

## 一、中国大学 MOOC (慕课) 平台选课、学习指南

网址：中国大学 MOOC (慕课) <https://www.icourse163.org/>

课程（2门）：西藏民族大学 泽玉主讲《西藏传播史略》；

张屹主讲《藏族文化概览》。



2、步骤：

(1) 进入网站，点击右上角“注册”





欢迎使用手机帐号登录中国大学MOOC！

如果您曾经注册过中国大学MOOC，现在绑定已有的帐号，可以实现帐号同步

开通该帐号

绑定已有帐号

上次登录

手机号登录 邮箱登录 爱课程登录 X

13618942047

使用密码验证登录

请输入短信验证码 18秒后重发

快捷登录

我同意《服务条款》和《网易隐私政策》

十天内免登录

去注册

## (2) 点击头像， “设置” —— “修改个人信息”

\*为必填项： “昵称” 、 “真实姓名” 请按照 “西藏民族大学+学号+姓名” 格式；（如个人不按照规范填写， 将导致成绩无法统计录入。）

“常用邮箱” 填写常用邮箱， 不需要网上验证；

“身份类型” 选择 “学生” ；

“学校” 选择 “西藏省份——西藏民院——学院” ；

“最高学历” 选择 “本科” ；

“保存” 。



This screenshot shows the 'Account Settings' page for the user. The top navigation bar includes links for '2020考研', '2021考研', '学校云', '名师专栏', '客户端', a search bar, and a 'Personal Center' button. A sidebar on the right shows options like '我的认证证书', '我的优待券', and a circled '设置' (Settings) option, which is also circled in blue. The main content area has tabs for '资料设置', '帐号设置', and '邮件设置', with '资料设置' currently selected. It displays the user's profile picture, nickname '西藏民大118506110王方元', and email '604034143@qq.com' (status: 未验证). A note says '用于接收课程通知与电子证书。' Below this is a yellow info box stating '验证邮件已发送到您填写的邮箱, 请查收并验证。' with a link '立刻登录邮箱验证'. At the bottom left is a red note '① 请填写常用邮箱', and at the bottom right is a checkbox '缩放对所有页面生效'.

\*手机帐号 13618942047 [更换手机](#)  
用于优质内容推荐及活动提醒，该信息不会对外公开

真实姓名 西藏民大118506110王方元  
用于证书上的名称。如不填写，则默认为昵称

性别  男  女  其他

生日

身份证号

\*身份类型  学生  在职  其他

学校 西藏民院 - 管理学院 [X](#)

\*最高学历  博士  研究生  本科  专科  
 高中  初中  小学  其他

个人简介

[保存](#)

(3) 点击“个人中心”，选课。

首页 > 全部课程

中国大学MOOC 课程 名校 2020考研 2021考研 学校云 名师专栏 客户端 搜索感兴趣的课程

共1条西藏传播史略相关的结果

[全部](#) | [正在进行](#) | [即将开始](#) | [已结束](#)  [国家精品课](#)

中国大学MOOC

课程 名校 2020考研 2021考研 学校云 名师专栏 客户端 搜索感兴趣的课程 个人中心

首页 > 全部课程 > 文学文化

西藏传播史略

第1次开课  
开课时间：2019年10月08日 ~ 2020年01月31日  
学时安排：待定  
距离开课还有6天

已报名95人参加

立即参加



播放视频简介

西藏传播史略

亲爱的西藏民族大学118506110王方元  
欢迎你加入课程《西藏传播史略》，赶快开启学习之旅吧~

三

#### (4) 课程学习

课程形式为线上网络授课+线下授课研讨。

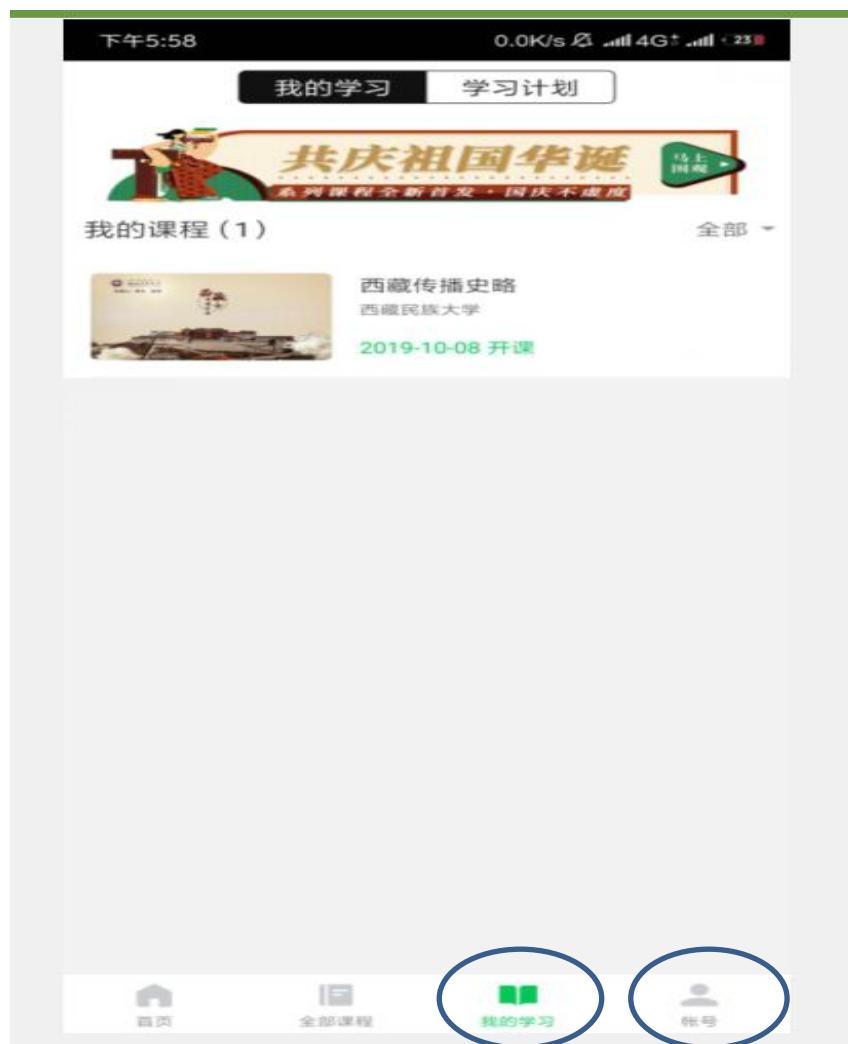
在电脑上学习： 进入网站。

在手机上学习：（必须先在电脑上完成以上的注册步骤），然后手机上下



载 APP，

点击右下角的“账号”——“登录”——“我的学习”——开始上课



## 二、超星尔雅平台选课、学习指南

### (一) 手机端-学习尔雅课程

#### 1. 下载学习通

可扫描下方二维码下载“学习通”或在手机应用市场搜索“**学习通**”下载即可。



#### 2. 登录学习通

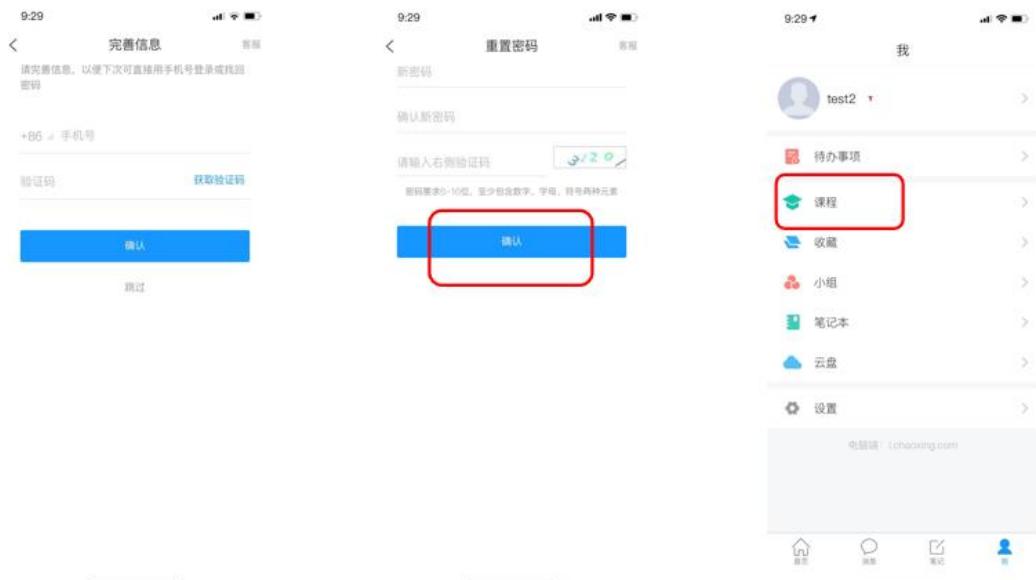
对于首次使用学习通的同学，需要注册并绑定学号才能正常学习哦！

注册具体操作流程如下：

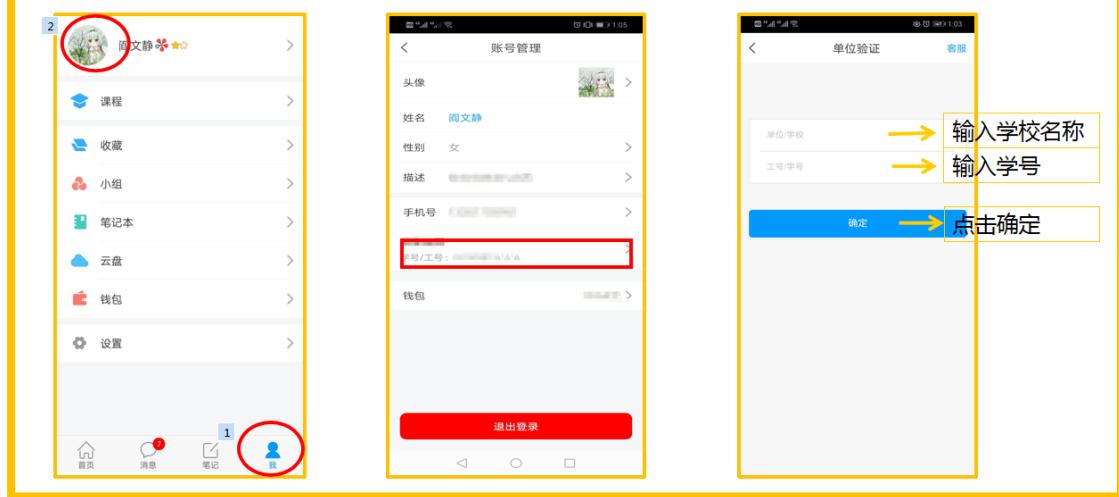
打开安装好的学习通 App，可以看到如下图左的应用首页，点击右下角的“我的”，进入如下中图的界面，点击上方灰色头像，进入注册登录界面，选择“其他方式登陆”，输入“西藏民族大学”，输入学号与密码，初始密码为123456，首次登陆需要重置密码。



获取验证码，绑定手机号。重置一个属于自己的密码后登陆就成功了。



陆成功之后，点击最下面的“我”，再点击头像进入账号管理模块，核对个人信息。  
如果学号信息不正确，点击学号/工号处填写学校名称及学号，点击“确定”进行认证。



### 3 课程学习

登录后，点击首页——课程；

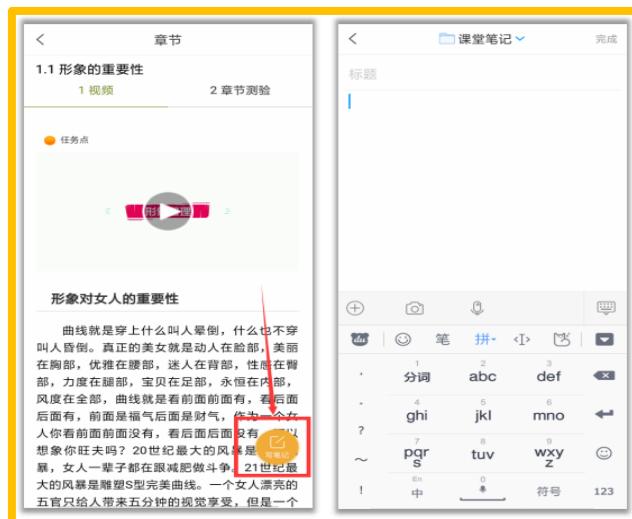
进入课程列表后，点击右上角“加号”，选择“自选课程”，点击“报名”即可选课成功。



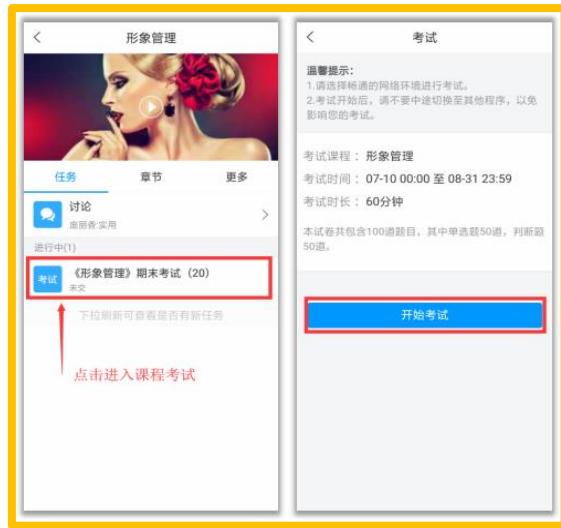
点课程封面，即可进入课程学习界面。在“章节”点击任一小标题，即可开始观看这一小节的教学视频，完成相应章节测验。



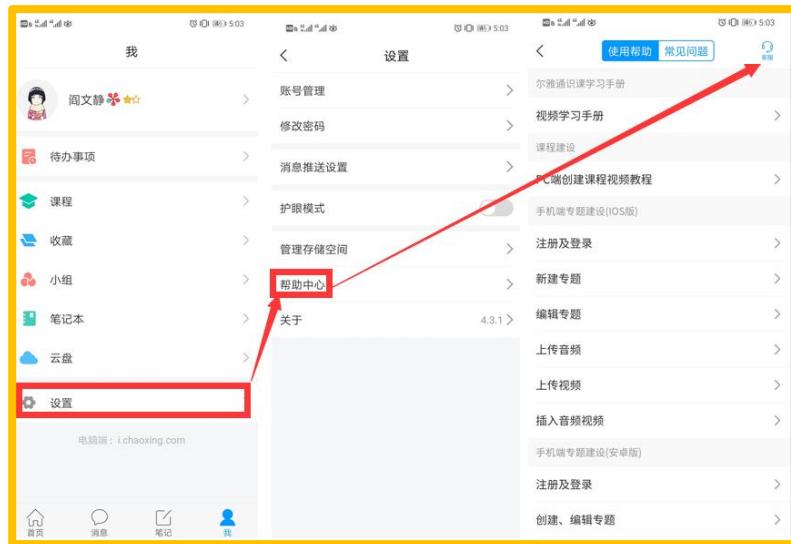
在学习过程中有任何的奇思妙想都可以通过“笔记”记录下来哦~



在“任务”栏——“考试”，可以看到课程考试的相关信息。



如果同学们在学习过程中遇到视频加载失败、任务点无法解锁等问题，可以在“我”——“设置”——“帮助中心”，联系在线客服进行解决。



## (二) PC 电脑端学习尔雅课程

### 1. 登陆平台

浏览器搜索网址: [xzmy.benke.chaoxing.com](http://xzmy.benke.chaoxing.com), 网站示意图如下:

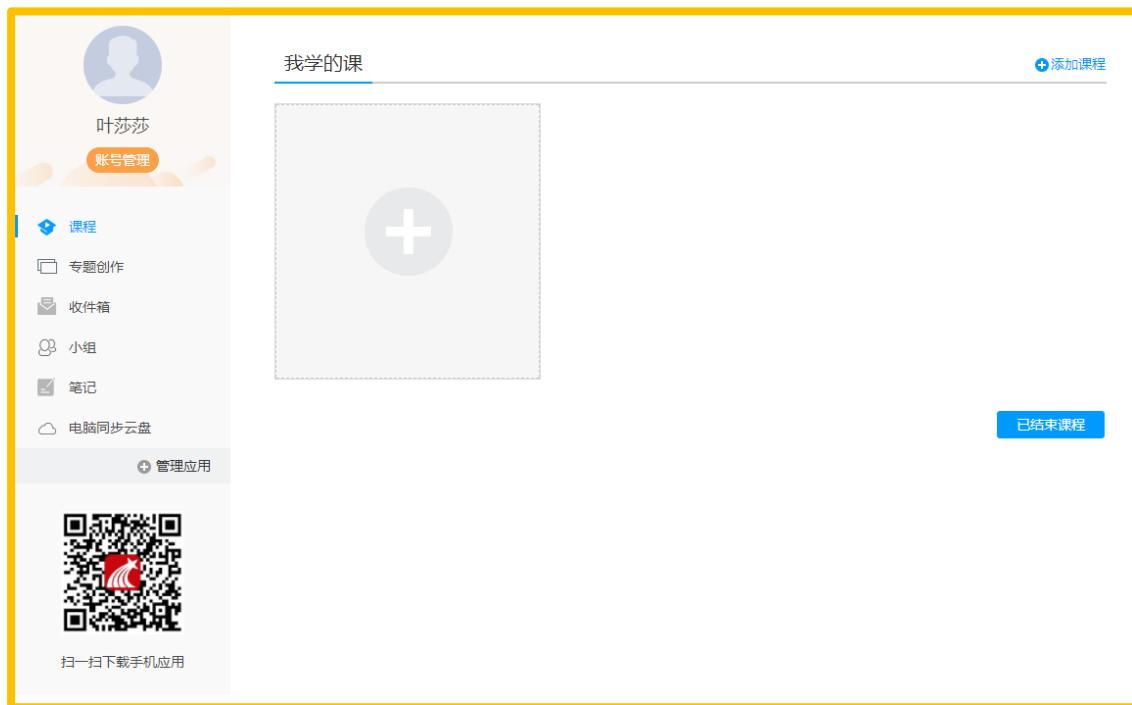
The screenshot shows the official website of Xizang Minzu University. At the top, there is a banner featuring several students in traditional Tibetan attire standing in front of a large stone monument with inscriptions in Chinese and Tibetan. Below the banner is a search bar with the placeholder "请输入关键词" (Please enter keywords) and a magnifying glass icon. To the left of the search bar is the university's logo. On the right side of the header, there are links for "登录" (Login) and "客服" (Customer Service). The main content area features the university's name in both Chinese and English, along with a brief history and its status as a key university. Below this, there are sections for "推荐精品课程" (Recommended Premium Courses) and "浏览更多课程 >>" (View more courses).

点击网站示意图右上角登陆, 首次登录账号为学生学号, 默认密码:  
123456。

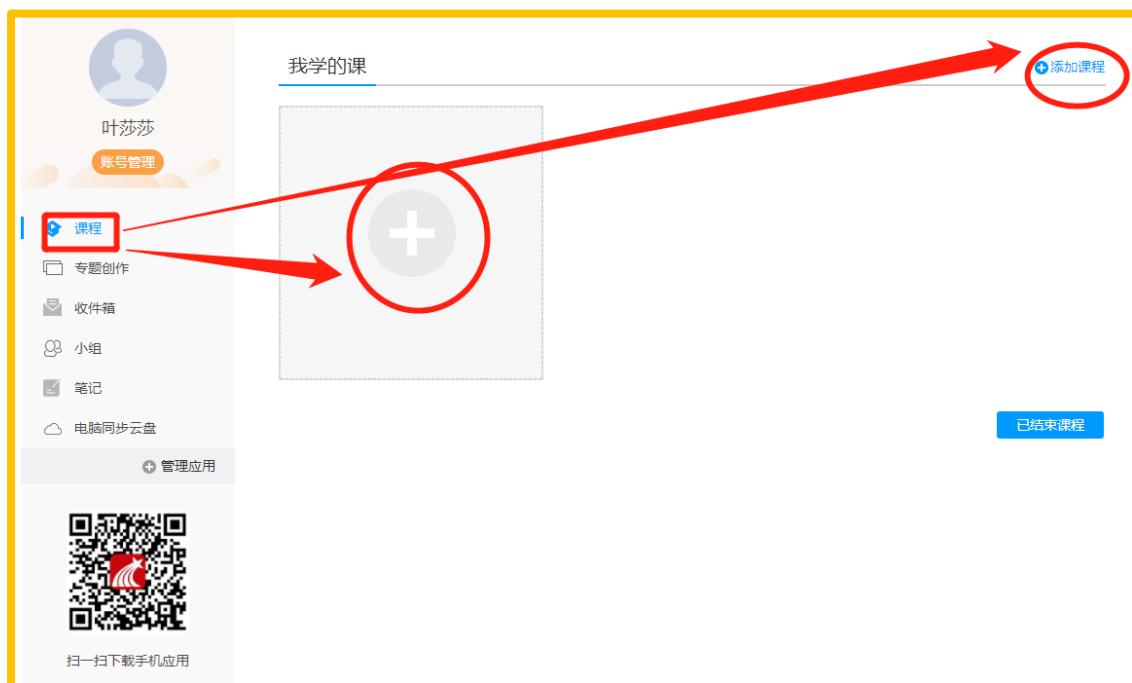
The screenshot shows the user login page for Xizang Minzu University. It features a large "用户登录" (User Login) heading at the top. The form includes fields for "学号" (Student ID) and "密码" (Password), with a "忘记密码?" (Forgot Password?) link next to the password field. There is also a CAPTCHA field labeled "请输入右边的四位数字" (Please enter the four digits on the right) with a "看不清" (Can't see clearly) link and a refresh button. A green "登录" (Login) button is at the bottom. To the right of the form is a QR code with the text "扫一扫下载移动客户端" (Scan to download the mobile client) below it.

### 2. 课程学习

登录成功后页面跳转到当前学期课程的主页，如图所示：



在“课程”模块下，在点击右侧添加课程，随后到达选课界面，即可进行选课操作。



注意：在“自选课程”模块下点击“报名”按钮。

学校课程 自选课程

**0元好课抢报中** 限时限额

<p>大学美育 沙家强(河南财经政法大学)</p> <p><span style="border: 1px solid red; padding: 2px 5px;">报名</span></p>	<p>创新中国 顾晓英(上海大学)</p> <p><span style="border: 1px solid green; padding: 2px 5px;">报名</span></p>	<p>Flash动画技术入门 汪学均(湖北大学)</p> <p><span style="border: 1px solid green; padding: 2px 5px;">报名</span></p>
<p>文献信息检索与利用 陈萍秀(成都航空职业技术学院)</p> <p><span style="border: 1px solid green; padding: 2px 5px;">报名</span></p>	<p>有效沟通技巧 赵永忠(北京联合大学)</p> <p><span style="border: 1px solid green; padding: 2px 5px;">报名</span></p>	<p>整合思维 孙金峰(汕头大学)</p> <p><span style="border: 1px solid green; padding: 2px 5px;">报名</span></p>

在“课程”模块下，在点击右侧对应课程进入课程学习界面，对应点击各个模块即可完成对应学习。

我学的课 添加课程

**有效沟通技巧**  
赵永忠  
北京联合大学  
默认班级  
课程时间：2018年10月08日-2018年12月09日

阎文静 账号管理

- ◆ 课堂
- 专题创作
- █ 通知
- @ 小组
- # 笔记
- 电脑同步云盘
- ★ 收藏

管理应用

扫一扫下载手机应用

有效沟通技巧 课程评价 首页 任务 进度 资料 通知 考试 讨论 答疑

待完成任务点

1. 有效沟通的概说

1.1 ② 人际沟通是交流信息的过程  
1.2 ② 人际沟通是有目的的活动

## 任务点

The screenshot shows a task management interface with a yellow border highlighting incomplete tasks. A purple speech bubble points to this area with the text "未完成任务点为橘黄色". The interface includes a "待完成任务点" (Tasks to be completed) section and a "目录" (Table of contents) section. The "待完成任务点" section lists several categories with their respective sub-tasks, many of which are marked with orange dots indicating they are incomplete. The "目录" section lists various topics with green dots, indicating they have been completed.

## 章节测验

The screenshot shows a chapter test interface with three numbered tips in a yellow-bordered box. Tip 1: "章节测验一旦提交就无法更改, 请提交前一定要确认试题是否是全部完成". Tip 2: "保存章节测验只是保存当前完成的选项, 不是提交作业, 如果只保存不提交的话, 是没有作业成绩的". Tip 3: "作业提交不成功的话, 建议先换谷歌浏览器和网络环境好的地方尝试提交". Above the tips is a red "注意" (Attention) header. To the right is a "影视概说" section with a "任务点" (Tasks) table of contents and two questions with multiple-choice answers.

## 考试

The screenshot shows an exam interface for "世界建筑史" (History of World Architecture). At the top, there are navigation links: 首页 (Home), 任务 (Tasks), 进度 (Progress), 资料 (Materials), 通知 (Notifications), 考试 (Exam) (highlighted in red), 讨论 (Discussions), and 答疑 (FAQ). Below the navigation is a "我的考试 | 待批考试" (My Exams | Pending Review) section. It displays a box for the exam "世界建筑史" with the following details: 考试时间: 2018-12-03 00:00 至 2018-12-09 23:59; 考试条件: 完成任务点80%; 考试状态: 已完成. The box shows a score of 97分 and a "查看" (View) button. The overall interface has a yellow border.

## 考试注意事项

A

考试有限制时间，点击考试后在右上角会有提示

B

保存考试之后下次登录考试时间是累计的

C

一定要注意考试时间，错过考试时间按0分处理

D

在时间结束之前，一定要提交考试，保存不提交时没有成绩的

## 成绩查看

世界建筑史

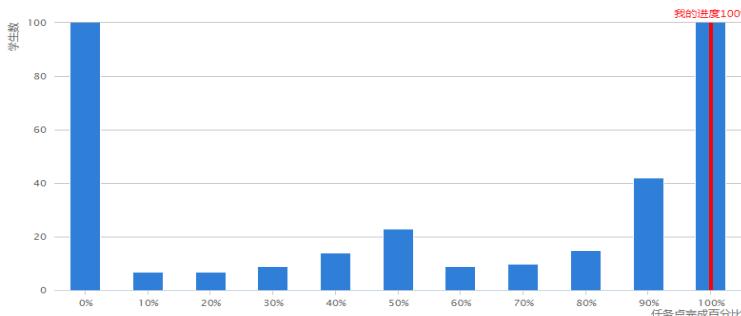
首页 任务 进度 资料 通知 考试 讨论 答疑

### I 考核标准

课程视频（30%）：课程视频/音频全部完成得满分,单个视频/音频分值平均分配，满分100分  
课程测验（25%）：按照已完成的章节测验任务点的平均分计分  
考试（45%）：所有考试的平均分

考核内容	视频（30%）	课程测验（25%）	考试（45%）
当前分数（ <b>98.61</b> ）	30.0	24.96	43.65

### I 大家的进度



## 平台使用问题应急处理办法

### 1) 视频无法播放

解决办法：安装或更新flash播放插件、刷新页面、清空缓存、切换线路。

### 2) 作业界面显示不全

解决办法：刷新页面、清空缓存、更换浏览器（谷歌Chrome 火狐）。

### 3) 视频无法播放下一集

解决办法：确认当前章节视频和测验是否已全部完成，点击章节名称后的按钮复核。

### 4) 什么时候考试

解决办法：留心学校的考试通知，登录后点击导航栏的“考试”，查看考试时间。