

# Research on Flow Teaching Method Based on the Background of “First-class Curriculum” Construction

Ling Liu

Xiamen University of Technology, Xiamen, Fujian, 361024, China

## Abstract

This paper is based on the flow theory, draws lessons from the “flow learning method”, and combines the previous research results on the flow experience of College Students’ video game center, taking the course of *Impromptu Oral Expression* as a practical case, studies the flow experience of college students in the classroom by using the multiple methods of in-depth interview, questionnaire survey and flow experience sampling. It tries to develop and create a set of workflow teaching methods adapted to meet the construction goal of “first-class curriculum”, in order to theoretically expand the knowledge territory of workflow theory, explore the teaching reform mode of colleges and universities in practice, and then improve the teaching effect.

## Keywords

educational gamification; flow; flow learning method

## 基于“一流课程”建设背景的心流教学方法研究

刘玲

厦门理工学院, 中国·福建 厦门 361024

## 摘要

论文基于心流理论, 借鉴“流水学习法”, 结合前期有关大学生电子游戏中心流体验的研究成果, 以《即兴口语表达》课程为实践案例, 采用深度访谈、问卷调查、心流体验抽样法的多元方法, 针对高等教育如何实现学习与游戏合二为一的研究问题, 对大学生课堂中的心流体验进行研究。试图研创出一套适应“一流课程”建设目标的心流教学方法, 以期在理论上拓展心流理论的知识版图, 在实践中探索高校教学改革模式, 进而提升教学效果。

## 关键词

教育游戏化; 心流; 心流学习法

## 1 引言

学生注意力缺失、被动参与等课堂问题, 成为目前阻碍高等教育中大学生学习进程的重要因素, 大学教育的理论性以及学生对电子游戏的痴迷, 某种程度上而言, 影响了大学课堂的教学效果。那么, 大学课堂可否打造像游戏一样的引人入胜场景, 以期优化学习过程和提升学习效果呢? 游戏化教学意在将游戏化元素融入到教学过程中, 目前部分学者思

考如何将电子游戏内驱力适用于教学中, 但是实用的相关设计理念与实践极少。本研究基于心流 (Flow) 理论, 探究如何实现大学课堂教学由学生被动接受的“教师本位”向学生“游戏式”主动参与的“学生本位”转变。

米哈里·切克森米哈赖 (Mihaly Csikszentimihalyi) 1990 在《心流: 最优体验心理学》一书中写到: “心流即一个人完全沉浸在某种活动中, 无视其他事物存在的状态<sup>[1]</sup>。”之后, 众学者对心流作出了详细的解释, 如 Hsu (2010) 把心流定义为一种令人极其愉悦的体验, 这种体验让用户在参与电子游戏时, 能体验到完全参与感、享受感、控制感和专注感<sup>[2]</sup>。刘玲、于成与孙希洋 (2020) 追踪游戏者的心流状态, 发现电子游戏玩家处于一种由游戏者、技术与社会之间构成的多重关系所形塑的“准沉浸状态”<sup>[3]</sup>。

约瑟夫·克奈尔 (Joseph Cornell) 在《共享自然》一书中提出“流水 (Flow) 学习法”, 该方法运用四个阶段: 唤醒热情、培养专注力、直接体验与共享感悟, 再配合五十多种自然游戏, 以期让学习者达到心流体验<sup>[4]</sup>。卢佳音、兰晓琴 (2020) 表明: “心流教学模式对于学生的行为、情感、

【基金项目】2019年度福建省中青年骨干教师教育科研项目: 《大学生电子游戏中的自我体验——基于ESM方法的个案研究》(项目编号: JAS19325); 2021厦门理工学院教育教学改革研究项目《“一流课程”建设背景下心流教学模式创新研究》(项目编号: JG2021018)。

【作者简介】刘玲 (1982-), 女, 中国湖南娄底人, 博士, 厦门理工学院影视与传播学院讲师, 从事高等教育、口语传播等研究。

教学感知等方面均有更好的教学效果<sup>[5]</sup>”。综上所述,无论自然教育领域,还是高校课堂,心流学习法均可以使参与者获得较之传统教学法更好的教学效果。

本研究基于心流理论,以《即兴口语表达》课程的心流教学实践为例,采用深度访谈、问卷调查与“体验抽样方法”(ESM)的多元方法,对大学生课堂中的心流体验进行研究,试图研创一套心流教学方法,以期在理论上丰富心流理论的知识版图,在教学实践中优化教学过程、提升教学效果。

## 2 研究方法

### 2.1 访谈法

本研究对《即兴口语表达》课程的七位大学生以半结构为主进行访谈,试图确定心流体验的动力学特征和大致范围。

### 2.2 问卷调查

本研究基于米哈里·切克森米哈赖(1990)与 Jackson & Marsh (1996)提出的心流体验九要素:挑战与技能的平衡、知行合一、目标清晰、准确反馈、全神贯注、完全掌控、自我意识消失、时间感扭曲、内在目的性<sup>[1-6]</sup>,进行心流测量与研究。

目前,最广泛的量表是由 Jackson 及其同事共同编制的心流体验状态量表(Flow State Scale, FSS)和倾向性心流量表(Dispositional Flow Scale, DFS),两项英文心流量表均包含 36 个条目。刘维娜(2010)对上述两个量表进行了本土化修订与信效度验证,修订后的中文版量表,包含 33 个条目,删除了原英文量表中的条目 2、6 与 21,其余内容及其施测原则同原英文版本<sup>[7]</sup>。本研究采纳刘维娜修订后的心流活动体验量表与项目体验倾向性量表进行问卷设计。

### 2.3 体验抽样法

克拉克和霍沃斯(Clarke & Haworth)认为,使用体验抽样法(ESM)的优点,是可以收集到情境中的资料,并且避免受测者因回想或回答完美答案而扭曲原始资料<sup>[8]</sup>。ESM 方法的具体做法是:通常在一周内,请受测者佩戴一个呼叫器,每天随机呼叫几次;当受测者被呼叫时,请其填写情绪和动机量表、呼叫时正在进行的活动和挑战度问卷。本研究运用 ESM 方法对《即兴口语表达》课程的个别学生进行心流测试,捕捉被测者心理的多重面向,用以检验个体内在经验、外在情境与课程行为间的互动关系与心流倾向。

## 3 分析与讨论

本项目所依托课程《即兴口语表达》,融入心流九元素,基于流水学习法的四个步骤,即唤醒热情、培养专注度、直接体验、分享感悟进行了心流教学方法设计。

### 3.1 即兴游戏《活动体验量表(FSS-2)》结果分析

活动心流体验共 33 题,根据李克特 5 点计分法,每题得分由“1 分”(完全不同意)到“5 分”(完全同意)。86 位被测者,总体平均分为 3.7084848485。总体而言,各被测者在课程游戏活动中的心流体验回答大部分介于“有时同意”与“经常同意”之间,且偏向于经常达到心流体验状态。如表 1 所示,九项心流维度中平均值最高为时间感扭曲与内在目的性两项,整体平均值均为 3.865;平均值最低为自我意识消失,其整体平均值为 3.285。

表 1 心流体验各维度的平均值

心流体验维度	题项	平均值	求和
挑战与技能的平衡	1.8.17.25	3.745	14.98
身心合一	9.18.26	3.646	10.94
目标清楚	2.10.27	3.733	11.2
明确反馈	3.11.19.28	3.8	15.2
全神贯注	4.12.20.29	3.77	15.08
完全掌控	13.21.30	3.7	11.1
自我意识消失	5.14.22.31	3.285	13.14
时间感扭曲	6.15.23.32	3.865	15.46
内在目的性	7.16.24.33	3.865	15.46

### 3.2 即兴果酱项目《特质流畅量表(DFS-2)》结果分析

本项目针对即兴果酱栏目组,采用特质流畅量表(DFS-2)对授课学生进行了测量。结果表明,86 位被测者,总体平均分为 3.5766633728。说明绝大部分被测者在即兴果酱栏目训练中的心流体验倾向介于“有时同意”与“经常同意”之间。如表 2 所示,平均值最高维度为内在目的性,整体平均值均为 3.69565217;平均值最低维度为自我意识消失,其整体平均值为 3.69565217。

表 2 心流体验各维度倾向性的平均值

心流体验维度	题项	平均值	求和
挑战与技能的平衡	1.8.17.25	3.63586956	14.54347826
身心合一	9.18.26	3.61594202	10.84782608
目标清楚	2.10.27	3.65942028	10.97826086
明确反馈	3.11.19.28	3.67934782	14.71739130
全神贯注	4.12.20.29	3.55978260	14.23713043
完全掌控	13.21.30	3.48550724	10.45652173
自我意识消失	5.14.22.31	3.30434782	13.21739130
时间感扭曲	6.15.23.32	3.55978260	14.23913043
内在目的性	7.16.24.33	3.69565217	14.78260869

上述测量结果表明,《即兴口语表达》课程中的心流体验值与倾向性数值的最高平均值与最低值呈现相同趋势,总体来说,课程中学生们呈现较高的心流体验值,平均值为 3.7 左右,即经常达到心流体验。结合学生在该课程中的参与热情度、全员通过四阶段的能力闯关、课程线上推广平台“即兴果酱”各栏目组作品的高点赞与分享度、本门课程的高分数成绩单,以及学生的高分评教结果等,可认为基于心流教学法的本课程教学,令学生经常性达到心流体验的同时,取得了不错的教学效果。

## 4 研究结论

本研究之教学实践,结合九种心流要素,研创了“心流教学法”,含唤醒热情、培养专注力、直接体验、分享推广、实现自我这五个环节,使学生达到最优心流体验效果。

### 4.1 游戏导入, 呼唤热情

此环节以游戏为开端,以赢得学生的全身心投入。其要点主要为玩耍、活力,创造热情的氛围、激发参与者的主动性,鼓励参与,为随后的活动做好准备。游戏与心流的关系最为密切,也最好理解,不仅因为其特征本身往往带有有趣味的,也因为其适当的竞技性质,让参与者从低迷的状态变为亢奋,从相对涣散变为全神贯注。课程前15分钟设置即兴戏剧等游戏环节,令学生从课外的无序状态中脱离出来,唤醒其热情。

### 4.2 抢夺注意力, 培养专注度

此环节提出有趣的挑战,教师需设计出巧妙的方法让参与者专注于自身感官、提高专注度。为了让课堂资讯进入学习者的意识,必须与天然具备强势进攻力的资讯(如电子游戏等)抢夺注意力。因此,课程内容的设计需能带给人如电子游戏般愉悦、挑战体验外,还需能唤醒个体内心深处的某种记忆。例如,设置与多数人息息相关的知识主题;设置难度适中的挑战性课题;引导学生结合自身经历深度思考;鼓励不同类型的学生以自己擅长的方式表达;给予及时反馈(包括合理的奖励与惩罚机制)。

### 4.3 场景实训, 直接体验

此环节教师带领学生进入拟态环境中,体验教师所欲传递的主题和经历。其要点为融入环境,培养深层次的学习能力、激发好奇心、共情和爱的能力,促进自我启发和艺术灵感。在场景实训中,教师可以预先设置学生们感兴趣的话题,让大家畅所欲言,可以是笑话、讲故事、说唱等任何形式,如“孩时记忆”的话题,可令每个人很快进入角色。根据竞争性、投机性、“眩晕”活动、模仿游戏四种游戏形式的设置,安排特定主题实训与体验环节,针对不同性格的学生开展心流活动。

### 4.4 线上线下, 分享感悟

该阶段的目的在于反省自身体验,并与他人分享;可以用创造性写作、讲故事、绘画、表演节目等艺术形式来表达体验,促进团队共享。米哈里·切克森米哈赖认为,意识的运行模式是进行感官材料的处理、储存及使用,简单而言

可理解为注意力与记忆的互动情形。那么,基于个体受自我奖赏的内驱力的考量,课程可采取项目小组考核制,以实现学习的生活化渗透;线上线下融合,使用全媒体传播形式进行实训与展播<sup>[9]</sup>,以分享感悟。

### 4.5 产生共振, 实现自我

学生在课程中产生共振、实现自我的路径可理解为:首先,创造意外事件场景资讯,各取所需进入个体的意识;其次,注意力帮助个体重塑自我;最后,个体追求某领域知识,自我开始塑造注意力。当然,这个共振的循环圈也夹杂着外在因素的影响,如想要出人头地、获得财富、理想爱情、为改善社会制度贡献一份力量等,这些因素以积极的方式与自我建立联系,从而促使个体达到心流状态。

### 参考文献

- [1] 米哈里·契克森米哈赖.心流:最优体验心理学[M].张定绮,译.北京:中信出版社,2017.
- [2] HSU, C. 2010. Exploring the Player Flow Experience in E-game Playing[J]. International Journal of Technology and Human Interaction, 2021,6(2):47-64.
- [3] 刘玲,于成,孙希洋.电子游戏中的自我——基于ESM方法的个案分析[J].自然辩证法通讯,2020(1):89-93.
- [4] [美]约瑟夫·可奈尔.共享自然:每个孩子都喜欢的自然学习法[M].张琦,吕剑,译.武汉:湖北科学技术出版社,2018.
- [5] 卢佳音,兰晓琴.“金课”建设背景下心流教学模式创新与效果评估[J].教育与考试,2020(5):87-93.
- [6] Jackson. S. A.& Marsh,H.W.Development and validation of a scale to measure optimalexperience: The flow state scale.Journal of Sport & Exercise Psychology,1996(18):17-35.
- [7] 刘微娜.《简化状态流畅量表》和《简化特质流畅量表》中文版修订[J].体育科学,2010(12):64-70.
- [8] Clarke S G, Haworth J T. 'Flow' experience in the daily lives of sixth-form college students[J]. British Journal of Psychology, 1994(85):511-523.
- [9] 于成,古雅琳,张文彦.世界科技出版公司科技期刊“造船出海”模式及对我国的启示[J].中国科技期刊研究,2019,30(7):766-772.