



编著

Ding Xin 丁新

Zhao Guoduo 赵过渡

Zeng Xiangyue 曾祥跃

Mu Su 穆肃

远程学习方法 与技术

中山大学出版社

远程学习方法与技术

丁 新 赵过渡 编著
曾祥跃 穆 肃

中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

远程学习方法与技术/丁新, 赵过渡, 曾祥跃, 穆肃编著. —广州: 中山大学出版社, 2008. 9

ISBN 978 - 7 - 306 - 03182 - 2

I. 远… II. ①丁… ②赵… ③曾… ④穆… III. 远距离教育—学习方法—教材
IV. G 72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 131524 号

出 版 人: 叶侨健

策划编辑: 周建华

责任编辑: 周建华

封面设计: 林绵华

责任校对: 海 生

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84111996, 84113349

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州市新明光印刷有限公司

规 格: 787 mm × 960 mm 1/16 14.75 印张 302 千字

版次印次: 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

本书如发现因印装质量问题影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

序 言

以计算机网络和多媒体为代表的信息技术的飞速发展，有力地推动了社会进步、经济发展和科技创新，也有力地促进了教育革新。信息技术在教育中的应用，不仅促进了教育体系和结构、教育方法和手段的革新，而且引发了人们的教育思想和观念的变革。这些创新和变革，最集中的体现就是现代远程教育（网络教育）的产生和发展。

现代远程教育是运用计算机网络和多媒体技术、卫星和电子通信技术等现代信息技术进行系统教学和通信交互的新型教育形式，是一种可以将处于分离状态的教师与学生在空间或时间上有效连接进行教学的灵活教育形式。相对于其他教育形式，现代远程教育具有灵活的教学交互手段和很强的教学交互功能，以及丰富的多种媒体学习资源和资源共享途径，能够跨越教学时空、突破时空限制，自主进行有效、灵活学习等特点和优势。现代远程教育突破和拓展了延续上千年的口耳相传的人类学习传统，为社会成员创造了大量低成本、高效率、信息化的学习机会和条件，为人类进入信息时代实现终身学习的理想奠定了坚实的基础。

中国政府高度重视发展现代远程教育，提出“发展远程教育和继续教育，构建全民学习和终身学习的学习型社会”的发展战略。自教育部批准包括中山大学在内的全国知名高等学校开展现代远程教育试点以来，利用现代远程教育方式接受高等教育的学生数量快速增长。为帮助接受现代远程教育的学生群体能够顺利地由原来习惯的学习观念、方法和技能，向掌握网络学习的学习观念、方法和技能的转变和过渡，进行有关网络学习观念、技术和方法的教育，使学生尽快进行认识和观念的更新、掌握网络学习的基本方法和技能，就显得非常重要。为此，中山大学网络教育学院和华南师范大学现代远程教育研究所决定强强结合，充分利用中山大学全国著名高等学府的学术威望、综合实力与多年来成功举办网络教育的丰富经验，充分利用华南师范大学教育技术学国家重点学科在远程教育科学研究、人才培养方面的优势，理论与实践相结合，合作撰写本书，力图产生一加一大于二的效果。

本书作为一部远程教育的学术著作，毋庸置疑，需要在内容、逻辑和体例上创新；本书作为一部教授远程教育的远程教育教材，更需要针对教学目标和对象，特别是在学生、内容、教师，以及媒体、传播、交互等要素及其相互关系上，运用最新的教育技术和远程教育理念和方法进行系统设计。

本书汇集了作者们多年来在远程教育理论研究、实践探索方面丰富的成果和网络教学方面丰富的经验。其设计的特色和要点如下：

(1) 本书的内容包括远程学习的理念、技术和方法三部分，三部分内容既相对独立又相互融通，三者之中以学习方法为重点。针对读者和网络教育学生的实际，本书在理论上，不过分追求理论性和系统性，强调以通俗易懂的方式阐述概念、说明原理，帮助读者树立远程学习的新理念，提高对网络学习的认识；在技能上，不求全求高，以提高兴趣和易于上手为特色，使学生迅速提升自己网络学习所需要的信息获取、加工和处理的能力；在方法上，以有效性和网络学习的自主性、交互性为重点，帮助学生掌握在网上利用学习资源和学习支持服务进行自主学习，争取老师指导、同学帮助进行协作学习，以及充分利用信息技术开展混合学习的方法。

(2) 本书作为文字和印刷媒体，在多种媒体的总体设计中，处于核心和主导媒体的地位，既是教学内容的主要载体，联系网络等多种媒体和学习资源的纽带，又是组织和指导学生利用网络等多种媒体和学习资源进行有效学习的导学图。例如，学习者可以按照书中文字旁边的提示和指导，利用对应的网络课件、网站、操作动画等教学资源进行学习，以充分发挥多种媒体学习的效益。

(3) 本书和整个课程都特别重视教学交互和学习活动的设计，本书更强调在印刷媒体中学习者与学习内容之间的交互。从正文各栏目的设置到具体内容，都进行了教学交互的设计，特别是读者、学生与学习材料、学习内容之间的交互，以充分调动远程学习者的学习主动性。

(4) 本书重视因材施教，面向不同层次的学生，考虑到不同学习者的需求，进行了模块化设计。例如，在远程学习准备模块中，既设计了学生必选的基本模块，又安排了信息技术基础不同的学生选学的发展性模块。另外，为适应不同学习者的需要，除基本内容外，增加了“扩展阅读”栏目，可让基础较好、学有余力的学生学习更多的内容；还增加了“典型案例”栏目，面向各种不同层次学习者提供案例，让不同学习者都能找到适合自己情况的参考内容。

(5) 本书力图体现远程教育中必须对学生学习全过程进行“持续性关注”的基本理论。对整个远程学习过程中学生学习思想的变化，不同阶段的学习方法和技术都有针对性地进行了阐述和讲解，对学生提供的指导和服务贯穿于整个远程学习过程，使本书成为学生在整个远程学习过程中一部全程实用的指导书。

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，在人们进入信息时代之前，学习只能在“勤”和“苦”上做文章，学习成果的取得以时间的积累、利用和精力的付出为代价，“苦”和“勤”两个字为我们刻画了学习的要点和精髓。在网络时代，这句古话可以改为“书山有路网络为径，学海无涯媒体作舟”。很显然，在网络时代更强调信息素养和信息处理能力，强调借助信息技术工具使人的能力得到成倍的增强和增长。在信息时代的学习，“苦”和“勤”，要与信息技术在教育中的应用相结合，提倡借助信息技

术的力量，把艰苦、枯燥和以消耗时间和精力为代价的学习变成一种乐在其中的有趣、快乐、高效的学习。

本书由丁新教授、赵过渡教授、穆肃副教授和曾祥跃博士合作编写。华南师范大学现代远程教育研究所的黄海燕、杨帆、王玲分别参与了第一、五、六、七、八章的撰稿工作。中山大学网络教育学院的容永愉、朱天庆、洪唤星、陈泽健、关雯雯等老师在本书的编写过程中提供了帮助。中山大学出版社周建华副总编辑为本书的编校付出了辛勤劳动，在此一并致谢。

由于作者水平有限，错误、疏漏在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

2008 年 8 月

目 录

第一编 必学部分

第一章 认识远程教育	3
第一节 了解远程教育——知己知彼，百战不殆	4
一、远程教育的定义	4
二、远程教育的特征	5
三、远程教育的优势与存在的问题	6
四、远程教育对个人和社会的意义	8
第二节 认识教学模式——远程教与学模式	13
一、个别化教学模式	13
二、协作学习模式	15
第三节 认识自己——树立正确的求学态度	18
一、作为成人学生的特征	18
二、远程学习者应具备的基本能力	20
第四节 认识远程教师——轻松获取学习支持	24
一、课程主持教师	24
二、课程主讲教师	25
三、课程辅导教师	25
第二章 中山大学及其现代远程教育	29
第一节 中山大学——知识与真理的殿堂	30
一、中山大学概况	30
二、中山大学现代远程教育概况	31
第二节 了解远程教育机构及其服务——寻找求助之门	34
一、网络教育学院机构设置和职能分工	34
二、校外学习中心的基本职能	36

三、学习支持服务介绍	38
四、对远程学习者的几点要求	40
第三章 学习流程及学习环节	42
第一节 学习流程——形象化的远程学习过程	43
第二节 学习环节——远程学习的必经之路	45
一、交费、注册，获取学习资格	45
二、浏览学院主页，熟悉学院情况	46
三、登录学习平台，进入虚拟教室	47
四、进入我的组织，了解教学教务安排	47
五、进行课程选课，确定选修课程	51
六、学习网络课程，接受优质教育	52
七、参加辅导答疑，获取学习支持	54
八、完成平时作业，检查学习效果	57
九、进行期末复习，系统掌握知识	57
十、参加课程考试，获取课程学分	58
十一、完成毕业论文（设计）	59
十二、本科生参加教育部组织的部分公共基础课统考	61
十三、本科生申请学士学位	62
第四章 远程学习平台使用方法	64
第一节 远程学习平台及其运行环境——初识远程学习环境	65
一、远程学习平台概述	65
二、Blackboard 学习平台运行环境	65
第二节 远程学习平台的登录及基本操作——开启远程学习平台的钥匙	67
一、登录学习平台	67
二、修改平台密码	69
三、查看教学通知	70
第三节 远程学习与在线作业——主要的远程学习活动	73
一、学习网络课件	73
二、完成在线作业	77
三、完成文件回应型作业	80

四、查看作业成绩	82
第四节 远程学习平台上的交互活动——必不可少的远程学习活动	85
一、在课程交流区提问	85
二、在教学、教务、技术问题交流区提问	87
三、学习中心交流区的使用方法	89
第五章 远程学习方法	93
第一节 制订学习计划——走向成功的前奏	94
一、主动出击，制订计划	94
二、依计划行事	99
三、劳逸结合	100
第二节 知识学习策略——走向成功的基础	101
一、制订明确的学习目标	101
二、融合新旧知识，理解式学习	102
三、测试自己的理解力	106
四、自我评价	106
五、经常温习	107
第三节 教学交互策略——走向成功的阶梯	109
一、实现与学习材料的交互	109
二、主动联系教师	110
三、积极与同学交流	112
第四节 情绪管理策略——走向成功的保障	114
一、专心致志的学习	114
二、选择良好的学习环境	117
三、培养积极的学习情绪	119

第二编 选学部分

第六章 办公软件的基本操作方法	125
第一节 文字处理工具——MS Word	126
一、新建文档	126
二、打开文档	127



三、输入文本	128
四、文字格式的设定	130
五、段落的排版	132
六、表格的制作	133
七、文档的保存	136
八、关闭和退出文档	139
第二节 电子表格的制作与管理软件——MS Excel	140
一、打开 Excel 表格	140
二、输入数据	141
三、移动或复制单元格	143
四、表格格式设定	143
五、Excel 表格的保存	144
第三节 文字的输入——常用的输入方法	145
一、输入法的切换	145
二、输入法的设置	146
三、添加和删除输入法	147
四、为输入法定义快捷键	147
五、常用的中文输入法	148
第七章 网络应用基本技能	152
第一节 电子邮件应用软件——Outlook Express 和 Foxmail	153
一、Outlook Express 的使用方法	153
二、Foxmail 的使用方法	160
第二节 网页的浏览和搜索——IE 和百度	166
一、网络浏览器的使用	166
二、网络信息的搜索	170
三、文件下载	173
第三节 网上实时通讯软件（一）——QQ	178
一、系统配置	178
二、使用 QQ 的步骤	178
第四节 网上实时通讯软件（二）——MSN	185
一、下载安装	185

二、注册登录	186
三、应用技巧	187
第八章 远程学习技能	193
第一节 采取有效措施——提高专注能力	194
一、确保四周环境有助于学习	194
二、为每一环节制订明确的学习目标	196
三、实行奖励制度	196
四、缩短学习时段	196
第二节 掌握阅读方法——提高阅读效果	198
一、有效阅读的三个步骤	199
二、有效阅读的技巧	199
三、分析阅读——SQ3R 阅读技巧	201
第三节 论文和报告的写作规范和技巧——提高写作能力	204
一、合格论文的基本特点	204
二、论文的基本结构	205
三、报告的要素	206
四、报告的基本结构	206
五、写作过程	208
六、参考文献引述	209
第四节 网络学习技巧——远程学习的必备技能	213
一、利用网络学习工具，主动获取帮助	213
二、利用网络学习工具，积极参与教学交互	215
三、充分利用学习平台中提供的课程学习资源	218
四、在网络中查找更多的学习资源	218
附录：中山大学网络教育学院联系方式	222

第一章 认识远程教育

人们常说“学无止境”，尤其是在科学技术发展日新月异的今天，我们需要不断地更新知识，才能够满足个人工作和生活的需要，才能够满足社会不断发展的客观要求。说到底，就是要进行终身学习。远程教育作为一种灵活和开放的教育方式，是实现终身学习的最佳选择之一，由于它能发挥学生学习自主性、实现个性化学习的特点与优势，日益受到人们的关注和认同。由于个人的学习经历不同，也许人们选择了远程教育这种学习方式，成为远程教育学习者，但对远程教育的认识可能还不清晰和全面。本章将介绍关于远程教育的一些基本原理和理论，帮助大家认识远程教育。

通过本章的学习，拟达到的学习目标有：

- ◇ 认识并理解远程教育的定义
- ◇ 认识并体会远程教育的基本特征
- ◇ 了解远程教育对于个人及社会的意义
- ◇ 认识远程教育中主要的教学模式
- ◇ 理解远程学习者的特点及参加远程教育需要具备的能力

第一节 了解远程教育 ——知己知彼，百战不殆

《孙子兵法》上说：知己知彼，百战不殆。这句至理名言用在学习上也是一样的。作为一名参与远程教育的远程学习者，首先就要了解什么是远程教育，只有认识了它的内涵、特点和作用等，才能采取相应的策略，采用相应的学习方法去适应它，也才能如愿以偿地获取所需要的知识，因此在本节先介绍远程教育的定义、特点和优势。



观看视频材料
标题：远程
教育的定义

一、远程教育的定义

远程教育是指在时空分离的情况下，学生与教师、学生与教学组织之间，采取多种媒体方法，进行系统教学和通信联系的教育形式（亚洲开放大学协会 AAOU，1995）。

远程教育是针对常规教育而言的：常规教育是在师生双方面对面交流情况下开展的教育形式；而远程教育由于有媒体和技术的支持，教师和学生双方大多数情况下不直接见面，相互的交流主要依靠各种技术和媒体来实现，从而超越时空限制进行教与学活动。可见，在远程教育实施过程中，教和学活动是分开进行的，但借助技术和媒体可以让教和学的活动再度整合起来。因此可以说，远程教育是采用多种媒体、跨越教学时空、将分开进行的教的活动与学的活动重新整合的一种教育形式。在我国通常采用以自学为主、助学为辅的方式开展。

随着技术的发展，现在正在开展的远程教育在教学形式和知识传递方式上出现了一些变化，人们在其前面加上“现代”两字以示区别。现代远程教育是运用计算机网络和多媒体技术、卫星和电子通信技术现代信息技术进行系统教学和通信交互的一种新型教育形式，是一种可以将处于分离状态的教师与学生在空间或时间上有效连接的灵活教育形式。国务院于1999年1月13日批转的《面向21世纪教育振兴行动计划》明确提出“实施‘现代远程教育工程’，形成开放式教育网络，构建终身学习体系”的任务。教育部在批准高等学校开展现代远程教育试

点的有关文件中也将现代远程教育称为网络教育。现代远程教育通过各种网络,将承载着教学信息的文本、音频和视频(直播或录像)等传送到校园外,使远程教育有了质的飞跃:

第一,超越了传统的教学时空。学习者可以在世界上任何一个地方、在任何时间进行交互式的学习。

第二,改变了学习模式。打破了过去学习者单向接受教师讲授的学习方式,他们可以根据自身特点和需要进行个别化自主学习和小组协作学习。

第三,为实现开放、灵活和终身学习提供了机会。扩大了学习群体,使受教育者扩展到了全社会。

二、远程教育的特征

人们选择远程教育通常是被它灵活和开放的特点所吸引。从形式上看,远程教育具有开放性、技术先进性、自主性、灵活性和资源共享等特点。从本质上看,著名的远程教育学家德斯蒙德·基更对远程教育的特征进行了描述(基更,1996),他认为远程教育具有如下特征:

(1) 在整个学习过程期间,教师和学生处于准永久性分离状态(以此与常规面授教育相区别)。教师与学生、学生与其他学生在时间、空间和社会文化心理上的分离是远程教育最突出的特征。在教与学过程中,师生处于物理空间相对分离同时通过信息传递又相互联系的状态;教与学过程是以特定的技术环境、教育资源和教育媒体为基础的。分离并不是完全永久性的,也就是说,远程教育中并不完全排斥面对面交流。

(2) 教育组织在材料计划准备和学生支持服务准备两方面发挥作用(以此与个别学习和自教计划相区别)。教育组织为学习者精心准备学习材料,并提供周到的学习支持服务,以帮助远程学习者进行有效的学习。

(3) 媒体与技术的作用。媒体与技术是远程教育中又一个重要特征。远程教育的本质是实现跨越时间、空间和社会文化心理的教学活动,在这一过程中,媒体与技术是关键因素,是远程教育赖以存在的基础。

(4) 提供双向通信,使学生可以主动对话并从对话中受益(以此



课程BBS讨论

主题:我眼中的远程教育

与教育技术的其他应用相区别)。教学活动的本质是教育信息在教师与学生、学生与学生之间的传递,远程教育也是如此。因此,通信是远程教育教学活动的基础。传统课堂教学中的双向通信机制和多向通信机制是面对面的;而远程教学中的双向通信机制主要是非面对面的,是基于一定的通信技术和网络技术基础之上的。

相对于函授和广播电视教育等远程教育形式,网络教育有以下主要特色:

(1) 网络教育具有丰富的教学交互手段和很强的教学交互功能,可以为教师与学生、学生与学生间进行教学互动和协作学习提供网络学习交互环境和平台,学生通过教学交互获得需要的教学资源、学习指导和支持服务。

(2) 网络教育具有多种媒体学习资源和资源共享途径,能够通过计算机、卫星、电信网络等多种教学信息传输形式,向学习者提供电子化、数字化等多种形式的优质学习资源,并可通过网络共享国内外其他大学的优质资源,实施多种媒体技术相结合以及远程与面授、独立学习与协作学习相结合的混合学习模式。

三、远程教育的优势与存在的问题

远程教育的本质特征是师生处于准永久性分离状态,这一点是它与常规面授教育最本质的区别,同时它也带来了远程教育的特殊性以及在教学实施中的优势与不足。

(一) 远程教育的优势

与面授教育相比,远距离教育的优势在于它可以突破时空的限制,灵活方便;扩大教学规模,可参与的对象多,提供的学习机会多,有助于实现教育资源共享和教育公平等,具体体现在以下几方面:

(1) 有利于扩大教育规模,提供更多的学习机会和更灵活的学习方式。我国是一个人口大国,需要接受教育的人数十分巨大。由于现有的经济条件和文化教育事业发展情况等因素的限制,我国学校的数量及规模,尤其是高等教育的规模远远不能满足社会的需要,因此能大规模培养人才的远程教育成为缓解这一矛盾的重要教育方式。

(2) 有利于构建终身学习体系和学习型社会。终身学习是现代社

会的生存基础,如果没有终身学习的意识和能力,就难以在 21 世纪生存。以基于信息技术的现代远程教育,为终身学习的实现提供了时空平台,为人们提供更多开展和实施终身学习的机会,是构建学习型社会的重要途径。

(3) 有利于跨越数字鸿沟,实现优质教学资源的共享。数字化时代的到来,给人类带来了广泛而复杂的影响。远程教育手段可以使全国各地的学生都能够接受一流水平教师的教导,接受最先进的教学方法,享有更丰富的教学信息资源,有利于提高我国教育的整体质量和效益。

(4) 有利于实现个别化学习。现代远程教育以学习者自学为主,充分发挥学习者自主学习的主动性、积极性及创造性。

总之,现代远程教育给教与学赋予了新的内涵,给教育带来深刻的变革,推动了教育观念、教育思想、教育模式和教学方法的更新。

(二) 远程教育实施中存在的问题

任何事物都有两面性,远程教育也不例外,远程教育实施中常常遇到以下问题,会对远程教育的效果产生影响:

(1) 教学过程中缺乏情感交流。传统的授课方式,当教师与学生面对面交流时,存在着潜在的情感交流。教师可以以自身独特的人格魅力来感染学生,使学生在知识学习的同时,领悟到书本以外的许多东西。特别是一些优秀教师的授课不仅能激发学生浓厚的学习兴趣,而且使得学生因此加深记忆,以至终身难忘。在进行远程教育时,学生面对的是制作好的各种学习材料,而不是教师,同时学习过程中也不能与同学进行直接的交流,因此学生常感到缺乏交流,有一定的孤独感。

(2) 给学习者带来其他的副作用。首先,使用各种媒体进行学习易产生身体的疲劳,如眼睛长时间盯视屏幕会带来视疲劳;使用计算机时,身体的固定姿势会带来腰背等的疲劳。这些身体上的不适,加上有时枯燥的学习内容,不仅影响学习效果,而且往往成为人们放弃远程教育的主要原因。其次,人们已经习惯了传统的上课听讲、下课思考这种教学方式,使他们对远程学习的方式不习惯,因此需要一个适应和接受的过程。

诚如以上所述,远程教育具有缺乏情感交流及其他副作用,再加上我国的现代远程教育尚处于发展阶段,教学、管理和服务等还不完善,使得部分习惯于传统教学方式的学习者难以适应。



只要同学们能够主动利用各种媒体技术参与到教学交互中来,就能在一定程度上避免教学过程中缺乏情感交流的问题。