

# 小学心理健康教育课程评价的实践与研究

周志东

哈尔滨市通乡小学校 黑龙江 哈尔滨 150046

**【摘要】：**随着学校、社会、家庭对小学生心理健康问题日益关注，小学阶段心理健康教育课程已经成为学校教育重要的组成部分之一。在小学阶段心理健康教育课的实效性与科学的课程评价体系息息相关。本文针对心理健康教育课程实施中的问题和效果，提出制定具有可操作性的评价策略，推动课程评价促进学生心理体验和积极心态培养，为提升小学阶段心理健康教育课程的实效性提供了实践操作方法。并且着重研究了小学阶段心理健康教育课程评价的理论依据和实践路径，提出小学阶段心理健康教育课程评价的概念界定以及评价的重要意义，同时结合实际教学活动，阐述小学心理健康教育课程的设计理念和内容结构。将量化评价、质性评价以及多元整合评价等有效应用于小学心理健康教育课程，促进学生健康心理品质形成和发展性能力培养。

**【关键词】：**小学心理健康教育；课程评价；评价方法；实证研究；发展路径

DOI:10.12417/2705-1358.26.01.093

## 引言

在素质教育跟“健康中国”战略环境中，小学生心理健康已成为衡量其全面发展的关键维度，小学期间是心理品质与人格特质形成的关键时候，系统、科学的心理健康教导对预防心理行为差错、培养积极心理、提升社会适应水平具有奠基作用，目前小学已普遍开设心理课，然而其实际价值、目标完成状况以及内容方法的恰当性表现，迫切需求专业课程评价机制实施检验。课程评价依旧面临理念落后、方法单一、标准缺乏等挑战，容易落入形式的窠臼，难以切实反映课程成效并给出有效反馈，构建多元、灵动、发展的课程评价体系，既是提升心理健康教育工作的内在要求，也是推动课程朝着科学化与专业化发展的必然路径，本文基于现有理论与实践结晶，全面梳理小学心理健康教育课程评价体系，以期望为后续的研究与实践给予参考。

## 1 小学心理健康教育课程评价概述

心理健康教育课程评价所下的定义，可理解作依据预先拟定的教育目标，采用科学的研究途径，按系统收集、分析和解读与课程相关的资讯，进而对课程的价值、功效、实施流程及产出成果进行评判的过程。它不仅看重课程实施之后学生心理指标的改变情形，也就是所谓的总结性评价，更关切课程实施过程中的各个要点，诸如课程的设计架构、教学内容的取舍、教学方法的运用策略、师生互动的模式等，即所谓形成性评价。其根本目的为诊断课程毛病、优化课程规划、提升教学效果、证明课程意义，最终为学生心理素养的综合提升服务。

小学心理健康教育课程评价的意义深远而重大。首先，它具有导向功能，科学的评价标准能够为课程的设计与实施指明方向，确保教育活动始终围绕核心目标展开。它具备诊断与调控的功能，通过评价能及时察觉课程实施中存在的好的方面与

不足，为教师调整教学计划、学校完善课程管理提供实证证明；它有着激励跟强化的功能，积极正向的评价结果能提升教师从事心理健康教育工作时的成就感与使命感，同时也可引发学生参与课程活动的内在驱动力；它具有鉴定跟决策的功能属性，为教育行政部门和学校管理层衡量课程价值、分配教育资源提供重要借鉴，从而带动小学心理健康教育工作不断改良与健康进展。

## 2 小学心理健康教育课程设计与实践

小学心理健康教育课程设计应依照一系列基本标准，首要的是发展性原则。课程需与小学生的年龄特性及心理发展规律相匹配，内容设计需由浅陋到高深、由表相到里相。低年级应把重点放在环境适应、基本情绪识别与表达上，高年级可逐步融入学习策略、人际交往技能及青春期知识启蒙等内容。其次提到的是主体性原则，课程应充分认可学生的主体地位，布置多样式的活动情境，带动学生主动介入、亲身感悟与积极探索，并非被动地接纳说教话语，再接着是活动性原则。心理健康教育的成效在很大程度上依靠学生的内心感受与行为实践，由此课程设计要把活动当作载体，若如角色扮演、小组活动游戏、心理剧展示、绘画表现形式等。让学生在“做”里学、“玩”中悟，最后是贴近生活的原则，课程内容应跟学生的日常生活、学习实际紧密贴合，从学生遇到的实实在在的心理困惑出发，让他们觉得课程实用、顶用，进而提升学习的迁移效果与应用价值。

就课程内容分析而言，小学心理健康教育课程一般囊括几个关键模块，起始的是自我意识教育，引导学生初步认知自己的模样、喜好、能力与长短处，生成初步的自我认知与自我考核，再一个是情绪管理教育，帮助学生辨认与理解各种情绪，学习恰当的情绪表达途径，学会简易的情绪调控方法，诸如深呼吸、积极自我暗示等类。再一个是学习心理辅导，着重培养

学生的学习爱好、良好学习习惯，以及应对考试惊惶、提升专注力和记忆力等学习手段，第四是实施人际关系指导，教导学生怎样同同学、老师、家人开展高效沟通，处理同伴间的冲突，造就合作与分享品格，第五项为生命教育与挫折教育，引导学生感受生命的美好与不菲，初步认清挫折的普遍性，学习用积极的心情面对艰难与挫折。

课程实践案例分析可为理论附上生动注脚，在一所小学组织的以“情绪小主人”为主题的心理健康教育单元项目里，教师没有采用常规的讲授式教学形式，而是筹备了一系列层层推进的体验活动。依靠“情绪猜猜看”游戏激起学生的兴趣，带领学生辨认基本情绪。借助讲述贴合学生生活的故事案例，引发学生就情绪产生的情境展开探讨，组织学生实施角色扮演，亲身感受不同情绪状态下的感觉与举动，并一起研究更好的情绪应对途径，引导学生编撰“我的情绪管理手册”，把课堂所学转变为个性化、具象化样式。整个教学实施过程充分体现了学生主体、活动化以及贴近生活的原则，学生于愉悦的环境中收获了深刻的情绪感触与认知增进，为课程评价积累了丰富的过程素材。

### 3 小学心理健康教育课程评价方法与工具

量化评价方法借助其客观、精准、可比较的属性，在课程评价方面占据关键位置。问卷调查法属于应用极为广泛的方法之一，教师和研究者可依照课程目标操作，设计贴合目标的问卷，在课程实施前后对学生实施测验，采用对比数据的办法评估学生特定心理维度的变化。量表测量法则愈发标准化，一般会选用国内外认可的、信效度良好的心理量表，就像测量自尊水平、情绪状态、焦虑程度、社会适应状况的量表，这些量化工具可针对大样本数据开展处理。从宏观方面揭示课程的整体成效，为决策给予数据上的支持，量化方法较难深入剖析变化背后的内在进程与个体区别，要借助别的方法进行补充。

质性评价方法聚焦深入把握课程对学生形成的深层、个性化影响，访谈法是其中楷模，通过对部分学生、授课老师甚至家长实施半结构化或开放性的访谈活动，可以得到大量鲜活、明晰的叙述性资料，经由访谈可以探知学生对特定课程活动的感受、课程内容对其实际生活的启发、以及其在态度与行为上出现的微小变化，观察法算作另一种重要的质性途径，评估人员走进课堂，系统记录学生在课程活动推进阶段的参与状况、情绪表现、互动水平等行为指标，质性评价方法可捕捉到量化数据无法展现的鲜活实例与深层动因，让评价结果更饱满且富有解释意义。

鉴于量化与质性这两类方法各有优劣点，构建全面性评价方法体系成必然趋向，也就是实现多元评价结合。这种整合趋势强调把多种评价方法、多个评价主体、多种评价内容进行有

效的有机衔接，把问卷调查、量表测量与深度访谈、课堂观察、作品分析配合起来。构建由学生自评、学生互评、教师评价、家长评价组成的多元主体网络。从多样视角综合判定课程效果，既要关注学生知识技能的习得、心理指标的变动，同样要留意其学习经过、情感体会以及行为方面的积极变动，这种全面、多维度的评价模式，可最大限度地突破单一方法的局限，更切实、更透彻地呈现小学心理健康教育课程的综合成果。

### 4 小学心理健康教育课程评价的实证研究

研究目的和假设乃实证研究的灵魂，一个有关课程评价的实证性考察，其目的一般是检验特定心理健康教育课程或教学方案的实际成效。研究目的不妨设为“探究基于积极心理学理念的心理健康教育课程对提升小学高年级学生主观幸福感、抗逆力的有效性”。本着这一目的，可拟定具体的研究假设，就像“参与实验课程的学生，其主观幸福感与抗逆力的后测分数，显著高于没参与该课程的对照组学生”，以及“学生对课程活动性、实用性的评价越高，其主观幸福感和抗逆力的增长幅度越大”。

研究对象与方法范畴需要详细说明研究的操作路径，研究对象要明确其选取范围、年级、样本规模及分组情形，可以从某地区部分普通小学的四至六年级中随机抽取若干班级，进而随机把所抽班级划分为实验组和对照组，研究举措一般采用准实验模式，即实验组接受有着一学期或一学年周期的特定心理健康教育课程干预，而对照组则维持常规教学的节奏。在开展研究的阶段里，需要综合采用前文所提及的多种评价方法与工具，在课程初始阶段前，对两组学生做前测工作，采用标准化心理量表采集基线数据，课程开展阶段，采用课堂观察记录表、学生活动制品、教师教学反思记录等收集过程性资料，课程研修结束，重新实施后测工作，然后对部分学生、教师开展半结构化访谈，以获取定量跟定性相融合的数据。

小学心理研究结果与讨论指的是对收集到的信息进行梳理、剖析与阐释的过程，量化数据分析说不定显示。控制前测影响后，实验组学生在主观幸福感、抗逆力量表上的后测得分，明显比对照组高，这初步检验出课程的有效性，质性资料分析说不定会揭示，多数学生对课程中的团体合作游戏以及心理情景剧等活动形式反馈良好，觉得这些活动让他们“心情更好”、“更懂得跟同学合作的方法”、“面对困难时没那么胆怯了”。教师访谈内容大概能体现出，课程实施对师生关系起到促进作用，教师对学生情绪行为的理解增强，讨论部分需要把上述结果与已有的理论和研究展开对话。认真分析课程有效的缘故，该课程核心要素是啥，哪些环节存在改进空间，讨论可聚焦在活动体验激发学生内在动机这一作用上，以及把积极心理品质培养融入日常教学的意义，也要对本研究的局限性进行思考反省，诸如样本的代表性、追踪时间的长短，为今后

研究指引前行方向。

## 5 教育课程评价的未来发展方向

应对挑战、把握机遇的一个关键行动，是拟定小学心理健康课程评价的标准与指引方针。对应的教育主管部门需牵头召集专家、学者与一线实践工作者，共同创制一套科学、可行、体现中国特色的评价标准框架。该框架应厘定评价的核心维度，诸如课程目标的合理性情况、内容的适切性状况、过程的科学性情形、效果的显著性情形等，应发布具体的操作手册。为学校及教师在评价工具抉择、数据收集解析、报告撰写以及结果运用等方面进行专业指导，确立标准会对规范评价行为起到帮助，强化评价的专业性与公信力，让不同学校、不同地区的评价结果有一定可比性。

为引领小学心理健康教育课程评价往深度延伸，依旧要采取一系列综合措施。强化评价队伍打造，采用专项培训、继续教育、学术交流等诸多途径，增强心理健康教育教师及学校管理者的评价素养和实操本领，强化评价理论的研究力度，倡导高校与研究机构进行针对小学阶段、本土化的心理健康教育评价模型及工具的开发研究。带动信息技术与评价实现深度融合。

## 参考文献：

- [1] 马娟.小学心理健康教育课程实施现状研究[D].宁夏大学,2025.
- [2] 魏思婕,贾东立.新时代中小学心理健康教育融入学科教学路径探析[J].河北北方学院学报(社会科学版),2024,40(06):89-91+108.
- [3] 陈炜,耿希峰.“双减”政策背景下中小学心理健康教育发展路径[J].新智慧,2023,(27):58-59.
- [4] 霍静静.探析小学心理健康教育教师职业胜任力及发展路径[C]//新课程研究杂志社.新课改背景下课程理论与实践探究论文集(六).广西民族师范学院;,2022:57-58.
- [5] 王诗语.中小学心理健康教育课程评价模式述评[J].当代家庭教育,2019,(04):183.

合，探索采用在线平台、学习分析技术等，达成对学生学习过程、情绪状态的无感知采集与动态化分析，让评价更即时、自然，呈现个性化，搭建“评价-反馈-改进”的闭环管理机制，保证评价找出的问题能及时反馈给课程设计人员和教学实施人员，并拉动课程内容的优化、教学方法的创新以及支持系统的健全化，最终实现凭借评价促进建设、依靠评价推动改进的良性循环。

## 6 结语

小学心理健康教育课程评价算作一项系统工程，它好比检验课程价值的标尺，也是引导课程提升的指挥棒。本文条理清晰地梳理了从理论概述、课程运作、评价手段到实证探究与未来展望的完整线路，强调构建一个多元、整合、不断发展的评价体系对提升小学心理健康教育质量起到核心作用。未来之路依旧存在大量探索余地，需要教育研究者、政策制定者跟一线实践者共同发力，持续深化对理论的理解，革新实践的模式，完备标准规范，才能让课程评价真实发挥其诊断、导向、激励及决策的功能，助力小学心理健康教育事业稳步前行，最终为每一位小学生的积极成长与幸福生活筑牢可靠的基石。