

## 基于心流理论的俄语课程混合式教学模式研究

吴莲莲

洛阳理工学院 河南洛阳

**【摘要】**心流(Flow)是一种在高度专注状态下所体验的特殊心理现象,在心流状态下,人们能够不断拓展个人能力,提升技能水平,实现个人成长和发展。为探索心流在高校外语类课程中的应用效果,以高级俄语课程的教学设计为例,构建基于心流理论的线上线下混合式教学模式。该模式进行了两个学期的教学实践,并根据学科和学生特点自主开发《线上线下心流状态量表》对 56 名接受该模式教学的学生进行了测量,对部分受访者进行了结构式访谈。调查和访谈结果显示,基于心流理论的线上线下混合教学模式可有效提高学习者的参与度和学习效果,优化学习体验,促进学习者学习能力和学业发展的良性循环。

**【关键词】**心流理论;混合式教学;俄语课程

**【基金项目】**河南省哲学社会科学教育强省项目,项目名称“基于‘心流理论’的俄语课程混合式教学模式研究”(项目批准号:2025JYQS0379)

**【收稿日期】**2025 年 1 月 24 日

**【出刊日期】**2025 年 3 月 23 日

**【DOI】**10.12208/j.ije.20250095

### A study on the blended teaching mode of Russian course based on flow theory

Lianlian Wu

School of Foreign Languages, Luoyang Institute of Science and Technology, Luoyang, Henan

**【Abstract】** Flow is a unique psychological phenomenon experienced in a state of high concentration, where individuals can continuously expand their personal abilities, enhance their skill levels, and achieve personal growth and development. To explore the application effects of flow in foreign language courses in universities, a case study was conducted on the teaching design of advanced Russian courses, constructing a blended online-offline teaching mode based on flow theory. This mode was implemented in teaching practice over two semesters, and a self-developed "Online-Offline Flow State Scale" tailored to the discipline and student characteristics was used to measure 56 students who underwent this teaching mode. Additionally, structured interviews were conducted with some of the participants. The survey and interview results indicated that the blended online-offline teaching mode based on flow theory can effectively improve learners' engagement and learning outcomes, optimize the learning experience, and promote a virtuous cycle of learners' learning abilities and academic development.

**【Keywords】** Flow theory; Blended teaching; Russian course.

心流理论最早出现在 1975 年切克森米哈尔赖的博士论文中。心流(Flow)指的是个体在某项活动中全神贯注并且乐在其中的积极情感体验<sup>[1]</sup>。作为一种内在回馈式体验,心流可使人们通过反复投入和探索,获得更优的学习和工作成就<sup>[2]</sup>。

随着信息技术的发展和多元化教学的需要,许多高校逐步应用了线上线下混合教学模式。然而线上教学互动效果难以保障,学生的学习易流于浅层,线上线

下内容的衔接与交融也很难把握。在此背景下,心流理论为线上线下混合教学提供了新的思路和方法。

#### 1 基于心流理论的高校俄语课程混合式教学模式的内涵

混合式教学(Blending Learning)是指在教学过程中采用线上网络教学结合线下课堂教学的教学方式,线上线下相互补充,获得更好的教学效果。其特点包括灵活性、互动性、个性化和创新性。学生可以灵活安排

学习时间, 根据自己的节奏进行学习; 线上与线下的结合使得师生之间、学生之间的互动更加频繁和深入; 根据学生的学习状况和水平, 教师能够提供符合个人需求的指导; 混合式教学鼓励探究学习与接受学习相结合, 自主学习与合作学习相结合, 有助于培养学生的创新思维和实践能力。而心流是一种心理状态, 其特点是学习者能够深度沉浸在学习活动中并获得愉悦的情感体验。基于心流理论的高校俄语课程混合式教学模式通过平衡挑战性与可完成性、设定明确目标与提供即时反馈、创造高度专注与沉浸体验、强调个性化与自主性以及促进互动与合作等方式, 激发学生的学习兴趣 and 动力, 提高学习效果和教学质量:

### 1.1 挑战性与可完成性的平衡

在混合式教学模式中, 教师应设计具有挑战性的教学活动, 以激发学生的学习兴趣 and 动力。同时, 这些活动又应是可完成的, 以确保学生在努力后能够获得成就感, 从而进入心流状态。

### 1.2 明确的目标与即时反馈

目标是引导注意力的方向, 避免迷茫感的关键。在混合式教学中, 教师应为学生设定清晰的学习目标, 并通过线上平台或线下课堂提供即时的学习反馈。这种反馈可以帮助学生了解自己的学习进度和成果, 从而调整学习策略, 保持学习动力。

### 1.3 高度专注与沉浸体验

混合式教学模式通过线上自主学习和线下互动讨论相结合的方式, 为学生创造了一个既能够独立思考又能够与他人交流的学习环境。这种环境有助于学生进入高度专注和沉浸的学习状态, 从而提高学习效果。

### 1.4 个性化与自主性

基于心流理论, 学生更倾向于在自己感兴趣和有掌控的领域内投入更多精力。因此, 混合式教学模式强调个性化和自主性, 允许学生根据自己的兴趣和选择学习内容和学习方式。这种个性化学习有助于激发学生的内在动力, 使他们更愿意主动投入学习。

### 1.5 互动与合作

混合式教学模式中的线上平台为学生提供了与教师和同学互动与合作的机会。这种互动与合作不仅有助于拓展学生的视野, 还能够培养他们的团队协作精神和交流能力。同时, 通过互动与合作, 学生可以获得来自他人的支持和反馈, 进一步增强学习动力。

## 2 基于心流理论的高校俄语课程混合式教学模式的构建

1990年, 米哈里提出心流状态的九个心理特征, 每个特征分别代表心流体验的一个维度<sup>[3]</sup>。Novak、Hoffman 和 Yung 将这九个因素进一步归纳为前提、特性和经验的结果三组, 其中挑战与技能平衡、清晰的目标、明确的反馈是心流产生的前提, 行动与意识融合、全神贯注于当前的任务、控制感是心流状态的特性, 自我意识的丧失、时间的变换和享受的体验是经验的结果<sup>[4]</sup>。

为了解学生在线上 and 线下不同阶段学习时的心流状态, 本研究采用了调查问卷和半结构化访谈相结合的方法进行调查。基于心流理论和已有研究成果设计开发了混合式俄语线上学习心流状态量表和线下学习心流状态量表。俄语线下学习心流状态量表有三个部分。第一部调查所研究对象的基本情况, 包括性别、成绩水平、高中是否学习过俄语。第二部分为不同情绪体验的影响因素, 包括挑战与技能感知、清晰目标、及时反馈等。第三部分为心流体验。线上学习心流量表分为四个部分, 前三部分与线下量表一致, 即基本情况、不同情绪体验的影响因素、心流体验, 而第四部分为其他影响因素。线上线下心流量表的第二、三部分题目采用李克特五级量表形式, 从“非常不同意”到“非常同意”分别赋值 1 到 5 分。

在第一学期课程结束后向研究对象发放电子版调查问卷, 共回收得到有效问卷 56 份, 回收有效率为 100%。研究者根据研究对象在李克特五级量表中, 从“非常不同意”到“非常同意”五级分别计 1-5 分, 首先计算出所有研究对象在每个题项的平均分, 再将各维度下设的数个题项的平均分相加取平均值得到各维度的分数, 满分 5 分。根据所收集问卷, 线上心流体验量表 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.869, 线下心流体验量表 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.880。

问卷调查的同时根据成绩将研究对象划分为高中低三档, 每档选取两名研究者进行半结构化访谈。每人的访谈时间大约 10 分钟, 征得研究参与者的同意, 对访谈进行录音。总共约 130 分钟, 后被转写成 11824 字文本。

根据问卷结果可知, 研究对象在线上学习模式中心流体验的九个纬度平均得分为 3.25 分, 其中最高分 3.88, 最低分 2.80, 分值排前三名的分别是: 反馈(3.88)、感受(3.32)、专注(3.20)。研究对象在线下学习模式中心流体验的九个纬度平均得分为 3.09 分, 其中最高分 3.35, 最低分 2.67, 分值排前三名的分别是: 感受(3.35)、反馈(3.32)、专注(3.30)。

参考问卷结果并结合访谈了解到,学习者产生心流的主要影响在四个方面,即挑战与技能相平衡、学习目标清晰明确、及时的反馈、专注度。

### 2.1 挑战与技能相平衡

挑战与技能相平衡指的是学习者自身的学习技能与学习要求能力的匹配程度<sup>[5]</sup>,例如能否独立完成线上平台教师发布的各项任务、能否及时理解并消化每个知识点等。心流理论认为,当挑战大于技能时,会产生焦虑;当挑战低于技能时,会引发无聊;挑战与技能平衡时才会产生心流<sup>[6]</sup>。

### 2.2 学习目标清晰明确

清晰的目标能够引导学习者在学习过程中高度集中注意力<sup>[6]</sup>。当学习者具有明确的目标时,能够对当前的任务保持高度集中的注意力,不会轻易被其他因素干扰,因此会产生心流<sup>[7]</sup>。

### 2.3 及时的反馈

结合问卷调查可知,线上线下学习心流体验中教师反馈对学习者的学习效果影响较大(线上影响占比

73.21%,线下影响占比 68.25%)。对学习过程和结果的及时反馈能够提升学习者的学习兴趣和参与学习度<sup>[4]</sup>。

### 2.4 专注度

专注度指学习者完全沉浸在某个活动中,全神贯注于眼前的任务,不受外界干扰。根据前期调查结果可知,线上线下学习模式中专注度的占比排前三,是影响学习者心流体验的重要纬度之一。

基于以上调查结果并结合心流理论,利用线上线下平台,以高级俄语课程为例,构建了基于心流理论的线上线下混合式的教学模式。具体来说,从心流理论出发,将课程教学活动分为前期准备、教学活动和后期评价三部分。前期准备包括学情分析和课程目标的制定。教学活动分为课前、课中和课后三部分。课前和课后阶段主要依托超星学习通平台学生自主学习,课中阶段主要通过课堂讲解和互动完成。具体教学模式如图1所示。后期评价包括过程性评价、诊断性评价和终结性评价等多种评价方式,通过自评、互评和师评客观了解学生的学习效果。

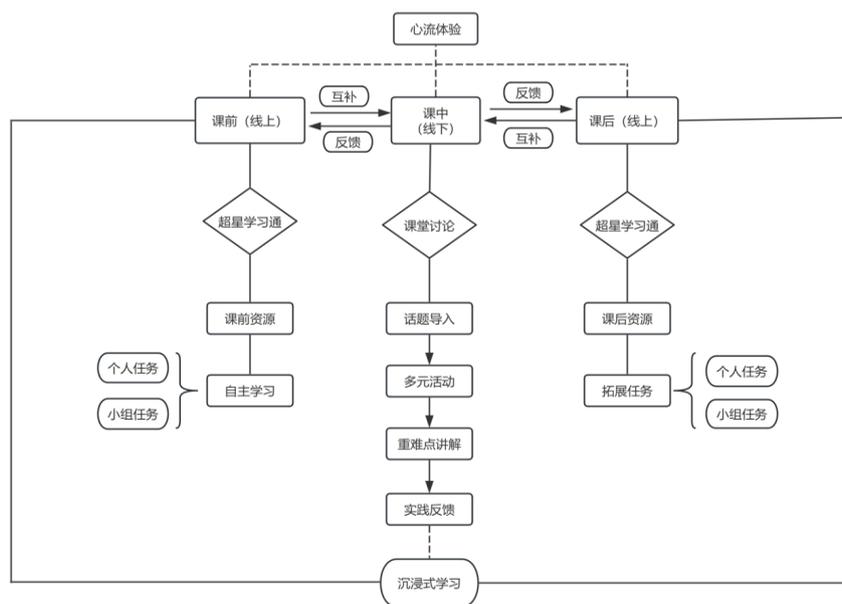


图1 基于心流理论的线上线下混合式教学模式

#### (1) 前期准备

前期准备阶段教师需对课程内容和学情进行客观分析并制定符合人才培养方案的课程目标。《普通高等学校本科外国语言文学类专业教学指南》中人才培养目标由单一化转向多元化。这要求各高校在制定人才培养目标的过程中,既要考虑到社会发展的实际需求,也要注重学生的个性化培养。因此教学目标的制定除了知识要求外,还应考虑能力要求和素质要求。

高级俄语作为俄语专业三年级的一门专业核心课程,学生在二二年级已全面学习了俄语的基础语法、词法和句法,具备了初步的听说读写译的能力。所以高级俄语的课程目标不仅要使学生掌握更深层次的语言文化知识、具备更强的语言综合运用能力和跨文化交际能力,拓宽学生关于俄罗斯及中国的社会文化、文学知识,还要培养学生外语思维和解决未来工作可能面临的各种问题的能力,以提高学生的整体素养。

基于以上学情分析,本课程制定的教学目标有:掌握并正确运用俄语词法、句法、语篇等语言知识(知识目标);具备较强的书面和口语交际能力,能够运用所学词汇、句式围绕一定的社会话题进行相对连贯的表达(能力目标);在掌握一定语言知识的基础上能够主动思考和学习相关文化背景知识,提高分析问题和解决问题的能力,适应社会和个人可持续发展(育人目标)。

## (2) 教学活动

教学活动分为课前、课中和课后三部分。课前和课后阶段为线上学习,课中阶段为线下学习。

课前课后阶段。该阶段的学习需在线上平台完成,而线上学习对学习者的自律性和自我管理能力要求较高。教师在进行线上学习资源制作和学习任务发布时,首先,需设计明确适宜的学习目标。根据不同学习者的语言能力水平,发布不同难易程度的学习任务,以激发不同能力学习者心流体验的产生。其次,设计开发生动有趣且形式多样的学习活动,如主题讨论(受欢迎度占比 62.5%)、分组任务(受欢迎度占比 46.43%)等。再次,开发丰富多样的学习资源。根据问卷调查和访谈结果可知,线上学习内容中受欢迎程度占比较高的前三项为:视频资源(占比 82.14%)、音频资源(占比 58.93%)、文本资源(占比 48.21%)。由此可见,不同学习者对学习资源的偏爱不同,因此在线课程需要丰富课程内容,提供形式多样的学习资源,帮助学习者巩固吸收学习内容。最后,及时有效的反馈。在线自主学习阶段,教师的反馈扮演着至关重要的角色。通过教师及时有效的反馈,学生可以清晰地了解自己的优点和不足,从而有针对性地调整学习策略,优化学习过程。这种明确的认知有助于学生更有效地进行线上自主学习。

课中阶段。课中阶段主要通过课堂讲解和互动完成。教师根据线上学习内容和学生的完成情况,设计与之互补的多样化线下活动,如主题演讲、角色扮演、案例研究、实践操作、小组辩论等,确保学生能够将线上所学知识进行巩固和应用。同时教师在课堂教学中还应关注学生的个体差异,组织课堂互动时,巧妙合理安排不同难度任务,鼓励学生积极参与课堂活动,提供个性化的激励和支持。

## (3) 后期评价

课程评价是考核学习目标是否达成的重要环节,对学习过程起到监督、激励和促进作用<sup>[8]</sup>。本课程采用过程性评价和终结性评价相结合的方式,教学活动中

通过学生自评、教师评价和生生互评对学生进行动态评价。学生可以根据每单元后的评价反思和调整自己的学习安排。教师根据学生在线上和线下学习活动中的心流状态和学习效果及时调整教学活动。

## 3 基于心流理论的高级俄语混合教学模式的实施效果

为了解基于心流理论的高级俄语混合教学模式的实施效果,在第二学期的教学中对学习者的学习效果进行了中期和后期两次调查。调查由三方面构成,即线上平台数据(包括学习者在线学习时长、线上活动参与度、阶段测验结果等)、问卷调查和访谈。通过对以上数据的收集和分析得出以下结论:

### (一) 学习动机和参与度提高

在课程进行到第八周时,研究者对学生们进行了第一次线下知识测试,并同时收集线上自主学习数据。课程进行到第十五周时,研究者对学生们进行了第二次线下知识测试和线上自主学习的数据收集。随后对两次知识测试结果进行配对样本 t 检验,检验结果 T 值为 -9.593,同时 P 值为 0.018,远小于 0.05。基于以上检测结果并结合线上自主学习数据进行多重分析可知,基于心流理论的混合式教学模式可以使学生在学习过程中体验到心流,心流状态带来的愉悦和满足感能够激发学生的内在动力,使他们更愿意积极主动投入外语学习,减少对外部激励的依赖。这种内在动机的增强既有助于维持学习的持续性和深度,还提高了学生的学习效率和学习参与度。

### (二) 学习体验得到优化、自信心提升

根据访谈可知,不同成绩等级的学生中均有偏向于线上或者线下学习,两种模式都适应的学习者中高中低档成绩等级的学生均有,例如 12 名受访者中有 6 名认为线上线下学习各有不同,都可以达到专注忘我的状态。其余 6 名受访者中 4 名偏向于线上学习,2 名偏向于线下学习。

由此可见,基于心流理论的混合式教学注重体验式学习,通过丰富的线上和线下活动,使学生在轻松愉快的氛围中掌握俄语知识。这种教学模式不仅为学生提供了更加个性化的学习活动,满足了不同学生的需求,优化了学生的学习体验,更能帮助学生减少负面情绪,增强学生的自我效能感,提升学生的自信心。

### (三) 评价体系更加客观完整

俄语课程线上线下混合教学中,针对学生学习的评价体系是多元化、综合性的系统。在评价过程教师遵循以下三个评价原则:过程与结果并重、知识与能力并

重、线上与线下相结合。评价方法是多样化的,如线上评价与线下评价相结合、形成性评价与总结性评价相结合、自我评价与同伴评价相结合。这种多维的评价系统,可以更全面、客观地评估学生的学习效果、充分发挥评价体系的作用和价值。

#### 4 结论

基于心流理论的线上线下混合教学模式更加注重教学各个环节中学习者的参与度和体验感,学习内容、进度和考核兼顾学生个体差异,有助于提高学生参与度和学习效果,促进学习者学习能力和学业发展的良性循环。

#### 参考文献

- [1] Lapointe L & Reisetter M. Belonging online: Students' perceptions of the value and efficacy of an online learning community [J]. *International Journal on E-Learning*, 2008, 7(4): 641-665.
- [2] 徐锦芬,赵妮莎外语学习者心流研究:理论、主题与设计 [J]. *外语教学*, 2024.05
- [3] CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: The psychology of optimal experience* [M]. New York: Harper & Row, 1990.
- [4] NOVAK T P, HOFFMAN D, Yung Y F. Measuring the customer experience in online environments: a structural modeling approach [J]. *Marketing science*, 2000, 19 (1): 22-42.
- [5] 王卫, 史锐涵, 李晓娜. 基于心流体验的在线学习持续意愿影响因素研究. [J] *中国远程教育*. 2017.
- [6] Csikszentmihalyi M. *Beyond Boredom and Anxiety* [M]. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 2000.
- [7] 王晓慧, 刘晓峰. 二语学习者心流体验的前因组态研究——基于 NCA 与 fsQCA 方法的分析. [J] *外语界*. 2024 年第 4 期。
- [8] 戴国, 夏小倩. 基于项目式学习的线上线下混合式教学模式在高校生物科学类课程中的应用——以生物学教学设计及案例分析课程为例[J/OL]. *生命科学研究*. <https://doi.org/10.16605/j.cnki.1007-7847.2024.07.0166>

**版权声明:** ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**