

# 基于心流理论下的高职课程课业设计

贾 岛<sup>1</sup> 周小云<sup>2</sup>

(1. 广东农工商职业技术学院, 广东 广州 510507;

2. 广东科学技术职业学院, 广东 广州 519090)

摘要: 心流体验因其可以提升学生学习注意力和学习投入, 得到了教育领域相关理论研究的重视。而课业作为一种教学实践和教学评价的形式, 也越发广泛地被应用于高等职业院校的教学当中。课业本身具备了引发心流体验的潜力和基础。如果课业设计能够在难度水平、评价标准、学生挑战、反馈等方面充分设计, 则有可能更有效地提升心流体现出现几率。

关键词: 心流; 课业; 课业设计

## 一、心流理论与课业在高职教育中的发展现状

### (一) 心流理论

心流体验 (Flow Experience) 最早于 1975 年由匈牙利裔美国心理学家 Mihaly Csikszentmihalyi 在其研究报告《超越无聊和焦虑》中提出, 后经学者不断研究补充最终完善成为心流理论 (Flow Theory)。根据该理论, 心流体验被描述为在从事某项活动之中, 注意力被该项活动高度吸引, 精神完全投入并专注于这项活动当中, 达到不易被其他不相关事物干扰, 甚至意识不到其他事物和时间流逝, “乐在其中”的“忘我”状态, 且这种状态可以在不同活动中重复出现。这一理论最终成为积极心理学研究的一个重要方面。

心流理论因能够可复现地提升学生学习注意力, 对教育领域有着很大吸引力。目前教育领域对于心流理论的研究已经遍及多个学科、不同年龄层、不同教学环境、教学方法等等。但是对于教学过程中的一个重要环节, 作业设计, 尤其是课业设计, 相关研究目前依然较少。

### (二) 课业设计

课业 (Assignment) 属于一种特殊形式的教学实践和教学评价形式。目前英国商业与技术教育委员会 (BTEC, Business & Technology Education Council) 和德国“双元制”等均采用了课业形式进行学生教学成果评价, 我国也有部分高职院校采用了课业评价形式。课业与传统课程作业等评价形式相比, 关注的不再是巩固学生已学习过的零散知识, 而是对整体的、项目化的行业问题进行创造性地解决, 并在这个过程中使知识得到内化、能力得到迁移。因此, 课业具有了以学生为中心、注重学生专业能力和通用能力培养、强调教学实践性和多元化、多角度学生成果评价的特性。正是这种特点, 使课业这种评价形式与成果导向型 (OBE, Outcomes Based Education) 教育理念高度一致, 能够方便进行教学目标和学生成果的检验, 兼容多元化的评价指标体系, 并能与“素质教育”、“三全育人”和“课程思政”等先进高职教育理念顺利融合, 体现高职教育工学结合的特点。因而课业设计成为了高职院校实践教学改革的一个研究热点。

## 二、心流理论与课业的高度契合

### (一) 心流体验产生研究

心流体验的产生被认为和活动的三个阶段相关, 分别是: 活动开始之前, 参与者应已具有明确目标和行动准则, 理解活动评价标准; 活动进行当中, 参与者拥有的技能水平与活动本身挑战难度一致; 活动产生结果, 参与者能够及时得到结果反馈, 令参与者能够迅速做出改进判断。其中, 活动进行当中的技能与挑战相匹配则成为了众多心流模型研究中的重点。

为了研究技能与挑战的关系, 学者们先后提出“三区间模型”、“四区间模型”、“八区间模型”等。在三区间模型当中, 学者认为要进入心流状态, 参与者自身拥有的技能 (Skills) 和将要面临的挑战 (Challenges) 需处于完全相同的水平。如果自身拥有的知识能力水平大于面临问题的难度, 则会导致参与者厌倦 (Boredom); 反之, 挑战大于技能, 则会使之焦虑 (Anxiety)。而随后, 学者发现激发心流体验还需要能力和挑战具有一定强度。如果所需的技能和所面临的挑战达不到参与者的平均水平, 则会进入淡漠 (Apathy) 状态。最终, 心流模型被补充为 8 个不同状态的八区间模型。

通过归纳可发现, 心流体验的产生需具备以下几个关键因素: 1、明确的目标; 2、及时的反馈; 3、技能与挑战相匹配; 4、具有高于平均水平的强度。

### (二) 课业设计的基本原则

作为教学和评价的一个重要组成部分, 课业的设计应和课程标准完全契合。OBE 理念下开展的教学活动, 其课程标准应包括课程目标 (Aims)、学习成果 (Learning outcomes)、目标评价点 (Assessment criteria)、教学内容 (Unit contents) 等部分, 根据课程目标而建设置的学习成果也被分为知识成果、能力成果等不同方面, 并有相应的评价标准。具体到课业设计方面, 虽然课业的内容背景和完成形式可以多种多样, 但课业的目标、成果、评定标准等均需要和课程标准一致。

课业的内容注重现实性、时效性和本地化, 能将课业任务与生产流程相结合, 学生专业知识和工作实际相结合。完成形式方

面则可通过论文、活动报告、技能展示和制作产品等方式,以文字、图片、语音、视频或者成品形式最终呈现。多样化的内容背景和完成形式一方面可以激发学生学习热情,也可以学生能力的综合体现。

另一方面,通过数次课业,一门课程的课业任务必须完全覆盖该门课程的全部学习成果和目标评价点,并与课程目标的目的、历程与预期成果完全一致。每个学习成果既包括相应的专业知识目标所形成的目标评价点,也包括各种各样能力和素养目标所形成的目标评价点,比如信息收集能力、使用工具能力、分析评估能力、沟通表达能力和创造性思维素养、批判性思维素养、行为管理和组织管理素养等等。在学生的课业中体现了对全部知识目标的掌握后,可以认为学生达到了及格(Pass)等级,否则可认为学生不及格(Fail);而在课业中体现出了学生对能力目标和素养目标不同程度的掌握后,可认为学生达到了良好(Merit)或优秀(Distinction)等级。并在学生完成课业后,教师通过相应的目标评价点对学生的结果进行评价和反馈。

由此可见,课业教学形式天然具有目标明确、及时反馈的特点,并具有一定的挑战强度,具备了产生心流体验的潜力。如果能将课业设计与心流理论相结合,可相得益彰提升学生学习效果。

### 三、心流理论下的课业设计

根据心流理论和课业设计原则,满足以下特点的课业设计更具备激发心流体验的潜力,进而提升学生学习积极性和学习效率,既课业具有一定挑战难度、课业具有明确的评价标准、课业与学生技能水平相一致、对学生课业完成情况进行及时反馈。

#### (一) 课业具有一定挑战难度

课业内容应反映出学生对某一完整教学单元所学内容的综合掌握程度。课业应与课堂练习或课后作业不同,课业应建立在学生已经完全学习了某一具有内在逻辑完整性的教学单元的基础上的,而不是对单一或零散知识点的简单复现。

一方面,课业的内容背景应需要覆盖这一单元的所有目标评价点,且要确保学生有能力通过所学内容解决课业中的任务;另一方面,课业应考察学生对所学内容的综合掌握,是学生对教学内容内化后的产物。课业的内容可以包括学生对某项具体事物的主观分析、评价、操作等,而不应设置标准答案,更不应考察学生对标准答案的记忆或背诵等难以达到一定挑战难度的目标。

#### (二) 课业具有明确的评价标准

课业应有明确的评价标准,且在进行课业布置当中,应当向明确解释课业的评价标准。现有的课业设计已经明确规定了及格、良好、优秀等评价等级的目标评价点。其中及格等级的目标评价点相对比较基础,如对单元内知识目标的掌握和复现,在这一等级,知识点的记忆作为目标评价方式是可被接受的。良好等级一般需涉及某些能力的具体应用,这样的能力应该是所对应

的岗位工作中经常出现的,比如文献检索能力、数据计算能力、幻灯片制作和展示能力等。而优秀等级则更应反映出一些相对较难体现和不直观的能力和素养,比如爱岗敬业意识、创新创业意识、主人翁意识等等。

为了确保学生在完成课业过程中能够明确相应的挑战目标和完成标准,教师应该在布置课业之初就向学生对每一条目标评价点进行解释。包括但不限于完成标准、可能的完成方式、各等级课业完成案例等。

#### (三) 课业与学生技能水平相一致

根据OBE教学理念,学生百分之百地完成全部教学成果,并不一定是优质教学的体现,相反,有可能反映出课程标准要求过低。同样的,在课业设计和评价过程中,也并不需要所有学生均可以达到优秀等级。大多数学生可以达到象征着常见能力应用的良好等级即可,部分学生尝试挑战优秀等级的素养目标,部分巩固及格等级的基础知识。教师应当清楚传递出不同学生挑战不同等级这一理念,以免学生挑战过难目标而产生焦虑体验,或完成过简单目标而产生厌倦体验。

#### (四) 对学生课业完成情况进行及时反馈

为激发心流体验的产生,教师需要在学生完成课业过程中和完成课业后都及时进行反馈。在学生完成课业后,教师需要对学生在课业中出现的问题和可能的改进方向进行及时反馈,而不仅仅是打分、评级;在完成课业过程中,部分学生也会因课业任务过于挑战而失去解决方向,此时教师应该及时进行反馈和干预,引领学生解决任务的思路走向正确方向,使学生面临的挑战始终和技能水平相一致。

在必要时,教师还可以选择令学生重做(Redo)课业的整体或局部目标评价点,使学生在得到相应反馈后的基础上完成课业任务。

### 四、总结

OBE理念下的课业设计具有激活心流体验的潜在能力和较好的基础,通过进入心流状态可进一步提升学生学习的积极性和学习效率。但良好的基础并不意味着优秀结果的必然产生。为了更好地激活心流体验,反而对教师课业设计提出了更高的要求。

通过心流理论和课业设计理论的总结和综合,本文在课业难度、课业评价标准、课业成果设计、课业反馈等四个方面提出了建议,希望有助于教师提升课业设计水平和教学质量。

### 参考文献:

- [1] 姜婷婷,陈佩龙,许艳国.国外心流理论应用研究进展[J].信息资源管理学报,2021,11(5):13.
- [2] 程欣泉,朱海雪.OBE教育理念下大学体育教学评量体系构建研究[J].辽宁工业大学学报:社会科学版,2022,24(1):5.