

打造人生弹力球——基于 BOPPPS 模式的中职心理健康课程思政教学探索

臧燕红

舟山旅游商贸学校

DOI:10.12238/er.v7i9.5432

摘要：心理健康教育的课程思政实施中要时刻谨记牢记“为谁培养人、培养什么人、怎样培养人”，而 BOPPPS 教学模式的核心理念就是强调学生是活动的主体，能激发学生学习的主动性、积极性，有效实现课程思政教学目标，塑造健康人格。因此心理健康课程将尝试以 BOPPPS 理念为指导，将课程思政融入到各个活动环节，实现三全育人为指导的教学目标。

关键词：心理健康教育；BOPPPS 教学模式

中图分类号：{G7} **文献标识码：**A

Building the Bouncy Ball of Life——Research on Ideological and Political Teaching of Secondary Vocational Mental Health Course based on BOPPPS Model

Yanhong Zang

Zhoushan Tourism & Business School

Abstract: The implementation of ideological and political theories teaching in mental health education should always bear in mind “for whom to cultivate people, who to cultivate and how to cultivate people”, and the core concept of BOPPPS teaching mode is to emphasize that students are the main body of activities, which can stimulate students’ learning initiative and enthusiasm, effectively achieve the curriculum ideological and political teaching objectives, and shape healthy personality. Therefore, the mental health course will try to take the BOPPPS concept as the guidance, integrate the ideological and political theories into each activity link, and realize the teaching goal of three-comprehensive education.

Keywords: Secondary vocational education; Mental health education; BOPPPS teaching model

一、课程基本情况

《心理健康》课程是中职学校要求开设的一门心育必修课。本课程要求学生了解心理健康的概念和标准，关注自我生理和心理的发展特点，学会主动有效进行心理调适，成为积极、乐观、善于面对现实的人。其教学目标为：

（一）知识目标：学生了解基本的心理健康知识，懂得学习心理健康知识的意义。

（二）能力目标：学生掌握一些基本的维护、调节、发展身心健康的方法和策略，包括自我探索、情绪调节、人际交往、青春期教育、学习动机和方法、生涯规划等多个方面，并尝试根据所学方法和策略来指导自己的成长和生活。

（三）情感目标：学生在各个教学类型的活动中可以体验到正向积极的情绪和情感，初步构建起具有较强适应和发展价值的心理健康自助知行体系和健康的生活方式。

（四）思政目标：学生养成和完善积极心理品质和人格素养，塑造健康自我，确立积极的人生观和价值观。

二、“课程思政”教学整体设计思路

心理健康教育的课程思政实施中要时刻谨记牢记“为谁培养人、培养什么人、怎样培养人”，在教学活动中融入价值观和人格教育，关注课程内容的内涵外延和逻辑自治。BOPPPS 教学模式的核心理念就是强调学生是活动的主体，包括导入、明晰目标、前测、参与式学习、后测与总结六个环节，注重学生参与、目标导向、教师有效引导和及时反馈交流，能激发学生学习的主动性、积极性，有效实现课程思政教学目标，塑造健康人格，确立正确价值观，正好符合“为谁培养人、培养什么人、怎样培养人^[1]”这一根本问题。心理健康课程将借鉴已有的经验^[2-4]，以 BOPPPS 理念为指导，坚持立德树人，挖掘课程思政元素，将课程思政融入到各个活动环节，实现三全育人为指导的教学目标。

（一）关注学生需求，重构教学内容和活动目标，课程思政融入课程全内容。表 1：《心理健康》课程思政下的活动内容重构

活动模块	学习目标	价值引	思政元素
------	------	-----	------

		领	
第一单元 心理健康与我	学习心理健康基本知识和意义。	理性 辩证	1.运用全面、辩证、发展的角度看待影响心理健康及其发展; 2.与时俱进看待问题,了解目前社会背景下青少年保持心理健康的重要性。
第二单元 认识自我	认识和悦纳自我,直面成长中的挫折和心理困惑。	自尊 自信	1.正确认识、探索和悦纳自我,参与构建平等和谐的环境; 2.掌握自我价值与社会价值是紧密相连的。
第三单元 成长的烦恼	了解情绪管理的意义,掌握情绪管理的方法策略。	理性 耐挫 平和 自省	树立合理认知,理性平和、积极乐观,学会情绪管理。
第四单元 学校中的我	了解人际交往的意义;掌握人际交往的原则方法;培育积极的人际交往模式。	友善 诚信 同理心 尊重	意识到人类是命运共同体,明白人是所有社会关系的总和。 2.人际交往中社会主义核心价值观的融入和影响。
第五单元 家庭、社会中的我	构建和谐的亲子关系,学会和掌握处理与父母关系的方法和途径。	向善 规矩	1.理解家和万事兴,树立正确的家庭观。 2.通过习总书记的观点,倡导和谐、稳定和和善的家庭气氛。
第六单元 学会学习	激发学习兴趣,学会学习	工匠精 神自策 自控 善学 专注	1.激发学习内在动力,发动同辈模范的榜样作用,明白内外学习动机的不同影响。 2.结合社会发展,树立“学为大我”的志向,培育工匠精神。
第七单元 有效学习	培养和提升学习能力; 获得积极学习体验。		
第八单元 职业心理	树立职业生涯发展目标,了解生涯自我,明晰生涯角色和功能	职业精 神 使命 奋斗	1.思考各个职业领域内奋斗不息、努力不止的原因。 2.传递和融入爱国情感,体验忘我精神和奉献精神。 3.感受奋斗带来幸福,树立正确的职业观和创业观。
第九单元 适应职业	掌握职业生涯发展和适应能力,提升职业心理素质。	自信 自强 责任	4.正确看待自己和工作、单位的三者之间的联系。

		耐挫 韧性 决策	
第十单元 创业与创新	提升心理素质，为将来的就业和 创业做好准备		

(二) 围绕教学目标，重构教学设计，保证课程思政融入效果。

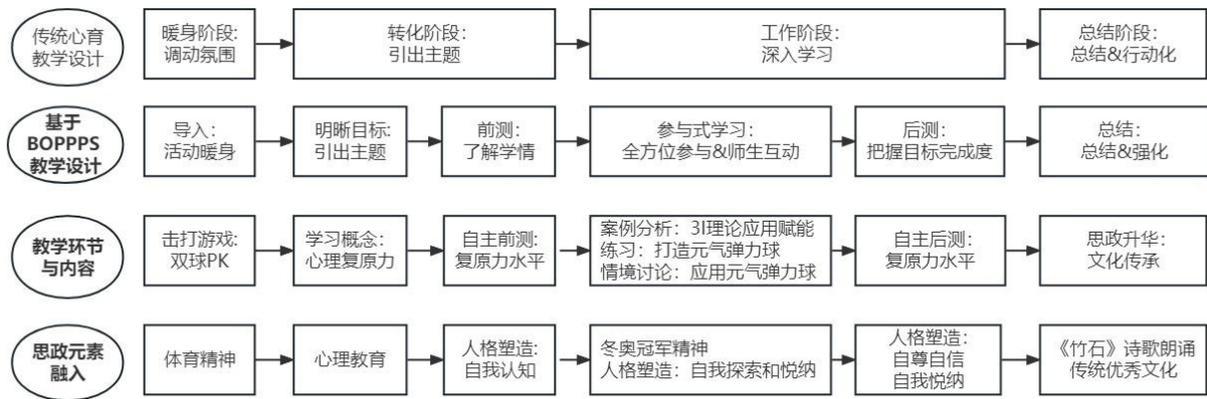


图1 基于 BOPPPS 教学模式的《打造人生弹力球》课程思政教学设计

基于 BOPPPS 教学模式的心理健康课程思政教学设计具体请见图1。本研究以复原力主题的《打造人生弹力球》一课为例。

三、“课程思政”教学方法及手段

(一) 教学方法：结合积极心理学方法和团体心理活动方法，通过讨论教学法、纸笔练习、案例分析、心理教育、情境创设、角色扮演、辩论活动、积极关注和寻找例外等方法开展教学。

(二) 团体辅导技术：尊重、倾听、共情、澄清、聚焦、追问等。

(三) 教学手段：多媒体平台、智慧黑板、投屏软件、微视频、轻音乐等。

四、“课程思政”教学实施案例——以《打造人生弹力球》为例

(一) 背景分析

前期学生已经学习了认识自我的基本方法，具备一定的发现自身优势的能力，但是很多学生经历了中考失利和专业学习强度大等负面事件后对自身优势认识不清晰，在遇到困难的时候无法挖掘自身具有的内外资源，获得自我认同和外界的帮助，心理复原力水平较低，无法短时间内走出困境，阻碍中职生的健康发展。

(二) 教学目标

知识目标：学生意识到每一个人都拥有心理复原力，了解心理复原力的内涵和意义。

能力目标：学生活动中可以挖掘内外资源，提高心理复原力去积极应对挫折和困境。（重点）

情感目标：学生在活动中体会到提升心理复原力带来的积极感受，形成积极的人生态度。（难点）

思政目标：学生塑造健康自我，确立积极的人生观和价值观。

(三) 教学准备：冬奥冠军徐梦桃微视频；制作 3I 学习单；准备乒乓球、弹力球和锤子；轻音乐；清·郑燮《竹石》诗歌朗读单；心理信箱。

(四) 教学活动

1.课前准备：学生登录班级群学习微视频《徐梦桃：为祖国拼金牌》，初步思考徐梦桃是如何应对困境的；学生完成分组，且每组成员思考最近或曾经的挫折，写下来集中放在每组的心理信箱中。

2.课堂实施：

(1) 游戏导入：双球 PK

教师展示乒乓球和弹力球，并提问：请大家学习奥运精神的拼搏精神用自己最大的力气敲击两种球，看看是谁可以不被击碎？请大家谈谈自己的感受。

学生参与击打游戏并自由回答老师的提问。

教师导入并板书“心理复原力”。

设置意图：通过游戏的导入营造轻松安全的氛围，表达尊重和接纳的理念，初步调动班级团体动力，引出主题词，融入体育精神。

（2）概念学习：心理复原力

教师解释概念：指个体在遇到压力、困难或挫折情境时能够有效应对，从困境中恢复甚至反弹的能力。

设置意图：通过心理教育，学生可以初步理解心理复原力

（3）自主前测：复原力水平

教师呈现心理复原力水平自测量句，并要求学生进行自测并分享感受。自测量句：了解了心理复原力的概念后，我认为我的心理复原力水平为：1 2 3……9 10分。

设置意图：通过自我评估，可以帮助学生主动参与课堂进行初步的自我认知和评估，意识到人人都具有心理复原力，提升自我认知，进行人格塑造。

（4）参与式学习

3I 理论案例分析：

教师播放《徐梦桃：为祖国拼金牌》视频，要求学生挖掘可以提升心理复原力的内外资源并归类。

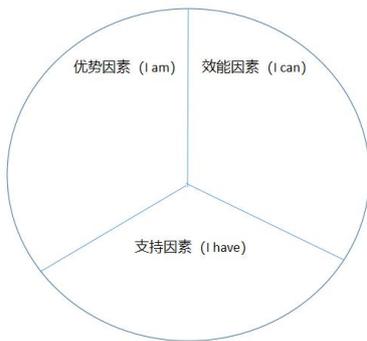
教师发放《3I 学习单》，要求学生根据学习单的三个维度对自己的回答进行分类。《3I 学习单》内容：内在优势因素(I am)——徐梦桃个人有哪些优秀品质？效能因素(I can)——徐梦桃有哪些人际技巧、问题解决、情绪调控、目标制定等能力；支持因素(I have)——徐梦桃有哪些外部支持资源，如父母、朋友、老师等。

设置意图：通过心理教育、案例分析、纸笔练习和小组讨论，帮助学生深入理解和掌握提升心理复原力的方法和途径，融入冬奥冠军徐梦桃在艰难时刻拼搏奋斗积极乐观的精神。

赋能练习——打造弹力球：

教师发放《3I 弹力球任务书》，让学生小组讨论进行自身内外资源的挖掘。

《3I 弹力球任务书》：



设置意图：通过小组讨论和朋辈互助的方式可以催化动力，促使学生积极主动融入课堂，挖掘心理复原力的内外积极元素，塑造健康自我人格；通过纸笔练习和信息化等方式让学生及时标注和记录，促进自我开放，展现辅导进程。

情景讨论：应用元气弹力球

教师创设情境，让同组成员一起讨论如何使用元气弹力球提升心理复原力。

教师指导语：请每组同学抽取一个在我们课前放在心理信箱中的挫折，并思考如果你是这位同学，会如何使用元气弹力球来应对？请帮助TA并分享你们的感受！

设置意图：通过课前作业的学生挫折引入情境创设、小组讨论等环节，进一步催化动力，加深内外资源的挖掘和应用，加强学生的自我悦纳，进一步塑造健康自我，确立积极的价值观；通过情境创设、朋辈互助和信息化等方式可以减少阻抗，促进自我开放，展现辅导进程。

（5）自主后测：复原力水平

教师再次呈现心理复原力水平自测量句，并要求学生进行自测并分享感受。

设计意图：通过再次自我评估，可以帮助学生进一步提升心理复原力水平，并且可以通过两次份数的对比来增强自我认同，展现辅导进程；同时进行人格塑造，自尊自信，加强自我悦纳。

（6）思政升华：文化传承

教师呈现郑燮写的《竹石》励志片段：要求学生进行大声朗读并发表学习感悟：如果在生活中遭遇困境，你想对自己/朋友说些什么？

朗读内容：咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。

设计意图：通过集体朗读和分享，强化本堂课的积极体验和感悟；并且以此生活化、行动化，理解自我价值与社会价值的关系，主动积极参与构建和谐、平等的社会环境，传承中国优秀精神文化。

五、教学效果

以《打造人生弹力球》一课为例，其教学效果有：

（一）思政融入效果

1.重新梳理课程教学内容，归纳提炼思政培养目标，进行价值引领，更加符合“立德树人”的根本。比如本课《打造元气弹力球》可以对学生进行自尊自信人生观和价值观的积极启发和引领，塑造积极人格。

2.重构教学设计，围绕教学目标在各个教学环节融入思政元素，推动各个教学环节层层深入，提升教学效果。例如：

（1）体育精神融入可以充分调动团体氛围，激发学生课堂参与的主动性；

（2）自主测试可以帮助学生进一步加深自我认知、自

我探索和自我接纳：

（4）通过冬奥冠军的故事可以更好地激发学生掌握和应用3I策略，提升心理复原力水平。

（5）通过朗读郑燮《竹石》可以更好地激发积极体验和感悟，主动将个人价值和社会价值相联系。

（二）教学创新效果

BOPPPS教学模式在心育中的创新使用，可以更加激发团体动力，体现学生才是课堂的主体，更加可以实现价值引领和人格教育，有效实现课程思政教学目标，例如：

1.导入阶段融合了游戏热身，可以有效加强团体动力；

2.明晰目标阶段可有效让学生清晰迅速地聚焦学习目标；

3.把前测和后测阶段改为学生自主测试增强学生自主性；前测可以了解学情，后测可以掌握教学目标达成度，可以更好保障人格塑造和教育的效果。

4.参与式学习阶段：注重教学目标的完成和学生参与，采用多样的教学方式更好地激发学生提升心理复原力水平。

5.总结阶段的思政升华更好地激发积极体验和感悟，主动将个人价值和社会价值相联系。

（三）教学效果满意度

教学效果的满意度分为学生对教师教学效果的满意度和学生自我学习效果的满意度。课后调查显示学生对任课教师教学效果的满意度(含“很满意”“满意”“一般”，下同)达85.62%，对自己学习效果的整体满意度达85.5%。可见，学生对教学效果的整体满意度较高，但还有提升的空间。

六、教师感悟

作为一名心理教师，找到思想政治教育元素和心理健康

教育元素有机融入的基础上，适应性使用BOPPPS模式设计出适合中职生身心特点的教学设计，是一项富有挑战性和意义的工作，我深刻感受到课程思政对学生的心理健康和全面发展的重要性，也更加深入地了解了学生的思想、价值观和行为习惯。

我将更多地关注学生的情感和认知，关注学生的自我认知和情感表达，引导学生探索自我、了解自我，并通过思政教育的引导，培养学生的社会责任感和家国情怀。我也会在课堂上更加注重学生思考，鼓励学生积极参与课程活动，让学生在实践中体验思政教育的魅力。

当然，在教学过程中，也会遇到一些问题和挑战，例如课程内容的更新换代、学生心理问题的处理等。但是，只要我们不断探索和实践，不断充实自己的知识和能力，一定能够创造出更好的教育环境和更高的教育质量。我相信，在心育课程和思政教育的融合中，师生都能够体验到教育带来的美好和幸福。

[参考文献]

[1]郑燕林,马芸.基于BOPPPS模型的在线参与式教学实践[J].高教探索,2021(10):5-9.

[2]曹丹平,印兴耀.加拿大BOPPPS教学模式及其对高等教育改革的启示[J].实验室研究与探索,2016,35(2):196-200,249.

[3]李萌,白建英,刘彩霞,等.赋权联合BOPPPS教学模式在本科护生护理研究教学中的应用效果[J].护理研究,2020,34(23):4244-4247.

[4]阮环阳,林夏艳,戴冬燕.BOPPPS模型在有机化学实验教学中的实践[J].实验技术与管理,2020,37(3):215-217.