

“主题化”心理健康教育课程的构建与实施

◎ 杨红 (北京市朝阳区教师发展学院, 北京 100026)

摘要: 当前课程改革的背景, 对心理健康教育课程的系统化设计提出了要求。分析了“主题化”构建心理健康教育课程的必要性, 并从确立课程目标、建构教学内容、实施教学过程、评价课程效果四个方面剖析了在构建、实施主题化心理健康教育课程中的核心内容, 并在此基础上提出了实践性建议。

关键词: 主题教学; 课程改革; 课程评价

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2025) 05-0033-03

近年来, 大单元教学作为更系统、更便捷的教学方式, 成为一线教学中的热点。尽管在心理健康教育教学中不强调“大单元”的概念, 但是“大概念”“大单元”“大任务”这些概念的提出让我们思考, 心理健康教育课程也需要更加系统化。“主题化”心理健康教育课程的构建是心理健康教育系统化的重要方式。

一、“主题化”心理健康教育课程的必要性

(一) 学生心理健康素养的培养需要主题化心理健康教育课程

在传统教学中, 一般学科往往会强调“知识”的记忆、理解与应用。随着学科核心素养的提出, 对学生的教育目标从知识目标转移到了学生学科核心素养培养上。而对于心理学科来说, 一直强调的是“去知识化”, 强调通过活动让学生去体验与反思, 强调学生的自我生成和解决问题的能力。这一学科特征与学科核心素养的内涵是完全一致的, 因此心理学科需要以培养学生心理健康素养为学科的核心目标。要想实现这一目标, 就需要提高站位, 从关注单一“知识”转向关注系统“知识”, 主题化心理健康教育课程可以为心理健康素养的培养提供支撑。

(二) 聚焦主题教学, 改变散点式、碎片化趋向

当前, 心理健康教育课程呈现出散点式、碎片

化的特点, 很多心理课都是针对一个“知识点”去设计教学, 缺乏整体性、系统化的教学设计思路。通过主题化课程的建构, 能有效改变当前心理课散点式、碎片化的特征, 同时能够让心理教学具备提升学生心理素养的长期效果, 而不仅仅是“头痛医头, 脚痛医脚”。

例如, 对“认识自我”这一主题, 我们熟悉的课程内容为“认识自身的优点”, 较少有教师通过多节课程让学生对自我有一个全面的认识和探索, 包括“认识自身的生理、心理、社会特点”“认识自我的独特性”“正确看待自己的缺点”等。但所有这些内容都是“认识自我”这一主题下的重要内容, 也只有全面地掌握这些内容, 学生才能真正具备理解自我、接纳自我、有效提升自我的心理素养。

(三) 主题化课程有利于学生通过真实情境解决真实问题

有学者指出, 学生学科核心素养的表现程度, 需要通过在真实情境中运用所学的知识并能完成某种任务来衡量。主题化心理健康教育课程的实施能给予学生一个更加全面的视角, 对问题有更全方位的思考, 更有利于学生解决其真实面临的问题和挑战。

总之, 主题化心理健康教育课程直接指向学生

心理健康素养的培养,与学科教学的本质特征相契合,更有利于学生面对生活中的问题和挑战。

二、主题化心理健康教育课程的构建

与传统课程论中的基本要素类似,心理健康教育课程建构也涵盖目标、内容、实施和评价等要素。下面将结合心理健康教育课程特征,简要分析主题化心理健康教育课程的构建策略。

(一) 确定课程目标:期待学生会什么

课程目标的确定是进行教学的首要要素,只有确定了教学目标,才能进一步分析教什么、怎么教的问题。课程目标的确立,主要包括如下三个步骤。

1. 了解学生的学习水平和学习需要

在确定主题目标前,需要做好学生学情分析,了解清楚学生在当前年龄、年级、班级下的实际心理需求,这样课程才能够帮助学生,为学生的身心发展服务。

例如,针对一年级的学生,与其年龄、年级特征匹配的心理需要是做好入学适应;针对小学高年级学生,解决青春期的困惑是其重要的心理任务。因此,在确立主题目标之前,需要理清学生的实际需要。

2. 依据实际需要,确定整体教学目标

在把握学生实际需求后,会形成一个比较笼统的目标,如“入学适应”“青春期教育”。在此基础上,还需要进一步从笼统的目标中梳理出具体的整体教学目标。

例如,在“入学适应”这一主题下,我们可以从实际教学经验出发,引导学生认识校园环境,熟悉授课教师,了解班级同学,认识班集体的意义等。又如,在“青春期教育”这一主题下,学生们需要了解青春期的生理变化、心理变化、异性交往等问题。所以整体教学目标是通过主题式的学习了解青春期的身心变化,并帮助其解决因为身心变化所带来的亲子沟通、异性交往等问题。

3. 对整体目标进行分解和梳理,确定分课时目标

在确定整体目标后,要依据教学计划梳理出课时目标。在具体课时目标构建上,需要整合好两方面的内容,一是基于经验的构建,二是基于理论的构建。

例如,对一年级“入学适应”这一单元,虽然没有较为完善、系统的理论支撑,但教师可以结合自身教育教学经验确定课时目标。再如,针对学生“情绪管理”这一主题,可以结合情绪智力的相关理论,通过“觉察情绪、管理自身情绪、管理他人情绪、运用情绪”四个模块的内容统筹教学,确定课时目标。大框架下的目标确定后,对具体、完善的课时目标,就可以再按照常规的认知、情感、行为目标来进行具体的梳理和分析。

(二) 构建课程内容:如何设计系统化、关联性的教学内容

在确定好主题目标后,就需要依据整体目标、课时目标去构建具体的教学内容。

1. 各个课时的教学内容服务于整体目标,体现出教学内容的整体性

这一特性与前文所述依据整体目标梳理课时目标是一致的。每个课时中的教学内容服务于课时目标,同时从整体而言,每个课程的教学内容也是服务于整体目标的。

例如,在“入学适应”这一主题教学中,第一课时的教学内容为带领学生参观校园,了解在未来学习过程中,可以在校园的不同地方做什么事情;第二课时的教学内容为带领学生熟悉班级的各个区域,了解在未来学习中,班级各个区域与自己的关系,个体能够做哪些力所能及的事情去建设班级。从内容上看,了解校园和了解班级都是为入学适应服务的,两者构成一个整体。

2. 不同课时之间的教学情境相关联,体现出教学内容的关联性

教学情境、内容高度关联,有助于学生对知识的探究,深化学习内容,促进知识的掌握、行为的转化,有助于教学目标的达成。

例如,在区“积极乐观”课程中,创建了“30天实现一个目标”的情境,在这个情境下,教师讲解目标的制定与分解、实现目标的方法与需要的支持等。通过这个主题的学习,学生在30天的时间中制定了一个短期目标,并坚持在30天内不断完成小任务,解决实现目标的一个个困难,最终实现了这个小目标。

3. 教学活动要最终落脚到现实问题的解决上，体现出教学内容的实践性

在教学内容的设计上，要紧密切联系学生的实际生活，促进学习内容直接运用到实际问题解决中，以检验并促进学生真正掌握所学内容，并可以在生活中灵活应用。

比如，在“情绪管理”主题教学中，每节课的内容都会让学生联系自身遇到的情绪困扰进行思考，利用所学内容去解决当前遇到的情绪问题。

（三）实施教学过程：如何有效开展教学活动

教学活动的开展包括教学过程中的策略、方法等。教学过程的设计与实施是实现教学成效的最直接因素。

1. 分课时教学活动前的准备

在主题教学之前，需要在课堂上明确本次主题教学的目标及任务，大概阐述主题教学的内容框架，让学生形成关于该主题的基本认知。例如，在“入学适应”主题教学中，在上课之前会用一些时间简单讲述入学适应的重要性，以及在入学适应这一主题教学中包括哪些内容。

2. 分课时教学活动的实施

在分课时的教学中，教学过程与传统心理课一致。同时，因为分课时需要服务于主题教学目标，因此教师在课后小结过程中要强调本课时与主题的关联，加深学生的印象。

3. 分课时教学活动后的复习与总结

在完成所有分课时教学后，为进一步巩固效果，可以设计复习环节或者单独的一节复习课，帮助学生复习该主题下的内容，加深印象，同时可通过这一过程检验学习效果。

（四）评估课程效果：如何评估课程效果

主题化心理健康教育课程的核心价值在于更好地促进学生心理健康素养，因此评估课程效果具有重要的意义。

1. 课程前测：评估基线水平

在教学开展前，可以先进行课程前测，评估当前学生与该主题相关的一些心理要素，为检验课程效果提供基线水平。例如，在“入学适应”主题教学前，可以在课前让学生评价当前对学校的熟悉程

度，是否喜欢来学校等。

2. 课堂评估：加强过程管理

与常规心理课堂的评估一致，可以在课堂中引入评价，核心目标是保障本节分课时目标的达成，为实现整体目标奠定良好的基础。

3. 课程后测：检验课程效果

与前测相匹配，课程结束后可开展后测。通过比较前后测的结果可以简要评估课程效果。

在心理课教学中，评价主体和方式可以多样化，评价主体可包括教师和学生，通过教师评价、生生互评、学生自评等多种方式体现教学评价。评价工具可以是“学案”“简单量化评估”等。在每个过程中，教师们可以根据自身需要，对评价主体、评价方式等要素进行组合使用。

三、主题式心理健康教育课程构建的实践建议

近年来，我开展了大量关于主题化心理健康教育课程的实践与探索，形成了一些经验。

（一）选题适宜，小切口推进

在刚开始尝试进行主题课程建构时，须选好主题。主题要聚焦，不宜过大、过空，以免设计难度过大，且实施效果不佳。在一个主题下，以2~4节分课时为宜。

（二）系统性设计，行动式研究

在进行主题课程建构过程中，要结合经验、理论进行系统地设计，理清课程框架和课程结构。但在实际实施过程中，会发现仅有前期的系统性的设计和构建也许达不到理想的效果，需要不断改进教学设计，通过行动研究促进课程优化。

（三）积小成大，构建课程体系

在构建课程体系的过程中，学校可以先在某一个小主题下进行主题化构建，从而形成若干个小主题课程。在小主题的基础上，结合心理学理论将若干个小主题串联一起，最终形成课程体系。

参考文献

[1]荣维东. 大单元教学的基本要素与实施路径[J]. 语文建设, 2021(23): 24-28, 41.

[2]崔允漷. 如何开展指向学科核心素养的大单元设计[J]. 北京教育(普教版), 2019(2): 11-15.