



一师一优课一课一名师

2019 年度

# 一师一优课一课一名师

活动指南



## “晒课”快速入门

刚开始用这本指南？想知道它可以帮你做什么？  
这里会介绍有关“晒课”的简单实用的操作方法  
让你马上从新手变达人！

# 教师晒课篇

Jiaoshishaikepian

在“一师一优课、一课一名师”平台上“晒课”，您可通过下图先了解操作步骤，以做到心中有数。





下面的步骤流程图将为您呈现教师晒课的所有环节，请您参考。





接下来的篇幅将结合平台的功能和结构为您介绍教师参加“晒课”的详细步骤。

## 一、平台账号注册

（一）参加“晒课”的教师，进入国家教育资源公共服务平台（[www.eduyun.cn](http://www.eduyun.cn)）参加“一师一优课，一课一名师”（[1s1k.eduyun.cn](http://1s1k.eduyun.cn)）活动需首先进行注册。



（二）点击导航栏左上角的“注册”按钮，进入注册流程，在教育类型中选择“基础教育”点击进入。



我的收藏 登录 注册 首页 新闻 资源 中高考 网校 微课 超市 活动 社区 更多>>

国家教育资源公共服务平台  
National Public Service Platform For Educational Resources  
记录共同成长的每一天

你的位置 首页 注册

请选择教育类型:

基础教育 职业教育

### (三) 填写用户信息

国家教育资源公共服务平台  
National Public Service Platform For Educational Resources  
他们正搜: 一师一课 云一下

1 填写账户信息 2 激活账号 3 注册成功

教师 学生 家长 机构成员 (教研员等) 专家

\* 用户名 请输入您的用户名

邮箱账号 请输入您常用邮箱账号

\* 设置密码

\* 确认密码

\* 真实姓名 请输入您的真实姓名

身份证号 请输入您的身份证号

再次确认 请再次确认您的身份证号

\* 手机号 请输入您的手机号

\* 短信验证码 请输入短信验证码 获取短信验证码

\* 验证码 14 + 14 = ?

立即注册

☒ 您已阅读并同意 《国家教育资源公共服务平台服务条款》

1. 在用户注册界面下选择“教师”身份;
2. 根据提示, 在相应的位置如实填写个人注册信息;
3. 勾选国家教育资源公共服务平台服务条款;



完成第一步账户信息填写，若信息中填写了邮箱，点击“立即注册”按钮，即可进入激活账号界面。



（五）账号激活后，出现如下界面。若没有填写邮箱，点击“立即注册”按钮，也可进入下图界面，显示您已经完成了在国家教育资源公共服务平台的注册步骤。





**注：** 为确保您正常使用国家教育资源公共服务平台并参加“一师一课”活动，要求个人填写真实的身份证号和手机号，完善个人信息。已参加过往届“一师一优课、一课一名师”活动的教师，无需注册报名，可用账号密码直接登录。参加活动过程中要注意保护个人账户的安全。

### （六）实名认证

为贯彻落实国家颁布的《中华人民共和国网络安全法》相关法规条款，更好地为用户提供优质安全的国家数字教育资源公共服务，国家平台要求所有注册并参加活动的用户完成实名信息认证。地方平台用户通过活动链接进入国家平台，同样需要完成实名认证。



## 二、报名参加活动

成功在国家教育资源公共服务平台注册的教师或者已经拥有云平台空间账号的教师，可通过以下适合您的方式进行活动报名。



## （一）通过活动首页报名

教师登录国家教育资源公共服务平台首页（[www.eduyun.cn](http://www.eduyun.cn)）点击“晒优课”，或者地址栏里输入网址 [1s1k.eduyun.cn](http://1s1k.eduyun.cn)，直接进入“一师一优课、一课一名师”活动首页。



或通过个人空间应用进入“一师一优课、一课一名师”活动首页。



在活动首页点击“我要晒课”或“活动报名”按钮即可跳转至活动报名信息界面，完成报名。



报名信息可在“我的”>“报名信息”中查看。



成功报名参加活动的教师，要及时联系本校“一师一课”活动管理员审核确认本校教师身份。

**注：**平台会提供唯一的身份编号，用于查找、指定活动的参与人员，请牢记您的身份编号。



笨笨鸟 退出

客服电话: 4008980910 ( QQ交谈 )

一师一优课 一课一名师

他们正在搜 云一下

首页 优课展示 排行榜 我晒的课 我的 ▼

已晒 12955964 课 本年度 47234 课 [我要晒课](#)

我的 &gt; 报名信息

报名成功，请联系校管审核！

用户身份： 教师

姓 名：  请输入真实姓名，否则将影响奖项评定

身份编号： 29768493172168

地 区：

学 校：  (请先选择地区)如果没有您所在的学校，请拨打客服电话：400-8980-910

主教学科：

教材版本：

## （二）通过地方平台报名

已部署“一师一优课、一课一名师”活动链接的地方平台，该地区活动人员不需要在国家平台进行注册。可在地方教育资源公共服务平台登录后直接点击活动链接，进入一师一课活动首页，点击“我要晒课”进入活动报名信息界面，完成报名信息填写，并及时联系本校“一师一课”活动管理员对身份信息进行审核确认。

## （三）注意事项及审核

填写报名信息时，有以下几点需要您注意：

- 正确选择您的身份，报名身份一旦选定后不能再修改；报名身份有“普通教师”“教研员”“其他”三种身份，只有“普通教



师”的身份才能参加晒课，其他两种身份均不能晒课；

- 正确填选您所在的学校，如果没有搜索到您的学校，请上级活动管理员确认后填报，必要时，可以联系全国教育信息化工作进展信息系统地区管理人员进行学校信息填报，或拨打平台活动客服电话 400-8980-910、联系在线客服进行咨询。

- 请输入真实身份证号，保证您正常使用国家教育资源公共服务平台并参加“一师一课”活动；

- 请输入真实的电子邮件，便于接收活动通知；

- 请输入真实的手机号码，确保活动期间的有效沟通。

### 三、选课

接下来，我们将为您介绍如何在“一师一优课、一课一名师”平台上通过资源目录体系选择您要晒的一堂课，即如何选课。

#### （一）选择晒课板块、学科版本

##### 1.选择晒课板块

教师登录“一师一优课、一课一名师”活动首页，点击“我要晒课”按钮，跳转至晒课主界面。



注：晒课界面会弹出本年度分学段晒课时间安排。请您一定要在与您晒课学段相对应的截止时间之前完成您的晒课。

小学 1—3 年级：3 月 16 日—4 月 30 日

小学 4—6 年级：3 月 16 日—5 月 31 日

初中：4 月 1 日—6 月 30 日

高中：6 月 1 日—8 月 31 日

点击“我要晒课”，选择晒课板块：学科教育或专题教育。

请选择晒课类型：

学科教育

专题教育

### (1) 学科教育

选择要晒的学科和版本，平台提供的标注“部审”字样的为本



年度参加教育部优课评审的学科教材版本，其晒课目录经各地组织教研人员核对，由课程教学专家对部分有争议晒课目录进行确认。

教师晒课平台界面截图，显示了学科和版本选择功能。

顶部导航栏：首页、优课展示、排行榜、我晒的课、我的。右侧显示：已晒 12943083 课 本年度 462 课。按钮：我要晒课。

请选择您要晒课的学科和版本：

小学	初中	高中
语文 数学 英语 品德与社会 道德与法治 科学 音乐 美术 体育 艺术 自然 书法 汉语	语文 数学 英语 日语 俄语 品德 道德与法治 物理 化学 生物 科学 历史 社会 历史与社会 地理 音乐 美术 体育 艺术 汉语	语文 数学 英语 日语 俄语 政治 物理 化学 历史 生物 地理 音乐 美术 体育 信息技术 通用 艺术 艺术欣赏音乐 艺术欣赏美术 社会 科学 汉语

小学语文 32 个版本 1704 课

人教2001课标版	人教2011课标版（部编）	长春2001课标版	北师大2001课标版
有 85 课 部审	有 27 课 部审	有 2 课 部审	有 12 课 部审

长春2011课标版	苏教2001课标版	西南师大2001课标版	北师大2011课标版
有 2 课 部审	有 68 课 部审	有 92 课 部审	有 11 课 部审

目录体系中未标注“部审”的学科教材版本，作为区域晒课、交流使用，不参加部级优课征集。校本课程不在此次活动范围内。

### 注：

① 5 堂以上“省优”的晒课节点本年度不开放晒课，此类目录节点的晒课按钮为“灰色”，不能激活。

教师晒课平台界面截图，显示了课程选择功能。

请选择您要晒课的年级和课：

学科 > 小学语文 > 人教2011课标版（部编）

一年级上册 一年级下册 二年级上册 二年级下册

一年级下册（2016年11月第1版） 共 69 课 69 空

1. \* 标节点表示未覆盖部级优课的节点，部优评选时优先；  
2. 凡省优加部优总数量超过5堂的节点，本年度不再开放晒课。

识字
1 春夏秋冬 我要晒课
2 姓氏歌 我要晒课
3 小青蛙 我要晒课
4 猜字谜 我要晒课
口语交际：听故事，讲故事 我要晒课

② “\*” 标节点表示未覆盖部级优课的节点，若可晒课，“部优”评选时优先。



识字(二) \*

我要晒课

部优未覆盖

## (2) 专题教育

本年度晒课,小学和初中信息技术学科纳入综合实践课程,综合实践课程以专题形式晒课。心理健康、安全教育和家庭教育以主题分类方式晒课。

## 2.选择学科、版本

在晒课主界面根据您预晒的课程选择相应的学科和教材版本,例如:小学语文——人教2011课标版(部编)。

小学语文		32个版本 23976课	
人教2001课标版 有 5913 课 部审	人教2011课标版(部编) 有 5770 课 部审	长春2001课标版 有 124 课 部审	长春2011课标版 有 29 课 部审
北师大2001课标版 有 1720 课 部审	北师大2011课标版 有 405 课 部审	苏教2001课标版 有 1873 课 部审	苏教2011课标版 有 552 课 部审

**注:** 版本、教材列表中有课程选择人数提示,选择时可参考。

## (二) 选择年级和课

在晒课年级和课程选择界面,点选年级和课程目录查找课程,或在搜索栏里输入相应的课程名称,点击相应课程后面的“我要晒课”按钮即可完成选课操作。





**注：**上图中，选课页面左侧上端呈现的“学科>小学语文>人教2011 课标版（部编）”，这是平台提供的学科、版本快捷选择通道，您可在此处重新选择学科和版本。

## 四、晒课准备

《教育信息化十年发展规划（2011—2020 年）》中指出，要“探索现代信息技术与教育的全面深度融合，以信息化引领教育理念和教育模式的创新，充分发挥教育信息化在教育改革和发展中的支撑与引领作用”。本活动希望教师通过“晒课”来推动数字教育资源在学校教育教学主战场中的普遍应用，实现每个教师都能在课堂上应用数字教育资源至少上好一堂课。接下来的篇幅将就晒优课前您要做的准备工作做一介绍。

### （一）教学设计准备

教师可根据选好的预晒课，分课时进行教学设计撰写，并存储成 word 文档（格式为.doc 或.docx）。



教学设计应充分体现国家课程改革的精神，以学生为中心，符合现行课程标准要求；应围绕“现代信息技术与教育的全面深度融合”这一核心，充分利用现代信息技术和各种信息资源，设计辅助学生学习的支架或阶梯，努力探索不同信息技术环境下的课题教学模式。在教学设计准备时注意以下几点：

- 教学目标符合现行课程标准要求与教材内容实际，能体现课程改革理念，较好地激发和培养学生的创新精神，在教学设计中有具体落实措施。
- 教学重点、难点确立应科学准确，教材分析透彻，语言准确，符合教材和学生实际，内容安排要恰如其分。
- 教学策略合理，能恰当合理地使用教育信息技术手段，以学生为主体，突出自主性、合作性、探究性等学习方式，增强学生的主动参与意识。

## （二）资源准备

### 1.网络资源

- 国家教育资源公共服务平台资源（云平台资源）

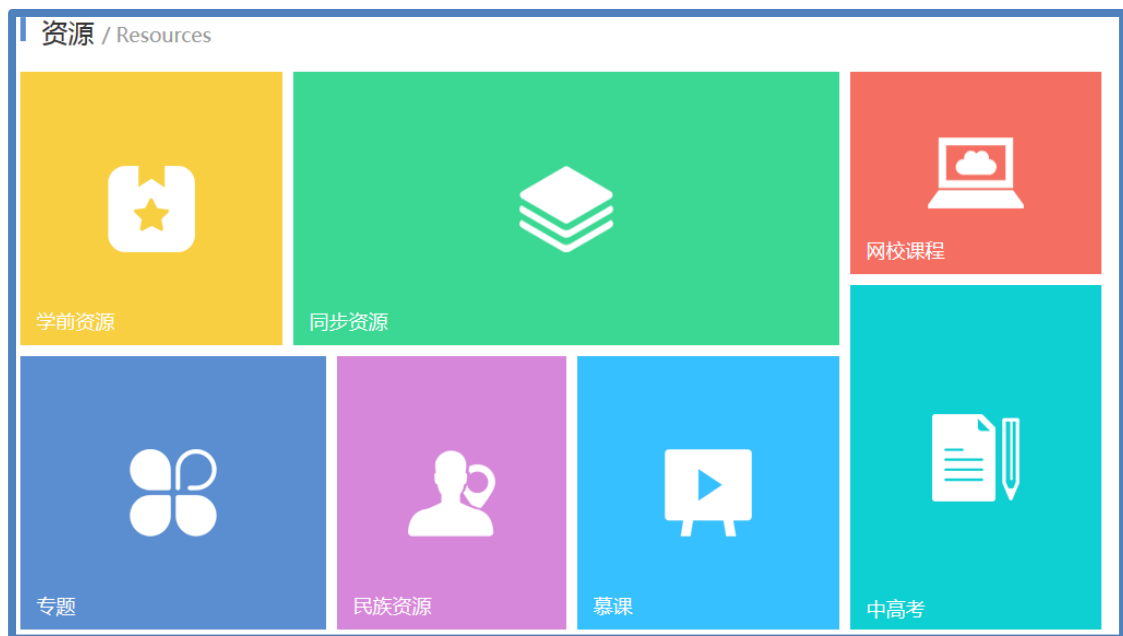


从国家教育资源公共服务平台首页，由“资源”或“找资源”



## 教师晒课篇

进入资源频道，平台将根据您之前选择的学段、学科、教材版本、年级呈现相应的教材目录及课程资源。这些资源来自国家基础教育资源网、百度文库等，将为您“优课”制作提供优质课程资源。



### ● 一师一课优课资源

在一师一课活动“优课展示”页面，通过目录筛选，可以找到历年来一师一课活动汇集的各级“优课”。



有选择的查看和了解其他教师如何有效利用现代信息技术和信



息资源设计辅助学生学习，完成优质课堂教学。

- 个性化资源搜索

除了可在国家平台上搜索预晒课程相关的资源外，您还可以搜索外网的优质教育资源，为您的晒课做好充分的资源准备。

## 2.自制教学课件、微课

根据您撰写的预晒课程的教学设计，充分利用搜集到的各种数字教育资源，运用信息技术手段自制可优化课堂教学的教学课件、微课，使课堂变得精彩无比。

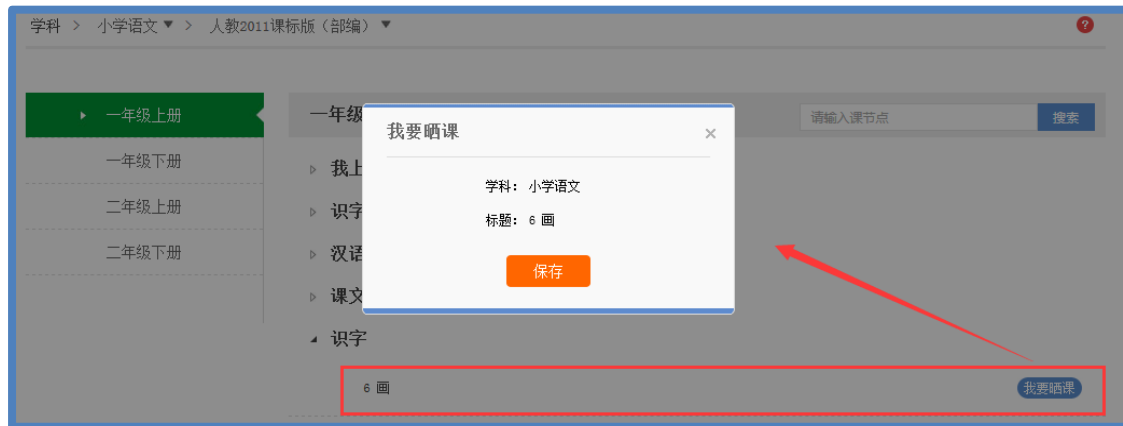
## 五、晒课

做足了充分的晒课准备，接下来的篇幅将结合“一师一优课、一课一名师”的平台结构和功能，按照“上传资源——预览提交”依次为您介绍如何将您制作的“优课”在平台上晒出来。

### （一）上传教学设计

#### 1.确认版本课程

教师登录平台后，进入“一师一优课、一课一名师”活动首页，点击“我要晒课”按钮，进入晒课界面。依照选课步骤找到预晒教材版本及晒课课程，点击“我要晒课”，确认“保存”后进入晒课界面：

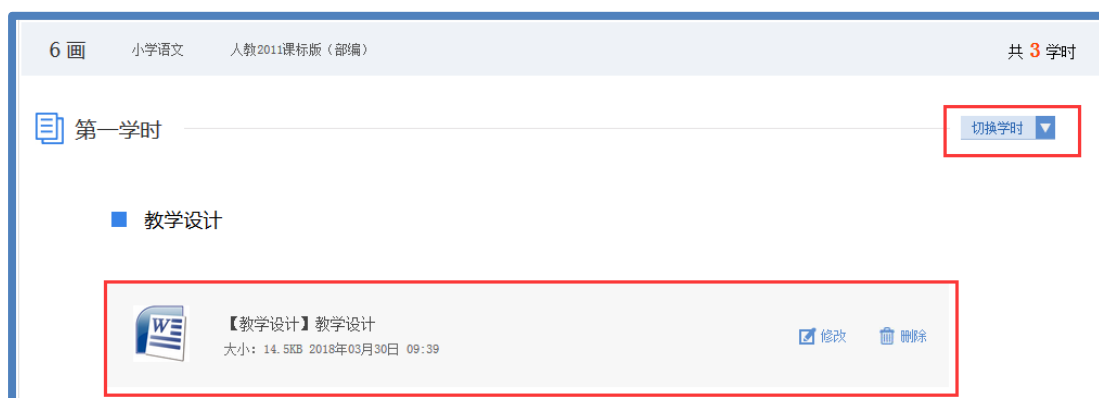


## 2.上传教学设计



以《6 画》为例，在晒课资源上传界面，可“上传”所晒课教学设计文档，文档格式为.doc 或.docx。

**注：**教学设计文档上传为“晒课”必传项。



教学设计文档上传成功后，会在相应区域显示已传文件名称，若需要修改文件标题、资源类型或删除文件，可点击文件对应的



“修改”或“删除”按钮进行操作。通过“切换学时”可以方便多课时晒课资源的上传和查看。

## （二）上传课堂实录

课堂实录是指教师本次晒课所晒的教学过程视频，展现的是所晒课堂教学的所有内容，过程要完整（最低不可少于 30 分钟），画面清晰。建议教师做好课堂实录后对其进行适当的后期剪辑处理，在适当环节插入教学资源呈现画面，保证资源呈现画面清晰可见。

第一学时 课堂实录

上传限制：视频最大500M，文档最大100M

标题：课堂实录 \*不能超过30字符

类型：课堂实录

录制教师：笨笨鸟 \*选填

课堂实录.wmv

上传速度：13.65 MB/s

保存 取消 ☒ 默认保存

您在制作所晒课的课堂实录时，请注意以下几点：

- 录制课堂实录要有片头，片头时长不超过 5 秒。内容包括：课程名称、年级、上/下册、版本、主讲教师工作单位和姓名等；
- 课堂实录的格式以 MP4 文件为主，其他主流视频格式均可（3gpp, asf/wmv, avi, flv/f4v, mkv, mov/mp4/m4a, mp3, mp2, mpeg/mpg, ts/ogg, mts, wmv/wma, rm/rmvb, webm 等）；
- 课堂实录原片分辨率在 720\*576 或以上，视频数据小于 500M；
- 码流为 0.5-1Mbps，视频总长度不少于 30 分钟；





教师上传课堂实录时，点击“上传”按钮，在弹出的信息框里填写资源名称，点击“点击上传”按钮，查找您已准备好的视频文件，上传完成后点击“保存”即可。

- 填写录制教师实际姓名，若有需要，可以连续填写多人，统一以逗号或空格键隔开。



**注：**本次活动无需教师下载、安装视频转码及视频上传插件。

### （三）上传教学资源

#### 1. 课件

所晒课程的课件上传方法同课堂实录，单个课件的数据量小于100M。由于转码，内嵌的视频和音频在晒课预览中是不能查看的，因此建议教师可以将课件中内嵌的视频和音频在素材资源处上传。如果课件采用的是外链方式，可以将课件及相关素材打包压缩后在素材资源处上传，“课件”处只上传单个主文件。

本次活动课件处上传主要为 PPT（格式为.ppt 或.pptx），以方便大家预览学习，而其它如 Flash、几何画板（Sketchpad）、Director、VB 等开发的课件，请教师将其上传到素材资源处。



## 2.微课与素材

教学资源

课件 上传

微课 上传

素材 上传

在课堂教学过程中用到的教学资源可在此处上传。其中微课资源可以上传到“微课”处，而其它资源类型可以上传到素材处，注意选择准确的资源类型（资源类型有：素材、教材分析、教学案例、教学设计、习题、实验、工具、微课、数字教材、课标解读、教材教法分析、课件、课堂实录等），其操作与前文所讲的“课堂实录”上传方法一致，同样，上传完成后“保存”即可。

**注：**视频素材数据量同样要小于 500M，文本数据量小于 100M。

在资源上传页面底部有“下一步”按钮，完成资源上传后，可点击“下一步”按钮，进入“预览提交”界面。

### （四）预览提交

进入预览提交界面，会出现您本次活动所晒“优课”的全部内容以及所晒课程的完整度显示区。



在此界面，你可通过切换教学设计、课堂实录、教学资源等按钮整体预览您即将提交的“优课”。在界面的左侧的优课完整度显示区，点击显示区里的晒课环节，均可实现课程内容的具体定位，方便您的整体浏览与操作。需要提醒您的是：您仍可返回上一步对您撰写的教学设计和上传的资源进行修改完善。

### 1.添加指导教师

在界面的上方点击“添加指导教师”按钮，输入您所邀请的指导教师的身份编号（参考活动报名），点击“申请指导”按钮，发出本次指导邀请，等待指导教师指导。点击“指导意见”按钮，可查



看指导教师给出的指导意见。点击“删除”按钮，则删除指导教师。

**注：**成功报名参与本次活动的人员（教师，教研员、其他科研人员等）均可担任指导教师，每堂课至多可添加3位指导教师。指导教师指导后再提交晒课内容。

阅读并同意《晒课保证与承诺》，勾选“我已阅读并同意《晒课保证与承诺》”选项后点击“提交”按钮。

晒课保证与承诺

晒课保证与承诺

1. 本人保证所有提交的内容不涉及未经授权的他人版权和著作权，承诺因引用他人作品而引发的版权和著作权纠纷由本人负责处理。
2. 本人保证所提交内容符合国家法律法规规定，并承担因所提交内容不合法所引起的法律责任。
3. 本人同意接受本次活动组织的初审和专家评审，同意授权本次活动组织者以非营利的方式通过国家教育资源公共服务体系等方式向社会公开推荐。

已阅读并同意《晒课保证与承诺》

点击“确定”确认提交后，页面跳转到“我晒的课”页面下。

## 2.设置“播放点”

为提升用户观看体验、辅助专家评审，本年度新增课堂实录“播放点”选播功能，晒课教师可对本人上传的课堂实录“播放点”进行标注和定位。



教学设计

课堂实录

第一学时

第二学时

课堂实录

new

新功能上线！课堂实录可以设置播放点啦！播放点有助于专家评审哦~~

知道了

1. 课堂实录完成转码后，才可以设置播放点；

2. 每个课堂实录最多可添加 10 个播放点。

设置播放点

课堂实录

设置播放点

设置播放点：

已添加 0 个播放点，最多 10 个

播放点类别 ?	播放点文字描述	播放点时间
<div>+ 添加播放点</div> <div>示例</div> <div>1. 导入新课 ▼ 知识点一：学习算数 03 ▼ 分 02 ▼ 秒</div> <div>表示添加了类别为“导入新课”的播放点，课堂实录播放进度条将在3分02秒显示文字描述“知识点一：学习算数”</div>		

保存 取消

课堂实录

设置播放点

设置播放点：

已添加 5 个播放点，最多 10 个

播放点类别 ?	播放点文字描述	播放点时间
1. -请选择- ▼	最多不超过20字符	00 ▼ 分 00 ▼ 秒 删除
2. -请选择- ▼	最多不超过20字符	00 ▼ 分 00 ▼ 秒 删除
3. -请选择- ▼	最多不超过20字符	00 ▼ 分 00 ▼ 秒 删除
4. -请选择- ▼	最多不超过20字符	00 ▼ 分 00 ▼ 秒 删除
5. -请选择- ▼	最多不超过20字符	00 ▼ 分 00 ▼ 秒 删除

+ 添加播放点

保存 取消



注意要点：

（1）课堂实录上传并完成转码，进入到预览提交页面，才可以设置“播放点”；

（2）点击“+添加播放点”设置播放点，每个课堂实录最多可设置10个“播放点”；

（3）“播放点”标注可选择“教学组织、复习提问、导入新课、学习新课、课堂小结、布置作业”，也可以选择“其他”分类；

（4）对所勾选的标注“播放点”进行描述，描述必须写且不能超过20个字符。

（5）定位，即填选对应标注的视频播放起点时间，精确到秒；

（6）播放点可删除或修改；

（7）完成标注、描述、定位后点击“保存”即可完成“播放点”设置。



## （五）我晒的课

完成了教学设计、教学资源的上传以及提交预览后，即来到“我晒的课”。在此界面，您可分年度查看“晒课”，方便您对自己的“晒课”内容进行管理。



### 1.查看晒课

点击“我晒的课”，此界面下点击“全部”按钮，您可在此板块下查看所有您所晒“优课”的各种状态，如“待提交”“待审核”“已发布”“被退回”。







“已发布”状态下，您可在该类别下查看您已通过管理员审核的所有晒课记录。点击课例图标或课例名称即可对列表中的“优课”进行浏览。

## 2.修改晒课

“待提交”状态下，鼠标移动到课程名称区域，出现“修改”按钮，点击后跳转至您未完成的晒课界面，您仍可修改或删除所上传教学设计、教学资源。

“待审核”状态下，点击“修改”按钮，可跳转至资源上传界面。

“被退回”状态下，您可在该类别下查看未被管理员审核通过的晒课记录，对列表中被退回的课程进行修改后可再次上传。

在以上三种状态下，您可对所晒的课进行重新修改。被评为优课的晒课内容在修改保存后不需要再次审核，但是在评审系统有相应记录。

## 3.删除晒课



如果您认为您所晒“优课”不能完全展现您的实际水平，想换课重“晒”或修改已提交的课程，可点击“删除”按钮，即可对所晒课程进行完全删除，此操作需谨慎。

#### 4.往年晒课课例的操作

平台每年活动开启有时间限制，为保证当年晒课活动正常进行，教师往年晒课课例在新年度晒课平台开启后，状态会有所变化，部分操作功能不再对这些课例开放。

课例历史状态	当年平台开启后 课例状态变化	可进行的操作
待审核或被退回	待提交	不能修改 只能查看和删除
待提交		
已发布	已发布	不能修改 只能查看和删除
	已发布 标记“县优”“市优” “省优”或“部优”	不能修改和删除 可正常查看

**注 1：**当前年度所有晒课课例状态均可查看、修改及删除；已发布课例的修改需要重新被审核；已被评为优课的课例如果修改，不需要重新被审核，但会在评审界面有说明，无法删除。

**注 2：**小初高分段晒课结束后，所有“待提交”状态的课程将依次删除，请各位晒课教师按需做好备份。

## 六、活动咨询和服务

如果您在工作中有问题需要咨询，请通过以下方式联系我们：

咨询电话：400-8980-910      咨询 QQ：4008980910

（工作时间：周一至周五 8:30—17:00）

咨询邮箱：1s1k@moe.edu.cn

微信公众号：CN1s1k



注：请“关注”上方“一师一优课、一课一名师”官方微信。