

研究表明，学生的身心健康可以促进他们的学习（Keyes 等人，2012; El Ansari & Stock, 2010），并且一些教学实践在促进学生学习方面更有效。

通过我们的研究 (TLEF 2015-17)，学生和教师找到了几种教师可以用来促进学生的身心健康的教学策略 (原文见: Lane, K., Teng, M. Y., Barnes, S. J., Moore, K., Smith, K., & Lee, M. (2018). Using Appreciative Inquiry to Understand the Role of Teaching Practices in Student Well-being at a Research-Intensive University. *The Canadian Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 9 (2). Retrieved from https://ir.lib.uwo.ca/cjsotl_rceca/vol9/iss2/10, 或请到网址: <https://blogs.ubc.ca/teachingandwellbeing/>)

I. 当学生感受到联系感和社会归属感时，学生的身心健康发展和学习得到了支持。

社会包容直接支持着学生的身心健康发展。当学生感到被包括在内时，他们更容易获得学业上的成功，也会有更大的幸福感。与授课教师有联系的这种感觉会激励学生在课程中更加努力地学习，也会让他们更愿意向老师寻求帮助。了解自己的学生的教师能够更好地将课程材料与学生的兴趣联系起来，从而进一步激励他们学习。在课堂上与同学建立同伴关系可激励学生参加课堂教学，如果他们没听懂课堂上的某些东西，也可以帮助他们赶上来。这种同伴关系还能更好地支持课外学习。

A. 培养讲师 - 学生关系

- ✓ 与学生简短地闲聊
- ✓ 鼓励学生来办公室问自己问题
- ✓ 向学生介绍你自己
- ✓ 微笑
- ✓ 鼓励学生叫你的名字
- ✓ 展现你对你所教课程的热情
- ✓ 分享个人轶事
- ✓ 适当地使用幽默
- ✓ 学习学生的姓名并叫出他们的名字

B. 培养学生-学生关系

- ✓ 在整个学期内保持相同的小组分组
- ✓ 鼓励小组完成作业和课堂讨论（特别是当它们不算分时）
- ✓ 建立学习小组（使用破冰游戏等）
- ✓ 为那些参加了与课程相关的社区活动的学生提供奖励分数
- ✓ 创建安全的课堂环境
- ✓ 包括实验课，讨论小组或辅导课
- ✓ 提供一些实地考察机会或其他非正式的学习环境

II. 当学生的学习或者学习动机被支持时，学生的身心健康也得到支持

我们的研究表明，当学生感到有动力学习以及他们认为自己正在成功学习时，学生的身心健康就得到了支持。学生对所用的内容感到有兴趣，相关或对他们有意义时，以及当他们发现可以真正参与到学习过程时，就会更有动力去学习。当课程是以能支持学生的成功为目的来设计时，当学生认为自己能够在课堂上有效学习时，以及当学生感到在课外也能得到支持时，学生就会觉得自己学得更有效率。

A. 帮助学生在学习主题中找到价值

- ✓ 分享你对教学主题的热情
- ✓ 解释为什么这个主题很重要
- ✓ 将课程概念与“现实世界”联系起来
- ✓ 向学生展示如何更多地了解某个主题
- ✓ 使用动手或应用学习
- ✓ 允许学生选择作业
- ✓ 将学生与社区联系起来

B. 帮助学生在学习过程中找到价值

- ✓ 在白或黑板上手写课堂笔记
- ✓ 鼓励学生提问
- ✓ 问学生问题
- ✓ 用一种能吸引人注意力的语调说话
- ✓ 选择有趣的例子
- ✓ 适当融入多媒体
- ✓ 课堂讨论
- ✓ 使用投票器
- ✓ 课堂练习
- ✓ 实地考察和参加社区活动

C. 有效地构建课程

- ✓ 说明作业的具体要求
- ✓ 在发布信息之前确保所有信息都是正确的
- ✓ 说明考试形式
- ✓ 避免或减少小组分数的权重
- ✓ 说明分数的分配情况
- ✓ 尽早设置所有关键课程的日期
- ✓ 提供详细的课程大纲
- ✓ 在同一个地方给学生分享所有与课程相关的信息

- ✓ 指出考试将涵盖的内容
- ✓ 设计评估问题，让学生可以再评估中展示学习/理解
- ✓ 留出足够的时间来完成评估
- ✓ 提供练习题（附上解决方案）
- ✓ 在总工作量不增加的情况下，使评估更小，更频繁
- ✓ 提供及时和建设性的反馈

D. 有效地传递信息

- ✓ 提供每一堂课的大纲
- ✓ 使用简单的语言
- ✓ 使用明确清楚的例子
- ✓ 从多个角度解释事物
- ✓ 以清晰的逻辑方式传递信息
- ✓ 提供学习目标
- ✓ 在讲课结束时进行本堂课总结
- ✓ 以适合学生的速度推进
- ✓ 采用积极的教学方法

E. 支持在课堂外学习

- ✓ 邀请学生在课后的问答时间向自己提问
- ✓ 给学生介绍相应的可以帮助到他们的资源
- ✓ 在课外学生也可以联系到你
- ✓ 为你的课程向学生建议有效的学习方法
- ✓ 征求学生的反馈意见
- ✓ 在线分享你的课堂笔记
- ✓ 将操作方法纳入课程
- ✓ 提供全面的笔记
- ✓ 提供复习课

III. 当学生得到全面支持时，学生的身心健康会得到提升

学生在生活中学习，教师可以通过承认学生生活中非学术的方面，公开讨论身心健康相关的主題，以及创建身心放松的课堂环境来支持学生的身心健康的发展。学生们将感到身心健康的环境描述为一个他们不会因为犯错误或持有不同观点而被差别看待的环境，以及他们可以用他们感到舒适的方式参与课堂活动的那样的环境。

A. 认识到学生的生活里不是只有学习

- ✓ 与学生进行和课程本身无直接关系的对话
- ✓ 提醒学生他们的分数并不能决定他们自身的价值
- ✓ 将办公时间安排在适合学生日程安排的时间里
- ✓ 确保学生的学习任务是合理的
- ✓ 降低学生需要购买的课程材料的成本
- ✓ 清楚地向学生传达你的评分和评估政策
- ✓ 不要向正在遭受人生危机的学生要求他们提供相关的证据 (亲属的死亡证明等)
- ✓ 提供延长的截止日期
- ✓ 将灵活性纳入评分方案
- ✓ 设定截止日期以鼓励工作与生活的平衡

B. 公开讨论与身心健康有关的主题

- ✓ 让学生了解校园里的关于支持身心健康的资源
- ✓ 问学生他们最近怎么样
- ✓ 讨论你自己的身心健康状况
- ✓ 多关心那些看起来正在挣扎的学生
- ✓ 解决影响着多个学生的校园问题
- ✓ 与学生分享关于身心健康的信息

C. 创造一个安全的课堂环境

- ✓ 认真对待学生的观点
- ✓ 在进行有难度的学术讨论期间根据需要给学生一些休息的时间
- ✓ 尊重学生的自主权
- ✓ 鼓励学生们举手发言（与点名相对）
- ✓ 承认大学对新生来说可能是恐怖的和吓人的
- ✓ 建立与学生信任的关系
- ✓ 允许学生出错，并在适当的时候轻柔地将学生引向正确的方向
- ✓ 确保课堂讨论是允许提供不同的观点和意见的
- ✓ 使用包容性的语言
- ✓ 在学期初期就创建这样一个安全的环境以及尽早开始支持学生
- ✓ 允许学生以多种和不同的方式参与课堂学习，如果课堂参与算分的话。
- ✓ 在必要时提供一些警示

浅蓝色：可能更容易实现的实践

中蓝色：可能需要教师做一些准备的练习

黑色：可能需要教师进行深思熟虑的练习