

川北医学院本科学子线上学习体会

——2018 级典型案例分享

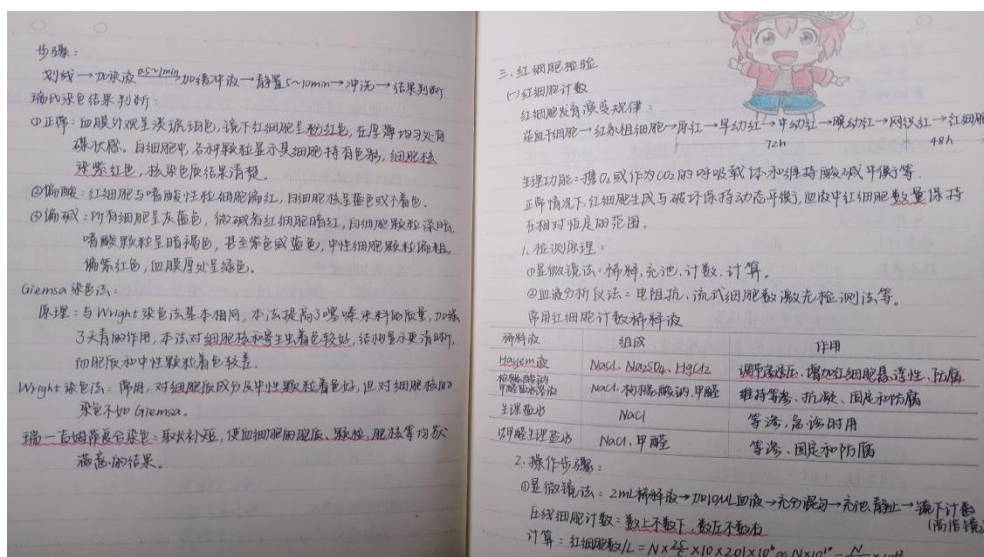
新冠肺炎疫情发生以来，我校迅速行动，积极动员，号召全校师生全力投入到疫情防控工作中。在疫情防控一线，到处都有我校师生奋战的身影，他们用担当和奉献精神，展现了新时代川北医人的风采。同时，为响应“停课不停学，停课不停教”的号召，我校全面开展在线课程教学，在教学活动中涌现出大量的学生线上学习典型案例。为及时总结我校学生在线学习的经验，给广大学生搞好线上学习提供参考，现将 2018 级学生线上学习经验的典型案例分享如下。

● 2018 级医学检验系

一、优秀学习资料展示

线上学习期间，一份份优秀的学习笔记从各位同学们的笔尖产生。

下面是我系部分同学优秀的笔记展示，简约的风格将知识点认真地记录，一行一目知识内容整洁清晰，一点不输 PPT 原件。



2018 级 3 班陈余佳黛

也有思维导图笔记。思维导图的作用可就多了，它有利于我们对所思考的问题进行全方位和系统的描述与分析；它可以将知识点条条罗列，形成独特的“图像记忆”，帮助我们更好的记住知识点。

得我们将它们延续下去，运用在更多学习的地方，巩固自己、提升自己。

三、丰富的线上学习资源

为了确保教学活动的顺利开展，老师们充分运用各种教学软件，有学习通、钉钉、南琼考试系统、QQ 课堂等多个教学 APP。



各个软件联合使用取长补短，有利于老师的授课以及同学的学习。比如在中国慕课中搜索课程，点击学习就可以观看有关课程的视频。还能获取你想拓展的知识，在钉钉中可以储存老师讲课视频的回放，以便于同学们反复观看以巩固知识。

在线上，老师们传授知识，“直播讲解+录播教学+在线问答”。

在线下，同学们巩固知识，“PPT+直播回放+电子教材+章节测试”。



与此同时，专业课老师为了将理论与实验相结合，为我们新增了仿真虚拟实验项目。同学们只需要登录网址，就能轻松地进行实验观

看或者虚拟操作。



虚拟实验在线课程首页

四、优秀学习方法

米兰德说过，“学会学习的人，是非常幸福的人”。拥有一套好的学习方法，可以提高我们的学习的效率。

①自律

态度决定一切，要想学到真知识，一定要拿出在学校状态。

②提前预习

在特殊时期，缺少了课本就好像缺少了一些氛围。为了能更好的吸收知识，课前翻看一下电子教材，标记好难理解的部分，把握学习侧重点。

③及时完成课后练习和学习巩固

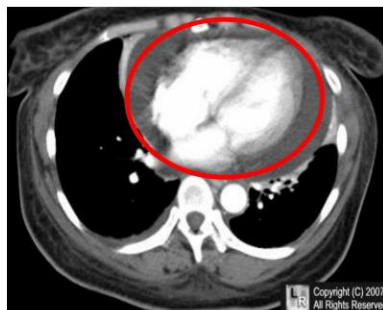
习题可以帮助我们检验自己的学习效果。“好的学习方法”不是对每个人都适用，我们必须在自己的学习过程当中摸索，在别人的学习方法中，择其善者而从之、其不善者而改之，才能找到合适自己的高效的学习方法。

五、老师们的典型做法

距离不能阻挡同学们学习的热情，也无法打断老师们教学的进程。在彼此不断地学习适应网络教学的过程中，老师们也发现了很多提高效率的方法。

一天的课程从签到开始，变换的签到形式能更好地帮助同学，让同学们从温暖的被窝中顺利地清醒过来。

心包积液(pericardial effusion)



www.nc120.cn

▲同学正在播放学习通录播视频

二、产气荚膜梭菌

(一) 生物学性状

- ◆ 革兰阳性粗大杆菌，有荚膜，无鞭毛，芽孢（少见）位于菌体中央或次级端，小于菌体
- ◆ 厌氧，要求不严，对低浓度氧有耐性
- ◆ 血平板菌落特征：圆形、凸起、光滑、湿润，双层溶血环，内环完全溶血- θ 毒素，外环不完全溶血- α 毒素
- ◆ 卵黄琼脂平板：Nagler反应
- ◆ 牛乳培养基：“汹涌发酵”现象
- ◆ 生化反应：生化反应活泼，分解多种糖产酸产气

▲老师正在用钉钉进行网上授课

高效的教学离不开师生间的互动，弹幕、聊天室、即时测验都成为了老师和同学间沟通的渠道，更好地帮助同学们理解当堂课的内容，也协助老师们了解同学们的学习状态，以适当地调整教学进度。除此之外，还有特色的翻转课堂活动，正在积极地准备中，同学们通过老师给的提示资料和查阅相关其他资料与老师交换身份，以此来考验同学们自我学习的完整度，并丰富学习经验、提高自身综合能力。

疫情的阻拦使得我们无法像面对面教学那样能有更多的接触机会，但老师们的每一点一滴辛勤付出，都深深地印刻在同学们的心里。下面让我们一起来分享部分同学对部分科目老师授课方式的深刻印象。

@同学甲

表白临床基础检验学的梁老师，因为他上课的第一件事就是先给我们回顾一下上次课的内容，一起来解决上次课留给我们的思考题。每上完一个重要章节，他会给我们安排章节思维导图的作业，可以让我们前后兼顾，让知识变得更系统了。

@同学乙

我觉得毛概课黄老师的课非常有趣。每节课只讲几个知识点，但却都是最精髓的。这样的课程效率才是最高的，老师先把本节课的知识点提炼一遍，并且会将自己的经历融入其中，让整个课听起来非常有意思。

@同学丙

梁老师上课非常有活力，会教我们一些小口诀方便知识的记忆，还有很多拓展课堂知识的视频、文章等分享给大家。

用一些同学的话来说，线上学习“既是一种自由，也是一种挑战”，让我们体验新颖的上课形式，让我们感受不一样的精彩课堂瞬间。无论怎样的学习方式都需要考验我们的意志，唯有更加自律、自觉，才能将各种典型做到更加典型。

● 2018 级口腔医学 李骐彤

停课不停学，不仅我们在努力，学校与老师也与我们共同奋斗。接下来我将展示一些自学小技巧和学习感悟。

1.课前准备

有书的同学就看书预习，没有书的同学可以看电子教材，第一遍研读的时候将重点内容勾出，方便之后上课做笔记。用不同的符号和颜色标注重难点。（记住一定不能脱离教材）

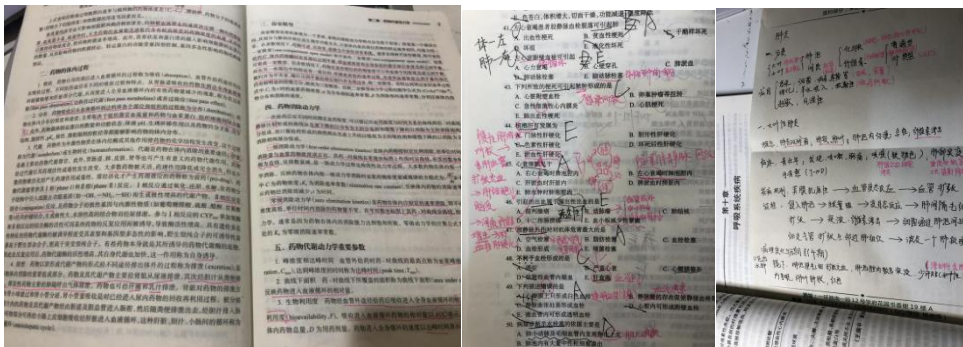
2.课时表现

最好准备两个设备，一个用来观看网课，一个用来播放老师的PPT（记住充分发挥网课优点，记笔记时可以按下暂停键，不懂的地方可以反复听）。



3.课后复习

①看学习指导，复习知识点，做练习题（可以把重点知识记在练习册相关题型旁边，以练习册为核心学习）。碰到重难点，可以将相关章节的笔记整理夹在书的相关内容部分。



②没有掌握的知识点可以二刷网课视频，还可以上人卫慕课观看相关视频（或者 bilibili），从不同的角度理解一个知识点，能加深我们的印象。



③对相关医学知识进行拓展学习，例如丁香园网站，医生站 APP。

4.总结

网课学习的优点在于可以自由选择学习时间，且网课确实比大课

更易集中精神，但注意一定要及时完成课程。

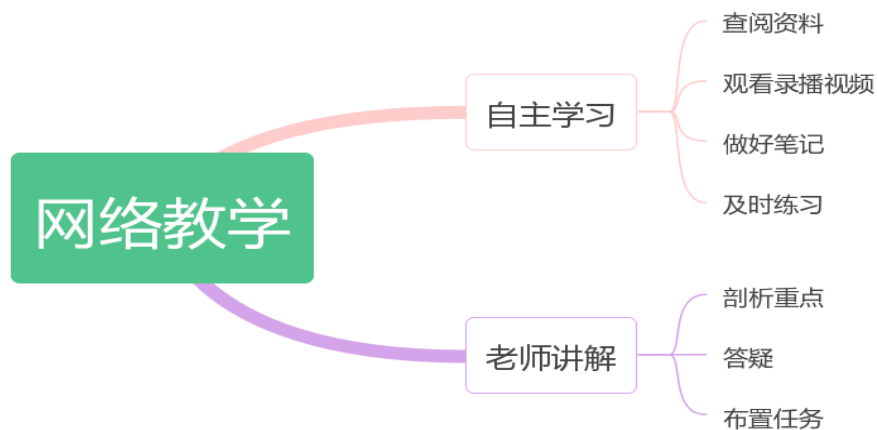
在听课的时候，要赶上老师的思路。如果提前预习过老师的PPT，更容易跟上老师的思路。听到老师强调的部分可以暂停记笔记（有书记在书上，没有就记在本子或练习册上）。

做练习题的时候切忌一边翻教材一边做题，应该先仔细复习，再独立完成练习题，完成后将易错题的知识点记录在相关题的旁边，复习的时候就可以以练习册为核心进行复习。

● 2018 级法医学 刘星妤

为响应国家号召，各高校均开展学生在家网络教学。我也是千千万万第一次上网课的大学生之一。已经进行了两个月的网课生活，带给我了全新的学习体验。

我将网络学习的主要方式总结成如下思维导图。



首先是自主学习方面，网络教学占主导作用和位置的是同学们的自主学习。毕竟没有课堂上老师的监督，要想学好全靠自觉。

我们的主要学习平台超星学习通上面已经有非常全面和丰富的学习资源。每节课前，根据大纲找到该堂课的学习内容，提前自学，然后再听老师的讲解会事半功倍。

第二，利用各种课内外资源。我用的是中国知网，知网上能找到很多对我们学习有帮助的文献期刊，勤于查阅，对比学习，总结经验。

第三，做好笔记。没有教材，对我们的学习确实是增加了一定难度，但是我们有电子版本的教材，可以简单勾画批注，再在笔记本上写下重点内容，以便及时复习。

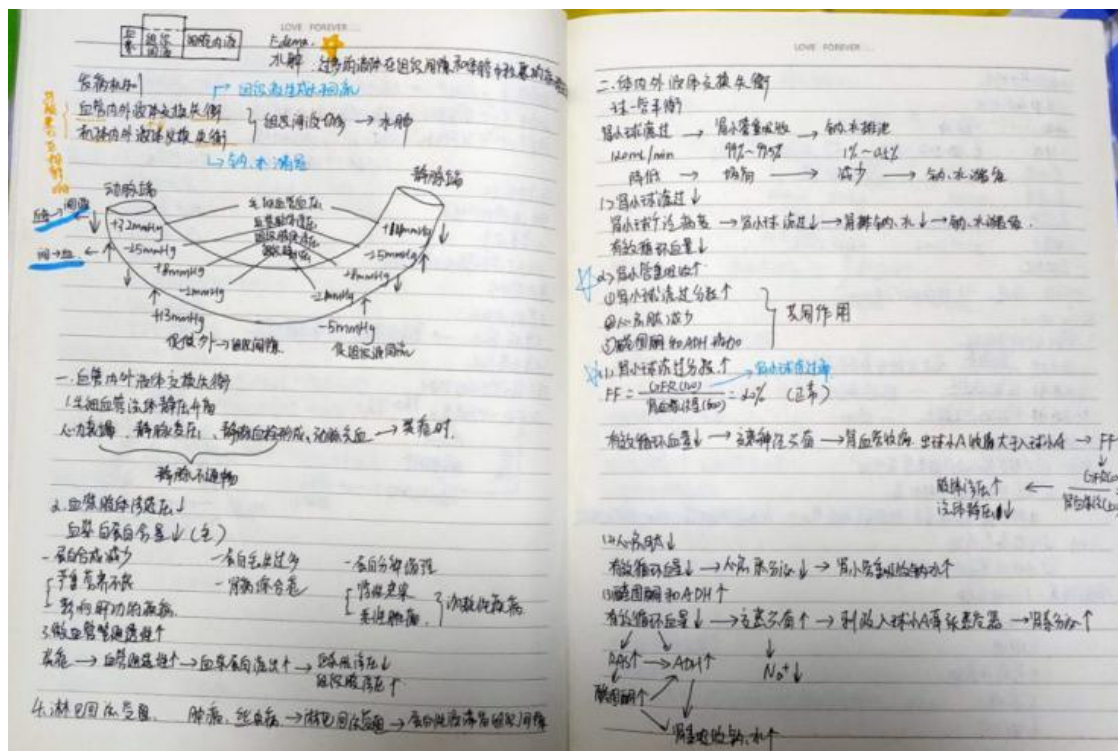
三、细胞分化的可塑性 可逆性 一定条件下可以去分化或脱分化，恢复到原来未分化状态

一般地，细胞分化具有高度的稳定性。细胞分化的稳定性 (stability) 是指在正常生理条件下，已经分化为某种特异的、稳定类型的细胞一般不可能逆转到未分化状态或者成为其他类型的分化细胞。例如，神经元在整个生命过程中都保持着特定的分化状态。已分化的终末细胞在形态结构和功能上保持稳定是个体生命活动的基础。细胞分化的稳定性还表现在离体培养的细胞，例如，一个离体培养的的皮肤上皮细胞保持为上皮而不转变为其他类型的细胞；黑色素细胞在体外培养 30 多代后仍能合成黑色素。然而，在特定条件下细胞分化又表现出一定的可塑性。细胞分化的可塑性 (plasticity) 是指已分化的细胞在特殊条件下重新进入未分化状态或转分化为另一种类型细胞的现象。细胞分化的可塑性是目前生物医学研究的热点领域。

(一) 已分化的细胞可发生去分化

一般情况下，细胞分化过程是不可逆的。然而在某些条件下，分化了的细胞也不稳定，其基因活动模式也可发生可逆性的变化，而又回到未分化状态，这一变化过程称为去分化 (dedifferentiation)。高度分化的植物细胞可失去分化特性，重新进入未分化状态，成为能够发育分化为一株完整植物的全能性细胞，这可以在实验室的培养条件下达到，也可以在营养体繁殖过程中出现。在动物和人类，体细胞部分去分化的例子较多 (如蝾螈肢体再生时形成的胚芽细胞及人类的各种肿瘤细胞等)，但体细胞通常难以完全去分化而成为全能性细胞。

目前，尽管人们对生物个体中发生去分化现象机制的认识不清，但近些年干细胞领域研究的进步，已能通过人为手段成功地将分化成熟细胞逆转为未分化细胞，此即细胞重编程 (cellular reprogramming)。前面讲到的基于体细胞核移植技术进行的动物克隆实验就是细胞重编程的例子。然而细胞重编程概念的真正形成和发展，源于 2006 年日本科学家 S. Yamanaka (山中伸弥) 等人的工作。山中伸弥借助逆转录病毒载体，将四个转录因子 (Oct3/4、Sox2、c-Myc、Klf4) 基因导入小鼠



然后是老师讲解的部分，我们的老师们非常用心的准备了课程。有的老师会极大限度发挥我们自主学习的能力，大部分时间是我们自

学，然后最后 20-30 分钟时间用于老师答疑重难点。大家既能学习好当堂课的知识，又能及时解惑。还有老师充分利用线上教学优势，让同学们进行分组设计线上创意课堂，能很好的调动我们的学习积极性。

虽然我们因为众多的学习软件忙得不可开交晕头转向，但是只要我们能调节好时间，充分利用闲暇时间，一样可以将学习有条不紊的进行下去。



● 2018 级护理学 罗霞

一、预习：

1.教材：老师在线上课程学习交流群上传了教材 PDF 文件。

2.基础护理学是一个护理专业操作性很强的科目，因此实验课的操作也是非常重要，由于线上教学的缘故，老师寻找了很多在线的操作视频给同学们观看，配合直播讲解。



二、学习

课前，学习通上讨论案例，一方面看看预习成果，另一方面增加案例分析能力。通过课前的讨论案例，老师给同学们提出一个问题，引导同学们通过学习本章节的知识去回答这些问题，也增加同学们的临床案例分析经验。

课中，采用群课堂直播方式，具体讲解该课重点，同时师生互动。老师和我们在直播课堂中共同学习章节内容，老师会根据他的临床经验来给我们分析这一章节学了什么，我们要怎么学，哪些需要注意的，这些都是课本上面很难得到的宝贵的经验。



课后，每节内容有相应的章节测试，定期有小测验。

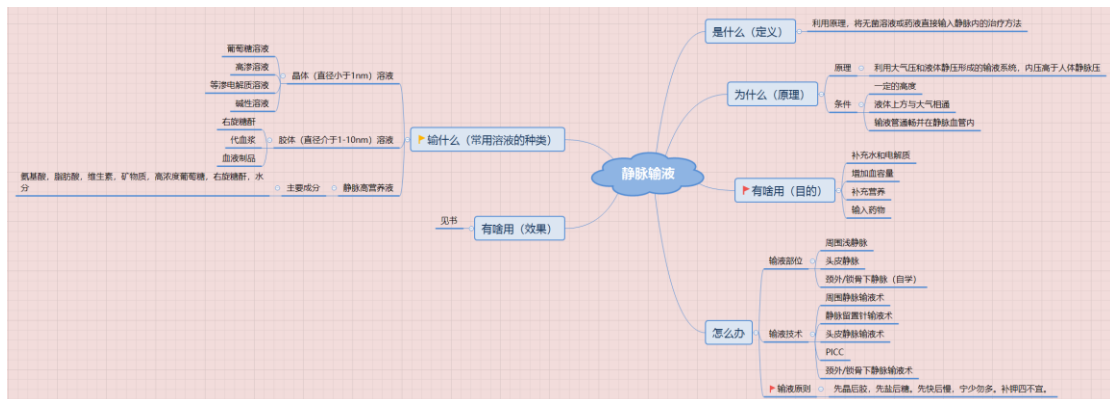
很多时候，我自己感觉用心在上课记笔记，但是考试的时候还是会有很多意想不到的地方，因此测试我觉得是学习中非常必要的一个项目，它能够相对客观的检测，你知识的掌握程度，所以一般在课后都会做该章节的测试，如果题量不够的话，也会自己在网上下一些题来做。



三、复习

我比较喜欢整理笔记，然后做一个思维导图。（如下图）

整理思维导图，不在于抄一遍笔记，而在于从头到尾梳理一下自己的思路，这种带有逻辑性的梳理，会让学习内容有条理，这样有一点花费时间，不过效果很好。我一般在周末进行思维导图的梳理。



四、总结——关于我的学习方法：

1.基础护理学，内容比较繁杂琐碎，各种需要记的小细节很多，因此课前预习看书一定要认真。我一般会把需要特别记的数字、一项操作的适应症和禁忌症掌握好。

2.在上课的时候，我其实不主张记太多笔记。如果上课只是记笔记的话，很可能专业课就会变成听写课，记长篇大论的笔记很多时候都是满足自己，感动自己。但是这会丧失让你一遍就听懂的效率。上课的话，我觉得跟老师互动很重要，这会增加你的体验感。对于老师的问题，及时回复。这就是我理解的教学相长。

3.下课以后，基础护理学这项科目有每章的章节检测和定期的小测验，这个时候尽量不要翻书去做。记不清楚的地方，在测验之后需要好好复习回顾。在学习测验之后，我一般习惯做一个思维导图。如果条件允许可以用 x- mind，如果没有的话可以手写。思维导图的作

用主要在于梳理思路，不需要写得太详细。

4.对于每一章节的学习，一定要是有一个顺序，或者说是有一个思路。例如学习静脉输液，你要知道你要学什么，静脉输液的概念，原理，常用溶液的种类合作用，禁忌症和适应症，使用的原则，使用的部位，常用的技术。当这些大类你能够记住，然后再慢慢向下向深挖掘。

● 2018 级财务管理 杨小罕

1. 重中之重，我想是适应。毕竟线上教育没有线下教育那么真切、直观。正当我也抱怨着线上学习的种种，微博上的一则消息让我十分羞愧，“寒门学子小通是高三尖子生，受学校延迟开学，因为家里没有 WIFI，跟邻居借了网，寒冬之下每天 5 点 30 起床早读，8 点爬上屋顶读书。”这不正是武汉一线工作者的奋斗与拼搏的真实写照？既然不能改变环境，就必须努力适应环境——每天要如同在学校一样，按时起床、准备好线上学习工具、每天坚持锻炼。

2. 作为当代大学生，要有大局意识。不得不说，疫情来的很突然，我们线上学习也是为疫情工作减少麻烦，我们线上学习也是在与疫情做斗争。当前局势下，统筹全国疫情防控工作，我们作为个人，就要从我做起，从小事做起，才能保护自己，保护国家。学习也要有全局意识。已经线上学习一个月，细想你的知识框架是否完善，细化到某个知识点，是否成为了你学习的障碍，是否去解决了这个难题，注重部分对整体的影响，才能建立好完备的知识网络。

3. 多读书。线上学习导致我们身边学习资源可能不太完备，教学不一定跟得上老师的进度，这样笔记成为一个很重要的资源，课后多从笔记中复习课程，可以借鉴班上同学笔记做的完备的同学，补充自己的。电子教材，说实话，我个人挺不推荐的，主要是不好翻页、看久了眼睛不舒服、网络不太好的同学也很难受，有条件的同学可以网上购买自己需要的教材。读书百遍，奇效自现。

● 2018 级医学影像学 黄玉露

“巧干能捕雄狮，蛮干难捉蟋蟀”，这句话告诉我们做事要讲究方法，巧干胜于蛮干。在学习中，好的学习方法往往能提高学习效率，

使学习事半功倍。现在是网课学习，面对一种新的学习模式，学习方法显得更为重要。下面就来总结一下我的一些学习方法。

首先总结一下我们用到的学习资源以及如何高效地利用。在学习通上，各科都上传有相应的视频，我们可以在老师讲课之前通过看视频来预习。在预习过程中将自己不懂的地方记下来，这样我们在上课的时候能更好地跟上老师的节奏，也能更有针对性。**ppt** 也是一个很好的学习资源。教材往往不够精简，**ppt** 将教材上的知识进行提炼整理，因此重点突出，思路清晰。课后复看视频和 **ppt**，可以加深我们的记忆。除了课堂上的资源，一些网站也能很好地帮助我们学习。在百度百科，人卫网，丁香园等网站上，我们可以搜索疑惑或感兴趣的方面，有些抽象的知识可以搜索动画讲解，这样我们能更好地理解。关注丁香园的微博，我们还可以看到许多有趣的医学知识，如果代入我们的专业知识进行思考，既可以巩固已学知识，还可以活跃思维，将知识学以致用。

然后说一些做笔记的方法。听课时做一点必要的记录可以大大提升学习的效率与收获，推荐纸和笔，因为你在写的过程中可以加深印象。听课时围绕讲解内容跟随性地思考，可以发散一些，以不影响接收讲课内容为限度。记录主要是重点、遇到的问题（记下大致的时间点），还可以是突发的灵感和联想等内容。通过复看、查询资料等方法解决记录的问题，必要时请教老师或同学。课后系统性地盘点学到的知识内容，进行归纳整理。这是很重要的一步，不但可以回忆知识，清晰的框架更是有利于我们记忆。

整理时一般我们用红色标出重点，这样我们看的时候主次清晰，从而提高学习效率。

例如：

第一章 肾上皮质激素受体激动药

第一节 化学结构分类

肾上皮质激素：在孕4、5位碳上有羟基
 孕-17酮类：孕-17酮类
 孕-17酮类：孕-17酮类
 孕-17酮类：孕-17酮类

按受体类型的选择性分类

受体	NA/NE	α ₁	α ₂	β ₁	β ₂
α ₁	+++	++	+	+	+
α ₂	++	++	++	+	+
β ₁	+	+	+	++	++
β ₂	+	+	+	+	+

按受体类型的分布及激动后效应

受体	分布	效应
α ₁	皮肤、骨骼、内脏血管	收缩血管、收缩骨骼肌、收缩内脏平滑肌
α ₂	肝、脾、肾上腺、胰岛、血小板	抑制肝糖原分解、抑制脾脏收缩、抑制胰岛α细胞分泌、抑制血小板聚集
β ₁	心脏	增加心肌收缩力、增加心率、增加心输出量
β ₂	支气管、子宫、骨骼肌、内脏血管	舒张支气管、舒张子宫、舒张骨骼肌、舒张内脏血管
β ₃	脂肪组织	促进脂肪分解、抑制脂肪合成

第二章 血管紧张素转化酶抑制剂

第一节 血管紧张素转化酶抑制剂

血管紧张素转化酶抑制剂：抑制血管紧张素转化酶，减少血管紧张素II的生成，从而降低血压。

【体内过程】

1. 吸收：口服吸收良好，生物利用度高。
2. 分布：广泛分布于全身组织，主要分布在肾脏、肝脏、心脏、血管等。
3. 代谢：主要在肝脏代谢，代谢产物无活性。
4. 排泄：主要通过肾脏排泄，部分通过粪便排泄。

【药理作用】

1. 降压作用：通过抑制血管紧张素II的生成，降低血压。
2. 对心血管系统的影响：改善心肌供血，减轻心脏负荷。
3. 对肾脏的影响：保护肾功能，延缓肾功能衰竭。
4. 对代谢的影响：改善胰岛素敏感性，降低血糖。

【不良反应】

1. 低血压：常见于老年患者或肾功能不全患者。
2. 咳嗽：由于抑制缓激肽的降解，导致缓激肽水平升高，引起咳嗽。
3. 肾功能恶化：在肾功能不全患者中需谨慎使用。
4. 高钾血症：由于抑制醛固酮的生成，导致血钾升高。

【临床应用】

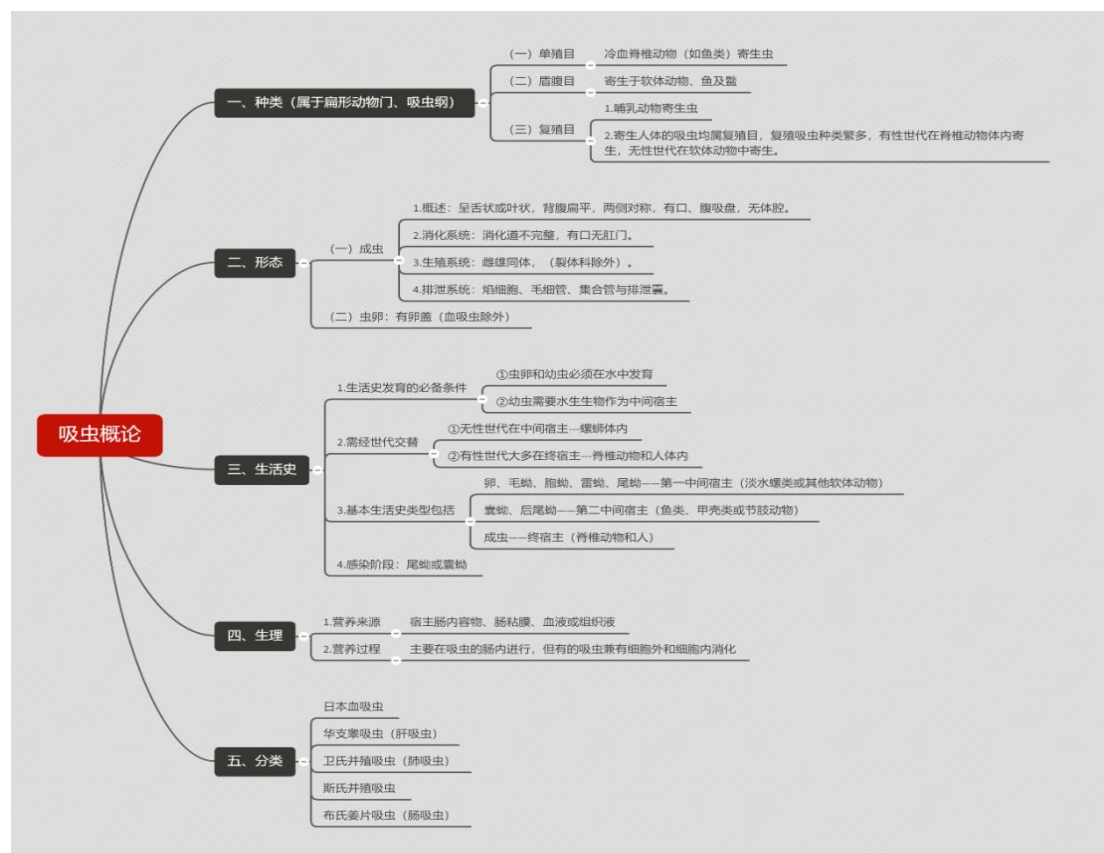
1. 原发性高血压
2. 糖尿病性高血压
3. 心力衰竭
4. 慢性肾功能衰竭

但有些知识点只是进行单纯分散的记忆效果并不好，这时需要用特殊的方法进行整理。

例如几个概念比较相近时，为避免混淆，我们记录时可以将其进行对比。如：2020年3月29日 病理生理学 第三章第一节 水钠代谢紊乱本章主要学习了正常水钠平衡，脱水的概念，高渗性脱水、低渗性脱水、等渗性脱水（概念、原因和机制、对机体的影响、防治原则、临床表现等），将三种脱水进行比较学习记忆。

脱水类型	概念	原因和机制	对机体的影响	防治原则
高渗性脱水	失水多于失钠，血清钠浓度 > 150 mmol/L，血浆渗透压 > 310 mOsm/L	1. 饮水不足 2. 失水过多（出汗、呼吸、皮肤蒸发、利尿剂等）	1. 口渴 2. 皮肤干燥、弹性降低 3. 神经系统症状（烦躁、昏迷）	1. 补充水分 2. 纠正电解质紊乱
低渗性脱水	失钠多于失水，血清钠浓度 < 135 mmol/L，血浆渗透压 < 280 mOsm/L	1. 饮水不足 2. 失水过多（出汗、呼吸、皮肤蒸发、利尿剂等）	1. 口渴 2. 皮肤干燥、弹性降低 3. 神经系统症状（烦躁、昏迷）	1. 补充水分 2. 纠正电解质紊乱
等渗性脱水	失水与失钠比例相当，血清钠浓度 135-150 mmol/L，血浆渗透压 280-310 mOsm/L	1. 饮水不足 2. 失水过多（出汗、呼吸、皮肤蒸发、利尿剂等）	1. 口渴 2. 皮肤干燥、弹性降低 3. 神经系统症状（烦躁、昏迷）	1. 补充水分 2. 纠正电解质紊乱

有些知识繁杂而分散，难以记忆，我们可以采用知识网的形式进行归纳整理。如：



这是医学寄生虫学于 3 月 3 日讲授的“吸虫概论”章节的笔记，结合老师上课讲授的内容和 PPT 以知识网的形式分别从种类、形态、生活史、生理以及分类等五个方面对该节内容进行了总结和整理。

“读书之法，在循序而渐进，熟读而精思”，所以我们课后一定要加以复习巩固，做习题时积极思考，发散思考。要抓住重点，有主次的学习往往更加高效。

再说老师的典型做法。运用学习通、蓝墨云等软件进行签到活动，了解同学们的上课情况。通过先观看学习通录播视频再直播进行讲解重难点和答疑的方法高效地授课，提高了同学们的学习效率。再配合章节检测等方法来了解同学们的学习情况并督促同学们学习。在学习通上提出问题，让同学们进行讨论，既可以学以致用，也可以相互借鉴学习。

学习方法因人而异，适合自己的学习方法能使学习高效轻松，希望我的方法能对你有所帮助。

● 2018 级医学影像技术 陈姝君

一、学习资源及其使用方法

1.人卫出版社网址：提供电子教材资源，可免费进行在线浏览，与实体教材一致。

人卫电子教材已经开始更新了，上了部分，后期陆续更新，请老师随时关注，人民卫生出版社 <http://www.pmph.com/main/pdfviewIndex>，请同学们自己在网上提前下好电子版教材。这本电子教材是医学影像成像理论。另外学习通医学影像成像理论课程里的问卷请大家尽快完成，方便老师授课。@全体成员

张俊老师(153754116) 20:48:19

各位老师好，人卫电子教材已经开始更新了，上了部分，后期陆续更新，请老师们发给同学随时关注，人民卫生出版社 <https://www.pmph.com/main/pdfviewIndex>

2020-02-15

2.人卫慕课：老师提前在慕课上为同学们选择了一些来自于优秀大学名师的易于同学们理解的课程视频，让我们可以在课后提升自己、开拓视野。

3.川北医学院图书馆：我们可以通过图书馆官网查阅书籍，以及学校已购买的数据库进行论文等文献的搜索、下载。在疫情期间，我们学校图书馆开通了校外访问服务，可以实现校园网外访问知网等相关资源。

二、网络学习中老师授课典型做法

1.课前：因为教材是广泛应用，老师会根据进度表以及我们的专业特点。向大家强调当堂课的重点及难点，告诉大家该向哪些方面去拓展。老师们提前准备好视频放在学习通上，我们可以直接点击打开观看，减少查找时间。

2.上课期间：老师结合临床经验抓点去强调知识点，因为和传统授课方式不同。

诊断学：老师会利用软件 3D 展示人体解剖结构复习知识、播放操作视频带领大家熟悉步骤流程（我们无法直接操作进行听诊、叩诊，

实际操作视频能最大程度帮助我们理解掌握)。我们的直播中老师会及时发布练习题，在线答题后老师结合作答情况进行讲解。

医学影像成像理论：老师拍摄实际器件相关视频，补充见习内容，直观感受器件特性。

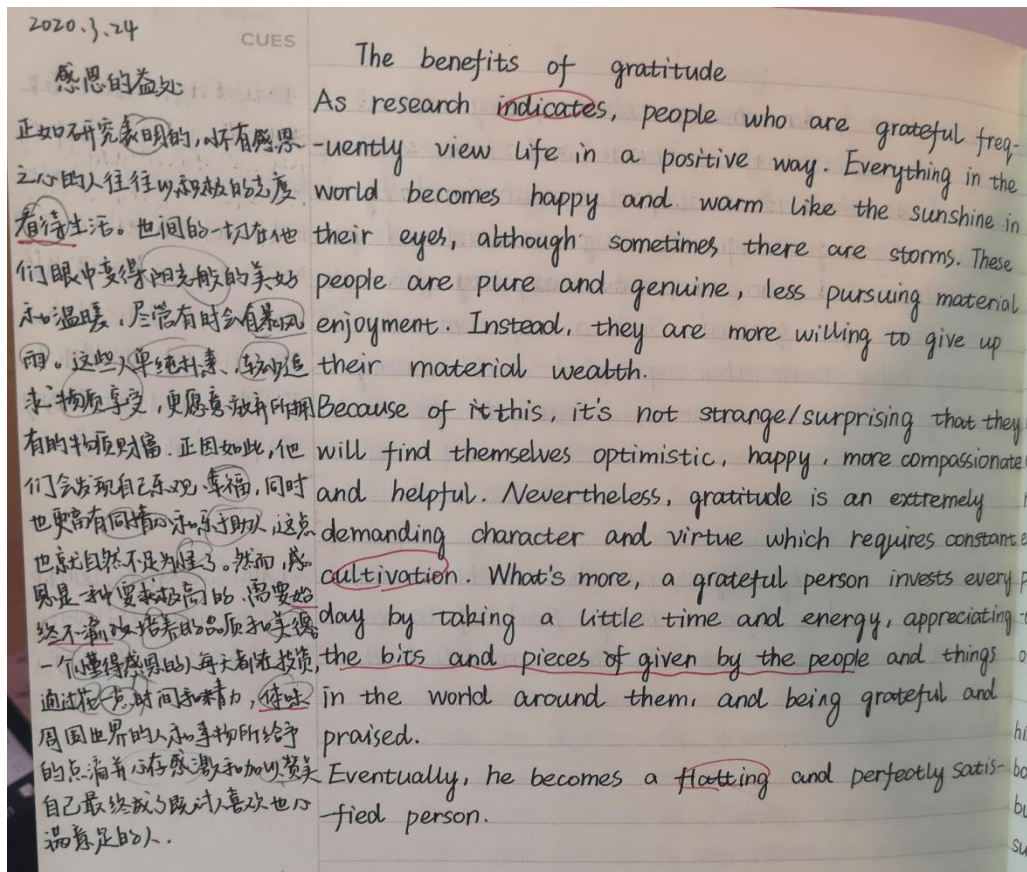
3.课后：老师普遍在学习通发布讨论、练习题，我们完成以后即可查看相关解析，不明白的可以在学习通或者 QQ 群进行询问。

三、个人学习方法

1.课前准备：通过进度表了解相关电子教材的内容，再观看老师分享的慕课视频，此时已经学习了两遍，是可以知道哪些知识不太明白的。我们记录下一些问题，在课堂上老师讲到时多加注意。

2.上课期间：老师会结合专业特性，强调一些知识，我个人倾向于记在专用的笔记本上，可供随时翻阅。英语则采用康奈尔笔记法，旁侧标记不懂之处，底部即是相应重点。重点难点一看便知。

3.课后：在做好前两步以后，在后期复习看笔记就可以。如果有不懂的也可自行在学习通观看老师的课程视频，QQ 群或者微信群提出问题，老师和同学们都会热心解答，这也是较传统教学的一大优势。



● 2018 级信息管理与信息系统 田宇

受新冠肺炎疫情的影响，学生在家线上学习至今已经快一个月的时间。学生线上学习的情况也是各有不同，一些学生在家通过一系列的软件和学习软件进行学习。我们主要通过学习通进行线上学习，这个软件有我们学生相应的课程和学习资料。Eg.英语老师提前将学习视频上传到学习通上面，同学们提前预习，基本所有同学都会在规定时间内将学习任务完成。在学习过程中老师也会随时提出一些讨论以活跃课堂氛围。课后老师也会将作业及时的布置在学习通上面以便同学们可以按时做好课后练习。

此外，老师还通过一些渠道为同学们提供一些复习与预习的资料视频，好比我们信管专业的老师就通过一个实习机构给我们免费开通了一些与专业课有关的学习视频，资料里为我们讲解以前学习过的 C 语言和我们即将学习到的 Java 语言，这让我们每天的学习生活更加充实。

最后个人认为，疫情虽然恐怖，但是它让网课发展起来，相对于实体上课最大的优点就是学生在实体课里没听懂的可以在网课里面反复观看，最后理解问题，并发现解决问题的方法，还可以通过老师或者在网上自行寻找答案，这样能很好的锻炼学生独立解决问题的能力。线上学习，学生并不是只单单的将学习视频观看完，还需要自己认真的将视频里老师讲的重要点记下来，课后认真完成作业，再以自身能力结合老师所提供的学习资料自行学习。

● 2018 级社会工作 罗鑫

受新型冠状病毒疫情的影响，从 2 月 24 日，我就在家开始了人生中第一次网课的学习，对于首次经历肯定会经验不足，需要从中慢慢摸索，刚开始我也非常的迷茫，没有教科书，只有跟随老师的录播进度学习，该上课就上课，其余时间就是玩手机，看微博，除了这一些随波逐流的事情以外，每天早晨起床必做的事就是看公众号，其中就包括最新的疫情消息，还有学校公众号是否推出新的书籍推荐，我会挑取一些有兴趣的阅读。大概过了一周，我就在开始考虑自己的未来，我在想：如果我继续这样下去以后会怎样？我的梦想是什么？我将来想干什么？慢慢的，开始有了我自己的计划。

我想考研究生，第一重要的就是英语，除了英语课上课，每天坚

持背单词，我背单词的方法：读一遍单词，读一个句子，再读一遍单词，最后用本子将单词写下来，包括所有的意思，这样可以加深自己的印象，而且感觉口语和听力有一点点提升。我用的是百词斩 app，在上面跟读，它读一句我就读一句。晚上会在微博上看周韵（CGTV 主持人）在国外的一些英语采访，尽力听，听不懂也没关系，慢慢会找到感觉。

关于专业课：我们社会工作的专业课跟着老师的进度走就没有问题，因为我们的专业课相对简单而且老师讲的也很清楚，因为没有教材，我就是手写抄 PPT 并看老师的讲稿，在 PPT 重要知识点旁边标注自己的想法和补充不懂的知识点。条件好一点的同学可以在网上下载或购买电子版教材用平板学习，做笔记更加方便，这个也是因人而异，我就比较喜欢纸质档的笔记。

给大家分享一些我在家学习的方法：

1.百词斩。用它来背单词，给我提供一个背单词的方向，也利用这个 app 每天坚持打卡、记录并提醒我。

2、B 站。①学习资源搬运工。不定期的分享一些关于文学、社会工作、社会学和心理学等文史哲学类专业的相关视频；②YouTube 口语精选。里面有一些口语精选的电影和讲解，没事的时候会放来听一下，轻松的听。③王肖家的小鬼 3。刘晓艳的语法长难句分析，讲的非常的清楚。B 站上有很多的可以学习的视频，我把它作为我学习的一个软件。

3、一个节目：《朗读者》。因为喜欢主持人董卿，喜欢她说话的样子，喜欢她身上的气质，浓浓的文化气息，我会把在节目中听到的有感触的话记录在我的小本本上。

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 22 日