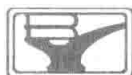


七步入微

——微课程设计与开发实战指南

周家栋 著



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

前 言

谢谢你打开这本书。

我曾经在红星美凯龙、大润发、中信银行三家企业从事培训管理工作，直到2012年从银行离职，转身成为咨询顾问、职业讲师。2013年底，我开始了微课程领域的探索与实践，设计并开发了培养企业微课程设计师的训练体系，因为这套训练体系有七个步骤，所以就起名为“七步入微”。

2014年9月，完成了“七步入微”的内测版课程。2015年1月发布了1.0版，4月第一期内训课在平安人寿落地，5月第一期商业公开课由中培企联信息技术研究院在北京举办，10月获得了国家版权局的著作权证书（No.00210708）。2016年6月获得国家工商行政管理总局注册商标证书（No.19870888）。

之后，“七步入微”进入快速实践期，大量的一线应用让课程得以快速实践、打磨、迭代。截至2019年底已经累计开展400个项目/超过1000天终端交付，学员累计超过20000人。这其中包括可口可乐、联合利华、博世、诺基亚贝尔大学等近20家世界500强企业，包括平安大学、交通银行、太平人寿、国信证券等超过30家金融行业总部，包括中国商飞、中国海油、中国外运、蒙牛、东风汽车等知名企业，以及中国银行业协会、四川省城商行协会、上海市数字内容产业促进中心等社会团体。

我很高兴能够“毫无保留”地把上述实践经验浓缩在这本书中，并努力让本书具备五个特点。

- 系统性

本书包含四个部分，分别聚焦在微课的选题规划、设计开发、制作呈现以及组织运营上。这些维度包含了微课设计与开发的各个维度，形成了完整的知识闭环。所以，这是一本非常全面的概念书。

- 独立性

本书共8章，基于“用微课学微课”的理念，每个小节均为独立设计。你可以“按需学习”，而无须从头开始阅读。所以，这是一本非常具体的资料书。

- 实用性

本书所有章节都在考虑如何“对你有用”，理论部分配案例，方法部分配工具，知识部分配测试，操作部分配练习，实践部分配表格。所以，这是一本非常实用的教科书。

- 指引性

本书每章都包括“基础阅读”“进阶思考”两个角度，方便梯度阅读；“实操练习”提供了操作指引，逐一完成即可做到“从知到行”，也确保了“学到并且做到”。所以，这是一本非常易用的工具书。

- 立体性

我一直在思考，如何让你“学得更好”。为此，专门制作了与本书配套的教学视频（阅读过程扫码可看），设置了专用答疑邮箱，搭建了“混合学习实验室”公众号并持续更新内容，组织“在线训练营”为你“学得更好”保驾护航。所以，这是一本非常体贴的体验书。

作为微课程设计与管理的研究者，我坚持了将近七年。如今，“七步入微”

终于凝聚成了一本书。

除了要感谢客户和机构伙伴以外，尤其要感谢在职场上帮我提升专业的引路人：刘惠、郑志燕、张喆、汤斌、赖正方、王东等，他们是我职场上的老师，培养了我今天的专业能力。如今，“七步入微”是一个团队在支撑，前哨教育教研团队的成员一起支撑了“七步入微”面授班、在线训练营、混合学习班的运营。感谢王乾泽、龙颖、管利新等讲师顾问的共同努力，感谢秦海峰、李欢欢、费涛在本书撰写时提供的协助，感谢邵玉杰为本书配图，感谢吴凡、严研、乔彬的一路同行。

感谢华信乾坤钱晓金总经理的信任，感谢刘成、曹晓雨、周琨、姜少天、邓永奇、陈素娇、王雅维等伙伴的推动支持。

特别感谢爱人赵星，感谢我的朋友们：周骐骥、周骐霖、周绪祥、高月芬、赵绪文、彭志红，在本书写作过程给我的鼓励。

无论在写作时如何竭尽所能，都无法避免本书的不足，恳请读者不吝赐教。一方面，本书的不足受本人经验阅历和认知水平所限；另一方面，培训技术在发展、软件技术在进步，因此微课程设计与开发的方法、工具都会一直不断迭代、升级、更新，我们愿意随技术一起进步。

如果你需要了解最新资讯、获得课程配套学习资源、学习更多在线课程，请通过“混合学习实验室”公众号获取：



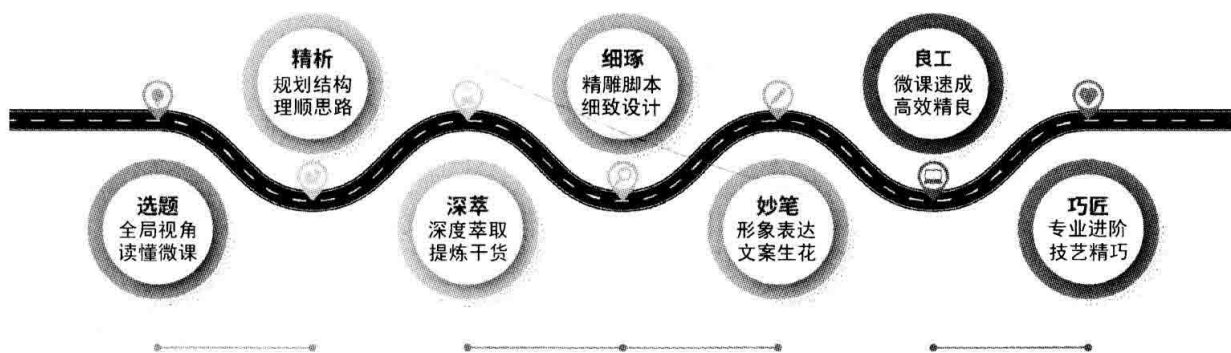
如果你在设计和开发微课时遇到了技术问题，请通过答疑邮箱 QiBuRuWei@163.com（不区分大小写）描述你的问题，可以获得在线顾问的帮助。

如果你在阅读本书时有好的想法、见解，欢迎通过 9611530@qq.com 联系我。

谢谢你打开这本书。

周家栋
2020 年春，于青岛

全书章节介绍（导读）



Part 1 选题规划篇

• 第1章 选题：全局视角 读懂微课

本章从“学习进化论”的视角解读微课的前世与今生，借助案例介绍微课的类型、应用和特点，并介绍微课设计与开发的整体流程。从应用层面看，本章内容能帮助你深度理解微课，从而精准做好微课选题。

• 第2章 精析：规划结构 理顺思路

本章介绍微课的整体框架，并通过案例分析的方式讲解每部分的设计要点。从应用层面看，本章内容能帮助你搭建微课的框架，完成微课的脚本结构。

Part 2 设计开发篇

- 第3章 深萃：深度萃取 提炼干货

本章介绍微课脚本的主线设计、内容萃取、干货提炼以及脑友好型加工微课内容的方法，这些内容是微课脚本设计的核心。从应用层面看，本章内容能帮助你确定微课的关键内容。

- 第4章 细琢：精雕脚本 细致设计

本章是上一章的延续，讲授如何让微课脚本容易理解、牢固记忆。从应用层面看，本章内容能够帮助你优化微课脚本内容。

- 第5章 妙笔：形象表达 文案生花

本章是脚本部分的最后内容，介绍快速撰写脚本的经验，并且剖析了好的微课脚本案例。从应用层面看，本章内容能够帮你完成微课脚本。

Part 3 制作呈现篇

- 第6章 良工：微课速成 高效精良

本章介绍制作微课要掌握的最基本的方法、工具，包括使用 PowerPoint 或 WPS 制作微课的整体流程，语音录制、屏幕录制等技能，以及实景拍摄、音视频剪辑、高效搜索和如何免费获取可商用素材的技巧。从应用层面看，本章内容能够帮助你掌握制作一门微课所需要的工具、方法和技巧。

- 第7章 巧匠：专业进阶 技艺精巧

本章介绍制作微课的进阶技巧，包括平面设计、动画设计、语音合成、字幕添加等技术。从应用层面看，本章内容能够帮助你优化微课。

Part 4 组织运营篇

- 第8章 微课在企业中的运营与管理

本章从培训管理者角度介绍梳理微课体系、组织微课大赛、评价微课好坏的经验。每节使用了三个“不一定”作为标题，体现了“适合自己的才是最好的”，没有完美的标准。本章内容均来自自我在一线数百个咨询项目积累的真实经验，既包含了你要避免的“坑”，也包含了我帮你搭起的“桥”。

除了阅读本书内容以外，还请关注以下内容：

- 阶梯阅读

本书内容分为“基础阅读”“进阶思考”两个维度，前者适合系统掌握，后者适合进阶学习。

- 视频课程

本书提供了配套的视频课程资源，在阅读过程中扫码可看。

- 练习指引

本书共配有 52 个操作指引，这些练习与本书内容衔接，逐一完成即可实现“学到并且做到”。

- 素材工具

本书配有“七步入微素材库”，提供制作微课所需要的软件安装包、素材等，且每 2~3 个月更新一次，请在“混合学习实验室”公众号回复“七步入微素材库”获取最新版下载链接。

目 录

Part 1 选题规划篇	1
第 1 章 选题:全局视角 读懂微课	3
基础阅读	3
1.1 解读微课:为什么知名企业都在做微课?	3
1.2 三种类型:按需选择,能抓耗子是好猫	8
1.3 四问定题:搞清四个问题,选题才算有效	12
1.4 五个特点:理解特点是精准选题的前提	14
进阶思考	23
1.5 整体流程:微课是如何炼成的?	23
1.6 应用案例:为什么一线业务部门争着做微课?	27
第 2 章 精析:规划结构 理顺思路	31
基础阅读	31
2.1 科学进程:不会设计结构,谈什么开发脚本?	31
2.2 三步框架:巧用“瞄准—射击—补刀”速定微课脚本框架	36
进阶思考	38

2.3	激活动机:微课黄金 60 秒,如何抓住学员心?	38
2.4	回归目标:你做过的总结,也许都是错的	41
2.5	巧设结构:四种常见的微课设计思路(案例)	43
Part 2 设计开发篇		49
第 3 章 深萃:深度萃取 提炼干货		51
基础阅读		51
3.1	明确主线:所谓逻辑清晰,就是主线明确	51
3.2	内容为王:即使再好的呈现,也要“干货”做前提	60
3.3	聚焦干货:四种常见微课的“干货”特征	70
3.4	记忆线索:七种“建模”方法,“串联”微课内容	73
进阶思考		78
3.5	脑友好型:什么样的微课内容更容易被大脑接受?	78
3.6	内外结合:缺少内部内容,如何快速搜索外部资源?	83
第 4 章 细琢:精雕脚本 细致设计		86
基础阅读		86
4.1	九宫配料:三行三列九素材,一“近”一“多”两原则	86
4.2	形象表达:没有素材的微课,就是一碗“水煮面”	93
进阶思考		96
4.3	引导参与:巧设问题,你需要掌握四个技巧	96
4.4	牢固记忆:让学员印象深刻的三个方法	98
4.5	案例微课:案例型微课的设计流程	101

第 5 章 妙笔:形象表达 文案生花	107
基础阅读	107
5.1 快速成稿:高效写作旁白脚本,前人经验分成三步	107
5.2 脚本案例:细致剖析微课脚本	111
进阶思考	115
5.3 包装题目:吸引人的题目,只做到了一半	115
Part 3 制作呈现篇	119
第 6 章 良工:微课速成 高效精良	121
基础阅读	121
6.1 庖丁解牛:详细剖析微课的构成元素	121
6.2 制作步骤:七个步骤,速成视频微课(标准版)	126
6.3 微课速成:七个步骤,速成视频微课(极简版)	137
6.4 语音录制:四种方式,按需选择	139
6.5 屏幕录制:做微课一定会用得上的技能	147
进阶思考	150
6.6 实景拍摄:拍摄真人实景微课的 4 个速成技巧	150
6.7 剪辑高手:随心所欲剪视频,只需一款小软件	155
6.8 高效搜索:常见类型素材搜索渠道推荐	163
6.9 版权雷区:素材版权无小事,莫踩雷区细分辨	164
第 7 章 巧匠:专业进阶 技艺精巧	172
基础阅读	172
7.1 平面设计:向广告学微课,四个原则要牢记	172

7.2 平面素材:一款爱不释手的素材插件	177
7.3 美颜大师:PPT快速图片处理原来如此简单	182
7.4 动画原理:三层五理讲动画,从零开始有秘籍(原理篇)	190
7.5 动画操作:熟用两个窗格,成为动画大师(操作篇)	195
7.6 动画捷径:最好的素材,莫过一张 GIF	208
7.7 动比静好:动图的制作方法 with 技巧	212
进阶思考	220
7.8 语音合成:让蜡笔小新为你配音	220
7.9 临门一脚:巧用绿色工具添加专业字幕	224
Part 4 组织运营篇	229
第8章 微课在企业中的运营与管理	231
8.1 布局:微课不一定要有体系	231
8.2 推广:大赛不一定要选第一	237
8.3 应用:评价不一定要套标准	247
附录	251
结束语 微课是混合式学习的真正开始	254

Part 1 选题规划篇

第1章 选题：全局视角 读懂微课



基础阅读

1.1 解读微课：为什么知名企业都在做微课？

从2015年开始，微课在全国遍地开花。很多企业投入了大量人力、物力用于微课在企业内部的落地。有的企业为打造微课平台投入几千万资金、上百名专职人员；有的企业把微课和管理干部晋升挂钩，利用最强有力的管理杠杆推动微课落地；有的企业把一年最重要的一次培训项目放在了微课领域，把微课项目做成了“全员运动”。

那么，刮起这股微课之风的原因到底是什么？为什么其他的培训技术，如行动学习、教练技术、引导技术，没有像微课一样掀起一股“全民浪潮”呢？现在的企业越来越务实，他们究竟找到了什么理由，愿意花这么大成本来做微课呢？有了微课，他们就不再使用传统面授了吗？

要回答这些问题，需要读懂微课的发展逻辑，也就是要从系统的角度来解读微课。

理解微课，是应用微课的前提，也是进行微课规划、选题、设计的重要前提。

关于微课的起源，有不同的解读。一般而言，有五种观点，如图 1-1 所示。



图 1-1 微课起源的五种观点

观点 1：60 秒课程

1993 年，美国北爱荷华大学教授 LeRoy 提出实施“60 秒有机化学课程”，目的是让非科学专业人士在非正式场合中也能了解化学知识，课程由大变“微”。

观点 2：1 分钟演讲

1995 年，英国纳皮尔大学教授 Kee 提议，让学生对特定主题进行一分钟演讲，帮助学生思考与主题相关的、应被熟悉掌握的核心概念。

观点 3：可汗学院

2006 年，孟加拉裔美国人 Khan 创立了可汗学院，通过视频课程向世界各地的人们提供免费的短小视频教学内容。

观点 4：概念首提

2008 年，美国新墨西哥州胡安学院教学设计师 David 正式提出“微课”的概念，并应用于学校的在线教学领域。

观点 5：教育部发文

2013 年，教育部教学管理信息中心发文称，微课全称为“微型视频课程”，以视频为主要载体记录老师围绕某个知识点或教学环节开展的简短、完整的教学活动。

上述观点构成了学术界对“微课”研究的主要信息来源。但是，企业应用微课并非因为学术研究，而是从应用的角度来理解微课的发展，这更符合企业的实

际情况。

人类的学习在很久以前就已经存在了，只是传递知识的形式在不断发生变化。

早期，人类是依靠面对面的交流进行学习与培训的，俗称“面授”。这是我们最熟悉的学习形式。

虽然面授的方式有了变化，比如出现过“师徒制”“私塾”“训练营”“工作坊”“在岗培训”等不同形式，但本质上仍是面对面的知识传递。

始于中国古代的印刷术让学习发生了巨大的变化。从此，学习以“面授”和“书本”两种形式的结合为主，在之后的上千年时间里，学习形式并未发生太大改变。

那么，什么时候又发生了改变呢？

20世纪70年代末、80年代初，远程教育和多媒体教育兴起，比较典型的是1979年2月，中央广播电视大学和全国28家省级广播电视大学同时成立，俗称“电大”。此后学习形式发生了变化，开始有了卫星电视视频学习。

2000年前后，计算机和互联网迅速普及，美国教育部发布2000年度《教育技术白皮书》，把“通过因特网进行的教育及相关服务提供过程”称为“E-learning”。

学习形式再次发生变化，人们开始借助计算机让学习变得更加高效。随后，大量企业开始应用E-learning这种学习形式。

当时，大多数世界500强企业都在应用E-learning，一直到现在，很多企业，尤其是外资企业，仍习惯于这种学习方式。

2013—2014年，开始陆续有企业将微课这种学习形式应用到企业培训中。2015年，微课应用遍地开花。