

基于 BOPPPS 模式的翻转课堂 在《大学生心理健康教育》课程中的教学设计与应用研究

袁晓璐

陕西科技大学镐京学院 陕西 西安 710000

摘要:作为高校落实立德树人根本任务之核心课程,《大学生心理健康教育》传统课堂教学中长期存在互动不足、针对性不强以及理论同实践脱节等问题,无法契合大学生实际心理发展需求。本研究将融合 BOPPPS 教学模式与翻转课堂,立足高校心理教育的实际,结合课程特点打造高度贴合大学生心理发展规律的翻转课堂教学体系,并基于具体的设计实例、应用策略助力一线教师有效解决传统教学痛点,增强学生课堂参与度、提升心理调适能力,为现代高校心理健康教育课程教学的改革、优化提供可复制、可推广实践方案。

关键词:《大学生心理健康教育》; BOPPPS; 翻转课堂

引言:

在高等教育内涵式发展不断推进背景下,大学生群体的心理健康问题日益凸显,而《大学生心理健康教育》课程的重要性也愈发突出。高校一线教师授课阶段多采用“教师讲授+案例分析”传统模式,导致课堂互动匮乏、学生被动接受知识、教学针对性不足等短板,难以落实“知识传授、心理疏导、能力培养”三者的有机统一。BOPPPS 模式核心是以“学生为中心”,高度注重教学闭环的构建,翻转课堂则高度强调课内、外学习的重构。二者的融合,可帮助一线教师有效摆脱传统教学的困境,促进《大学生心理健康教育》课程提质增效,助力大学生身心健康成长。

一、高等教育中 BOPPPS 模式的优势

作为一种系统化、标准化的教学框架,BOPPPS 模式涵盖了导入 -Bridge-in、学习目标 -Objective、前测 -Pre-assessment、参与式学习 -Participatory Learning、后测 -Post-assessment 与总结 -Summary 六大核心环节,同高等教育“以学生为中心”的教学改革导向具有高度契合性,其在高校课程教学中的显著优势可体现在三个方面。

(一) 完整教学逻辑闭环,提升教学针对性

BOPPPS 模式能够全面打破传统教学模式下“讲授—结束”的线性策略,以前测精准地让教师掌握学生的认知起点、学习需求,结合学习目标来设计参与式学习活动,并基于后测对教学成效加以检验,最后利用总结梳理知识体系,最终形成“诊断—教学—反馈—巩固”这一完整闭环,解决高等教育中“教与学”的脱节痛点,让课堂更具针对性,兼顾不同层次学生的需求。

(二) 凸显学生主体,激发学习主动性

高等教育的核心在于培养学生自主学习能力以及批判性思维。BOPPPS 模式能够将参与式学习作为教育工作的核心环节,摒弃传统模式下教师单向灌输带来的制约,在教学过程中基于小组讨论、案例探究、实践体验等多种模式引导学生群体主动参与到教学的全过程,将学生积极性、主动性充分调动。这种先进的教学模式同大学生认知特点具有高度契合性,可以改变传统教学模式下“沉浸式”学习状态,提升学生课堂参与度。

(三) 适配多元课程类型,提升学习过程实用性

高等教育课程通常涵盖理论型、实践型、应用型等多种资源,BOPPPS 模式凭借极强的灵活性、适配性,能根据不同课程的特点对各环节的设计重点灵活调整。例如针对《大学生心理健康教育》此类兼具理论性、实践性的课程,BOPPPS 模式能重点强化参与式学习、实践体验环节,将心理知识、实际应用深度融合,落实教育工作“知行合一”目标。这一优势使其能够区别于其他单一教学模式,更加贴合现代高校提出的多样化教学需求^[1]。

二、面向《大学生心理健康教育》的 BOPPPS 模式的翻转课堂设计与应用

结合《大学生心理健康教育》课程“理论性、实践性、针对性”三大特点，在教学设计时可 BOPPPS 模式与翻转课堂深度融合，打造“课前翻转铺垫——课中闭环实施——课后拓展巩固”这一教学链条，以提升教学设计的实践指导性与可操作性，打造情绪管理、人际交往专题教学模块。本次研究将以情绪管理、人际交往为例，遵循上述逻辑开展专题教学设计。

（一）情绪管理专题教学设计

该模块主要聚焦于大学生常见的情绪困扰，如焦虑、抑郁、易怒等，结合翻转课堂模式下课前自学、课中探究、课后实践的核心原则，遵循 BOPPPS 六大环节设计具体的教学流程，保证教学的针对性、可操作性。面向情绪管理专题的 BOPPPS 模式的翻转课堂设计逻辑可见图 1：

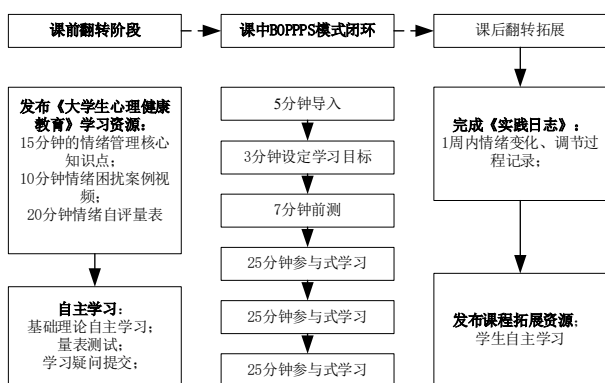


图 1 面向情绪管理专题的 BOPPPS 模式的翻转课堂设计逻辑

首先，课前翻转阶段，教师通过线上教学平台发布《大学生心理健康教育》相关学习资源，覆盖 15 分钟的情绪管理核心知识点，10 分钟情绪困扰案例视频、20 分钟情绪自评量表。在此基础上，学生开展情绪识别、情绪调节基础理论自主学习，随后完成自评量表并提交自学过程中的学习疑问。教师方面，在平台结合学生的自评结果与疑问来确定后续课中环节的教学重点。

其次，进入课中阶段，实施 BOPPPS 闭环。环节 1，5 分钟导入环节，以学生课前在平台提交的情绪困扰案例为依据，选取典型案例如“大学生考试焦虑导致失眠”在课堂上分享，引导学生结合自身的经历交流感受，将学生快速代入课堂情境。环节 2，3 分钟设定学

习目标，明确本模块教学的核心目标，即让学生学习后掌握 3 种以上的情绪调节方法，并可以运用所学知识应对、解决自身情绪困扰，提升自身的情绪管理能力。环节 3，7 分钟前测，利用线上答题（5 道选择题、2 道简答题）模式对学生课前自主学习效果进行检验，重点考查情绪识别的核心要点。对于前测结果正确率低于 60% 的知识点，教师在课堂需开展重点讲解。环节 4，25 分钟参与式学习，教师组织小组讨论与实践演练，将学生分为 6~8 组，为每组分配 1 个典型的情绪困扰案例，例如宿舍同学矛盾引发的易怒情绪，讨论情绪调节的具体方案，短暂讨论后每组推选 1 名代表对全班进行分享，教师结合学生的分享内容对各种情绪调节的实用技巧加以补充，如深呼吸放松法、合理情绪疗法等。环节 5，10 分钟后测，设计情景模拟题如“考试失利后的情绪调节”，对学生学习成效加以检验，要求学生拿到题目后现场阐述情绪调节的具体思路、操作方法。环节 6，5 分钟总结，对本模块核心知识点进行梳理，同时回顾情绪调节的各种关键技巧，解答学生的遗留疑问，并引导学生以自身情绪状况为依据制定个性化的情绪管理计划。

最后，课后翻转拓展阶段，教师要求学生结合课堂所学完成情绪管理的实践日志，对自身 1 周内的情绪变化、调节过程进行记录，用于下一次课堂的分享交流。该阶段，教师可基于线上平台发布课程相关拓展资源，如情绪管理的相关书籍、心理疏导短视频等引导学生在课后实现自主学习，持续提升自身的情绪管理能力^[2]。

（二）人际交往专题教学设计

该模块针对大学生人际交往期间常见的社交恐惧、沟通不畅、人际关系冲突等问题，教师可结合 BOPPPS 模式的闭环逻辑与翻转课堂的自主学习，打造“理论铺垫——实践演练——反馈提升”这一教学流程，整个过程强调学生的沟通能力培养与实践应用。

首先，课前翻转阶段，教师可基于在线平台发布人际交往的核心知识点，如人际关系建立与维护、沟通技巧以及大学生人际交往冲突案例、沟通能力自评量表。学生自主完成理论知识学习与自评量表，明确自身在人际交往中存在的短板，并在平台提交自学期间的相关疑问。

其次，进入课中 BOPPPS 闭环实施阶段后，环节 1，5 分钟导入环节，教师利用多媒体设备播放大学生人际交往冲突案例相关短视频，如宿舍人际关系矛盾引发的

冲突等,引导学生分组讨论人际交往冲突的正确处理方法,引导学生快速进入课堂主题。环节 2,3 分钟设定学习目标,明确本模块目标,即让学生掌握人际交往核心沟通技巧,确保可有效应对人际交往冲突,同时与他人建立良好的人际关系。环节 3,7 分钟前测,组织小组互评,以学生课前提交的自评量表为依据,评价同伴沟通能力,教师以评价结果为依据对学生共性问题进行梳理,如缺乏倾听、表达不清晰等。环节 4,25 分钟参与式学习环节,教师组织“情境模拟+角色扮演”活动,在情景内设置 3 种典型人际交往场景,如陌生同学交往、宿舍矛盾调解、师生沟通,每组学生自选 1 个场景开展角色扮演,模拟整个沟通过程,其他小组对该组全过程进行点评,教师侧重对扮演中的问题进行分析,并重点

讲解倾听、表达、换位思考等各种沟通技巧。环节 5,10 分钟后测,安排学生挖掘日常生活中的 1 个实际问题,阐述正确的解决思路、具体沟通方法,教师开展针对性点评以检验学习成效。环节 6,5 分钟总结,对人际交往核心技巧进行梳理,强调“倾听、尊重、换位思考”在人际交往中价值与重要性,引导学生在日常生活中主动运用本节课所学的知识来改善人际关系。

最后,课后翻转拓展阶段,教师在线上平台为学生布置实践任务,如要求学生在课余时间主动与 1 名以上陌生同学尝试深度沟通,随后记录沟通过程、操作感受并撰写实践报告。在此基础上,可组织线上交流活动,让学生在线上分享自身人际交往中积累的经验、出现的困惑,教师负责指导与答疑,最终强化教学效果^[3]。

结 论:

将 BOPPPS 模式同翻转课堂实现深度融合并应用于《大学生心理健康教育》课程教学设计,能够破解传统课堂互动不足、理论与实践脱节以及针对性不强等困境。本文以翻转课堂课前、课中、课后三大侧重点为基础,围绕情绪管理、人际交往两类教学内容设计了贯穿 BOPPPS 模式的教学方案,具有较强的实践指导性与可操作性,能够在一定程度上发挥翻转课堂与 BOPPPS 模式的既有优势,提升学生的课堂参与度、心理调适能力,推动课程从过往的“知识传授”过渡到“能力培养”。未来研究,学界与一线教师可结合不同院校、不同专业学生的心理特点对教学方案进一步优化设计,持续提升

课程教学质量,为现代高校心理健康教育课程的改革与优化提供更为精细化的实践参考,助力我国大学生身心健康成长。

参考文献:

- [1] 卿再花,吴彩虹.《大学生心理健康教育》课程翻转课堂教学模式探析[J].兴义民族师范学院学报,2018,(04):89-91+124.
- [2] 赵斌斌.大学生心理健康教育翻转课堂教学模式设计研究[J].山西青年,2025,(02):114-116.
- [3] 叶海英,兰兴妞,曾丽萍.微课“翻转课堂”模式下《大学生心理健康教育》课的教学探讨[J].文化创新比较研究,2021,5(21):163-166.

1. 陕西省教育科学规划课题+基于 BOPPPS 模式的翻转课堂在《大学生心理健康教育》课程中的教学设计与应用研究+SGH24Q325
2. 2023 年度陕西科技大学镐京学院高等教育教学改革研究项目+基于 BOPPPS 模式的翻转课堂在《大学生心理健康教育》课程中的教学设计与应用研究+2023JG08