

# 2019年食品药品类微知库教学比赛在上海市医药学校举行 微知库重构医药教学,让课堂变得更生动

“互联网+”时代,如何运用信息化教学手段和方式,使课堂摆脱枯燥的知识传授,基于核心素养重构课程内容?一场全新的教育方式变革正在医药类职业院校展开。

记者 徐红清



龙老师参赛中  
上海市医药学校的成

2019年12月初,为期2天的2019年食品药品类微知库教学比赛在上海市医药学校举行。来自全国13所医药职业院校的百名师生进入最终决赛,打造了一场精彩纷呈的信息化医药教学赛事。该赛事由全国食品药品职业教育教学指导委员会主办、上海市医药学校承办。

## “互联网+课堂教学” 让医药专业学习变得更有意思

本次比赛分为教师教学比赛和学生学习比赛,教师教学比赛分初评阶段和现场教学阶段,共收到17个院校的参赛作品40件,在七位专家进行网评后,有13所院校的24件作品,41位教师进入现场教学决赛阶段。上海市医药学校孙妍、成龙和崔艳老师荣获二等奖,高剑文老师荣获三等奖。学生学习比赛共

有13所院校,49名学生参赛,本次学习内容为医学基础循环系统形态结构,组委会在综合学生课前、课中、课后学习结果后给出学生学习评价,并确定获奖等级。

“医药类大型仪器非常精密,不可拆装,有些则在运转过程中不能停止。让学生在实操前,对这些仪器的构造有更加直观的了解,有助于他们顺利进行实际操作。”基于此,来自天津生物工程职业技术学院的参赛教师张璐提交的课件,作为实训课程的前导教学,帮助学生在正式进入实验前,能够运用微知库的资源,通过可视化教学课程,引导学生了解大型密闭仪器的构造等。她的作品最终获得本次比赛一等奖,她表示:“运用微知库的资源,设计教学课件,能够很好地提升学生的学习兴趣,为学生接下来的实操打下良好基础。”

上海市教委教研室教研员袁笑认为,这次比赛是医药职业院校教师在微知库平台上运用药剂、药品经营与管理专业教学资源,实施课堂教学的一次集中展示,资源的运用不但可以增强课堂教学的容量,提升课堂教学的吸引力,更为重要的是助力课堂教学从知识本位、教师中心向素养本位、学生中心的转移。

## “精准对接岗位” 让微知库成为师生终身学习的平台

上海市医药学校校长蒋忠元介绍,药剂、药品经营与管理专业教学资源库是由上海市医药学校、山东药品食品职业学院、全国食品药品职业教育教学指导委员会共同主持,由涵盖全国11个省(市)的17所医药职业院校、19家医药企业以及3家

医药行业协会共同建设。

资源库的建设,以行业需求为导向,建设“精准对接岗位”的资源中心;以用户需求为依据,搭建“能学辅教”的学习中心;以联盟互补为原则,建设“可持续发展的”发展机制。

经过一年半的建设,目前资源库中已有2万多个数字化资源,由17所院校的204位专业教师组成的16门核心课程团队,3个特色项目团队的资源库建设及应用正有条不紊地进行中。

蒋校长介绍,学生通过对教学资源的应用,可充分了解行业发展以及职业要求,促进学生自主学习的主观愿望,进行个性化的学习,并对课堂教学内容进行有益的补充,学生在毕业后还可以利用资源不断地充实自己,从而不断适应新技术发展的挑战,微知库对终身学习提供了优质平台。

## ■经验谈

### 学久了感觉特别累,为消除疲惫支招

学习久了会变得很疲惫,做什么事都无精打采的,其实感到身体疲惫的时候,有几种情况:

第一种情况是身体活力已经很低了,表现为身体疲惫的同时,感到精神萎靡,这种情况的你是“真”疲惫,你必须休息了。如果不休息,身体会越来越差,最后,学习也会越来越不好。

第二种情况是身体疲惫但是精神不萎靡,这可能是“假”疲惫。这就需要你不断地激励自己,坚持学下去,提高自己,这样你就会越来越强。

如遇第一种情况,建议应当适量休息,闭目养神,或者找一个时间段,戴上耳机听听小曲儿,悠闲地散散步,遛遛弯。其实完全可以拿出一下午或者一晚上的时间来睡觉,为自己疲惫的身体充充电。还有合理的营养饮食,在一定的程度上也可以消除疲劳。

闭眼转目。首先把眼睛闭上,然后双手搓热,覆盖在眼睛上,眼珠按照顺、逆

时针交替转动,各20圈。只要眼睛舒服了,人也就没那么累了。

搓耳朵。只有一个目的,把整个耳朵搓热,效果不多说,用过之后整个人感觉神清气爽。时间没有限制,舒服了就行了,别把耳朵搓破就行。

伸个懒腰。两腿开立,与肩同宽,双手打开如鸟张翼,然后挺胸,用力挺,这个动作做个5~10次。具体以自己的身体舒服了为准。

如遇第二种情况就要从自身找原因了,看看是不是每天的学习效率不够高,经常性走神,白白浪费了那么多的时间;看看是不是因为要学的还有很多,总担心学不完,压力过大导致的。

如果是听课的时候走神,要多动笔写东西,跟着老师的节奏走,自己主动思考问题,不要一味地听,拼命地点头。

如果背书容易分神,那就一定要脑子、眼睛和嘴巴同时运作,多个单位协同工作,自己的注意力就会提高许多,就不容易走神。

### 一到考试就焦虑,怎么办?

#### 焦虑症表现之一——食欲变差

孩子在中考重压面前,可能吃饭的胃口会变差,肠胃等身体组织里的各种小问题也会多发。这时候,家长就需要适当调整家里的食谱,在保障正常营养的基础上,尽量选择清淡饮食,有必要的,还可以选择服用一些助消化药物。与此同时,辅以一些有氧活动,如步行、慢跑、做体操等,让孩子身心一起动起来,胃口自然会慢慢恢复,身体上的紧张感才可能渐渐减轻。

#### 焦虑症表现之二——睡眠紊乱

考试前睡眠变差,这是绝大多数中考考生都会遇到的问题,不过别担心,它不会是常态。建议每晚用热水泡泡脚,减轻疲劳;还可以在睡前喝一杯热牛奶或听一段舒缓的音乐,让兴奋的大脑安静下

来。如果前一天晚上确实没有休息好,建议第二天尽量不要饮茶或咖啡来提神,中午补个觉是个不错的解决方法。

#### 焦虑症表现之三——复习盲目

一旦考生进入了考前焦虑状态,他(她)的复习可能会变得有些盲目,头脑也处于混沌状态,思路也不清晰。建议这时候让自己稍微放空一下,别太急于让自己埋进书海,尝试着静心思考新的复习计划,设立一些新目标。比如说巩固错题集知识点,一步一步让自己找到复习节奏,也找回学习上的自信,回到正常轨道。

一言以蔽之,初三的成绩已经基本定型,拼的就是心态,希望各位家长和考生都能轻松上阵,做到行动上重视、心态上藐视。