

# 线上线下有机结合的大学生心理健康教育课程教学改革

董祝渊

贵阳职业技术学院 贵州 贵阳 550081

**[摘要]**在信息化时代背景下，为了提升大学生心理健康教育课程的教学质量，增强学生心理健康素养，本文探讨了线上线下有机结合的教学模式改革。通过分析当前大学生心理健康教育课程的教学现状，结合教育部相关文件精神，构建了“1+2+1”的教学模式，即以“线上课程+线下辅导”为主要形式，辅以“课前准备、课中教学、课后辅导”的全方位教学体系。通过一年的实践应用，该模式显著提高了学生的学习兴趣 and 积极性，促进了学生心理健康发展。本文旨在为其他高校提供心理健康教育课程教学改革的参考和借鉴。

**[关键词]**线上线下；大学生心理健康教育；课程改革；教学模式；心理素养

**[中图分类号]** G642 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1687-9534(2025)-0098-95 **[收稿日期]** 2025-02-02

## 一、引言

大学生心理健康教育课程作为高校教育体系中的重要组成部分，旨在通过系统的理论讲授和实践训练，帮助大学生树立正确的心理健康观念，提升心理素质，增强应对各种挑战的能力。然而，随着信息技术的飞速发展，传统单一的教学模式已难以满足现代教育的需求。教育部印发的《高等学校心理学类专业课程教学质量国家标准》明确指出，各高校应积极开发利用信息技术手段，不断丰富和完善心理健康教育的内容和形式，探索信息化教学方法。因此，如何在线上线下相结合的背景下，创新大学生心理健康教育课程的教学模式，成为当前高校教育改革的重要课题。

## 二、教学现状分析与改革背景

当前，大学生心理健康教育课程在教学过程中存在诸多问题。一方面，传统教学模式以教师讲授为主，学生被动接受知识，缺乏互动性和参与感，导致学习兴趣不高，教学效果不佳。另一方面，随着信息技术的普及，大学生获取信息的渠道更加多元，但面对纷繁复杂的网络世界，部分学生难以有效辨别信息的真伪，容易受到不良信息的影响，产生心理困惑和问题。此外，高校心理健康教育师资力量不足，专业水平参差不齐，也制约了心理健康教育课程的深入开展。

针对上述问题，结合教育部相关文件精神，本文提出以线上线下有机结合为理念，构建“1+2+1”的教学模式，旨在通过信息化手段，创新教学方法，提升教学质量，促进

学生心理健康发展。

### 三、教学改革目标与原则

#### (一) 教学改革目标

大学生心理健康教育课程教学改革的主要目标是：构建线上线下有机结合的教学模式，实现教学资源的优化配置和共享；丰富教学内容和形式，提高学生的学习兴趣 and 积极性；强化实践环节，提升学生的心理素质和应对能力；完善评价体系，促进课程建设的持续改进和发展。

#### (二) 教学改革原则

1. 以学生为中心：注重学生主体地位的发挥，尊重学生个体差异，满足学生多样化需求。

2. 教师为主导：强化教师的引导作用，提升教师的专业素养和教学能力。

3. 教材为基础：以优质教材为依托，结合时代发展和学生实际，不断更新和完善教学内容。

4. 课堂为重点：充分利用课堂时间，提高教学效率，营造积极向上的学习氛围。

5. 课堂与课外相结合：拓展课外学习和实践渠道，丰富学生的学习经历和实践经验。

### 四、教学改革主要内容与实践

#### (一) 构建“1+2+1”教学模式

“1+2+1”教学模式是指以“线上课程+线下辅导”为主要形式，辅以“课前准备、课中教学、课后辅导”的全方位教学体系。其中，“1”是指以课堂教学（线下）为主阵地，通过教师的现场讲授和与学生的互动交

流，传授心理健康知识和方法；“2”是指线上线下相结合，利用现代信息技术手段，实现教学资源的共享和优化配置，同时加强对学生线上学习的督促和管理；“1”是指以学生为中心，通过课前预习、课堂学习、课后辅导等环节，促进学生的自主学习和全面发展。

#### (二) 优化课程内容与形式

1. 结合时代特点和学生实际：将心理学知识与社会热点问题相结合，增强课程的趣味性和实用性。例如，针对大学生常见的焦虑、抑郁等心理问题，设置专题讲座和案例分析，引导学生正确认识和处理这些心理问题。

2. 引入信息技术手段：利用网络资源、线上平台、QQ群和微信群等多种渠道，为学生提供丰富、生动的教学资源和学习工具。同时，鼓励学生利用这些平台进行自主学习和交流互动，提高学习效果。

3. 强化实践环节：通过组织小组讨论、角色扮演、心理剧表演等实践活动，让学生在参与中学习和体验心理健康知识和技能。同时，建立心理健康社团和心理咨询中心等平台，为学生提供专业的心理辅导和咨询服务。

#### (三) 完善评价体系与反馈机制

1. 多元化评价体系：采用课堂表现、作业完成情况、实践活动参与度、线上学习记录等多种评价方式，全面考察学生的学习效果。同时，注重对学生心理素质和实践能力的评价，促进学生的全面发展。

2. 及时反馈与调整：建立定期的反馈机制，通过问卷调查、学生访谈等方式收集学生对课程内容和教学方法的意见和建议。根据反馈结果及时调整教学计划和教学方法，确保教学质量和效果。

## 五、教学改革实践成效与反思

### （一）实践成效

经过一年的实践应用，“1+2+1”教学模式在大学生心理健康教育课程中取得了显著的成效。

1. 提高了学生的学习兴趣和积极性：线上线下相结合的教学方式丰富了学生的学习体验，增强了课程的趣味性和互动性。同时，通过实践活动的开展，让学生在学习中找到了乐趣和成就感，提高了学习的积极性和主动性。

2. 提升了学生的心理素质和应对能力：通过系统的理论讲授和实践训练，学生掌握了基本的心理健康知识和技能，能够正确认识和处理好各种心理问题。同时，通过参与实践活动和接受心理辅导服务，学生的心理素质和应对能力得到了显著提升。

3. 促进了教师的专业成长和教学能力的提升：在教学模式改革的过程中，教师不断更新教学理念和教学方法，提升了专业素养和教学能力。同时，通过与学生之间的互动交流和反馈调整，教师的教学效果和满意度也得到了显著提升。

### （二）反思与展望

在取得显著成效的同时，我们也认识到在教学模式改革过程中还存在一些问题和不

足。例如，部分学生对线上学习的自律性不足，导致学习效果不佳；部分教师对信息技术手段的运用不够熟练，影响了教学效率和效果。针对这些问题和不足，我们将继续深化教学模式改革，加强对学生线上学习的督促和管理；同时加强对教师的培训和指导，提升教师的信息技术素养和教学能力。

此外，我们还将继续探索和完善评价体系 and 反馈机制，建立更加科学、全面、客观的评价标准和方法；同时加强与相关部门的合作与交流，共同推动大学生心理健康教育课程的持续发展。

## 六、结语

大学生心理健康教育课程作为高校教育体系中的重要组成部分，对于促进学生全面发展、提升学校育人质量具有重要意义。在信息化时代背景下，线上线下有机结合的教学模式为大学生心理健康教育课程提供了新的发展机遇和挑战。通过构建“1+2+1”教学模式、优化课程内容与形式、完善评价体系与反馈机制等措施的实践应用，我们取得了显著的成效和宝贵的经验。未来，我们将继续深化教学模式改革，不断创新教学方法和手段，努力为大学生提供更加优质、高效的心理健康教育服务，为培养身心健康、全面发展的高素质人才贡献力量。

## 参考文献：

[1]杨佳茜.新媒体时代大学生心理健康教育课程改革与实践探究[J].新闻研究导刊.2023, 14(21).

[2]郭楠.中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育课程研究[J].公关世界.2023,(16).  
[3]李文萍.积极心理学视角下的高职院校大学生心理健康教育课程教学设计研究[J].浙江工商职业技术学院学报.2023,22(3).

[4]刘琤,谭倩文.基于积极心理学导向简析大学生心理健康教育课程改革策略[J].快乐阅读.2023,(9).57-59.  
[5]赵辰欣.高职院校大学生心理健康教育课程课堂革命实践研究[C].2023.

## Teaching Reform of College Students' Psychological Health Education Course with Organic Integration of Online and Offline Activities

Dong Zhuyuan

Guiyang Vocational and Technical College Guizhou Guiyang 550081

**Abstract:** In the context of the information age, in order to improve the teaching quality of college students' mental health education courses and enhance their mental health literacy, this article explores the reform of an organic combination of online and offline teaching modes. By analyzing the current teaching status of mental health education courses for college students and combining with the spirit of relevant documents from the Ministry of Education, a "1+2+1" teaching model has been constructed, which mainly takes the form of "online courses+offline tutoring", supplemented by a comprehensive teaching system of "pre class preparation, in class teaching, and post class tutoring". Through one year of practical application, this model has significantly improved students' interest and enthusiasm for learning, and promoted their mental health development. This article aims to provide reference and inspiration for the teaching reform of mental health education courses in other universities.

**Keywords:** online and offline; Psychological health education for college students; Curriculum reform; Teaching mode; psychological quality