

川北医学院本科学子线上学习体会

——2016 级典型案例分享

新冠肺炎疫情发生以来，我校迅速行动，积极动员，号召全校师生全力投入到疫情防控工作中。在疫情防控一线，到处都有我校师生奋战的身影，他们用担当和奉献精神，展现了新时代川北医人的风采。同时，为响应“停课不停学，停课不停教”的号召，我校全面开展在线课程教学，在教学活动中涌现出大量的学生线上学习典型案例。为及时总结我校学生在线学习的经验，给广大学生搞好线上学习提供参考，现将 2016 级学生线上学习经验的典型案例分享如下。

● 2016 级预防医学专业 方欣怡

突如其来的疫情，使得我们无法按照原定时间回学校上课，偏偏在大四的下学期，我们需要学习预防医学的专业课程，还要准备 12 月的考研，这一度让我在担心全国疫情的同时，也担心自己的学业。万幸的是，我校积极响应国家教育部“停课不停学，停课不停教”的号召，实行了在线教学。

回望过去的一个多月，我庆幸自己已经调整好状态。学习，永远在路上！关于疫情期间的学习体会，总结如下。

一、调整心态

“只要能学习，啥都不是事”这句话就是我的学习信条，不能改变外界的不可控因素，那就调整自己状态。要知道：“你背不下来的书，总有人能背下来，你克服不了的状况，总有人能从容度过，你愿意拖到明天的事，总有人今天努力做完，那么你想过的人生也只能让别人过了。”

二、来自老师的努力

（一）老师会提前上传课程的在线资源，供我们预习，努力帮我们寻找教材电子版，第一时间发给我们，提醒我们下载，实在找不到电子版的老师会自己拍书本的扫描件拼接成文件给我们学习；

（二）为保证每个同学都能有效高效的学习，老师们采用直播和录播“双重保险”为我们的上课的质量保驾护航；

（三）效果验收，老师们给我们布置了章节测试、随堂测试、小

组活动、分组讨论、小讲堂、互相批改作业……丰富了我们的学习途径。

（四）“亮考帮”帮助我们将知识融会贯通，做到“知亮点、重考点、去盲点”。



三、提高学习效果

在我看来，学习效果=有效地学习时间*学习专注度*学习方法，所以问题转化为如何提高有效学习时间？如何提高学习专注度？怎么找到适合自己的学习方法？

（一）如何提高有效学习时间？

1.做规划：以事件为单位或者以时长为单位皆可。此处建议一个学习软件“Timing”

2.减少琐事。比如上课学习时间和家人作息不符，好好交流，申请“真空化学习”条件。

3.早睡早起。闹钟、连环闹钟……直到成为自己的生物钟

（二）如何提高学习专注度？

1.预习！此处可以使用老师给的PDF，设置一下标签（第几章、第几节），就可以大概知道这一章节的主要内容。可以使用一些软件搭建大的课程框架。推荐学习软件：幕布、PDF Expert……

2. 做好上课准备！ 装好水，纸笔准备好。尽量提早进入老师的直播间，避免手忙脚乱。

3.好好听课！ 做好笔记。手机+电脑者：建议手机看视频，电脑做笔记，划重点，或者分屏操作，建议还可以开一个PPT界面，以免错过一些重要PPT。

（三）怎么找到适合自己的学习方法？

1.学习工具很重要，找自己喜欢的文具可以增加学习兴趣。

2. “广涉猎，重点挑选”：短时间内可以多尝试一些学习方式，学习软件，找自己喜欢的并坚持下去！

3.找一群志同道合的朋友，各自安好，共赴前程。

四、小结

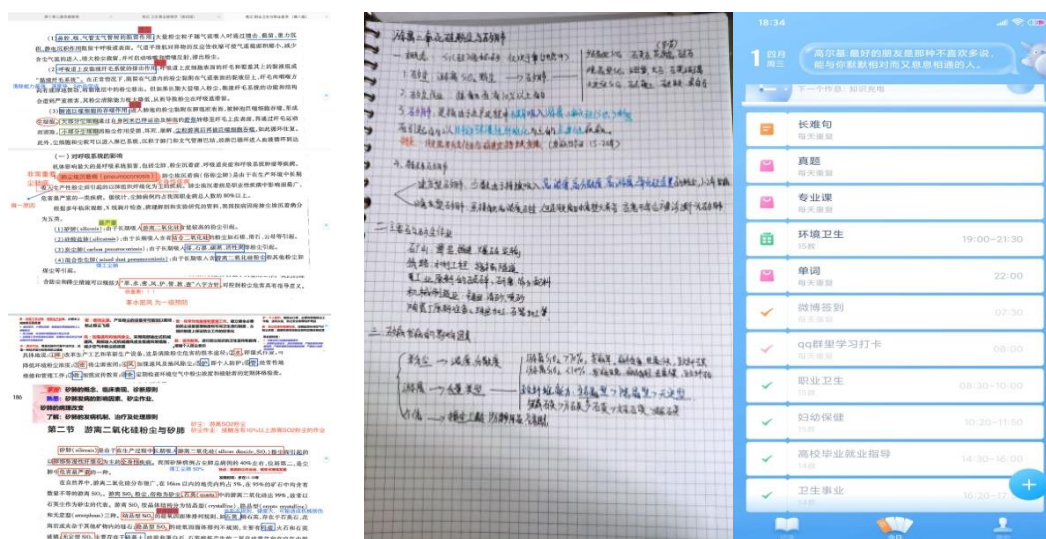
相信老师，相信自己。

多给自己鼓励，一步一步来。

资料软件：学习通、百度、百度网盘、百度文库、b 站、咸鱼

笔记软件：PDF Expert、金山 PDF 独立版、福昕阅读器

思维导图：幕布、X Mind、Margin Note3



● 2016 级临床医学系 高思萌

我们临床学生大四学习的科目是非常多的，老师们主要采取两种方式进行教学，线上直播（腾讯课堂，钉钉）以及学习通录播，有些科目老师在直播后也会把课程的录播视频以及 PPT 放在学习通上方便我们回放观看。每一门课结束之后老师都会在相应的 QQ 群里为各位同学解答疑惑。其实网上学习还有一定的好处，有很多的知识没有听懂的还可以看回放，重点地方还可以暂停下来记笔记。由于在家学习的缘故，教材没有全部带回家，但是老师们都很贴心的把教材的文档提前发在学习群里供大家提前预习以及课后的复习。每次课前我会提前看一下老师发的 PPT 或者文档预习一下本堂课的内容，课后复习没看懂的地方也会再去回放老师的视频。

长时间的居家学习也有烦躁的时候，辅导员老师也会打电话关心我们的情况，我们有什么需求和帮助她们都会及时回复我们。

网课长时间盯着电脑或者是手机往往会感到眼睛疲劳以及腰酸背痛，因此劳逸结合也是十分重要的，在家也要每天坚持早睡早起，按照学校的作息时间表进行，这样才能够保证每天有足够的精神进入学习。每天早上我会早起晨跑半小时，增强身体素质，为学习以及考研打下坚持的身体基础。

疫情之下同学们学习条件艰苦，老师们更是不易，我们要相信老师，同时结合自己的学习方法，劳逸结合，线上学习的学习效率一样可以很高的。春暖花开，疫情渐消，见面指日可待。

● 2016 级临床医学系 边元

（一）在线教学平台的选择和线上教学资源使用

临床医学系各课程老师采用的教学平台有超星学习通、腾讯课堂、钉钉、WPS 网课等，其中录播课以超星学习通使用最为广泛，直播课以钉钉直播的形式最多。

下面以超星学习通为例讲述在线学习平台的具体使用情况：

1. 上课流程：老师采用定时发布任务点+限时讨论的方法。具体做法是：根据准备的课程资源，设定学习资源发放时间。讨论限定时间，要求全部学生参加。配合签到、随机点名讨论、作业等，能够强制要求学生必须在规定的时间内做规定的事情，避免学生“掉线”，让老师们可以较好地掌握学生的学习状态。

2. 线上教学签到：鉴于超星平台有时会发生拥堵的情况，



老师们也及时对签到时间做出调整,避免发生网络问题。开始上课时老师在学习通群聊发送上课流程及具体安排,发布任务点。老师通过学习通可以看到学生签到时间,对于过时未签的学生,再通过QQ群确认学生是否到位。

3. 主题讨论区和作业发布:对于课堂讨论和作业,老师定时发布、限时完成、全员参与。要求学生把学完任务点内容之后觉得印象深刻的知识点内容在讨论区写下来,引导学生回顾重点知识,督促学生按时提交作业。

(二) 个人线上学习安排与方法

学生的自律意识、自主学习能力是决定网络学习与在校学习取得同等效果的关键。对此我具体做到如下方面:

1. 充分预习知识点。学生课前充分地预习,是确保“线上教学”取得良好效果的前提条件。

2. 利用人卫慕课等优质微视频预习课程内容,作为人卫教材的配套学习资源,人卫慕课是不错的预习选择。

3. 上课之前标注出预习时发现的疑难问题,带着问题听老师的课堂讲解,从而发现问题、解决问题,能够极大提高听课效率。

4. 积极参与课堂讨论:充分利用课堂良好学习氛围,切身参与问题讨论,提高学习的积极性与主动性。

5. 热身练习:在超星学习通平台,老师课后发布课堂作业,采用老师讲评答案的方式,让学生有一个互动参与的过程,通过热身练习,实现提高学生的课堂参与度互动式学习并检验学习效果的目的。

(三) 线上学习与自我学习的有机结合

作为即将进入医院实习的大四学生,在校学习的时间显得尤为宝贵,即将要面对英语等级考试、执业医师的模拟测试、研究生入学考试等,所以除了学校的在线课堂外,我还积极利用空闲时间进行英语、西医综合等复习。坚持每日英语词汇过关,专业知识复习有条不紊地逐步推进,充分利用家中时间,早准备早打算。

● 2016 级口腔医学系 杨霞

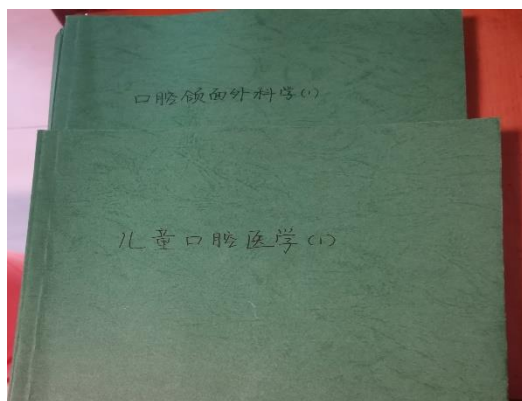
开始行课前 

△ 下载课表，确定每周课程内容，加入课程群，下载好各种上课 app（钉钉，腾讯会议，学习通）

△ 老师提供了电子档教材，便于下载

👉 我采取了两种方式

①口腔专业课程（儿童口腔医学+颌面外科学）在淘宝店打印出来，方便做笔记，口腔专业课程的笔记很多且重要



②其他临床专业课程，使用电子档+notability 做笔记



开始上课👉

△ 老师上课一般做法👉

★根据老师的时间安排和个人喜好，老师们上课的方式分为直播和录播。并且都是依照课表执行，结合签到督促同学们。

★直播课程可以进行实时的提问和解答，线上提问交流的次数要比在学校里高得多，对于这次课的熟悉度会好很多，在直播过程中有任何问题可以马上得到解决。

★录播的视频会提早发到群里或学习通上，我们能够主动调整时间，避开卡顿，可以自由安排学习，有充足时间做笔记。

★当然所有老师都会实时在线上解决疑问，并且尽量接近传统课堂便于我们更好适应。

△ 自己的学习方法 

★打印出来的课本直观清楚，回校可以直接用；电子档笔记的功能性强，勾画补充方便，更好适应直播课程

★直播课程要全神贯注，老师没有直接面对我们，所以上课的节奏会稍快一些，最好是根据授课安排提前预习一下，上课时尽量消化理解，做到一有问可提

一个小经验  有些直播课程是不能回放的，所以建议录屏！！！！

（手机和电脑端都有录屏功能）

一个小建议  上直播的最大优势就是能够实时互动，所以一定要要求自己在上完课之后能够提出至少一个问题或者疑问，这能让你真正的在学习，当然也要关注其他同学的问题，加深理解

★录播课程可以根据需要加速播放，暂停做笔记，合理安排，一般录播课程花费的时间要更多些，不过笔记更充分，可以单独回看理解

★每一章节重点要标注出来，还有掌握和熟悉的内容，便于复习

★利用好课后小测试，回顾知识

口腔专业线上学习 ✓

△ 本学期的口腔专业课是口腔颌面外科+儿童口腔医学，首先要理解的是两本书的侧重点

★口腔颌面外科---侧重掌握各类治疗方法+疾病 ✓

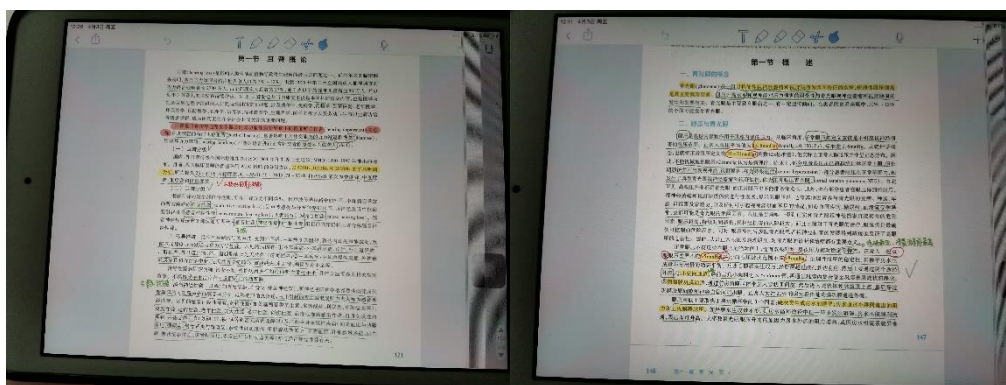
★儿童口腔医学---侧重掌握儿童口腔特点和区别于成人的治疗特点和方式 ✓

△ 上课开始的第一步是标注出这一章节的掌握+熟悉+重难点，做到在听课的时候有详有略，便于期末复习。第二步利用好上课视频和 ppt 做笔记，在讲到重点的时候要有区别的做标记！！

①用不同颜色的笔区别重点，下划线和波浪线的使用

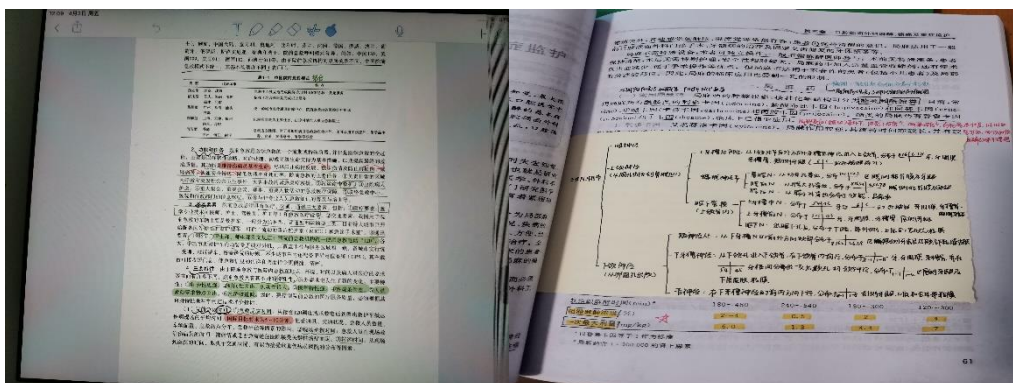
②ppt 和视频里补充的且重要的地方可以单独用白纸写上夹起来

③荧光笔+★！标重点必备！



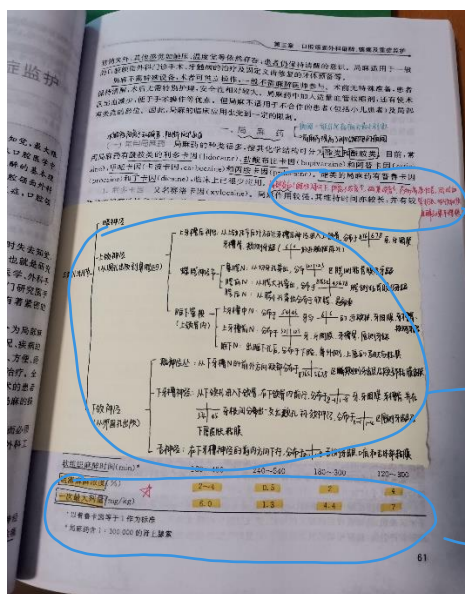
眼科学笔记

耳鼻喉笔记



急诊医学笔记

口腔颌面外科笔记



◆ 真诚的小建议：当你在第一次讲课的时候绝不偷懒的做笔记，那么复习的时候，你已经领先别人很多了！当然不是满篇的勾勾画画！而且一眼看过去就知道重点在哪里！

△ 由于我们已经学到最后一个学期，那么提高口腔专业学习的另一个方法就是结合其他专业书一起理解，口腔颌面外科和口解生的

联系很密切，儿童口腔医学和牙体牙髓，预防医学联系紧密，在学到熟悉的内容的时候，可以找出来再次复习。

老师提供的资源  

△ 所有教材的电子档 pdf+课表

△ 每节课所教学的内容都有 ppt 和视频回放，方便我们能够有效的学习，课上没完成，课下能够回看补充

△ 老师一直会在线上答疑解惑！

△ 大多数老师在每节课课程后都有小测试，帮助我们更好的消化课堂内容，还提供了许多线上学习网站资源（人卫增图，分享科研论文）

● 2016 级卓越医师班 徐静

在学校有序的安排下，各科老师依托“学习通”“腾讯课堂”“腾讯会议”“钉钉”以及“QQ”等平台，采用直播、录播等不同的方式进行授课。如运动系统这门课程，在开课前一周，老师分别在“学习通”和“QQ”建立了班级群，并上传了学习资料，包括进度表，电子教材、课件及视频等，这一举措有利于我们了解授课进度，合理安排预习和复习时间。上课前 20 分钟，老师通过学习通平台发布签到，监督我们准时上课。上课过程中，我们利用老师发的视频结合 PPT 和教材进行自主学习，老师全程在线答疑。下课前半小时，老师会对本次课程的学习内容做总结，强调重要内容，以帮助我们抓住学习重点，同时进行抽问，了解我们的学习情况及相关问题。课后，老师会在学习通发布测试和相关讨论，以提高对知识的掌握水平及思维能力。

此外，作为一名大四的医学生，我即将面临的是实习和考研，所以除了学校安排的课程外，我结合自身的情况，利用网络其他资源自主学习。如中国慕课、学习通等平台都有丰富的课程资源。另外，一些原本不是教育方向的视频网站，如“哔哩哔哩”，上面也有很多的学习资料，可根据自身需求查找相应课程进行学习。同时，我也为自己量身定做了学习计划，并在这个计划的框架下制定小目标。在这些小目标的指引下，可以根据轻重缓急和自身情况来制定每天具体学习计划，如每天计划背多少个单词，看多少内容，这样可以显著提高自身的学习效率。

● 2016 级法医学 缪欣宇

一、线上学习软件

1. 学习通：

①每门课相应的章节界面可查阅课件

老师上传课件供同学们查阅，方便了手上没有实体教材的同学在直播课后对笔记进行补充完善。

②实时发布小测试

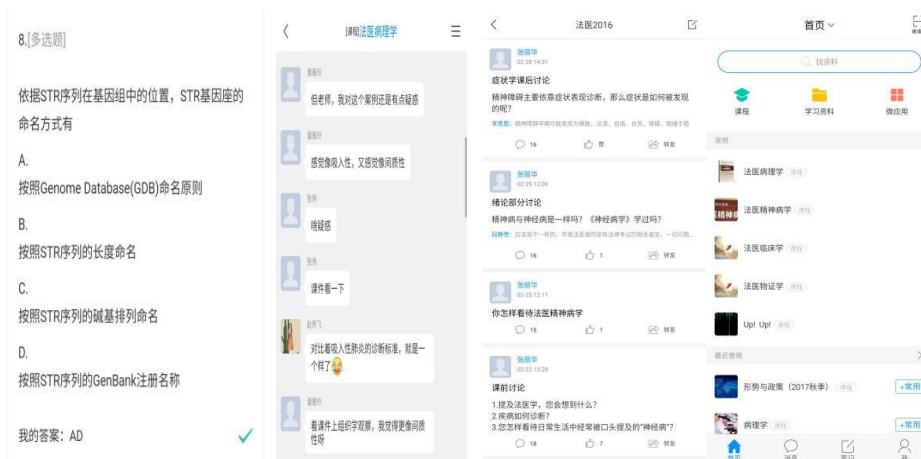
老师在课程结束后发布小测试，规定时间提交测试后会出现答案。

③通过“班级讨论”进行讨论沟通

在班级讨论里老师与同学们进行沟通交流，解决学习上出现的各种问题。

④讨论区“畅所欲言”

不仅可以让老师直观的了解到同学们对知识的掌握情况，也能让同学们互相交流所学知识及观点看法。



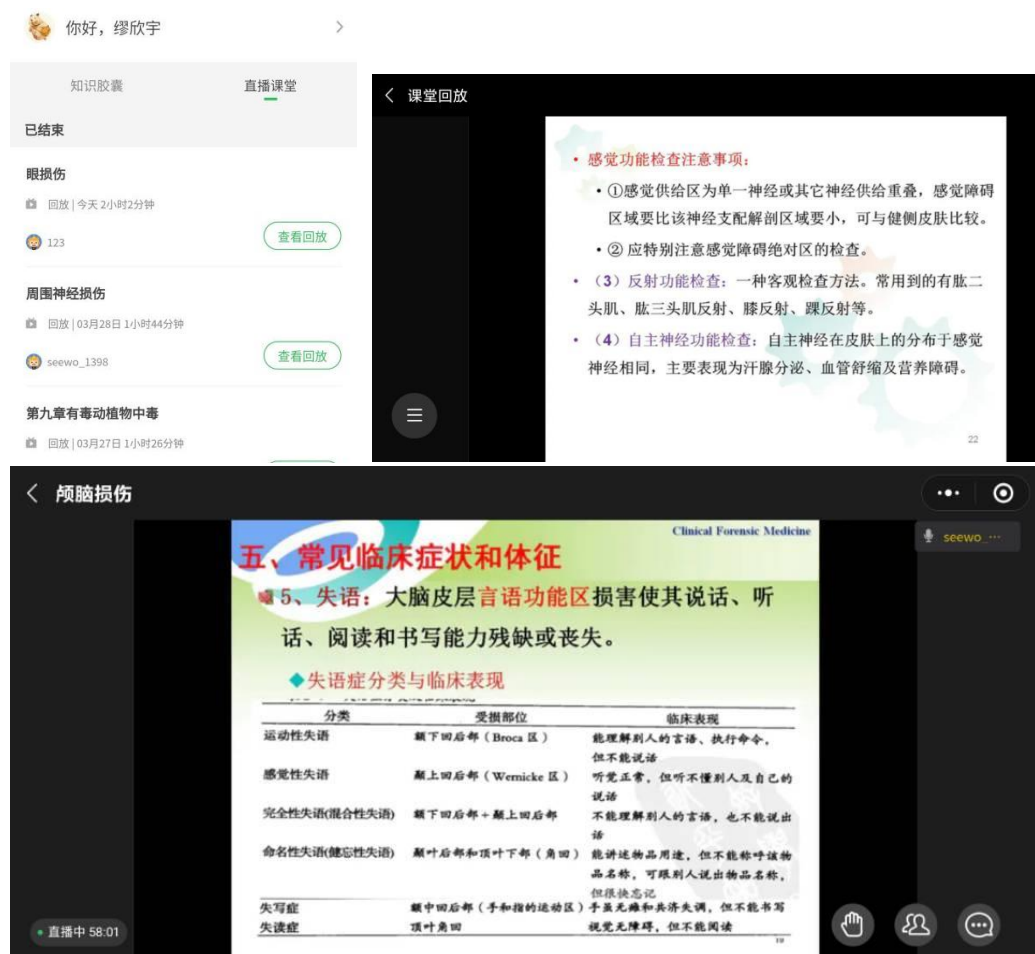
2. 立知课堂：最常使用的直播软件

(1)立知课堂通过扫码进入，由任课老师设定上课时间和教学安排，可提前十五分钟进入课堂，利用这个时间对书本内容进行预习。



(2)采取实名制，高度模拟现实教学。就像平时上课一样，老师在针对知识点提问的时候可以点名回答。在对话列表可以看到各位同学的发言及在线情况，方便老师进行考勤和加减平时成绩。

(3)相较于学习通来说，立知课堂可以保存课程回放：同时保留老师讲解的内容和课件，精准定位复习模糊的知识点。在进行课后回顾知识点的时候，对比起简单地浏览课件上简洁凝练的知识点，老师的讲解不仅能加强对课堂的记忆，也让本来知识更加形象生动易于记忆。



(在直播过程中同学们可以通过打字、举手等方式随时与老师交流)

3. 腾讯群课堂

腾讯群课堂与立知课堂类似，老师通过直播的方式讲课，结合学习通发布测试，在评论区发言回答问题。优势是讲课时比较稳定清晰，缺点是没法像立知课堂那样保存回放。

由于同学们使用腾讯的频率较其他软件高，与老师交流时会更轻松方便，有问题提出来的时候会引起更多同学的关注，方便查找记录的优势间接使知识记忆更深刻。

考勤方面，在群内一一对应的账号，每天老师打卡使用的关键词都与当天上课的课程相关，我觉得还蛮有趣的，兼提示和考勤作用为一体。

二、分享

①由于线上学习的限制，我手上没有全部的实体书，系上老师为大家提供了电子书，加上课件和回放，配合一些软件的使用，完全能够弥补没有实体书的缺陷，对平时上课影响也不大。



(一款叫 Goodnotes 的软件) (和大家分享我丑丑的笔记，用不同颜色标记会更好)

②电子档的笔记虽好，用手写更能加深记忆。

线上学习难免松懈，当感觉到快要走神的时候拿出笔来写写记能达到更好的听课效果。不用写的特别详细，只需要把本次课讲的重点以及自己一时不能理解到的知识写下来。老师的课件条理和次重会比较分明，下来再回头看自己笔记的时候可以对照着看，会让知识更加富有条理，也能加深对重点知识的记忆。

● 2016 级法医学 赵秀飞

一、学习资源

(一) 学习通

学习通是一个多功能的 APP，在线上学习过程中给予学生和老师很多便利。如下：

①老师提前上传课件，学生可用课件对照电子版课本进行预习

②课后老师在学习通发布小测试，同学们在规定时间内完成测试

以巩固课上学到的知识点

③群讨论和讨论群讨论有助于老师和同学进行知识交流，答疑解惑

④签到、课堂提问方便，虽然不能在教室上课，但也能随时考勤，关注同学们的上课情况

（二）微信立知课堂

①由老师事先设置课程时间，方便有秩序开展线上教学。

②课堂中同学和老师可互动，同学们用举手功能向老师进行提问。

②课后同学们可观看回放，观看回放过程中还可控制课件，可以对课堂上未理解清楚的知识点进行二次学习。

（三）腾讯课堂

①清晰不卡顿，同学们可进行连麦，虽然不能面对面教学，但也是一种有声互动哟。

②老师在 QQ 发起签到，同学们不易遗漏消息，老师也可随时关注学生的在线情况。

（四）其他

①中国大学 MOOC：这个 APP 上有许多名校名师的课程，方便同学们课后自学。

②腾讯会议：老师同学可进行线上面对面交流、自由讨论，在这里进行案例分析讨论很合适。

③百度网盘：这里可以保存老师分享的资料，线上学习也不怕啦。

二、老师典型做法

进入大四的最后一学期，所学的都是专业课，老师对我们的学习也格外重视，由于专业的特殊性，老师在课堂上除了讲述课本知识外，更多的是给我们分享与毕业后工作息息相关的内容，在线上学习的过程中，老师们会在课件上为我们标注出以后工作较常用的知识与技术方法，同样，老师们也会为我们提供实际的案例，让大家共同思考，提前熟悉工作内容与方法。



此次疫情既是危机又是契机，希望借着此次大面积开展线上学习的契机，同学们真正将现代信息技术融入学习中，用好各种线上资源，提高学习效果。

教学质量监控与评估中心

2020年4月8日