

使用 4F 反思法对心理健康教育课程 进行评价与促进

陶 楚

合肥市第三十二中学，合肥

摘 要 | 通过对 35 位中小学专兼职心理老师的问卷调查，研究者发现，所有的心理老师都认为心理课的课程评价非常重要，但是只有一半的老师知道如何对心理课进行评价，并且在实际的课程中进行了课程评价。有一半的老师认为心理课课程评价非常重要，但是不知道如何对心理课进行课程评价。老师中的前者对心理课的课程评价的方法非常丰富，但是不统一。研究者通过学习了解了 4F 反思法，此方法应用于心理课的课程评价有得天独厚的优势，通过本研究，研究者发现 4F 反思法能够帮助教师了解心理课中的知识目标，能力目标和情感、态度、价值观目标是否达成，如果没有达成，课程如何改进。所以，研究者建议可以在心理老师中推广 4F 反思法，促进其被广大的心理老师应用。

关键词 | 心理健康教育课；课程评价；4F 反思法

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

课程评价是课程运作不可缺少的环节，任何一门课程的建设都需要课程评价的推动，而对学生学习的评价是课程评价的核心活动，开展课程评价对于提升教学质量有着重要的意义^[1-3]。普通的课程教学评价主要是通过考试和学生打分来完成，由于心理健康课的特殊性，适用考试进行心理健康课程的评价并不妥当，所以，探究适合心理健康教育课程的课程评价就是一件重要的事。所以，本研究从心理健康教育课程目前的课程评价现状，课程评价方法，以及课程评价方法的影响角度进行研究，希望本研究能够促进更多的心理健康教育工作者重视课程评价，使用良好的课程评价方法。

作者简介：陶楚，合肥市第三十二中学，中学二级教师，研究方向：中小学心理健康教育。

文章引用：陶楚. 使用 4F 反思法对心理健康教育课程进行评价与促进 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (6) : 663-668.

<https://doi.org/10.35534/pc.0406081>

2 相关研究

2.1 研究 1: 心理健康课目前的课程评价现状

2.1.1 概念界定

研究 1 试图对目前的心理健康教育课的课程评价情况进行了解, 所谓的课程评价就是对教学目标在一段时间教学后的回顾。目前对于其他科目的教学评价主要是通过分数和考试进行评价, 但是心理健康教育课的课程目标不同, 无法通过考试来进行评价。

2.1.2 研究目的

研究 1 是为了了解目前心理健康教育课的授课老师是否对心理健康课进行课程评价, 他们是否认为课程评价比较重要, 主要的评价方式是什么, 如果有好的课程评价方法, 他们是否会使用。该研究主要是为了了解这些信息。

2.1.3 研究方法

研究 1 主要是通过问卷星收集专职和兼职心理老师的数据, 从而进行了解和调查。

2.1.4 研究结果

研究 1 的问卷调查结果如下。

首先, 对参与调查的老师的情况进行描述。有 35 位中小学心理健康教师参与了调查, 其中专职心理老师 9 人, 占比 25.71%; 兼职心理老师 26 人, 占比 74.29%。兼职教师比较多, 远远多于专职心理老师, 这也非常符合兼职心理老师较多的情况。从任教学段的角度, 20 位教师是小学心理健康老师, 占比 57.14%; 5 位教师是初中心理健康教师, 占比 14.29%, 10 位教师是高中心理健康教师, 占比 28.57%。从数量上, 小学的心理教师比较多。从性别分布上, 男性教师 4 人, 占比 11.43%; 女性教师 31 人, 占比 88.57%。从性别分布上, 女性教师远远多于男性教师。从教师的从教中小学心理健康教育的年限上分析: 从教 0 ~ 3 年的教师有 11 位, 占比 31.43%; 从教 4 ~ 6 年的教师有 16 位, 占比 45.71%, 从教 7 ~ 10 年的教师有 5 位, 占比 14.29%, 从教 11 年及以上的教师 3 位, 占比 8.57%。其中 4 ~ 6 年的从教年限的教师最多。

其次, 是多教师如何看待心理健康课程评价的描述, 详见表 1。

表 1 教师如何看待对心理健康课进行课程评价

Table 1 How do teachers view curriculum evaluation of mental health courses

选项	小计	比例
课程评价并不重要, 只要把课上完了就好	0	0%
课程评价比较重要, 但是我不知道如何对课程进行评价	18	51.43%
课程评价比较重要, 我会通过课堂提问等方式了解学生对于课程的掌握和吸收	17	48.57%
本题有效填写人次	35	

通过表 1 的呈现, 我们发现没有老师认为课程评价不重要。将近一半的教师认为课程评价很重要,

但是不清楚应该如何进行课程评价。另一半的教师认为课程评价比较重要，他也会在教学中进行心理健康教育课的课程评价。对于那些认为课程评价比较重要而不知道如何进行课程评价的老师，是教育管理者的工作对象，教育管理者要教会心理健康教师进行课程评价，而课程评价具体使用什么方法，是我们在接下来的研究中将会详细地进行论述的内容。

课程评价离不开对心理健康教育课程目标的回顾，所以，请关注心理健康教师认为心理课的哪些具体层面的课程目标比较重要，详见表 2。

表 2 心理教师认为的心理课教学目标中哪一个比较重要

Table 2 The psychology teacher thinks the psychology lesson teaching goal which is more important

选项	小计	比例
心理课的知识目标	1	2.86%
心理课的能力目标	0	0%
心理课的情感，态度，价值观目标	16	45.71%
心理课的核心素养方面的目标	18	51.43%
本题有效填写人次	35	

通过表 2 可以发现，心理教师有将近一半认为心理课的情感，态度，价值观目标比较重要。而将近一半的心理健康教师认为心理课的核心素养方面的目标比较重要。很少教师选择知识目标和能力目标。在平时的心理健康教育中，心理健康老师着重改变的是学生的情感、态度和价值观的目标。

接着，研究了解目前的心理老师，主要采取什么方法对心理课进行课程评价，结果发现，35 位教师中，有 11 位教师写了具体方法，24 位教师写“无”。11 位教师的具体方法有：提问，课堂参与，课后调查，课后访谈，课下交流，心理反馈本，学生的课堂总结，对学生的课堂反应的观察，学期末的问卷调查。这些都是非常朴素的了解学生对课程教学吸收情况的调查。

最后，问卷询问心理健康教师，“如果有一种方法可以帮助你又快又好地进行课程评价，您会使用吗”，35 位参与调查的教师都表示愿意使用。

2.1.5 研究结论

通过对心理健康教师的调查，本研究发现，几乎所有的心理健康教师都认为心理健康课的课程评价非常重要，但是只有一半的心理健康教师知道如何进行课程评价。所以，教育管理者需要推广行之有效的心理健康课课程评价方法。目前的心理健康教师的课程评价也基本上基于课堂提问，课后访谈，问卷调查等，缺少结构清晰的心理健康课课程评价方法，这也是本研究继续研究的方向。所有的心理健康老师都表示如果有好的心理健康课课程评价方法，他们愿意使用，他们的使用意愿是比较强烈的。

2.2 研究 2：使用 4F 反思法进行课程评价的优势

2.2.1 概念界定

4F 反思法即询问学生这节课了解到了哪些新知识（Fact）；有哪些感受（Feeling）；得到了哪些启

发 (Find) ; 将来准备如何应用 (Future) 。

2.2.2 研究目的

通过 4F 反思法了解课程的知识目标,能力目标,情感、态度和价值观目标是否达成。并且在此过程中,掌握使用 4F 反思法的使用规则,了解 4F 反思法的优势。

2.2.3 研究方法

使用 4F 反思法对四节精心选择出来的心理健康教育课程进行反思。四节课程分别是“兴趣的层次”“霍兰德职业兴趣测验”“MBTI 职业性格测验”“高考志愿填报”,每次课程后在班级选出 3 位学生,进行 4F 反思法的访谈,并且用手机进行录音,然后上传到讯飞听见网站进行转录,最后对转录后的文本进行整理和分析。试图在进行 4F 反思法访谈的过程中以及对文本的分析之后,探究 4F 反思法考察课程的知识目标是否能够达成,考察课程的能力目标能否达成,考察课程的情感,态度,价值观目标是否达成。在研究结果部分,笔者以“兴趣的层次”这节课来论述 4F 反思法对于课程目标能否达成的考察。

2.2.4 研究结果

下面通过对“兴趣的层次”这节课来进行分析。

“兴趣的层次”的课程目标有:(1)知识目标,了解兴趣的三个层次:感官兴趣,想的兴趣,做的兴趣,它们的定义,以及它们的典型代表;(2)能力目标,能够区分自己日常进行的活动属于什么一种兴趣层次;(3)情感、态度、价值观目标,悦纳自己的爽的兴趣,开始有意识地培养自己的想的兴趣和做的兴趣。下面是研究者和一位学生的访谈记录。

访谈者:各位同学你们好!今天我们上了一节生涯规划方面的课程,今天的课程让你有什么新的发现?

被访谈者:知道这个兴趣可以延伸为三个阶段,然后感觉差不多是这样,因为自己的兴趣很多,学的东西比较杂,对每一个都差不多停留在第一阶段。

访谈者:第一阶段具体叫什么名字?

被访谈者:爽的兴趣,也叫感官兴趣。

访谈者:第二阶段第三阶段分别叫什么呢?

被访谈者:第二阶段是想的兴趣,第三是做的兴趣。

访谈者:实际上是做的兴趣,也就是你能够为之奋斗一生的事业。今天的课有没有一些东西可以让你用到你未来的生涯规划当中?

被访谈者:应该培养想的兴趣和做的兴趣。

访谈者:能具体说说嘛。

被访谈者:我爸小时候叫我赶紧定下目标,但是我不知道自己想干什么。我原先是没有目标的,但是现在我应该考虑自身的兴趣,慢慢做一些自主性的事。

访谈者:你父亲希望你定的目标是什么?

被访谈者:考公务员,当当医生之类的,当老师也不错,又比较有休闲时间,然后工资比较稳定的那种,他就希望我向这方面发展。

访谈者：好，对于这个方向发展的话，你是否认可？你自己是怎么想的？

被访谈者：因为他总是跟我讲，他帮我选的路就少了好多弯路。但是我想年轻人你总得让我经历过弯，你才能让我感受到这个社会。然后如果你一开始就把我的弯道全部给我避免了，后面我可能会遭遇到更大的了。今天的课让我意识到选择职业应该与兴趣息息相关，我应该有意识地培养我的兴趣和做的兴趣。

访谈者：今天的课给你什么启发？

被访谈者：今天的课让我能够判断哪些是爽的兴趣，哪些是想的兴趣，哪些是做的兴趣，比如：爱打游戏是爽的兴趣，在打游戏的时候思考游戏为什么这么设计是想的兴趣，而游戏设计师设计游戏是做的兴趣，他们是有非常大的区别的。兴趣的最高级是做的兴趣，是把兴趣做到了极致。

受访谈者说“第二阶段是想的兴趣，第三是做的兴趣”，这就是对知识目标的回应。受访谈者说：“今天的课让我能够判断哪些是爽的兴趣，哪些是想的兴趣，哪些是做的兴趣，比如：爱打游戏是爽的兴趣，在打游戏的时候思考游戏为什么这么设计是想的兴趣，而游戏设计师设计游戏是做的兴趣，他们是有非常大的区别的。兴趣的最高级是做的兴趣，是把兴趣做到了极致。”这就是对能力目标的回应。受访谈者说：“我爸在我小时候都叫我赶紧定下目标，他也不知道自己想干什么，然后也不知道他现在是在干嘛，感觉就随便学，学完之后再讲，我原先的意思是这样，但是现在我应该考虑自身的兴趣，慢慢做一些自主性的事。”这就是对情感态度价值观目标的回应。

2.2.5 研究结论

4F反思法能够很好地考察心理健康教育课程的三维目标：知识目标，能力目标，情感态度价值观目标。

3 结论

通过对心理健康教育教师的问卷调查，本研究发现，教师普遍认为对心理健康教育课进行课程评价非常重要，但是有将近一半的心理教师对于如何进行课程评价无明确的思路。而本研究在研究中使用4F反思法进行课程评价，发现4F反思法能够有效地评价课程的知识目标、能力目标和情感、态度、价值观的目标能否达成。所以，在心理健康教师队伍中大力地宣传和推广4F反思法具有积极的实践意义。

参考文献

- [1] 徐精敏, 张汉强. 心理健康教育课程学生学习评价方法的选择[J]. 基础教育课程, 2021(1): 60-67.
- [2] 刘志芬. 心理健康教育课评价标准的探讨[J]. 科技信息(科学教研), 2007(33): 529-543.
- [3] 刘华山. 关于心理健康教育课程评价标准的思考[J]. 河南教育, 2006(5): 36-37.

Using 4F Reflection Method is to Reevaluate and Promote Mental Health Education Curriculum

Tao Chu

Hefei NO.32 Middle School, Hefei

Abstract: Through a questionnaire survey of 35 full-time and part-time psychology teachers in primary and secondary schools, the researchers found that all psychology teachers believed that the course evaluation of psychology courses was very important. But only half of the teachers knew how to evaluate psychology courses and conducted the evaluation. Half of the teachers think that the evaluation of psychology courses is very important, but they do not know how to evaluate the psychology courses. The former teachers have very rich methods for evaluating psychology courses, but they are not unified. Through learning the researchers knowledge the 4F reflection method. This method has unique advantages in the course evaluation of psychology courses. Through this study, the researchers found that the 4F reflection method can help teachers understand whether the educational goal is achieved. If not, how the curriculum can be improved. Therefore, the researchers suggest that the 4F reflection method can be spread among psychology teachers to promote curriculum.

Key words: Mental health education curriculum; Curriculum evaluation; 4F reflection method