

“O2O 教学模式”对大学生学习沉浸体验的提升

——以《幼儿游戏与指导》课程为例

郝红翠

南京师范大学泰州学院

摘 要: 当下大学生在混合学习中的表现多为游离或被动,沉浸体验不强。针对江苏某高校学前教育专业《幼儿游戏与指导》课程,研究者系统实施了“O2O 教学模式”的设计与实践。调查发现大学生在线上线下深度融合的教学中基本能够产生沉浸体验,其中教师特征、教学平台和教学设计是影响学生体验的关键因素。教师可以从营造线上课堂真实感、梯度引领线下高阶学习和构建学习陪伴性支持系统等方面提升学生的沉浸体验。

关键词: O2O 教学模式;沉浸体验;大学生;本科

《中国教育现代化 2035》提出要加快信息化时代教育变革,“利用现代技术加快推动人才培养模式改革”。在采用线下与线上混合教学模式时,其实际成效如何?如何通过优化教学设计保障学习者深度投入学习过程?这些问题不仅关乎教学效果的达成,更影响着数字化教育的可持续发展。沉浸体验是学生在在学习过程中的一种正向、积极的感受,也是衡量其学习状态、学习质量的重要标准之一。鉴于此,调查了解学生在混合教学中的沉浸体验显得尤为重要。在此基础上,深入探索这一教学模式对于教学质量的提升、当前的应用状况以及改进策略,对推动数智技术应用与教育教学具有重要意义。

一、沉浸理论及其教育意蕴

沉浸理论(Flow Theory)由匈牙利裔美国心理学家米哈里·契克森米哈赖(Csikszentmihalyi)在 20 世纪 70 年代首先提出。沉浸是我们在内在动机驱使下从事具有挑战性和可控性的需要大量技能的活动(比如帆船比赛、写作或者畅谈)时,体验到的一种主观状态^[1]。沉浸体验(flow experience),也称为沉醉感,是指个体将精力全部投注在某种活动当中以至于无视外物的存在、甚至忘我时的状态^[2]。沉浸体验有 9 个关键特征:①发自内地喜欢所从事的活动;②活动难度与个人技能相匹配;③行为自动化;④目标清晰;⑤反馈及时;⑥注意力集中在活动上;⑦有控制感;⑧有忘我感;⑨时间知觉扭曲^[3]。沉浸感对学习具有持久且积极的促进作用。

沉浸体验在学习过程中具有多重深远的价值。首先,它能将快乐学习从理想转化为现实,这种全然投

入的心理状态能带来持续的愉悦与满足感,有效提升学习者的主观幸福感。其次,沉浸体验有助于丰润个体人格的健康成长,它引导学习者关注探索与发现本身,超越对分数等外在利益的追逐,从而培养出专注、从容的内在品质。再者,它能深层驱动学习效率,当全部心理资源高度集中于当前任务时,知识的接收、理解和内化将达到最优状态。最终,这些由沉浸体验所培育的积极情感和对学习本身的热爱,为个体奠定了终身学习所必需的内在动力和稳固的素养根基,使其在未来能够持续自主地追求知识与成长。

二、“O2O 教学模式”中大学生学习的沉浸体验现状

“O2O(Online To Offline)教学模式”是一个打破传统单向灌输式教学的局限,充分整合线上教学与线下教学的优势,深度融合数智技术于课堂教学之中的混合教学模式。^[4]

(一) 研究设计

研究选取江苏省某本科师范院校学前教育(师范)专业大二 3 个班的师范生作为研究对象,聚焦《幼儿游戏与指导》课程展开调查。为保障大学生的沉浸体验,课程教学依据“O2O 教学模式”进行设计:课前,学生通过线上平台完成预习任务;课中,参与教师设计的多元化互动环节;课后,则依托线上系统完成测试与知识拓展学习。

研究采用问卷法调查师范生的学习体验。问卷包括四部分:第一部分学习环境,包括学习地点和学习地点对学习状态的影响问题;第二部分以沉浸体验为核心考察内容,该部分的问题设计以艾伦·卡尔(Alan

基金项目: 南京师范大学泰州学院校级项目“基于沉浸体验的线上线下混合教学模式设计与实践研究”(2023JG12020)。

作者简介: 郝红翠(1986—),女,硕士,副教授。

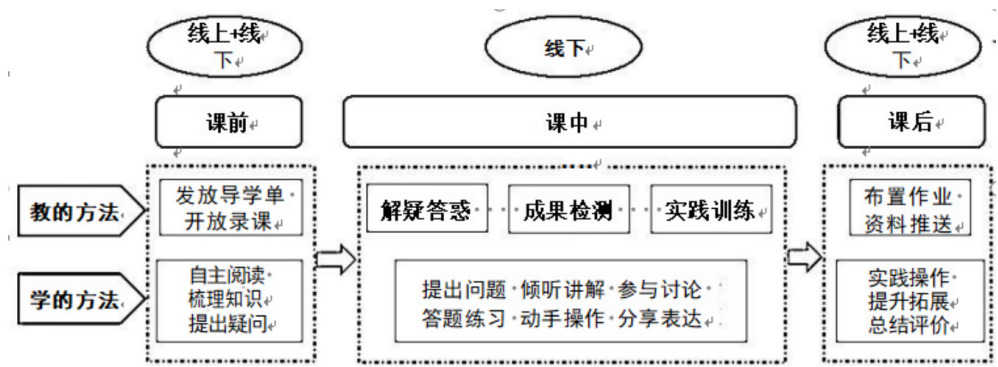


图 1 “O2O 教学模式”流程图

Carr) 归纳的沉浸体验 9 个关键特征为基础, 请师范生根据个人情况作出程度判断; 第三、四部分采用开放性问题请师范生指出教学中让他感到体验好和不好之处。问卷通过学习通平台发放, 发放对象 163 人, 回收问卷 158 份, 回收率 96.9%, 有效率 100%。

(二) 大学生学习的沉浸体验现状

经统计, 学前教育专业师范生学习的沉浸体验状况如表 1。

由上表数据可见, 学前教育专业师范生的学习体验中, “完全符合”与“比较符合”沉浸体验 8 个关键特征的比例之和均超过 75%。其中, “反馈及时”的符合度最高, 两部分占比合计达 93.7%; “时间知觉扭曲”和“有忘我感”的符合度相对最低, 但两部分占比之和亦达到 75.3% 和 75.4%。这一结果表明, 学前教育专业师范生在该线上课程学习中基本达到沉浸状态。

(三) 大学生学习沉浸体验的影响因素分析

研究共收集到 86 条开放性问题的有效回答, 经“图悦”在线词频分析工具开展词频统计提取出 101 个关键词。统计显示, 词频最高的 5 个词及其频率如下: “教师” 29 次, “录播” 21 次, “讲解” 14 次, “作业” 11 次, “互动” 10 次(表 1)。频次越高, 意味着该因素对学生沉浸体验的影响越显著, 反之则越弱。

1. 教师的情意特征与教学技能是核心基础

研究对有关教师体验的回答进行了编码分析, 过程中坚持让原始文字资料自己“说话”, 从收集到的文字资料里寻找概念类属, 提取关键词并命名, 进行概念化处理, 最终提炼得到 5 个开放式编码, 分别是: 教师情意、教学技能、教学途径、作业、教学资源。相较于线下教学, 线上教学对教师的专业情意投入和专业技能提出了更高要求。教师的专业情意表现与专业技能能为学生带来良好的线上学习体验, 助力其进入沉浸状态。

2. 教学平台与教学方式的适宜性是重要保障

《幼儿游戏与指导》课程通过多平台、多方式开展线上教学。多平台, 即“学习通+QQ 课程群+课程微信公众号”; 多方式, 即“录播+信息互动”。在有关教学方式和途径体验的回答中提炼得到 4 个开放式编码, 分别是: 录播与直播相结合、教学视频、复习巩固、师生互动。学生主要认为摆脱了单一录播或直播的教学方式, 针对不同的内容选择录播或线下更灵活、具有针对性, 能更好地满足学生的学习需要。关于“教学视频”, 学生强调了教学视频“可反复观看”。

3. 作业设计的科学性与反馈的时效性是关键支撑

课程结束后通过学习通平台布置多样化线上作业。从组织形式分为个人作业与小组作业, 从题型分

表 1 学前教育专业师范生线上学习各维度沉浸体验情况表

沉浸体验表现	完全符合	比较符合	基本符合	比较不符合	完全不符合
发自内地喜欢所从事的活动	60 (38.0%)	80 (50.6%)	16 (10.1%)	2 (1.3%)	0 (0%)
活动难度与个人技能相匹配	57 (36.1%)	84 (53.2%)	17 (10.8%)	0 (0%)	0 (0%)
行为自动化	80 (50.6%)	66 (41.8%)	12 (7.6%)	0 (0%)	0 (0%)
目标清晰	52 (32.9%)	92 (58.2%)	13 (8.2%)	1 (0.6%)	0 (0%)
反馈及时	87 (55.1%)	61 (38.6%)	10 (6.3%)	0 (0%)	0 (0%)
注意力集中在活动上	71 (44.9%)	76 (48.1%)	11 (7.0%)	0 (0%)	0 (0%)
有控制感	43 (27.2%)	93 (58.9%)	19 (12.0%)	3 (1.9%)	0 (0%)
有忘我感	32 (20.3%)	87 (55.1%)	27 (17.1%)	8 (5.1%)	4 (2.5%)
时间知觉扭曲	37 (23.4%)	82 (51.9%)	36 (22.8%)	3 (1.9%)	0 (0%)

为封闭型作业与开放型作业,从完成周期分为周作业(每周布置、下次课前完成)与长期作业(贯穿半学期或一学期,需结合课程内容逐步完成),一学期共布置10次作业。作业以封闭型个人周作业为主,开放型长期小组作业为辅,如“理想幼儿园游戏环境及活动安排策划”需结合儿童发展理论等课程内容,经长期准备后完成。关于作业布置的反馈最终提炼得到4个开放式编码,分别是:反馈及时、有效巩固、解决问题、形式新颖。可见,合理的作业和及时而准确的反馈不但有助于确保线上学习质量,也给学生带来了良好的学习体验。

三、大学生学习沉浸体验的提升路径

(一)精神饱满,充分互动,营造线上课堂真实感

面对面的课堂教学是一种沉浸式的授课环境,这种具有接触感和现场感的教学传递的是立体综合的、具有温度的信息,有利于发挥教师和学生良好的人格榜样作用。^[5]而线上教学打破时空统一,割裂教与学,学生脱离熟悉环境,难感教师动作、情感与整体形象,面对屏幕易生不真实感;教师面对屏幕也常缺教学激情,降低课程吸引力。调查显示,教师情意表现对学生线上学习体验影响显著:教师的重视投入影响学生学习态度,激情能感染学生、集中其注意力。因此,高校教师需有崇高师德,牢记育人使命,将教学放首位;热爱教育与学生,乐于传知解惑;具备适应力,无论录播直播、有无回应,都保持精神饱满,做到“无生胜有生”,引领学生适应新教学样态。

(二)聚焦重难点,深入实践,梯度引领线下高阶学习

在混合教学模式中,线下课堂作为连接理论与实践的关键场域,需按照“突破认知-学以致用-开拓创新”的顺序“梯度引领”学生循序渐进地达到高阶学习。突破认知重难点是实现高阶学习的基础。线下课堂应充分发挥面对面互动的优势,通过学情分析锁定学生普遍存在的认知梗阻点,以案例解析、问题链引导等方式展开针对性讲解。深度实践任务是高阶学习的核心载体。教师可设计与教学目标高度契合的实践项目,将理论知识转化为可操作的具体任务。分享

表达环节则为高阶学习提供升华空间。实践完成后,通过小组汇报、成果展览等形式搭建交流平台,引导学生阐述设计思路、反思不足。

(三)及时反馈,互学互评,构建学习陪伴性支持系统

无论线上线下,师生互动、同伴交流对学生的体验影响重大。线下的即时互动可碰撞思维、互补长短,缓解焦虑;线上的虚拟联结能突破时空限制,助力解决难题、增强动力,共同促进学习提升。教师实施学业反馈时需把握两个维度:一是时效性,通过快速响应传递持续关注,强化教学情感支持;二是精准性,基于作业数据分析定位认知薄弱点与学习障碍,形成针对性改进方案,彰显教学干预的专业性。在教师主导的陪伴性支持之外,需同步构建生生互动的协同机制,通过小组协作、成果展示等形式强化同伴支持。

四、结语

研究证明,“O2O教学模式”能有效促进大学生在混合学习中的沉浸体验,为破解其学习游离与被动困境提供了可行路径。教师特征、平台功能与教学设计是达成深度沉浸的关键支撑。未来,教育者应着力于线上情境的真实构建、线下思维的梯度引导及学习共同体的培育,从而系统性优化学生的学习体验与质量,推动混合式教学向更高水平发展。

参考文献:

- [1] Mihaly. Beyond boredom and anxiety[M]. Jossey-Bass Publishers, 1975.
- [2] 景娟娟. 国外沉浸体验研究述评[J]. 心理技术与应用, 2015(3):54-58.
- [3] [爱尔兰] Alan Carr 著, 丁丹等译. 积极心理学: 有关幸福和人类优势的科学(第二版)[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2013.
- [4] 闫咏梅, 米瑞芳. “O2O教学模式”在高校思政课中的应用: 价值意蕴、现状审思与实践推进[J]. 理论观察, 2025(7):132-138.
- [5] 刘燧, 张辉蓉. 高校线上教学调查研究[J]. 重庆高教研究, 2020, 8(5):66-78.