学模式的研究与实践

宋水兰, 黎弋一凡\*, 吴 豪

广西电力职业技术学院能源动力与环境工程学院, 广西 南宁

收稿日期: 2026年2月6日; 录用日期: 2026年3月5日; 发布日期: 2026年3月13日

## 摘 要

在“互联网 + 教育”深度融合与“金课”建设背景下, 线上线下混合式教学已成为高校课程改革的重要方向。本研究通过分析大学生心理健康教育课程传统线下教学模式和单一线上教学模式存在的困境, 探讨混合教学模式的优势和面临的挑战, 提出了该模式需遵循的基本原则、教师能力提升路径及具体实施策略, 并以“情绪管理与压力应对”主题为例构建完整的教学实施方案。科学构建的混合教学模式能有效融合线上知识传授与线下心理训练, 促进理论知识向心理素质的转化, 对提升大学生心理健康教育的教学质量具有实践意义, 为新时代高校心理健康教育课程改革提供可借鉴的实施路径。

## 关键词

心理健康教育, 线上教学, 线下教学, 混合教学模式

# Research and Practice of Online and Offline Blended Teaching Mode for College Students' Psychological Health Education Course

Shuilan Song, Yiyifan Li\*, Hao Wu

College of Energy, Power and Environmental Engineering, Guangxi Electrical Polytechnic Institute, Nanning Guangxi

Received: February 6, 2026; accepted: March 5, 2026; published: March 13, 2026

\*通讯作者。

文章引用: 宋水兰, 黎弋一凡, 吴豪. 大学生心理健康教育课程线上线下混合教学模式的研究与实践[J]. 教育进展, 2026, 16(3): 775-782. DOI: 10.12677/ae.2026.163546

## Abstract

Under the background of deep integration of "Internet + Education" and the construction of "Golden Courses", online and offline blended teaching has become an important direction of curriculum reform in colleges and universities. This study analyzes the existing dilemma of traditional offline teaching mode and single online teaching mode of college students' health education courses, explores the advantages and challenges of blended teaching mode, and proposes the basic principles that the mode should follow, the paths to improve teachers' abilities and specific implementation strategies and constructs a complete teaching implementation plan with the theme of "Emotional Management and Stress Response". The mixed teaching mode which is scientifically constructed can effectively integrate online knowledge imparting with psychological training, promote the transformation from theoretical knowledge to psychological quality, and has practical significance for improving the teaching quality of college students' psychological health education. It provides an implementable for the reform of psychological health education courses in colleges and universities in the new era.

## Keywords

Psychological Health Education, Online Teaching, Offline Teaching, Blended Teaching Mode

Copyright © 2026 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/>



## 1. 引言

随着社会转型加速与竞争压力加大,大学生心理健康问题日益凸显,已成为影响其成长成才与校园和谐稳定的重要因素。加强和改进大学生心理健康教育,是落实立德树人根本任务、培养时代新人的必然要求。2018年,教育部在新时代全国高等学校本科教育工作会议上明确提出“淘汰水课、打造金课”,强调课程应具备高阶性、创新性和挑战度,以推动课堂教学改革[1]。同年,教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,进一步明确心理健康教育课程应作为公共必修课纳入学校教学计划,注重“知识、体验与训练”相结合,实现心理育人的全员、全过程、全方位覆盖[2]。

当前,大学生心理健康教育课程在教学实施中面临现实困境。传统线下教学普遍采用“大班讲授”模式,难以关注学生个性化心理需求,教学形式较为单一,学生参与度低、体验感弱,知识难以内化,行为转化与心理素质提升有限。单纯线上教学模式,虽可突破时空限制并拓展资源,却存在学习过程监督不足、情感互动匮乏、实践指导缺失等短板,同样难以实现心理健康教育“知行合一”的根本目标。线上线下混合教学模式可借助线上平台实现理论知识的系统传授与个性化学习,再通过线下课堂组织开展深度互动、情境体验与行为训练,从而促进二者优势互补,提升整体教学效果。所以,系统探讨大学生心理健康教育课程线上线下混合教学模式,对推动课程质量提升、促进学生心理素质发展,具有重要的理论价值与实践意义。

## 2. 线下教学模式和线上教学模式的实施困境

### 2.1. 线下教学模式的实施困境

多数高校仍以课堂的理论讲授为主,多以大班教学模式为主,无法满足学生的自我探索和个性化需

求；课堂教学内容更新不够及时，针对性不强；课堂考核方式难以有效评价心理素质[3]。

#### 1) 教学方法以单向灌输为主，学生体验与参与不足

受课时和教学惯性的限制，许多课堂仍以教师讲授理论知识为主，教学方法较为单一。尽管部分课程引入案例分析，但多停留于表面讨论，缺乏能促进学生深度情感卷入与反思的情境创设和体验活动。心理健康教育具有内隐性特征，其知识内化需借助个体亲身体验与主动感悟，单纯认知灌输难以实现态度转化与行为改变。

#### 2) 教学规模与个性化指导矛盾突出

心理健康教育课程作为面向全体新生的公共必修课，常因师资不足而采用大班教学，班级规模常逾百人。在此“一对多”教学格局下，教师难以关注每位学生的心理状态与反应，无法提供有效的个性化引导与答疑，导致存在轻度心理困扰的学生因羞于公开表达而需求被忽视，课程难以真正回应学生实际需要[4]。

#### 3) 教学内容针对性不强

部分课程内容更新缓慢，未能紧密结合当前大学生在学业压力、人际关系、情感困扰、生涯规划及网络使用等方面的现实心理冲突，容易让学生产生“课程无用”的感受，从而降低学习兴趣与参与投入度。

#### 4) 考核方式难以有效评价心理素质

许多大学生心理健康教育课程已尝试多样化考核，但考核内容与课程中的体验活动、实践训练(如心理剧、行为作业)衔接不紧，未能形成“教学-实践-考核”的闭环，并未能全面、准确地衡量课程的核心目标——“心理素质”的真正提升，与课程旨在达成的能力目标和素质培养严重脱节。

## 2.2. 线上教学模式的实施困境

#### 1) 学生自主学习动力与监管不足

线上学习需要学生具备较高的自主学习主动性和积极性，部分学生因纪律性不强，被网络平台的多样性和不确定性影响，导致学习效果不好[5]。例如有些学生甚至出现仅在线挂机而无实质学习的现象。缺乏实体课堂的纪律约束与教师的即时反馈，学习过程难以深入，最终效果大打折扣。

#### 2) 教学缺乏情感互动与深度支持

心理健康教育的精髓在于超越知识传递，达成情感共鸣、价值引领与支持关系的确立。纯粹的线上环境滤除了面部表情、肢体语言等关键非言语信息，导致师生、生生间的情感联结难以建立。当学生在学习中产生情绪困扰或心理疑惑时，无法及时获得具有共情性的回应和有效支持；线上讨论也常因匿名性和异步性，停留于表面交流，难以促成深度对话与反思。

#### 3) 体验与实践类教学活动效果受限

课程中诸如角色扮演、团体心理辅导、心理情景剧及放松训练等核心体验式环节，其效果依赖于真实的现场互动与沉浸感。网络延迟、物理空间分隔所导致的疏离感以及团体动力的削弱，都会使活动效果显著衰减。这些局限使得线上环境难以完全替代线下亲身参与所带来的深度体验与行为训练。

#### 4) 教师信息化教学能力有待加强

部分教师的信息技术融合教学能力尚有提升空间，其线上课程设计有时仅是将线下授课内容简单数字化迁移(如上授授课录像或 PPT)到平台，未能够充分发挥信息技术的作用来创造真正符合网络学习规律、能有效吸引并引领学生的教学内容[5]。

## 3. “线上 + 线下”混合教学模式的优势和挑战

### 3.1. “线上 + 线下”混合教学模式的优势

#### 1) 拓展教学时空并促进学习个性化

混合教学模式将理论知识的传授环节转移至线上,允许学生依据个人学习习惯和时间安排,自主完成知识点的学习。这让线下课堂教学时间得以释放,能够更专注于组织需要高度互动、深度思考和情感融入的体验活动与专题研讨。该模式打破线下心理健康教育的时空局限性,扩大心理健康教育功能的发挥[6],满足了学生的个体差异,提高了面授课时的利用效率与教学质量。

#### 2) 推动“认知、体验与行为”的深度融合

线上学习旨在帮助学生建立系统化的理论知识体系,借助心理自评工具和案例库资源,实现认知层面的信息输入与初步的自我探索。线下教学则引导学生分析与解决实际心理问题,在亲身体验与行动反思中,完成从知识理解到情感认同再到行为转化的内化与迁移过程,更加契合心理素质养成与发展的内在规律。

#### 3) 构建多层次、多维度的教学互动与情感联结

混合式教学丰富了师生、生生互动的形式与渠道。线上平台为异步讨论、答疑和同伴互评提供了空间,尤其有利于内向型学生表达观点;线下课堂则致力于促成面对面的深度交流、非言语沟通和即时反馈,师生之间才容易引起情感上的共鸣[4],有助于建立稳固的信任关系。线上线下结合的立体化互动,更有助于营造一种支持性、包容性的心理氛围,满足学生多样化的社交与情感需求。

#### 4) 实现教学评价的过程化、动态化与综合化

混合教学模式有利于教师对学生实施学习全过程的发展性评价。线上平台能够自动追踪并记录学生的学习时长、章节测验结果、讨论参与情况等过程性数据;线下课堂则可以直观观察并评估学生在实践活动中的参与度、表现及技能应用水平[7]。通过整合线上学习轨迹与线下行为表现,实现对知识掌握、能力提升与心理素质发展的综合评价。

### 3.2. “线上 + 线下”混合教学模式面临的挑战

#### 1) 对教师的课程重构与综合教学能力提出新要求

混合教学并非将线上与线下环节进行简单拼接,而是要求教师从根本上系统性重构课程,对两部分内容的分工、衔接与协同进行规划。这要求教师具备扎实的学科知识,掌握在线课程开发、数字化资源设计、双线活动串联以及引导深度体验与研讨等综合能力。目前,许多心理健康教育课程的授课教师尚缺乏这方面的系统性培训与支持。

#### 2) 线上与线下环节易脱节

若混合教学设计不合理,则容易导致线上自学与线下课堂关联薄弱:学生会将线上任务当作额外负担,线下教学也未能有效承接和深化线上所学内容,甚至出现简单重复。混合式教学成为内在逻辑贯通的有机整体的关键是:线上学习为线下活动提供知识准备,线下活动则是将线上知识进行应用,这就教师的整体课程设计能力提出了挑战。

#### 3) 数字化教学平台与资源的建设支撑尚不充分

混合教学的顺利开展,有赖于稳定、易用的专用网络教学平台作为技术基础,同时需要配套建设大量高质量、契合课程目标的数字化资源,如精品微课、互动案例库、心理测评工具等。目前许多高校在相关技术平台的投入、维护以及系统性教学资源开发与整合方面,仍存在明显不足,客观上制约了混合教学的广泛实施与效果提升。

#### 4) 学生的学习习惯与持续投入面临适应性挑战

混合学习模式要求学生具备较强自我管理、自主学习能力,部分学生已经习惯于传统课堂的被动学习,难以适应线上自主学习;部分学生因线下活动更具趣味性而忽略线上理论知识学习,知识基础不牢进而影响线下活动的开展。如何有效引导学生转变学习观念,激发学生保持高质量、持续性的线上线下

学习,是教学实施中需要解决的实际难题。

## 4. “线上 + 线下”混合教学模式的应用策略

### 4.1. “线上 + 线下”混合教学模式应遵循的原则

#### 1) 学生主体性原则

教学设计应以促进学生心理发展为核心,充分考量其认知特点、情感需求与现实困扰。线上学习内容需具备一定的弹性和可选择性,以适应不同学生的学习节奏与偏好;线下活动则应设计为全员可参与、能获得积极体验的形式。教学评价应关注学生在态度、技能与行为层面的成长性变化。

#### 2) 线上与线下深度融合原则

线上线下不是割裂的两部分,而是一个有机整体。线上学习应为线下活动提供必要的知识准备和问题起点;线下活动则应致力于深化、应用、检验和反思线上所学,并生成新的问题反馈至线上进一步探究。两者应形成相互促进、螺旋上升的“双循环”。

#### 3) 体验与反思相结合原则

心理健康教育的核心在于引发内在体验和促进自我反思。混合教学设计中,无论是线上案例还是线下活动,都应注重创设能引发情感共鸣和认知冲突的情境。同时,必须设计结构化反思环节(如撰写反思日志、小组分享感悟),引导学生将感性体验上升为理性认知,促进人格成长。

#### 4) 技术赋能教学原则

信息技术的应用是为了更好地实现育人目标,而非炫技。应选择稳定、便捷、易用的技术工具,降低学生和教师的技术使用门槛。技术手段的设计应着重于促进互动、支持体验、便利反馈和记录过程,避免因技术复杂而干扰教学本质。

### 4.2. 提高心理教师业务能力

#### 1) 加强教师数字化教学能力建设

组织教师参加在线课程设计、微课制作、教学平台使用、数据化教学评价等方面的培训和工作坊[4]。鼓励教师组建课程建设团队,在合作中互相学习,共同开发优质混合教学资源。

#### 2) 提升体验式教学与团体辅导能力

线下活动的教学质量要求教师要有较好团体辅导(团体辅导、团体游戏、角色扮演等)的经验和能力[4]。通过案例研讨、示范观摩、实操训练等方式,能够有效提升教师引导体验式活动的能力和营造课堂心理氛围的能力。

#### 3) 建立跨学科交流与合作机制

鼓励心理健康教师与专业课教师、辅导员等进行跨领域交流。专业课教师可提供学科融合视角、辅导员可提供学生日常心理动态,丰富教学内容,提升教学针对性。

#### 4) 完善教师激励机制与支持体系

院校层面应在教学工作量核定、绩效评价、职称晋升等环节,承认教师在混合式课程开发与教学改革中付出的创造性劳动,并予以实质性的政策倾斜。如:教学工作量 = 线下课时 + 线上课时(按权重折算)。同时,院校还需要提供稳定的技术支持和课程建设经费,为教师实践创新解除后顾之忧。

### 4.3. “线上 + 线下”混合教学模式应用的具体步骤

#### 1) 步骤一: 课前线上自主学习与准备

教师提前 1~2 周在网络平台发布本专题的学习任务单,包括: 1) 核心理论知识微课视频(15~20 分

钟); 2) 配套的阅读材料(文献、案例); 3) 引导性思考题或课前小测验; 4) 可能要求学生在讨论区分享相关个人经验或观点。学生自主安排时间完成学习, 平台记录学习行为数据。教师通过后台监控学习进度, 分析测验结果和讨论区动态, 精准把握学情, 为线下课做准备。

#### 2) 步骤二: 课中线下深度体验与能力建构

线下课堂(通常 2 学时)围绕线上学习产生的共性问题或核心技能展开, 结构可包括: 1) 快速导入与反馈(10~15 分钟): 教师利用线上学习数据, 简要总结共性问题, 展示优秀观点, 激活学生已有认知。2) 核心体验活动(40~50 分钟): 围绕教学重点, 开展一项精心设计的体验式活动, 如情景模拟、角色扮演、团体游戏、艺术表达等。3) 分享、研讨与升华(30~40 分钟): 学生在教师引导下分享活动感受, 结合线上理论知识进行小组讨论或全班研讨, 实现经验与知识的联结。教师进行总结提炼, 澄清概念, 提升认知。4) 技能演练与行动计划(10~15 分钟): 学习并练习 1~2 个具体的心理调适技能(如放松训练、认知重构), 并引导学生制定课后实践的个人小计划。

#### 3) 步骤三: 课后线上拓展延伸与反思固化

课后, 学生在平台完成: 1) 实践性作业: 如记录一周“情绪日记”完成一次“感恩拜访”、实施课堂制定的行动计划等, 以图文、音频或短视频形式提交。2) 深度反思: 围绕课堂体验和课后实践, 撰写反思报告, 深化认知。3) 同伴互评与交流: 对同伴的作业或反思进行评论, 延续课堂讨论。教师在线批改作业、给予个性化反馈, 并精选优秀成果在平台展示, 形成学习共同体。

#### 4) 步骤四: 贯穿始终的多元化过程性评价

总评成绩由线上和线下多部分构成: 1) 线上部分(约占 40%~50%): 含视频学习完成度、章节测验成绩、线上讨论参与质量、课后拓展作业得分。2) 线下部分(约占 50%~60%): 含课堂出勤与参与度、体验活动中的表现、小组贡献、技能演练成果等。通过多元化评价, 全面衡量学生的学习投入、知识掌握、技能获得与素养提升。

## 5. 应用“网络教学 + 课堂教学”模式的教案设计示例

教学主题	情绪管理与压力应对——做自己情绪的主人
教学对象	大一学生
教学学时	4 学时 = 线上 2 学时 + 线下 2 学时
教学目标	<p><b>知识目标:</b> 阐述情绪与压力的基本概念、功能及对身心健康的影响; 列举大学生常见的情绪困扰与压力来源; 描述至少三种科学有效的情绪调节与压力管理策略(如认知评价、放松训练、问题解决)。</p> <p><b>能力目标:</b> 能够运用情绪觉察技巧识别自己当下的情绪状态与压力信号; 能够在模拟情境中尝试运用至少一种情绪调节策略; 能初步分析自身压力源并制定简单的应对计划。</p> <p><b>素质目标:</b> 培养对自身及他人情绪的接纳与理解态度, 减少情绪批判; 增强面对压力和挫折的心理弹性, 树立积极乐观的生活观。</p>
教学重点与难点	<p><b>重点:</b> 情绪与压力的觉察; 认知重构与放松训练等调节方法的学习与体验。</p> <p><b>难点:</b> 将情绪调节方法从认知理解转化为实际生活中的自觉应用; 打破对负性情绪的羞耻或恐惧感。</p>
教学过程设计	<p><b>第一阶段: 线上自主学习(课前 1 周发布)</b></p> <p>1) 观看微课: 涵盖情绪定义、功能、压力反应模型; 2) 完成线上自评: 《正性负性情绪量表》和《压力知觉量表》; 3) 参与讨论区话题: “请分享一件近期让你感到最有压力或情绪波动的事件, 你如何反应的?”</p>

续表

**第二阶段：线下课堂教学(2时)****1) 导入与联结(10分钟)**

教师展示讨论区中的匿名典型案例(经处理)，引发共鸣。快速回顾线上微课核心知识点，结合学生自评结果，简要分析班级整体情绪压力概况。引出本节课主题：从“知道”情绪压力，到“管理”情绪压力。

**2) 核心体验活动：“压力气球”与“情绪解码”(30分钟)**

**活动 A (15分钟)**：每人发一个气球，将其吹起象征着承受压力。引导学生思考自己的“压力源”(在气球上简单标注)，并感受“气球”(压力)胀大时的身心紧张感。随后，在教师指导下，学习“腹式呼吸放松法”，同时尝试以安全、缓慢的方式给“气球”放气，体验压力随放松技巧而缓解的过程。

**活动 B (25分钟)**：分组进行，每组抽取一张写有特定情绪(如愤怒、焦虑、悲伤、内疚)和情境(如考试失利、与室友冲突、被公众批评)的卡片。小组成员讨论：1) 在这种情境下，除了该主导情绪，还可能有哪些次级情绪？2) 可能伴随哪些身体感受、想法和行为冲动？3) 有哪些更建设性的应对方式？每组派代表分享讨论结果。

**3) 技能学习与演练：“认知ABC”实战(30分钟)**

教师讲解埃利斯的理性情绪行为疗法(ABC理论)要点，强调对事件(A)的看法/信念(B)决定情绪结果(C)。实战练习：提供几个大学生常见负性自动化思维(如“我必须考第一”“所有人都不喜欢我”)作为B。小组合作，尝试挑战这些不合理信念，将其重构为更理性、更有弹性的信念(如“我希望考得好，但一次失败不代表一切”“有人不喜欢我很正常，我也有喜欢和不喜欢的人”)。教师巡回指导，最后总结认知重构的技巧。

**4) 总结、整合与行动计划(10分钟)**

教师引导学生回顾本节课的体验与收获，将放松训练(身体层面)、情绪觉察(感受层面)、认知重构(思维层面)串联起来，形成情绪管理的“工具箱”。

**第三阶段：线上延伸与反思(课后1周内完成)**

**1) 实践作业**：学生实施自己的“一周情绪能量计划”，并以短视频(Vlog)形式(或文字日记)记录至少一次运用课堂技巧管理情绪/压力的过程、感受和效果，上传至平台作业区。

**2) 教师反馈**：教师批阅所有作业与反思，给予个性化点评，并在平台公告区展示优秀案例和总结性反馈。

教学评价

- 1) 线上部分(40%) = 微课学习完成度(10%) + 课前自评与讨论参与(10%) + 课后实践 Vlog 作业(20%)  
2) 线下部分(60%) = 课堂出勤与参与度(20%) + 小组活动表现(20%) + 个人行动计划质量(20%)

## 6. 结语

大学生心理健康教育课程线上线下混合教学模式有效拓展了教学时空，促进了“知识-体验-行为”的深度融合，为心理素养的培育提供了可行路径；同时也对教师综合能力、教学环节的有机融合、数字化资源平台建设以及学生学习适应性提出了更高要求。未来仍需在以下四个方面继续探索：一是开发更多的优质数字化资源与教材；二是深入研究不同专业、不同年级大学生心理需求的差异，实现混合教学的精准定制；三是利用学习分析技术，实现对学生学习过程与心理状态的更精细评估与支持；四是加强校企合作，共建共享混合教学优质课程与经验。

总之，线上线下混合教学模式是推动大学生心理健康教育课程向更高阶、更创新、更具挑战度“金课”迈进的有力抓手。唯有坚持育人初心，遵循教育规律，大胆创新实践，不断完善优化，才能充分发挥这一模式的优势，切实提升心理健康教育的育人实效，为培养自尊自信、理性平和、积极向上的新时代

大学生奠定坚实的心理基础。

## 基金项目

2023 年度广西高等教育本科教学改革工程项目《基于三全育人的大学生心理健康教育课程体系教学改革与实践》(项目编号: 2023JGA390)。

## 参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 教育部关于狠抓新时代全国高等学校本科教育工作会议精神落实的通知[EB/OL]. 2018-08-27. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/201809/t20180903\\_347079.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/201809/t20180903_347079.html), 2026-03-09.
- [2] 中共教育部党组. 关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知[EB/OL]. 2018-07-13. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe\\_1407/s3020/201807/t20180713\\_342992.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html), 2026-03-09.
- [3] 陈文娟. “大学生心理健康教育”课程线上线下混合式教学应用研究——基于互联网短视频模式[J]. 教育观察, 2023, 12(20): 1-3.
- [4] 李春青. 大学生心理健康教育线上线下混合教学模式探究[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2021, 40(10): 45-47.
- [5] 林峰, 林娜, 胡春国. 民办高校大学生心理健康教育课程线上线下混合式教学模式探索[J]. 教育与职业, 2020(48): 61-63.
- [6] 陈琼倩. 融媒体视域下大学生心理健康教育线上线下双循环教学研究[J]. 现代教育技术, 2022, 32(2): 103-106.
- [7] 王苏妍, 段笑那, 周艳艳, 等. 医学院校大学生心理健康教育“线上 + 线下”混合式教学模式的构建[J]. 卫生职业教育, 2022, 40(3): 56-58.