

“体验式+BOPPPS”教学模式在大学生“情绪”专题心理健康课程中的实践

李卓

北京警察学院, 北京 102202

摘要: 本文以BOPPPS有效教学模型为核心框架,研究其在大学生心理健康课程情绪疏导专题实际教学过程中的应用。教学设计借助“汽水瓶”这一生活常见道具以及绘画艺术表达方法,引导学生读懂情绪、疏导焦虑,按照“导入(Bridge-in)—目标(Objective)—前测(Pre-assessment)—参与式学习(Participatory learning)—后测(Post-assessment)—总结(Summary)”六部分框架进行教学设计,覆盖课前、课中、课后教学全过程,并结合实际课堂实践效果进行总结反思,为提升大学生心理健康课程质量提供新的教学创新设计思路。

关键词: 心理健康教育; 情绪健康; 压力应对; BOPPPS教学结构; 体验式教学

DOI: 10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202610067

0 引言

大学生心理健康课程是集知识学习、心理体验与行为训练于一体的综合性课程。《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》明确强调将学生心理健康工作置于更加突出的位置。然而当前高校心理健康课程教学中存在“单向灌输”难题。一是学生的情感体验与参与不足,教学方法重讲授、轻沟通,学生动力不足,容易游离于课堂之外;二是与学生实际生活及心理需求关联不够紧密,学生通过概念和特点的学习只是形成表层的记忆,缺乏对心理学知识的内化和转化过程。

本研究通过对专题教学设计案例分析,探索“体验式+BOPPPS”教学模式在大学生心理健康课程中的实践效果和反思,对高校发展性心理育人体系的完善具有借鉴意义。

1 “体验式+BOPPPS”教学模式融入大学生心理健康课程教学的逻辑与价值

BOPPPS教学模式作为加拿大教师技能培训项目ISW的核心框架,自20世纪70年代创立以来,已在全球30多个国家、100余所高校中得到广泛验证,BOPPPS教学模式重视参与式学习的核心作用^[1],包含导入(Bridge-in)、目标(Objective)、前测(Pre-assessment)、参与式学习(Participatory Learning)、后测(Post-assessment)和总结(Summary)六个教学模块。着重于互动与反馈机制,强调师生参与式互动学习的核心环节,每个模块都为目标达成服务,从而形成“激发兴趣—明确方向—诊断起点—深度互动—检验成效—整合升华”的完整教学闭环。^[2]模块间彼此环环相扣,有效增强课堂教学的师生互动效率与学习成效。^[3]

心理健康课程的教学设计逻辑侧重“体验—了解”的课程导向,更加强调亲历感受对知识

理解的优先性。^[4]体验式教学以多维艺术表达、角色扮演、情景模拟等活动为载体,使学生“置身其中”感受不同心理状态,在创造性表达中获得情感释放与心灵疗愈,在对话与碰撞中增强情绪认知与共情能力,通过多样化教学方式实现“认知参与”“情感参与”和“身体参与”,为BOPPPS的各个阶段的知识传递更具温度。^[5]进一步强化了学生参与的质量与深度。

“体验式+BOPPPS”教学模式并非两种教学方法的简单叠加,而是基于共同的心理健康课程教育理念、目标,形成的互补、协同、增效的教学模式。如在导入环节,体验式的情境创设能够迅速将学生带入特定的心理场域;在前测环节,体验式活动可以作为了解学生心理状态的手段;在参与式学习环节,将角色扮演、情景模拟、团体游戏、艺术表达等体验形式融入教学核心环节,使抽象的教学过程变得生动可感;在后测与总结环节,利用学生的体验后反思作为学习成果表达和呈现方式。学生在亲身经历中经历自我觉知,实现知识的内化与能力的提升,能够将课堂所学转化为内在的心理资源。^[5]促进学生认知结构、视角立场的积极转变,在潜移默化中达到教育效果。^[6]

2 “体验式+BOPPPS”教学模式在“情绪”专题教学设计和实践中的应用

本文以大学生“不被情绪的气泡裹挟”专题为例,设计构建大学生心理健康课程中的应用教学模式,以情绪管理为例探索情境互动与积极情绪导向的心理课堂模式具有实践意义。

2.1 专题背景与学情分析

本专题的教学对象为大学一年级学生,刚步入大学的新生由于周围环境、人际关系巨大变化等原因,情绪疏导能力不足,易产生情绪积压做出冲动行为或陷入持续的情绪困扰。本专题的教学重点在于引导学生以生活道具为载体,通过体验式活动感受情绪的产生、流动与

转化，掌握科学、易用的情绪调节策略和释压技巧，提升焦虑状态下自我调适能力。

2.2 教学目标

BOPPPS 教学模式在目标确立环节借鉴了布鲁姆的掌握学习理论，从学习者视角出发，分别从知识、能力和情感三个维度构建教学目标体系。^[7]本专题教学中将“理解焦虑的内外成因和信号作用，知晓情绪处理方式的区别”作为认知目标，将“学会拆解自身焦虑来源，辨别自身处理焦虑的行为习惯，掌握科学、安全疏导情绪的原则”作为能力目标，将“树立正确情绪观，学会做情绪的主人”作为素养目标。

2.3 BOPPPS 教学模式的具体实施

为方便体验式活动和互动式教学展开，课前教师需要为每名同学准备一个透明气球、一支马克笔、一瓶汽水、白纸与彩笔。

2.3.1 导入 (Bridge-in) 阶段：情绪气泡体验。

该环节是教学之前的引言和破冰环节。收集学生近期情绪感受，制作情绪词云。课上教师引导学生从情绪词云选择一个词写在气球上，然后吹起气球。随着气球逐渐膨胀，学生可以直观地看到自己的“情绪气泡”在不断变大。以直观的体验活动迅速将学生带入情绪主题，引出学习内容。

2.3.2 目标 (Objective) 阶段：明确学习方向。

表1：“不被情绪的气泡裹挟”参与式学习环节教学分层图

教学层次	学生操作	教师引导
第一层：认知体验	观察静置汽水的液面平稳、无气泡翻涌；触摸瓶身，感受瓶身状态。	提问：这些现象与平静状态的相似之处？ 分层指导：如“水液体”象征“躯体感受与情绪”；“溶解的气体”象征“内心想法与心理需求”等。
第二层：具身体验	回想近期焦虑事件，带着感受用力持续摇晃汽水瓶；观察液面、气泡，感受瓶身状态。	提问：这些现象与焦虑状态的相似之处？ 分层指导。如“持续摇晃”象征“外界不可控刺激”；“气体无法释放”象征“压抑回避行为”等。
第三层：行动体验	再次用力摇晃汽水后，分组以不同方式开启瓶盖：对比区别	引导学生将开启方式类比生活中“肆意爆发”与“有序疏导”等情绪处理习惯
第四层：技术体验	跟随教师示范与指导语，伴随呼吸节奏画出八字流动线条；感受呼吸在体内循环	示范指导语：“吸气时向右上延展，呼气时向左上回旋”；操作后进行方法提炼

2.3.5 后测 (Post-assessment) 阶段：学习成效检验。

该环节教师检验学生是否达成本节课目标，评估认知增量。本课中再次使用手臂高度互动的社会计量方式，让学生重新展示当下焦虑程度。同时询问学生课堂体验，结合学生状态巩固本节课所学内容。

2.3.6 总结 (Summary) 阶段：回顾与升华。

该环节进一步强化学习成果，完成经验与思路的系统梳理。教师系统梳理本课内容，引

该环节是阐释学习目标和预期效果的环节。教师首先向学生展示本课的教学目标，使学生在接下来的体验式互动活动中明确学习方向。本专题的学习目标为“第一，学会觉察情绪，体会平静和焦虑的区别。第二，学会分析情绪，懂得焦虑为什么出现。第三，学会掌控情绪，拥有与焦虑情绪和谐共处的智慧”。

2.3.3 前测 (Pre-assessment) 阶段：情绪觉察自评。

该环节是教师了解学生现有知识储备、兴趣及能力水平，为后续教学提供思路。教师让学生写下最近困扰自己的情绪事件，随后让学生用手臂高度展示当下内心焦虑情绪程度，如当“手放桌面代表几乎无焦虑；手臂与桌面平行代表轻度焦虑；手臂斜上举代表中度焦虑，手臂举过头顶代表高度焦虑”，并请学生简要表达情绪事件和感受，注意尊重学生表达的自愿性。

2.3.4 参与式学习 (Participatory Learning) 阶段：层次递进体验。

该环节是教学核心环节，教师开展体验性教学，学生通过交互式学习实现认知增量。本专题设计分为四个教学层次，递进展开。具体分层教学如下表所示。

导学生自己的情绪气泡(导入环节吹的气球)上写下一句对自己的“简单承诺”，以此进一步强化学习成果，引导学生将课堂所学迁移到日常生活中。

3 “体验式+BOPPPS”教学模式在大学生心理健康教育课程中的实践评价与反思

3.1 教学特色与创新

教学实践在围绕“以学生为中心”的核心

理念基础上,将师生互动作为核心驱动力贯穿各阶段,通过运用情境类比法、体验互动法、社会计量法等方式,确保教学过程服务于三维教学目标。教师将生活化隐喻有效运用,用“汽水与气泡”的生活情境隐喻帮助学生理解焦虑本质,直观形象、易于理解。为深度体验创造条件。在实践过程中,艺术释压、情景共情、心理拆解、自我复盘等环节设计,营造了安全宽松的学习环境,降低学生心理防御。有效降低学生的认知门槛,突破了传统心理课堂重讲授、轻内化的局限。

3.2 问题不足与应对

实践过程中,为保证教学设计的效率和效益能得以显现,根据实际经验,有下述问题值得注意:

其一,教学内容进度安排问题。体验式活动通常时间较长,教师需精心设计或多次尝试如何合理安排教学设计,既保证学生充分体验又不影响教学进度。同时,不同学生在情绪觉察与调节能力上存在差异,教师在前测环节了解普遍学情后,应在参与式学习中根据不同班级学生状态和接受度,及时调整互动环节的详略安排,针对不同专业或班集体学生学习需要和兴趣点提供不同层次的支持与挑战。

其二,个人情况暴露安全问题。心理课堂中的分享表达会涉及学生个人隐私、情感创伤等内容,心理安全性和学生信任感高度相关。教师需营造接纳、包容的课堂氛围,创设情境时尽量以群体共性问题替代对特定个体的提问,总结时注意总结普遍性特征,对个体叙事不评

判、不针对。当学生表现出情绪低落时,教师应以共情姿态承接其情绪,现场安抚,帮助其恢复稳定;可在班级内简要澄清情绪的普遍性,课后及时对接辅导员及心理中心,确保学生心理安全。

其三,课堂秩序互动规则问题。情景模拟和角色扮演等体验式活动可能引起课堂秩序波动。教师需时刻关注学生个人或群体潜在状态变化,提前准备应对策略。当学生出现防御、拒绝、抵触等情绪时,尊重其表达与否和内容取舍选择权,允许“不想说”“不发言”,尊重“沉默”“安静”也是一种非言语的心理表达;当课程出现调侃、起哄情形时,需再次明确课堂规则,设定互动边界,将教学重心聚焦于心理健康知识有效传递,避免陷入对抗或过度纠缠个体情绪。

4 结语

大学生心理健康课程的核心在于借助教师的资源,引导学生充分自我探索、挖掘内在资源,提升心理调适能力。“体验式+BOPPPS”的融合教学模式,以结构化框架保障教学的系统性与目标导向,以体验式教学的具身化活动实现学生的深度参与与情感共鸣,二者相辅相成,相得益彰。未来研究中可更多通过实证研究的方法,对“体验式+BOPPPS”教学模式的教学效果进行量化评估,在不同心理健康的主题课程中延伸新的体验形式,引入新的体验式场景,为高校心理健康课程的教学改革提供更加坚实的理论与实践支撑。

参考文献:

- [1] 张和敏,应亮.基于BOPPPS教学模式的大学生心理健康教育课程探索与思考[J].大学,2024(20):86-89.
- [2] 唐丽萍,王丽华.基于雨课堂的BOPPPS模型在高校心理健康教育课程有效教学中的运用[J].忻州师范学院学报,2023,39(5):130-134.
- [3] 金鑫.基于BOPPPS教学模式的创新教学设计——以“机械设计”课程为例[J].高等教育研究,2022,6(1):19-23.
- [4] 李玲玲.基于BOPPPS模型的高校心理健康课教学设计与运用——以《大学生情绪与情绪管理》为例[J].理论观察,2018(5):131-133.
- [5] 蒋艳君.情境互动与积极情绪导向的心理课堂探索——以高职大学生“情绪管理”为例[J].学周刊,2024,(13):74-77.
- [6] 温金梅.学校体验式心理健康教育有效实施的路径探析[J].教育理论与实践,2018,38(08):20-22.
- [7] 朱亚.BOPPPS教学模式融入大学生心理健康教育课程的探索[C]//中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会.2023年教学方法创新与实践科研学术探究论文集(四).2023:263-265. DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.041273.

作者简介:李卓(1994.02—),女,满族,山东人,硕士,助理研究员,研究方向:高校学生思想教育、心理健康教育。