

## 怎样让你的微课充满魅力？

艺术系 陈圆



几年前听到慕课、微课这种新的教学形式时，我一直颇不以为然：那么短短的五分钟、十分钟能讲出什么名堂来呢？2016年上半年，我抱着试试看的心态，参加了学院组织的微课教学竞赛，从亲自录制到参与微课后期制作，我被它特殊的魅力深深感染。下半年，我再再接再厉制作了两集系列微课，参加了省微课大赛并获得了一等奖。下面，把这次制作微课中所获得的经验与大家做个分享。

### 一、寻找合适的课题

要制作出一个质量较高的微课，从选题写稿到教学设计，从整个环节串联编导到现场录制和后期制作，每一个环节都需要花费大量的精力，甚至是物力财力。所以，建议在制作微课之前，应多方考量，找准方向。这次我参加比赛的微课主题是“菜品拍摄技巧系列”，选择该课题一是因为自己在下企业对菜单的拍摄技巧有了一定的经验，总结了一些心得，也一直希望

人员就那么几个，要同时拍摄、制作几十个老师的作品，很难讲求艺术性、创新性。那么，摄像的工作由自己来完成怎样？第一次，自己录制节目，自编自导还自编。虽然过程非常艰难非常繁琐，但由于亲历了整个过程，收获的经验却是成几何倍增长；为了体现课题的实效性，我选择了现场实景拍摄，这得益于龙猫先生餐厅的支持。在餐厅优美的环境中，拍摄的效果自然不言而喻；在后期制作中，我参考了获得全国一等奖的几个案例，又融合了电视台自制的一些AE效果，在整个微课中采用了多种方法呈现，使风格时尚、内容丰富、画面优美且条理清晰。

通过某种方式进行记录，这次微课的制作为自己找到了一个最佳的记录方式。

### 二、锁定知识点

微课的时间有限，所述内容必须是针对一个知识点，将其内容讲解透彻，知识点太多则容易形成泛泛之谈。我在这次的微课中，将“菜品拍摄技巧系列”分解成三个内容来讲：1、诱人冰饮的拍摄；2、甜品拍摄技巧（一）；3、甜品拍摄技巧（二）。在每一个知识点中，以1至2个拍摄对象为例，详细地讲解拍摄方法，内容直观，浅显易懂，分析透彻。

### 三、贯穿创新理念

2016年初，信息化教学竞赛拉开了帷幕，我毫不犹豫地选择参加微课比赛，我想尝试之前没有做过的事情。一开始的选题就非常纠结，和同事们多方讨论后，我确定了这个体现校企合作的课题，通过自己的专业为企业服务再反馈到教学。我校的拍摄后期一般都由超星公司负责。我想，一家公司的制

任何一种完美的呈现，背后的付出必定是巨大的。现在回想这次微课制作的過程，正是痛苦并快乐着。在制作第一个微课“菜品拍摄技巧系列”之诱人冰饮的拍摄技巧时，从写方案到反复调整方案就花了近一个月的时间。在拍摄过程中，因为这是第一次尝试，很多时候是边拍边摸索，比如如何在室内拍出较好的人像效果，比如如何过来拍摄对象为例，详细地讲解拍摄方法，内容直观，浅显易懂，分析透彻。

2016年初，信息化教学竞赛拉开了帷幕，我毫不犹豫地选择参加微课比赛，我想尝试之前没有做过的事情。一开始的选题就非常纠结，和同事们多方讨论后，我确定了这个体现校企合作的课题，通过自己的专业为企业服务再反馈到教学。我校的拍摄后期一般都由超星公司负责。我想，一家公司的制

2016年江苏省信息化教学竞赛早已落下帷幕，我很荣幸代表学院参加了此次比赛中的教学设计项目，并获得了二等奖。在参赛过程中，我欣赏了众多往届竞赛获奖作品，也观摩了我校优秀教师教学设计

### 一、研读作品，熟悉优秀作品范式

此次比赛我重点观看了国赛文科获奖作品，例如《品读昆曲 浸润人生——牡丹亭·游园赏析》、《咖啡文化演变》、《林教头风雪山神庙》等优秀作品。尤其是语文组的作品，获奖选手精炼的措辞用句及声情并茂的讲解，再配上简洁但不失生动的画面，使观赏者犹如观看了一场10分钟的影视大片，意犹未尽。

2016年的省赛说课内容，主要分教学分析、教学策略、教学过程和实际成效四部分，其中各部分时间节点一般是1分30秒、3分30秒、8分30秒、10分。教学分析主要反映教师对教材、学情、教学目标等方面的总体把握情况；教学策略是反映作品特色的窗口，要有前瞻性和创新性，教师应从重点讲述；教学过程是用来证明教学策略的合理性和可行性，因此教学语言描述非常重要，要采用过去时而不是将来时，内容的展示尽量选择授课现场的照片或视频，使之作为教学策略有效性的有力证据。一般女教师的叙述文稿2300字，男教师2100字，吐字清晰、气息较长的女老师，可以达到2500字。

### 二、谨慎选题，命题立意富有新意

自2010开赛以来，信息化教学设计走过了6个年头，每年都涌现出大量的优秀作品，信息化手段、技术在教学中的运用更是推陈出新，一浪高过一浪。因此选题的新颖性成了致胜的关键。主要从以下两个方面加以选择：一是命题有新意。传统的说课命题一般都是根据教学内容而定，这样的选择主题较明确，但有些命题学术性较强或是太长太枯燥，难以给人留下深刻印象，这就需要教师进行一定的艺术加工。例如：《心花怒放(L型

插花制作》、《平均数下的“谎言”——标准差的性质与应用》、《幸福的留言——遗嘱》等，这种形象化的命题增加了作品的辨识度。二是立意有新意。在网络发达的今天，许多课程的教学模式、网络资源都非常相似，因此也派出大量的模仿作品。要从这类作品中突围，仅仅靠取个有新意的题目是远远不够的。个人认为，与其去炒别人的冷饭，还不如另起炉灶。

### 三、展示课件，内容形式主次分明

参赛选手对课件的内容、动画及时间的掌控需非常精准，因此要有“走火入魔”的敬业态度，才可能在10分钟的课件展示中做到万无一失。课件是作品的主体部分，采用简洁的底板，更能突出作品的内容。课件内容展示尽量选择图片或视频。另外动画的设计要结合讲解的语速语境，使之达到渲染作品的效果。如课件要以动画的形式展示，每张PPT的内容在3秒之内要尽可能跳跃起来；课件文字、图片或是视频的布局要合理；尤其幻灯片片尾要精美、精美的幻灯片尾，可以提升作品的意境，给观赏者留下惊艳的第一印象和难忘的最后印象，对整个作品起到提纲挈领、画龙点睛的作用。幻灯片尾的制作，无论是画面组合还是配乐选择都要与说课内容紧密呼应，使之与整个作品浑然一体。

2016年江苏省信息化教学竞赛早已落下帷幕，我很荣幸代表学院参加了此次比赛中的教学设计项目，并获得了二等奖。在参赛过程中，我欣赏了众多往届竞赛获奖作品，也观摩了我校优秀教师教学设计

### 一、研读作品，熟悉优秀作品范式

此次比赛我重点观看了国赛文科获奖作品，例如《品读昆曲 浸润人生——牡丹亭·游园赏析》、《咖啡文化演变》、《林教头风雪山神庙》等优秀作品。尤其是语文组的作品，获奖选手精炼的措辞用句及声情并茂的讲解，再配上简洁但不失生动的画面，使观赏者犹如观看了一场10分钟的影视大片，意犹未尽。

2016年的省赛说课内容，主要分教学分析、教学策略、教学过程和实际成效四部分，其中各部分时间节点一般是1分30秒、3分30秒、8分30秒、10分。教学分析主要反映教师对教材、学情、教学目标等方面的总体把握情况；教学策略是反映作品特色的窗口，要有前瞻性和创新性，教师应从重点讲述；教学过程是用来证明教学策略的合理性和可行性，因此教学语言描述非常重要，要采用过去时而不是将来时，内容的展示尽量选择授课现场的照片或视频，使之作为教学策略有效性的有力证据。一般女教师的叙述文稿2300字，男教师2100字，吐字清晰、气息较长的女老师，可以达到2500字。

自2010开赛以来，信息化教学设计走过了6个年头，每年都涌现出大量的优秀作品，信息化手段、技术在教学中的运用更是推陈出新，一浪高过一浪。因此选题的新颖性成了致胜的关键。主要从以下两个方面加以选择：一是命题有新意。传统的说课命题一般都是根据教学内容而定，这样的选择主题较明确，但有些命题学术性较强或是太长太枯燥，难以给人留下深刻印象，这就需要教师进行一定的艺术加工。例如：《心花怒放(L型



2016年江苏省高等职业院校信息化教学大赛中，我荣获了三等奖。取得这个成绩，一方面靠的是平时开展信息化课堂教学的经验积累，另一方面靠的就是来自学校各方的帮助。从开始备赛到正式定稿、录频，我得到了很多同行、领导的真诚帮助。教研室的老师根据我的比赛课题一起出谋划策，确定教学设计的主旨和流程。因为参加的是工科类的教学设计比赛，大部分工科类的教师可能和

### 教务处 贺捷

促进教学方法与手段的改革，不断提升课堂教学质量；从学院、系部、教师三个层面，高度重视信息化教学大赛工作，学院邀请超星公司进行微课、信息化课堂的策划、拍摄和制作，为教师们提供后勤保障与资金支持，促进信息技术与课程教学的深度融合；为更好地迎接江苏省信息化教学大赛，提高教师的信息化教育教学理论水平，学院特邀沙洲职业技术学院教务处处长陈在铁、2014年全国信息化教学设计一等奖获得者于勤、2015年全



2016年江苏省高等职业院校信息化教学大赛中，我荣获了三等奖。取得这个成绩，一方面靠的是平时开展信息化课堂教学的经验积累，另一方面靠的就是来自学校各方的帮助。从开始备赛到正式定稿、录频，我得到了很多同行、领导的真诚帮助。教研室的老师根据我的比赛课题一起出谋划策，确定教学设计的主旨和流程。因为参加的是工科类的教学设计比赛，大部分工科类的教师可能和

### 教务处 贺捷

促进教学方法与手段的改革，不断提升课堂教学质量；从学院、系部、教师三个层面，高度重视信息化教学大赛工作，学院邀请超星公司进行微课、信息化课堂的策划、拍摄和制作，为教师们提供后勤保障与资金支持，促进信息技术与课程教学的深度融合；为更好地迎接江苏省信息化教学大赛，提高教师的信息化教育教学理论水平，学院特邀沙洲职业技术学院教务处处长陈在铁、2014年全国信息化教学设计一等奖获得者于勤、2015年全

2016年江苏省高等职业院校信息化教学大赛中，我荣获了三等奖。取得这个成绩，一方面靠的是平时开展信息化课堂教学的经验积累，另一方面靠的就是来自学校各方的帮助。从开始备赛到正式定稿、录频，我得到了很多同行、领导的真诚帮助。教研室的老师根据我的比赛课题一起出谋划策，确定教学设计的主旨和流程。因为参加的是工科类的教学设计比赛，大部分工科类的教师可能和

### 教务处 贺捷

促进教学方法与手段的改革，不断提升课堂教学质量；从学院、系部、教师三个层面，高度重视信息化教学大赛工作，学院邀请超星公司进行微课、信息化课堂的策划、拍摄和制作，为教师们提供后勤保障与资金支持，促进信息技术与课程教学的深度融合；为更好地迎接江苏省信息化教学大赛，提高教师的信息化教育教学理论水平，学院特邀沙洲职业技术学院教务处处长陈在铁、2014年全国信息化教学设计一等奖获得者于勤、2015年全

# 建设文明和谐校园，争创全国文明城市！

## 练就走火入魔的职业心态

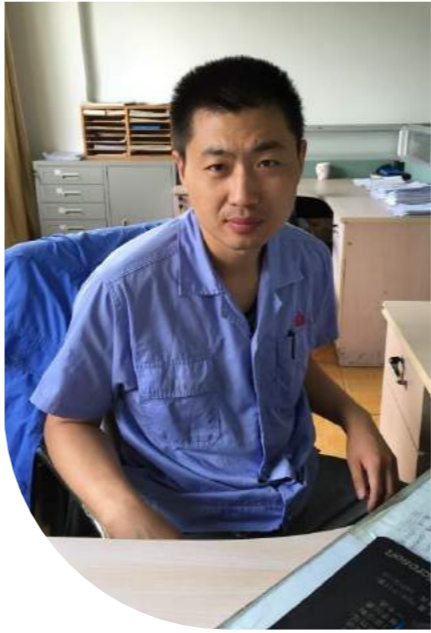
参加省信息化教学设计比赛的几点感悟

管理系 庄敏

## 在平凡的岗位上实现自身价值

记我院优秀毕业生成秀兵

江阴齿轮箱制造有限公司 供稿



成秀兵是我院数控专业2003届毕业生。毕业后，他从基层做起，从事过多个岗位，在这些平凡的岗位上以甘当“螺丝钉”的精神干一行，爱一行，专一行；他以无私的奉献精神爱岗敬业的工作热情，兢兢业业，精益求精，刻苦钻研专业知识，带着一种不服输的韧劲，在“以德为先做好人，勤学苦练做能人，勇于开拓做新人”上下功夫，历经磨练，现任江阴齿轮箱制造有限公司总经理助理；生产科科长兼总调度，努力实现着自身价值。

2007年，成秀兵全程参与了

### 女性话题

## 女性春季服饰搭配技巧

艺术设计系 朱文艺

裙摆还是包臀，都可在风衣的映衬下，潇洒加倍。

风衣颜色可选经典的驼色、黑色、军绿色等。风衣可以敞开穿，也可以系腰带穿。穿风衣，一定要注意袖口的小细节，挽起袖口或者稍微地处理一下袖口，绝对比普通穿要好看了！

### 2、毛衣搭配

首先要推荐的是毛衣+黑色小脚裤的组合，显瘦保暖两不误。厚实的毛衣相对衬衫T恤之类会相对容易显得臃肿，但有了修身款小脚裤的修饰，根据“上松下紧”的黄金穿法法则，照样也可以显瘦无敌。

毛衣搭配永远的潮流单品——牛仔褲，最能演绎出复古率性的街头风范。而根据“适度露肤”的黄金穿搭准则，露出脚踝的九分褲在视觉上显高效果最好，能够让你穿出好的比例身材。

显瘦藏肉的阔腿褲在2017也依旧深受欢迎，作为人见人爱的百搭单品与毛衣自然是天作之合。有了阔腿褲的搭配，你便可以拥有走路带风的爆棚气场。毛衣+衬衫叠穿，也是非常时髦又实用的搭配套路。既能够令你的保暖指数升级，还能够丰富造型的层次感，彰显时髦好品味。经典白衬衫便是毛衣的最佳内搭选择，非常百搭。

飘逸浪漫的百褶裙，无论是用修身短款还是宽松长款的毛衣去做搭配，都能够让你又美又仙，回头率满分的半裙，无论是大

化，促进各项技术经济指标的合理化。在他的带领下，在各部门的配合下，合理有效地投料，严格控制材料的损耗，采用小件合并下料的方式，降低成本，提高了工作效率；采用精益生产方法，多频次，小批量，缩短交货时间，满足客户需求；车间科学合理安排生产计划，减少滞工现象；积极处理呆滞物资，有效控制生产成本，连续三年为公司节约资金371.1万。

成秀兵乐于学习，刻苦钻研专业知识。进入公司以来，从车间工艺员，到工艺科科员，再到生产管理岗位，对技术至上的追求一直没有放松。通过参与行星差动减速器的工艺编制，他认识了行星减速器业内泰斗——教授级高级工程师，从张德教授身上学到了很多知识，并应用到了生产制造中，使公司的船舶机在行业内颇有名气。2009年，南通天生港码头的船舶机出现异响，他有幸与张展教授一起到现场处理，在讨论维修方案时，谦虚诚恳地阐述了自己的个人意见，得到张教授和对方工程师的一致认可。由于实践经验的积累、技术创新的历程、虚心求教的态度，获张展教授赏识，他被邀参与了张教授的《行星减速机设计手册》。

成秀兵清楚地知道，自己所付出的还远远不够，就像大海里的一滴水一样渺小。现在的工作岗位是个新的挑战，对他的要求更高，他将会不忘初心，继续前行。在未来的日子里进一步发扬雷锋精神和，进一步实现自身价值！

我们先来讲一些有关“工匠精神”的故事。在日本，有一位86岁的大阪老爷子，他的名字叫村嶋孟，他被大家称作“煮饭仙人”，因为他执着地用半个世纪的时间去煮一碗米饭；中日混血大妈新津春子负责东京羽田机场的清扫工作，被封为日本“国宝级匠人”，她的杰作就是这家面积76万平方米、连续四年被评为“世界上最干净的机场”的东京羽田机场。还有创立至今已有346年历史的同仁堂，一直以“炮制虽繁必不敢省人工，品味虽贵必不敢减物力”为立业之本，一丝不苟做好药，将“工匠精神”发挥到了极致。

从2015年“五一”开始，央视新闻频道推出了八集系列节目《大国工匠》，讲述了为长征火箭焊接发动机的国家高级技师高凤林等8位不同岗位劳动者的动人事迹，他们用灵巧的双手，独特的匠心筑梦。2016年3月，“工匠精神”首次写入国务院的《政府工作报告》。在2016年5月教育部举办的全国第二届“职业院校教育活动周”上，提出了“弘扬工匠精神，打造技能强国”的活动主题。作为高职院校的师生，我们要好好想一想怎样学习“工匠精神”。在教育部网站上有篇名为“工匠精神”，职业教育之魂”的评论文章，认为工匠精神应该在专业上专心致志、精益求精，具备强烈的专业追求和坚定的专业操守。“精益求精”这个词中有两个“精”，我觉得第一个“精”要求我们在实验实训过程中，严格按照有关实验标准、生产工艺技术，熟练地进行操作，得到正确的实验结果或合格的实训产品；第二个“精”的要求更高一个层次，要求我们能够优化实验标准，改进

对于我们化纺系老师来说，在当下要教育我们的学生做好“精益求精”中的第一个“精”，让他们使用起来试管来像使用筷子那样熟练；完成我们学生专业技能的“基础格式化”，让他们到我们学生操作训练时，能够联想起解放军战士叠被子、走队列的情景，并使之成为我们系学生的标签。在学习“工匠精神”的过程中，这些事情都是我们能够切实做到的。

## 一直在路上

14 网络 伍孙宇



2016年江苏省高等职业院校信息化教学大赛中，我荣获了三等奖。取得这个成绩，一方面靠的是平时开展信息化课堂教学的经验积累，另一方面靠的就是来自学校各方的帮助。从开始备赛到正式定稿、录频，我得到了很多同行、领导的真诚帮助。教研室的老师根据我的比赛课题一起出谋划策，确定教学设计的主旨和流程。因为参加的是工科类的教学设计比赛，大部分工科类的教师可能和

成长是一条漫长的路，梦想则是我努力的方向。

我总是记着居里夫人说过的一句话：“强者制造时机，弱者等待时机”。我的高考成绩并不好，所以从进大学开始，我就努力寻找各种学习的机会。从班级内部的班干部的竞选到学生会社团的竞选，我全程参与，并且都为自己争取到了机会。大一的时候，我是班级团支书，和班长在工作中最大的体会就是累，每天有很多的事情等着我们去做，学会总结和反思成了我工作中一项必不可少的事情。在担任班干部的同时，在每项课程的学习过程中我都严格要求自己，不允自己迟到，更不会允许自己旷课。虽然因为参加一些比赛的缘故错过了几次假，缺的几次课我一定会自己补起来。因此我只有这一个三年，只有这一次大学生活，绝不能错过！

在学院的很多活动中都有我的身影，有时候我是参赛队员，有时候我是工作人员。站在干事的角度上，我每次都能完成好部长给我的任务；站在参赛选手的角度，我也能让

自己绽放于舞台之上。我的高中生活有2/3是在南师度过的，因为父亲的缘故，我非常喜欢唱歌和播音主持，所以我成为

2016年江苏省高等职业院校信息化教学大赛中，我荣获了三等奖。取得这个成绩，一方面靠的是平时开展信息化课堂教学的经验积累，另一方面靠的就是来自学校各方的帮助。从开始备赛到正式定稿、录频，我得到了很多同行、领导的真诚帮助。教研室的老师根据我的比赛课题一起出谋划策，确定教学设计的主旨和流程。因为参加的是工科类的教学设计比赛，大部分工科类的教师可能和

2016年江苏省高等职业院校信息化教学大赛中，我荣获了三等奖。取得这个成绩，一方面靠的是平时开展信息化课堂教学的经验积累，另一方面靠的就是来自学校各方的帮助。从开始备赛到正式定稿、录频，我得到了很多同行、领导的真诚帮助。教研室的老师根据我的比赛课题一起出谋划策，确定教学设计的主旨和流程。因为参加的是工科类的教学设计比赛，大部分工科类的教师可能和

## 我们的「工匠精神」

化纺系 赵竟

生产工艺技术，或者针对现有的仪器设备 and 全新的产品要求，制定出可行的生产方法。对于我们高职学生来说，在学习阶段做到第一个“精”，是一个可行的、也是有一定难度的目标，能做到这一点，已经相当不错了；而第二个“精”，可以看作是同学们仰望的星空，工作后为之努力奋斗的目标。我认为，对于高职学生来说，“工匠精神”还要求我们在学习技能的过程中严谨、规范、有序。例如当我们化纺系的学生第一次接触专业技能的时候，也就是职业素养养成的关键时刻，此时一定要注意细节，应当做到工具摆放井井有条，实验桌上物品多而不乱，药品取用规范，烧杯、试剂瓶排列呈一直线，标签统一朝外等等，这些基础的技能操作，就好比是解放军战士搞内务，看似简单枯燥，但是对于提升战斗力来说，其作用是毋庸置疑的。

对于我们化纺系的老师来说，在当下要教育我们的学生做好“精益求精”中的第一个“精”，让他们使用起来试管来像使用筷子那样熟练；完成我们学生专业技能的“基础格式化”，让他们到我们学生操作训练时，能够联想起解放军战士叠被子、走队列的情景，并使之成为我们系学生的标签。在学习“工匠精神”的过程中，这些事情都是我们能够切实做到的。

2016年江苏省高等职业院校信息化教学大赛中，我荣获了三等奖。取得这个成绩，一方面靠的是平时开展信息化课堂教学的经验积累，另一方面靠的就是来自学校各方的帮助。从开始备赛到正式定稿、录频，我得到了很多同行、领导的真诚帮助。教研室的老师根据我的比赛课题一起出谋划策，确定教学设计的主旨和流程。因为参加的是工科类的教学设计比赛，大部分工科类的教师可能和

2016年江苏省高等职业院校信息化教学大赛中，我荣获了三等奖。取得这个成绩，一方面靠的是平时开展信息化课堂教学的经验积累，另一方面靠的就是来自学校各方的帮助。从开始备赛到正式定稿、录频，我得到了很多同行、领导的真诚帮助。教研室的老师根据我的比赛课题一起出谋划策，确定教学设计的主旨和流程。因为参加的是工科类的教学设计比赛，大部分工科类的教师可能和