

## 基于质性分析的大学生课堂抬头率提升策略探究

朱雅云 李研 王梦程 李浩然 蒋舒阳

苏州科技大学教育学院, 苏州

**摘要** | 本研究围绕“大学生课堂抬头率的提升策略”这一问题,以大学生心理健康课为例,对271名大学生开展了一项开放式问卷调查。基于扎根理论研究范式,借助Nvivo 11软件对搜集来的质性文本进行了三级编码,共形成4个核心范畴和11个概念范畴。基于以上研究结果,从教学策略与方法、教学管理与资源、合作与实践拓展和以学生为中心四个方面提出“提高大学生课堂抬头率”的干预策略。

**关键词** | 课堂抬头率; 提升策略; 扎根理论; 大学生

Copyright © 2025 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

课堂抬头率是指在上课过程中认真听课的学生数与总人数之间的比率(喻能, 2018)。课堂抬头率是衡量学生课堂参与度和注意力集中度的重要指标,是影响教学效果的关键要素(庞睿, 2020)。对学生而言,高抬头率意味着学生的课堂参与度高,正在努力跟随教师思路理解内容,低抬头率意味着可能在分心走神、网络闲逛(Erçağ, 2021)等;对教师而言,课堂抬头率是反映教学质量的有效指标,抬头率高意味着教学的内容、手段能够吸引学生,教师可以通过观察课堂抬头率来调整教学;对学校管理而言,抬头率可以用于评价教师能力、评估课程环境,为课程设置提供参考,是质量监控的工具。当前研究基于学生个体视角(盛军, 2020)、课程教师视角(彭志军, 2020)、环境视角(瞿睿, 2024)分析了影响学生课堂抬头率的因素,但针对提升策略的研究相对较少。鉴于此,

本研究结合“学生—课程—环境”的综合视角,为提升大学生课堂抬头率提供针对性策略。

### 2 研究方法

本研究以大学生心理健康课程为背景,针对“大学生课堂抬头率的提升对策”开展了一项基于扎根理论的质性研究。采用1个开放式问题,题为“从提高学生课堂抬头率的角度,提出改进建议”。开放式问题获得的质性资料,是本研究主要的分析内容。研究对江苏某高校的271名本科大一学生进行了调查,有效回收235份,回收率86.72%。在性别分布上,男生占比68.94%(162人),女生占比31.06%(73人)。

### 3 研究结果

采用扎根理论的方法对开放式问题获得的质性资料

基金项目:江苏省高等学校大学生创新创业训练计划(202410332076Z);教育部高等学校心理学类专业教学指导委员会教改项目(20253028)。

通讯作者:蒋舒阳,苏州科技大学讲师,研究方向:教育心理学。

文章引用:朱雅云,李研,王梦程,李浩然,蒋舒阳.(2025).基于质性分析的大学生课堂抬头率提升策略探究.《中国心理学前沿》,7(11), 1426-1430.

<https://doi.org/10.35534/pc.0711232>

进行深度分析，借助Nvivo 11作为辅助分析工具，经开放式编码—主轴编码—核心编码的三级质性分析，最终凝聚为4个核心范畴，结果如下。

首先，进行“开放式编码”，即对提高大学生课堂抬头率对策的质性资料进行概括形成概念。经初步概括，总共获得1169个参考点，并将它们归纳为28个自由节点，这些自由节点的命名体现了它们所包含参考节点

的共同特征。其中在“互动式教学活动”“实践性课外活动”“正向师生互动”“多样化教学方法”“多媒体技术辅助”“案例生活化关联”“教学内容革新”这7个自由节点上分布的参考点数累计占总体参考点数的64.16%。根据帕累托法则，可将这7个自由节点视作“提高大学生课堂抬头率对策”最主要的特征，如表1所示。

表1 提高大学生课堂抬头率对策的开放编码

Table 1 Open coding of strategies to improve college students' classroom attention rate

序号	自由节点	参考点数	百分比 (%)	累计百分比 (%)	典型参考点
1	互动式教学活动	222	18.99	18.99	小组讨论、角色扮演、情景模拟、案例分析、互动
2	实践性课外活动	122	10.44	29.43	心理沙龙、心理剧、模拟咨询、讲座、实践活动
3	正向师生互动	101	8.64	38.07	鼓励、支持、引导、积极反馈
4	多样化教学方法	80	6.84	44.91	创新、多元化教学方法、多样化教学方法
5	多媒体技术辅助	80	6.84	51.75	利用视频、动画、多媒体资源丰富教学
6	案例生活化关联	77	6.59	58.34	引入实际案例，结合社会热点
7	教学内容革新	68	5.82	64.16	简化理论知识、增加实用技能、丰富、更新、拓展内容
.....					
28	教学规模优化	1	0.09	100.00	小班化
	合计	1169	100		小组讨论、角色扮演、情景模拟、案例分析、互动

其次，进行“主轴编码”，即对对策的29个开放编码做了进一步概括与归纳。经概括归纳后，获得了“教学方法创新”“教学内容优化”“差异化教学策略”“课程管理与激励”“课程与教学体系优化”“教学资源优化”“课外活动与实践”“合作拓展”“学生学习环境优化”“学习行为与态度”“心理支持”这11

个概念范畴，如表2所示。其中，包含参考点数最多的概念范畴依次为“教学方法创新”（389，33.28%）、“教学内容优化”（190，16.25%）、“学生学习环境优化”（186，15.91%）、“课外活动与实践”（151，12.92%）累计参考点数916个，占总体参考点数的比例为78.36%。

表2 提高大学生课堂抬头率对策的三级编码

Table 2 The three-level coding process of strategies to improve college students' classroom attention rate

选择编码 (核心范畴)	主轴编码 (概念范畴)	参考点数 /N	百分比 /%	开放编码 (自由节点)
教学方式与内容	教学方法	389	33.28	游戏化教学设计(7); 多样化教学方法(80); 互动式教学活动(222); 多媒体技术辅助(80)
	教学内容	190	16.25	教学内容革新(68); 任务设置(14); 趣味性(17); 淡化学科体系(5); 明确教学目标(9); 案例生活化关联(77)
	教学策略	62	5.30	个性化辅导(62)
	小计	641	54.83	
教学管理与资源配置	课程管理	33	2.82	课堂管控(17); 电子设备管控(6); 激励机制设计(10)
	教学体系	39	3.24	课程地位提升(10); 教学评估反馈(29)
	教学资源	51	4.36	教学规模优化(1); 师资能力建设(50)
	小计	123	10.52	
合作与实践拓展	合作拓展	9	0.77	多方合作(9)
	实践活动	151	12.92	理论与实践相结合(29); 实践性课外活动(122)
以学生为中心	小计	160	13.69	
	学习环境	186	15.91	作息规律(4); 心理安全环境建设(44); 正向师生互动(138)
	学习行为	15	1.28	自主学习(5); 积极参与(10)
	心理支持	44	3.76	关注和支持学生(29); 心理健康(15)
	小计	245	20.96	
	合计	1169	100	

## 4 讨论

上述研究结果使我们对“提高大学生课堂抬头率对策”有了更进一步的认识,围绕四个核心范畴,包括教学方法与内容、教学管理与资源、合作与实践拓展和以学生为中心。下文将对这四个方面进行全面而深入的探讨,以期制定相应的干预策略提供理论支持。

教学方式与内容是影响大学生课堂抬头率的首要因素。首先,课程内容的生动性与实用性是吸引学生注意力的前提。例如,当课程内容与学生的实际生活经验或未来职业需求紧密相关时,学生更容易产生共鸣,增加学习的意义感(宁子昂,于忠卉,2024),从而提高注意力和学习效果。其次,主动学习理论强调学生在学习过程中的活动和参与,通过回答问题、解决问题、讨论内容或以个人或小组形式让学生参与学习的课堂活动,可以显著提升学生的注意力和学习效果(Limaymanta et al., 2021)。然而,传统的“灌输式”教学方法往往忽视学生的主动参与,容易导致学生产生认知疲劳,进而降低课堂抬头率。此外,根据认知负荷理论,当教学内容以生动且实用的方式(如图像、视频等)呈现时,可以有效降低学生的认知负荷,同时提高信息的加工效率(刘儒德,2007; Sweller, 1994)。最后,学生在学习过程中可能会遇到各种不同的困难,如果这些问题没有被针对性地解决,可能会降低学生的自我效能感,而自我效能感则通过学习动机间接影响学习投入(蔡林,2020),从而导致课堂抬头率的降低。

教学管理和资源是大学生课堂抬头率的制度性保障。首先,手机依赖的治理是切断分心链的关键。“手机依赖”被视为导致抬头率下降的关键诱因(庞睿,2020)。研究表明,手机依赖不仅能够直接对课堂投入产生负面影响,也可以通过注意控制的中介作用对课堂投入产生间接影响(高利芬等,2024),这呼应了资源有限理论认为人的认知资源是有限的,当我们专注于一件事情时就无暇顾及其他事情的观点(詹黎,任俊,2012)。其次,当外部干扰源(如手机)得到有效管控后,合理的激励机制才是提高学生学习动机的“内驱引擎”。行为主义理论强调通过正向强化来增强期望的行为(宁子昂,于忠卉,2024),当课堂表现与成绩形成高利害关系时,学生会因可预期的正向结果而增加目标行为频率。然而,若课程地位长期被边缘化(如仅设为考查课),学生易形成“低价值信号”认知,导致成就目标从“掌握”滑向“回避”,进而削弱投入意愿。当课程的考核方式由考察变为考试时,学生在课堂上抬头率则会显著提升(彭志军,2018)。最后,教学资源的合理分配是提高抬头率的重要基础。即使学生主动走进课堂并主动学习,也可能会因为教师素养等因素影响学习的积极性,甚至产生厌学情绪,降低课堂的抬头率,这与程渝(2018)的研究结果一致。

合作与实践拓展为提高大学生课堂抬头率提供了环境支持。以Vygotsky为代表的社会文化理论认为社会环境在人的心理发展过程中起重要作用,强调个体与社会环境的互动(高艳,2008)。在参加课外活动和实践的过程中,学生可以将所学的理论或概念应用到新的情境或问题中,通过实践进一步验证这些理论的有效性,从而增加学生的学习动机。通过行动,学生还可以获得新的体验,形成新的反馈,进一步推动学习的循环(蔡晓琪,2024)。而课外活动和实践的拓展离不开多方合作,需要校方、企业和学生的共同努力,才能最大化环境对学生学习的促进作用。

以学生为中心是提高大学生课堂抬头率的关键。首先,学生的学习环境包括物理环境和心理环境。课堂的物理环境会影响学生的学习效率,教室的温度适宜或空气质量良好等都有助于提高学生的学习效率(蒋婧等,2024)。学生心理安全环境的建设也同样重要,良好的课堂氛围不仅可以激发学生的学习兴趣,帮助学生快速进入学习状态,还有利于师生关系良性发展(毛安苏,2022),通过正向的师生互动间接提高学生学习主动性(顾武安,2019),从而提高课堂抬头率。其次,学生自身的学习动机、目标导向与自控能力是核心影响因素。当学生积极参与课堂活动时,注意力和学习效果会显著提升,而缺乏明确发展目标的学生更易出现课堂注意力分散(彭志军,2018)。最后,为学生提供稳固的心理支持有助于学生保持良好的学习状态,从而提高课堂抬头率。学生在课堂上遇到问题产生消极归因,不仅会削弱学生课堂参与意愿,还可能形成“低头—低效—厌学”的恶性循环(盛军,2020)。

综合而言,提高大学生的课堂抬头率需要从教学策略与方法、教学管理与资源、合作与实践拓展和以学生为中心四个方面努力。通过不断优化这些因素,可以创造更具活力和参与度的课堂,使学生更愿意表达、参与,提高大学生的课堂抬头率。

## 5 启示

针对上述四个核心范畴的深入分析,本研究将从四个方面提出“提高大学生课堂抬头率”的干预策略。

第一,要创新教学的内容、方法和策略。在教学内容上,增加与实际生活相关联的案例,并加强内容的趣味性,可以有效提升学生的学习兴趣 and 专注度,并增强其课后学习的主动性(贾连印,2024)。在教学方法上,采用互动式的教学方法可以有效提高学生的课堂抬头率(瞿睿,2024),多媒体技术的合理运用也能增强课堂吸引力,这与曹婧喧(2020)的研究结果一致。此外,采用差异化的教学策略,为不同学习情况的学生提供个性化的辅导,切实解决学生们在学习过程中遇到的不同问题,可以帮助学生更好地跟上课程进度,避免自我效能感丧失影响学习动机,从而提高课堂抬头率。

第二,要优化课堂管理、体系设置和资源分配。教师可以通过规范手机使用或管控电子设备等方式来减少学生分心,通过点名或签到等方式保证学生出勤,并结合激励机制增强学生的学习动机。例如,实行课堂互动加分政策,如果学生积极参与课堂互动,老师可以酌情为学生加平时分。同时,尽管“课程地位提升”在数据中参考点较少(10个),但其作为制度性激励手段,仍可能对部分学生的学习动机产生影响(彭志军,2018)。此外,还要合理分配教学资源,注重加强师资队伍的能力建设,才能有效提高学生课堂抬头率。

第三,要拓展合作和增加实践活动。通过协同校方、企业和学生构建多方合作的模式,将企业的真实任务转化为可嵌入课堂的实践项目,使学生在解决实际问题中体验“学以致用”,同时采用线上线下混合式教学,即时答疑或阶段性复盘,进一步提高其课堂专注度(蔡晓琪,2024)。

第四,要以学生为中心。首先,要优化学生的学习环境。不仅要保持教室的干净整洁、温度适宜以及空气质量良好,还要营造积极、和谐、开放的课堂氛围。教师应鼓励、支持和引导学生,并给予学生积极的反馈,通过与学生建立平等和谐的师生关系,让学生主动参与课堂互动。其次,要注重引导学生的学习行为。通过帮助学生明确学习目标,让学生认识到课堂学习的重要性,增强学生的学习动机,以将更多的精力投入课堂。最后,要为学生提供稳固的心理支持。对于因学业压力(庞睿,2020)、情绪问题等导致课堂注意力不集中的学生,教师应给予及时的心理疏导和支持,或与学校的心理健康中心联合,帮助学生构建心理咨询通道,减少因心理因素导致的低头行为,从而提高课堂抬头率。

## 参考文献

- [1] 程渝. (2018). “四个自信”课堂教学到课率、抬头率、点头率提升方法研究. *改革与开放*, (15), 151-153.
- [2] 曹婧喧. (2020). “新高教40条”背景下大学生课堂“抬头率”与图像传播的关联研究. *智库时代*, (14), 64-65.
- [3] 蔡林, 贾绪计. (2020). 学业自我效能感与在线学习投入的关系: 学习动机和心流体验的链式中介作用. *心理与行为研究*, (18), 805-811.
- [4] 蔡晓琪. (2024). 体验式学习理论在心理健康教育中的应用研究——以“正确解决同伴冲突”教学为例. *心理学进展*, 14(11), 334-345.
- [5] 高艳. (2008). 从社会文化理论的角度论语言教师的中介作用. *外语教学理论与实践*, (3), 93-96+87.
- [6] 顾武安, 张宗英. (2019). 营造课堂公平学术交流氛围取得良好师生互动教学效果. *化工高等教育*, 36(1), 83-85.
- [7] 高利芬, 王华强, 姜鑫. (2024). 手机依赖与大学生课堂投入的关系研究. *北经济学院学报* (人文社会科学版), (11), 139-143.
- [8] 蒋婧, 刘菲, 云旭鑫, 等. (2024). 寒冷地区过渡季教室环境质量对学习效率的影响研究. *暖通空调*, (54), 117-124+188.
- [9] 贾连印, 江虹, 李晓武, 等. (2024). 趣味程序设计基础课堂设计. *计算机教育*, (2), 173-176.
- [10] 刘儒德, 赵妍, 柴松针, 徐娟. (2007). 多媒体学习的认知机制. *北京师范大学学报* (社会科学版), (5), 22-27.
- [11] 毛安苏. (2022). 高中语文课堂教学氛围营造探究. *汉字文化*, (8), 100-101.
- [12] 宁子昂, 于忠卉. (2024). 教育心理学视角下高校教学管理的应用. *心理学进展*, 14(8), 15-21.
- [13] 彭志军. (2018). 素质教育背景下大学生课堂“抬头率”研究——以“博物馆学概论”课程为例. *江西教育学院学报*, (39), 86-91.
- [14] 庞睿. (2020). 从知识供给到信仰重构——关于高校思想政治理论课抬头率的批判性审视及其提升路径. *河南大学学报* (社会科学版), (4), 120-126.
- [15] 瞿睿. (2024). 辅导员在大学生课堂出勤率与抬头率中的影响及提升路径——以JS省某双非本科高校为例. *科教导刊*, (6), 76-78.
- [16] 盛君. (2020). 高校课堂“抬头率”不高的问题归因及提升策略. *品位·经典*, (8), 81-82.
- [17] 喻能, 郭凯, 邓慧宇, 那兵. (2018). 提升高校选修课程中学生“课堂抬头率”的探索与实践. *教师*, (32), 24-25.
- [18] 詹崑, 任俊. (2012). 自我控制与自我控制资源. *心理科学进展*, 20(9), 1457-1466.
- [19] Erçağ E & Ozdamli F. (2021). Cyberloafing among university students. *TEM Journal*, 10(1), 421-426.
- [20] Limaymanta C H, Apaza-Tapia L, Vidal E & Gregorio-Chaviano O. (2021). Flipped classroom in higher education: A bibliometric analysis and proposal of a framework for its implementation. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 16(9), 133-149.
- [21] Sweller J. (1994). Cognitive load theory, learning difficulty, and instructional design. *Learning and Instruction*, (4), 295-312.

## Exploring Strategies to Improve College Students' Class Engagement based on Qualitative Analysis

Zhu Yayun Li Yan Wang Mengcheng Li Haoran Jiang Shuyang

*School of Education, Suzhou University of Science and Technology, Suzhou*

**Abstract:** Focusing on the issue of improving college students' class engagement, this study conducted an open-ended questionnaire survey involving 271 students, using a mental health course as a case example. Based on the grounded theory research paradigm, the qualitative data collected were analyzed through a three-level coding process using Nvivo 11, resulting in the identification of 4 core categories and 11 conceptual categories. Based on the findings, intervention strategies for enhancing college students' class engagement are proposed from four dimensions: teaching strategies and methods, teaching management and resources, collaboration and practical expansion, and student-centered approaches.

**Key words:** Class engagement; Improvement strategies; Grounded theory; College students