

构建“舟桨协同”的心理课程动态教学模式

施璐

南昌大学教育发展研究院，南昌

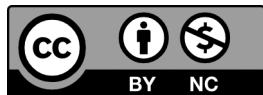
摘要 | 本文以“舟桨协同”为核心理念，构建了一种面向中小学心理健康教育课程的动态教学模式。该模式将课程系统比作“舟”，将教学实施过程比作“桨”，强调二者的有机协同与动态调整。其中，“舟”的建造基于深度学情分析的弹性预设、教学目标的精准定位、教材与教学资源的模块化整合，以及心理安全课堂场域创设。而“桨”的操作则聚焦于教学实施过程中的动态生成，通过模块化架构的课程内容、遵循“贴近生活、学生主体、问题聚焦”原则的专题活动设计，以及构建“预设—实践—反思”的专业闭环，实现从静态预设到动态生成的灵活转化。最后，通过建立多元、持续的评估与反馈机制，对教学效果进行追踪与优化，确保课程能够精准回应学生发展需求。

关键词 | 心理健康教育；课程设计；动态教学模式；舟桨协同

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 理论基石与模型构建——“舟桨协同”心理课程设计范式的提出

中小学心理健康教育是一项旨在根据中小学生的生理、心理发展特点和规律，运用心理学和教育学的理论和方法，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发心理潜能，促进其身心和谐可持续发展的系统教育过程，是一种面向全体学生的、以预防和发展为核心的素质教育，其核心目标是发展和培养学生的心理潜能和积极品质，为每一个学生的终身发展和幸福生活奠定坚实的心理基础，帮助他们成长为不仅知识丰富，而且内心强大、能够适应社会并创造美好生活的健全的人。

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，个人的成长都有生理、心理发展特点和规律，作为教师要了解并把握学生的心理发展任务，学习运用心理健康教育的

知识理论和方法技能，促进其身心全面和谐发展（林崇德，俞国良，2013）。在学校开展心理健康教育课程，要遵循学生身心发展规律，必须坚持以下基本原则：

第一，需要考虑科学性，教育有教育教学规律。而科学性的教育教学过程，本身就是被证明的行之有效的。因此，要坚持这一原则。但随着时代的进步，有些教育教学方法或许和当前时代的步伐，现阶段青少年的特点不是十分匹配。那就需要考虑青少年特点同时，考虑实效。也就是所使用的教学方法对目前的青少年是有效的。

第二，坚持预防、干预、发展相结合。在青少年的身心发展过程中，会出现各种各样的问题，在出现问题前预防，以及在紧急实践中的处理和危机干预变得越来越大，作为教师要学习和应用心理学相关理论和技术帮助学生培养积极的心理品质。

作者简介：施璐，南昌大学教育发展研究院。

文章引用：施璐. (2025). 构建“舟桨协同”的心理课程动态教学模式. *中国心理学前沿*, 7(12), 1574-1578.

<https://doi.org/10.35534/pc.0712254>

第三,既面向所有学生又关注个体发展差异。每个个体的成长、发展都是有差异的,教师要平等地对待每个学生,由于每个学生的成长环境各不相同,教师需关注学生的个体差异,不能用单一方法教授所有学生,要根据不同学生的特点,开展课程教学和心理辅导。

第四,坚持教师主导、学生主体。要在教师的教育指导下,充分发挥和调动学生的主体性,引导学生积极主动关注自身心理健康,培养学生自主维护自身心理健康的意识和能力。学生的心智还在不断成长、发育,容易情绪敏感,在课堂中教师要充分调动学生的主动性,多了解、多观察、多陪伴,及时疏导学生,引导学生自我调节。

2 “舟”的建造——基于深度学情的弹性预设系统

2.1 设计之源:以深度学情分析奠定课程设计基石

(1) 最近发展区理论

所谓最近发展区,是指“学生现有独立解决问题的水平与经过教师指导能达到的潜在水平之间的差距”(戴尔·H.申克,2003)。该理论是新型的因材施教观,启示教师在学情分析时,既要关注学生现有水平,更要判断学生经过学习后可能达到的水平。学生的最近发展区是不断动态发展的,经过教师指导,其现有水平会不断提高,因此其最近发展区也会不断变化,教师要动态界定学生的认知发展区间,并根据学生的现状设计具象化的教学干预,从而将潜在的发展水平转化为现实的独立发展水平(汤杰,2023)。

(2) 建构主义理论

建构主义理论强调每位学生由于自身的知识基础和生活经验不同,个体建构的知识体系也存在差异(钟志贤,徐洪建,2000)。该理论指导教师学情分析时,不仅要关注学生的知识基础,还要关注学生已有的实践经验以及学生的个体差异。知识建构是一个持续、动态的过程,因此学情分析也必须是贯穿教学始终的形成性评估。

上述两大理论都要求教师在学情分析时要关注学生的已有水平,同时,学情分析过程应动态实时跟进。

2.2 航行目标:教学目标与重难点的“坐标”定位

心理健康教育的总目标是:提高全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们健康成长和幸福生活奠定基础(林崇德,俞国良,2013)。

教学目标是指在教学活动中,预期学生在完成学习后所应达到的可观测、可测量的具体行为改变。它是对学生学习成果的明确描述,是连接教育理念与教学实践的桥梁,是一切教学活动的出发点和落脚点。教学目标

为课程设计、内容选择、方法运用等指明了明确方向。整个教学过程都是为了达成这些目标而展开,并以目标的达成度作为衡量教学有效性的关键标准。

教学重点是依据教学目标、在对教材进行科学分析的基础上确定的最基本、核心的教学内容,就是学生必须掌握的基础知识与基本技能。教学难点是指学生难以理解或掌握的技能技巧(曹奇,王成,2022)。教师需要在课程中推动教学目标的达成及教学重难点的突破,从而促进学生的发展。

2.3 船体构造:教材分析与教学资源的“模块化”整合

根据学生的身心发展规律和知识掌握情况,评估与筛选教材中符合学情与预设目标的内容,予以保留和强化。根据学生的认知规律,重构与整合教材原有的线性顺序,按照教学逻辑对内容进行重新组织。针对教材的不足,补充与拓展大量来自学生生活、时事新闻、影视作品、心理学实验等方面的资源,使课程内容更为丰满。

对于教材的定位应以正面引导为主,教材具有发展性,需要不断结合学生特点、身心发展规律进行革新与整合。因此,在学生生活经验的基础之上培养学生良好的心理品质,是符合时代发展需要的,教师可通过多媒体资源、数字工具、平台的运用,以及教学方法的优化,使教学过程尽可能满足学生心理发展的多样性、差异性(任洁,2006)。

2.4 航行环境:心理安全场域的创设

(1) 物理环境:营造安全温暖的“软性空间”

环境对人的影响是深刻长远的。应着力打破传统权威式“秧田式”座位,改为U形、环形或小组式布局,缩短师生、生生之间的物理与心理距离。同时,座位的布局要注重光线、温度、通风的舒适度,并利用温和的色彩、积极的名言海报、学生的作品、绿植等元素,让物理空间本身传递出温暖、支持与归属感的信号,从感官上先让学生松弛下来。

(2) 制度环境:共建清晰可靠的公约

①共建公约:教师不应单方面颁布纪律,而应引导全班共同讨论、协商并承诺遵守“课堂公约”。如:倾听用耳更用心、表达自我负责任、隐私留在课堂内、不评价、不指责、不中断。

②正面表述:公约内容应是正面、可执行的引导,如:请大胆表达,而非消极的禁止,如:不准嘲笑。

③共同守护:关注学生的情感需求,共同审议、签署公约内容,教师的自我约束及学生的互相监督在这一过程中都起到极其重要的作用。

(3) 情感环境:课堂情感场域的奠基者

①真诚与透明:教师的角色应进行转变,展示真实自我,创造一个安全、信任、富有支持性的学习环境,

教师的真诚,本质上是在专业角色与真实自我之间找到一种平衡。它不是情绪化的肆意宣泄,而是在教育智慧和专业伦理的框架下,有意识地选择展示真实的思考、情感和价值观。

②无条件的积极关注:对学生任何形式的表达,哪怕是错误的、幼稚的,都首先给予接纳和感谢,关注其感受和背后的需求,而非急于评判对错。

③共情性理解:通过“我听到你说…”“我感觉到你似乎…”等句式,努力站在学生的立场去理解其内心世界,并反馈这种理解,让学生感到“被看见”。

④以身作则:教师率先遵守公约,以身作则,示范如何倾听与共情,恰当地识别、接纳并表达各种情绪,开放包容地对待每位学生。

3 “桨”的操作——基于动态评估的生成引导艺术

3.1 模块化架构:设计弹性多变的教学内容

心理健康教育课程设计与实施,需要教师设计系统化与个性化的课程内容。教师对课程内容要有系统化的了解和认识,确保课程设计的结构化,涵盖从低年级到高年级的学生心理发展阶段,确保知识点和技能循序渐进,保证课程内容具有连贯性。教师需要将心理学理论与学生的具体心理需求紧密结合,设计课程框架,确保课程内容既符合教育规律,又贴合学生的实际心理状态。此外,课程设计应依据不同年级学生的心理发展特点,细化教学内容,如针对低年级学生,以情绪识别、调试和社会适应为主,针对高年级学生,则逐步引入压力管理、自我认知和社交策略等更为复杂的心理议题。个性化设计课程内容,则要求课程内容能够针对不同学生的个体差异,提供差异化的教育支持(杨圆圆, 2024)。

在课程设计之前,需制定明确的目标和指标、确定量化的学生状况,根据目标和量化的数据评估课程效果。课程设计实施后,收集学生反馈和教师自我反思并进行课程内容的调整,这一环节至关重要。

课程设计应该是灵活多样的,不同年龄、不同成长环境、不同文化背景的学生需求是不同的,教师在设计课程时要考虑学生的多样化情感需求,使所有学生都能在课堂中有所收获。同时,教师在课程设计的过程中可以利用家庭和社会资源,鼓励家长参与孩子在学校的成长,提供支持和资源。还需确保教师具备足够的心理健康教育知识和技能,教师的专业知识和教学方法对课程的成功起着关键作用(毛红, 2024)。教师在教学中融合心理学理论和科学教育方法,个性化地在课堂主渠道上开展教学,多方面促进提升学生的心理素养,增强其科学疏解自我情绪的能力,帮助学生在心理上成长起来(李丽娟, 2020)。

3.2 引导生成:专题活动设计的逻辑起点与核心原则

课程设计最终服务的对象是学生,课程设计本质上就是一种发展性的过程。心理健康课程的最终目的是促进学生的身心和谐发展,为学生的终身发展奠定良好的基础,心理健康活动设计必须坚持以下三方面的原则:

第一,要结合学生日常生活实际。学生在日常生活中积累的经验是其认知结构的基石。学生运用所学知识解决生活中的问题,使其获得“我能行”的积极反馈,从而获得胜任感,是实现知识迁移和心理品质训练的重要途径。课程设计的生活化,能够加强“书本世界”与学生“生活世界”的沟通,激发学生的学习兴趣,丰富学生的情感体验。

第二,学生为主体,教师为主导的教育理念是对教育的深入理解,也是教育工作者们努力追求的目标。以学生为主体就意味着在课程设计以及教学活动的过程中,要将学生的需求、兴趣和发展放在首位。教育不再是单向的灌输,而是学生和教师的双向互动,课程设计的内容也应该根据学生的兴趣和需要进行调整,同时也要考虑学生的综合能力、思维方式、态度和价值观,进行课程设定时,教师需要结合教育目标、学科内容和学生需求,设计出既有趣又有深度的课程。选择学习方法时,教师要根据学生的特点选择合适的教学方法,如探究式、问题驱动等。在学生遇到困难时,教师要及时提供指导和鼓励,帮助学生克服困难。任何形式的活动课都要有组织、有系统地安排开展,把游戏和心理辅导有机结合起来。游戏为辅导服务,辅导又从游戏中实现领悟、启迪与体验(任洁, 2006)。

第三,围绕学生,服务学生。课程设计的内容要坚持“以生为本”,将学生的成长作为一切工作的出发点和落脚点,全方位了解学生的所思所想、所急所盼,用心解决学生在生活、学习以及心理方面的困难,成为学生成长路上靠得住的引路人和知心人,坚持育人和育人相结合,提升学生的心理健康素养,培养学生自尊、自信、自强等美好品质,使学生在求学的路上健康成长。

3.3 “预设”到“生成”:构建“预设—实践—反思”的专业闭环

优质心理课的形成依赖于精心的“磨课”过程,这一过程旨在突破教学难点、优化教学设计并确保教学效果。有效的磨课需要心理教师打破定式思维,走出“教学舒适区”,更新理念,优化方式,直达目标。在上一堂课之前精心磨成教学设计:“重专业、能创新、可预见”(苏巧妙, 2020)。

不少学科倡导当堂检测以准确了解教学效果,优质的心理课教学设计也应能在设计好后预见该课的教学效果(马婷婷, 2018)。教师想要上好一节课,实现从“预设”到“生成”,磨课是必不可少的过程,磨课更

多聚焦的是教师的自我反思与成长，通过课后及时复盘，持续优化教学设计，逐步提升教学能力，教师磨课的过程其实就是提升表达力、课堂掌控力以及教育智慧的过程。磨课的过程一般是磨目标、磨教材、磨环节、磨问题、磨细节等，教师在磨课的过程中也要注意过渡的精雕细琢也会使课堂失去呼吸感，在磨细节时也要保持课堂自然成长的状态。教师通过磨课，不断切磋、研讨、设计、实践、反思，循环往复这一过程，对教师的专业发展有着十分重要的意义。

4 成效丈量：基于“舟桨协同”的辅导效果评估

4.1 多元反馈与动态调适

心理课是学生切身感受的、过程生成的、结果开放的经验重整和经验增值活动，课程的推进是一个非线性过程（林静，2019）。从学生同伴、各科教师以及家长当中搜集学生各方面信息，从不同的角度掌握学生学习和发展状况，帮助学生更全面地认识自我，引导其学会自我反思和自我教育。在日常评价活动中要用积极发展的眼光，从多角度、多维度看待学生。比如从学习品德、个性特长、生活习惯、人际交往等多方面发现学生的优点和长处，进而因材施教。将形成性评价与发展性评价相结合，有利于及时揭示问题、及时反馈、及时改进教学过程。根据收集到的反馈结果，教师可以对课程内容、教学方法和评估方式进行调整，以便更好地满足学生的需求和提高课程的质量（毛红，2024）。“教—学—评”这一有效教学过程，能够提高教学质量、促进学生的全面发展，实现个性化教学。

4.2 打造多维度的评估体系

为了解学生的心理健康状况，并为后续调整教学计划提供依据，教师需要从量化的数据、评估方式等方面对学生进行评估，从而建立完善的课程评估与反馈机制。首先，教师要从认知、情感、能力三个维度，借助多元化的评估手段了解学生的心理健康状况，如通过问卷调查、课堂观察、个别访谈、案例分析等方式，综合了解学生的心理健康状况和课程的实施效果，进行科学的评估，除传统的评估手段外，教师可以采用作品展示、实践操作、口头报告等形式进行评价，需要注意的是，评估过程应具有持续性，教师应定期进行阶段性评价，以动态跟踪学生的心理变化和课程实施的成效（于晓，2024）。

新时代发展新课程，新课程融合新理念（黄雅昕，沈贵鹏，2022）。一堂好的心理课要激发学生的积极性和主动性。教学是要向学生传递认识这个客观世界的间接经验，在这过程中，需要教师采取不同的教学形式以及教学方法，充分调动学生的积极性，让学生寓教于乐，充分享受学习的乐趣。

中小学心理健康教育课程的科学规划与高效落实，需要为学生提供个性化的心理健康咨询服务，培养积极心理品质，提升社会情感能力，加强对教师的专业培训，设计科学、系统、生活化的课程内容，思考不同思维方式对人产生的不同影响（陆春风，2008）。充分利用数字工具创设沉浸式学习情境，建立过程性、发展性的教学反馈体系。未来，心理健康课程设计将迈向智能化、个性化、全域化，需要教师推动教学内容与教学形式的协同创新，不断强化心理健康教育的育人功能，保障心理健康课程高效落地，并怀着开放的心态拥抱技术变革，最终构建一个全员、全过程、全方位的心理育人环境，帮助学生形成健全稳定的心理结构与积极向上的心理品质，为其终身发展奠定坚实的心理基础。

参考文献

- [1] 林崇德, 俞国良. (2013). *中小学心理健康教育指导纲要解读*. 北京师范大学出版社.
- [2] 戴尔·H.申克. (2003). *学习理论: 教育的视角* (第3版) (韦小满译). 江苏教育出版社.
- [3] 汤杰. (2023). 中职教师如何有效开展学情分析? ——基于学情分析模型的实证研究. *当代职业教育*, (3), 65-74.
- [4] 钟志贤, 徐洪建. (2000). 建构主义教学思想揽要. *中国电化教育*, (2), 17-19.
- [5] 曹公奇, 王成. (2022). *语文教学细节60讲*. 山东教育出版社.
- [6] 任洁. (2006). 心理健康教育专题活动设计探讨. *课程·教材·教法*, (7), 69-73.
- [7] 杨圆圆. (2024). 小学心理健康教育课程设计与实施. *智力*, (28), 1-4.
- [8] 毛红. (2024). 中职心理健康教育课程设计与实施研究. *知识库*, 40(13), 88-91.
- [9] 李丽娟. (2020). 善用心理健康教育网络平台进行课程设计. *人民教育*, (21), 79.
- [10] 苏巧妙. (2020). 聚焦“一味、两成、三维”, 打造优质心理课. *中小学心理健康教育*, (13), 24-26.
- [11] 马婷婷. (2018). 心理健康课如何上出“心理味”. *中小学心理健康教育*, (10), 2.
- [12] 林静. (2019). 中小学心理健康教育课评价标准探析——基于南京市心理优质课评选的实践探索. *江苏教育*, (64), 9-14.
- [13] 于晓. (2024). 核心素养下的小学心理健康教育课程建构. *天津教育*, (23), 107-109.
- [14] 黄雅昕, 沈贵鹏. (2022). 课程统整视阈下的心理健康教育课程建设. *中小学心理健康教育*, (9), 4-7.
- [15] 陆春风. (2008). 对一堂好的心理健康教育活动课评价标准的几点认识. *中小学心理健康教育*, (1), 20-21.

Establish a Dynamic Teaching Model for Psychological Courses based on “The Synergy of Boat and Paddle”

Shi Lu

Nanchang University Institute of Education Development, Nanchang

Abstract: This article takes “coordinated cooperation between boat and oar” as the core concept and constructs a dynamic teaching model for mental health education courses in primary and secondary schools. This model regards the course system as a “boat” and the teaching implementation process as an “oar”, emphasizing the organic coordination and dynamic adjustment between the two. The construction of the “boat” is based on flexible presetting through in-depth analysis of students’ learning situations, precise positioning of teaching objectives, modular integration of teaching materials and resources, and creation of a psychologically safe classroom environment. The operation of the “oar” focuses on the dynamic generation during the teaching process. It achieves flexible transformation from static presetting to dynamic generation through modularly structured course content, design of thematic activities following the principles of “close to life, student-centered, and problem-focused”, and establishment of a professional closed loop of “presetting - practice - reflection”. Finally, by establishing a diverse and continuous evaluation and feedback mechanism, the teaching effect is tracked and optimized to ensure that the course can precisely respond to students’ development needs.

Key words: Mental health education; Curriculum design; Dynamic teaching mode; Boat-paddle synergy