

# 基于数字化教材的 心理健康教育课程混合教学设计与实践研究

宋均婷

临沂科技职业学院, 山东 临沂 276025

**摘要:** 随着数字化技术的深入发展, 教育领域正迎来前所未有的变革。心理健康教育是学校教育的重要组成部分, 其目标在于帮助学生培养良好的心理素质, 促进其全面发展, 传统心理健康课程往往面临学生参与度低、内容缺乏互动性等问题。本文以数字化教材为载体, 结合线上线下混合教学的特点, 并根据心理健康教育课程的人才培养需求, 分析了具体的教学设计以及实践策略, 在此基础上探索更有效的心理健康教育课程教学模式, 为推动心理健康课程专业教育质量提供参考性意见。

**关键词:** 数字化教材; 心理健康课程; 混合教学

## Research on Mixed Teaching Design and Practice of Mental Health Education Course Based on Digital Textbooks

Song, Junting

Linyi Vocational University of Science and Technology, Linyi, Shandong, 276025, China

**Abstract:** With the in-depth development of digital technology, the education field is facing unprecedented changes. Mental health education is an important part of school education, and its goal is to help students cultivate good psychological quality and promote their all-round development. Traditional mental health courses often face problems such as low student participation and lack of interactivity. Based on digital teaching materials, combined with the characteristics of online and offline mixed teaching, and according to the talent training needs of mental health education courses, this paper analyzes the specific teaching design and practical strategies, and on this basis, explores a more effective teaching mode of mental health education courses, providing reference opinions for promoting the quality of professional education of mental health courses.

**Keywords:** Digital teaching materials; Mental health courses; Mixed teaching

DOI: 10.62639/sspfed26.20250102

### 前言

随着社会的不断发展与变化, 现代学生面临的心理压力日益增加。学业压力、人际关系困扰、家庭问题以及社会竞争等多方面因素, 给学生的心理健康带来了严峻挑战。心理健康问题已经成为青少年群体中的普遍现象, 心理疾病的发生率逐年上升。数字化教材为教学提供了丰富的资源和形式, 打破了传统课堂的时间和空间限制。通过互联网平台, 学生可以随时随地访问学习内容, 进行自主学习和复习, 从而提高学习的灵活性和效率, 混合教学模式将传统面授教学与在线学习有机结合, 使课堂教学更加个性化、互动化和体验化。基于数字化教材的心理健康教育课程混合教学模式的研究具有重要的学术价值和实践意义。探索这一领域的有效教学策略, 不仅能为学生提供更好的心理健康教育, 也有助于促进心理健康教育理念的创新和发展。

### 一、心理健康教育课程的教学目标

心理健康教育是全面提升学生心理素质、促

进其健康成长的重要内容。在学校教育中, 通过科学、系统的心理健康教育课程, 可以帮助学生认识心理健康的重要性, 提高自我调适能力, 塑造良好的个性品质和人际关系, 从而为其未来发展奠定坚实的心理基础。心理健康教育课程的教学目标可概括为以下几个方面:

(一) 帮助学生掌握心理健康知识, 增强自我认知能力

心理健康教育的基础目标是让学生了解心理健康的基本概念、重要性以及相关理论知识。课程内容通常涵盖心理健康的定义、常见心理问题及其应对方法等。通过系统学习, 学生可以更好地认识自己的情绪、性格和行为特点, 了解心理问题的成因与表现。

(二) 提升学生的情绪调节与压力管理能力

情绪调节与压力管理是心理健康教育的重要目标。现代学生面临学业压力、人际关系挑战以及生活中的多种情绪波动, 缺乏有效的调节策略容易导致心理问题。心理健康课程通过教授有效的情绪管理技巧, 如深呼吸放松法、正念训练和积极思维等, 帮助学生学会控制负面情绪, 培养积极心态, 从而应对学习和生活中的压力。

(稿件编号: FED-25-2-1024)

**作者简介:** 宋均婷 (1986-), 女, 汉族, 山东省临沂市, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 心理健康教育与心理咨询。

**基金项目:** 2023年山东省教育教学研究课题: 一般课题: “基于数字化教材的心理健康教育课程混合教学设计与实践研究”(项目编号: 2023JXY286)。

### (三) 培养学生良好的人际交往能力

健康的人际关系是心理健康的重要保障。心理健康教育课程致力于帮助学生发展同伴交往能力, 包括学会倾听、表达、尊重和理解他人, 模拟活动、角色扮演等教学方式, 学生可以在实践中提升人际交往技巧, 减少冲突, 增强同伴关系中的合作与沟通能力。

### (四) 提高学生的自我调适和问题解决能力

心理健康教育旨在培养学生面对问题时的积极应对策略和解决能力。课程会通过案例分析、情景教学等方式, 帮助学生学会识别问题并采取合理的应对措施。通过这些实践, 学生能够增强心理韧性, 面对困难时表现出更强的适应能力。心理健康教育的最终目标是塑造学生良好的心理素质, 增强抗挫折能力。课程内容会融入挫折教育, 指导学生正确面对失败和挫折, 学会从中汲取经验并持续成长。培养抗挫能力不仅能够帮助学生更好地面对当前的学业和生活挑战, 也为其未来的职业生涯和社会生活奠定了坚实的心理基础。

## 二、心理健康教育课程混合教学设计中数字化教材的应用价值

随着信息技术的快速发展, 数字化教材在教育领域的应用日益广泛, 特别是在心理健康教育课程的混合教学设计中, 数字化教材展现出重要的应用价值。其优势不仅体现在内容呈现的多样性上, 更在于能够有效提高教学效果和学生心理健康素养。具体而言, 数字化教材具有资源整合和内容多样化的特点, 为心理健康教育课程提供了丰富的教学资源。通过图文、音频、视频以及互动动画等多媒体形式, 数字化教材能够更直观、生动地展示心理健康的相关知识, 例如压力管理、情绪调节等主题。这种形式能够有效吸引学生注意力, 激发学生的学习兴趣, 提高学习效率, 数字化教材支持个性化学习, 满足学生的差异化需求。心理健康教育涉及个体化的心理发展问题, 而数字化教材通过在线平台能够根据学生的学习进度和心理状态推送个性化内容。例如, 通过互动测试和心理健康评估工具, 数字化教材可以帮助学生了解自身心理状况, 从而推荐针对性的学习资源和心理调适策略。

数字化教材在混合教学模式中能够增强师生互动, 优化教学效果。在心理健康教育课程中, 线下教学注重师生面对面的交流与互动, 而数字化教材在线上教学部分可以实现学习的延续。例如, 学生可以通过在线学习平台进行知识巩固、案例分析以及参与讨论, 为线下课堂活动提供充足的知识储备。同时, 数字化教材还可以记录学生的学习数据, 帮助教师及时掌握学生的学习情况, 调整教学策略, 数字化教材的即时性和便捷性为心理健康教育课程的推广提供了技术支持。学生可以随时随地访问教学资源, 利用碎片化时间进行学习。这种灵活性不仅提高了学习的可及性, 还帮助学生养成自主学习的习惯, 增强心理

健康教育的实际效果。

## 三、心理健康教育课程混合教学的基本要素

### (一) 教学目标设计

在心理健康教育课程中, 明确的教学目标能够为教师和学生提供方向。混合教学模式下的目标设计既要体现心理健康教育的基本任务, 也要与线上学习与线下教学的特点相契合, 具体的教学目标应该具备科学性和可操作性, 确保每个学生都能在课程中有所收获。具体而言, 目标可分为知识目标、技能目标和情感目标。知识目标主要包括学生对心理健康知识的掌握, 如情绪调节、压力管理等内容; 技能目标则强调学生能否运用所学的心理技巧, 如应对焦虑、建立健康人际关系等; 情感目标则关乎学生对心理健康的认同和自我成长的动力, 帮助学生树立积极的心理态度。混合教学模式下的教学目标应具有灵活性, 适应不同学习方式和进度。线上学习提供了个性化学习的空间, 学生可以根据自己的节奏进行预习和复习, 而线下课堂则更多关注学生的互动和实践, 帮助学生在真实情境中运用所学知识。因此, 教学目标应覆盖线上和线下两个学习环节, 确保每个学习环节的目标都能相辅相成, 促进学生的全面发展。

### (二) 课程内容设计

在心理健康教育课程中, 课程内容的选择与组织直接关系到教学效果。混合教学模式下, 课程内容既要兼顾理论性, 又要具备实践性和互动性, 课程内容应围绕学生的心理发展需求展开。心理健康教育课程的内容应从学生的实际心理问题出发, 结合生活中的常见情境, 如压力管理、情绪调节、人际关系和自我认知等。设计时要注重层次性与系统性, 循序渐进地引导学生掌握心理健康的基本概念和技能, 逐步提升其心理素质。混合教学模式下的课程内容应注重线上与线下的互动。在线学习部分可以通过视频、动画、互动测验等多种形式呈现理论知识, 激发学生的学习兴趣和参与感; 而线下教学部分则可以通过小组讨论、情景模拟、角色扮演等互动活动深化学生对内容的理解和运用。这样, 线上和线下的内容互为补充, 既确保理论学习的深度, 又加强实践环节的参与性和体验感。与此同时, 课程内容设计还应考虑到文化差异与学生个体差异。心理健康教育课程不仅要符合学校的教育要求, 还要关注学生的文化背景、心理特征以及兴趣爱好。通过提供多样化的学习资源, 满足学生不同的学习需求, 可以进一步提高课程的适应性与效果。

### (三) 教学方法与手段设计

混合教学模式强调线上和线下的有机结合, 教师需要根据课程内容的特点灵活运用不同的教学方法。在课堂上, 教师可以通过讲授、讨论、案例分析等传统教学方式向学生传授基础心理健康知识; 同时, 通过情境模拟、角色扮演等互动方式, 帮助学生在实践中掌握情绪调节、人际交往等技能。线上部分则侧重自主学习, 通过提供

视频讲解、在线测试、学习资源库等方式, 帮助学生在课外自主巩固知识。在线平台是混合教学模式的重要支撑, 教师可利用多媒体、互动平台和在线工具进行教学。在线上教学中, 教师可以借助心理健康教育相关的数字化资源, 如心理健康小测、情绪管理工具等, 为学生提供多元的学习方式。同时, 线上学习还可以结合大数据分析, 实时跟踪学生的学习进度与理解情况, 帮助教师及时调整教学策略。此外, 混合教学模式还强调学生主体性与合作学习。教师在设计教学活动时应注重学生的积极参与, 鼓励学生在小组讨论、课堂互动、线上交流中发表自己的观点和见解, 激发学生的学习动力与自主性。

#### (四) 学习评估与反馈机制

传统的笔试考试无法全面评估学生的心理健康素养, 因此, 混合教学模式下的评估应包括知识测验、实践活动评价、自我反思报告等多种形式。线上部分可以通过测验、在线作业等形式, 测试学生的知识掌握情况; 线下部分则通过小组讨论、案例分析、角色扮演等方式, 评估学生的实际应用能力和参与度。教师在评估过程中应根据学生的表现给予具体的反馈, 帮助学生发现自身的优点和不足。线上平台可以通过自动批改和数据分析, 提供即时反馈, 帮助学生调整学习策略; 而在线下课堂, 教师则可以通过与学生面对面的交流, 进一步了解学生的心理状态与学习需求, 为其提供更具针对性的指导。

### 四、基于数字化教材的心理健康教育课程混合教学设计策略

#### (一) 在线自主学习与互动学习相结合

在线自主学习是混合教学模式中的核心组成部分, 数字化教材为学生提供了灵活的学习方式, 基于在线平台, 学生可以根据自己的节奏进行预习、复习和深入学习。在线学习不仅能帮助学生提前接触心理健康教育的基本知识, 还能为线下课堂的互动提供基础。在设计在线学习时, 首先要保证内容的多样性和互动性。心理健康教育课程通常包含情绪调节、压力管理、心理调适等内容, 这些主题涉及的知识较为理论化, 因此, 数字化教材应采用视频、音频、图文等多媒体方式进行呈现, 帮助学生直观地理解相关概念。此外, 通过在线测验、问卷调查、案例分析等互动活动, 增强学生的参与感与互动性, 使其在学习过程中更好地消化和吸收知识。学生可以根据个人兴趣和学习进度选择观看和学习不同的资源。例如, 一些学生可能对焦虑管理特别感兴趣, 而另一些学生则可能更关注情绪调节的方法, 数字化教材能够根据学生的学习数据进行推荐, 满足学生差异化的需求。此外, 通过在线平台, 教师可以实时跟踪学生的学习情况, 根据学生的学习进度和问题, 及时调整课程内容和学习策略, 确保每个学生都能跟上教学进度。

#### (二) 线下互动与实践活动结合

虽然数字化教材可以提供丰富的理论学习资

源, 但在面对面的课堂中, 学生能通过互动、讨论和实践活动将所学的知识转化为实际能力。在设计线下教学时, 教师可以结合情境模拟、角色扮演、小组讨论等教学方法, 创造真实的学习环境, 让学生在互动和实践中提升其心理健康素养, 可以设计模拟情景让学生扮演不同角色, 处理心理冲突或解决情绪问题。通过这种方式, 学生不仅能学到心理调节的具体技巧, 还能在实践中提升人际交往与情感管理的能力。在课堂上, 学生通过模拟不同的心理情境, 如与朋友沟通、处理压力等, 体验并学习如何应用心理学理论解决实际问题。

#### (三) 线上线下协同互动的综合教学法

在基于数字化教材的心理健康教育课程中, 线上学习和线下课堂活动不应独立存在, 而是应该紧密结合, 相互促进, 形成完整的学习体系, 教师应在课堂开始之前, 基于线上平台发布学习资源, 让学生提前预习相关知识。线上学习使学生能够自主掌握课程的基本框架, 理解核心概念, 而线下课堂则通过讨论、互动和实践活动加深学生对知识的理解。例如, 在线上部分, 学生可以观看关于情绪调节的教学视频或参与心理测评工具的使用, 在了解基础知识后, 在线下课堂, 教师可以组织学生进行小组讨论, 分享学生对情绪管理方法的理解和应用经验, 进一步深化学习。

### 五、结语

基于数字化教材的心理健康教育课程混合教学设计, 通过结合线上自主学习与互动学习、线下互动与实践活动、以及线上线下协同互动的综合教学法, 能够有效促进学生的全面发展。数字化教材为学生提供了丰富的学习资源和个性化的学习体验, 线上学习部分能够帮助学生自主掌握理论知识, 而线下课堂则通过实践活动和互动讨论加深学生对知识的理解与应用。通过这种教学模式, 学生不仅能够掌握心理健康的基本知识, 还能提高情绪调节、压力管理和人际交往等实际能力, 培养良好的心理素质, 教师可以通过线上平台实时跟踪学生的学习情况, 针对性地调整教学策略, 增强教学效果。综上所述, 基于数字化教材的心理健康教育课程混合教学设计, 为学生提供了一个多元化、互动性强的学习平台, 有助于提升学生的心理健康素养, 促进其心理和社会适应能力的提高, 为学生的终身发展打下坚实基础。

#### 参考文献:

- [1] 姚琼, 张畅. 数字化时代学生心理健康教育的机遇与挑战 [J]. 教育文汇, 2024(5).
- [2] 古永司, 刘晓花. 教育数字化背景下高职学生心理健康教育“智慧与体验”教学探索 [J]. 陕西开放大学学报, 2024, 26(3): 33-37.
- [3] 李佳. 数字化干预在心理健康领域的发展与应用 [J]. 中国社会科学文摘, 2024(4): 145-146.
- [4] 彭国霞. 数字化转型背景下高职心理健康教育发展路径研究 [J]. 2024.
- [5] 刘敬语. 数字化时代高校学生心理健康教育探讨 [J]. 人生与伴侣, 2024(19).