# 浙江大学体育课程智慧树平台学习手册

# (本科生版)

# 目录

重要提醒:	1
1.注册&选课	1
2.《体育舞蹈之拉丁舞》专业分组选择	4
3.学习	4
4.作业考试	7
5.成绩说明	10

### 重要提醒:

请认准智慧树学生端 APP—知到。若为之前学期在 APP STORE 内下载的 "智慧树网" APP,请删除后重新下载"知到"。

本学习手册根据知到 APP (APP STORE v7.0.6, 安卓 v4.3.2) 8月5日 更新的版本制作,若后期版本有相应优化,以最新版本为准。 附: "知到" APP 下载二维码 智慧树网址: www.zhihuishu.com



# 1.注册&选课

打开网页浏览器进入选课主页 https://portals.zhihuishu.com/zju

点击选课主页右上角的【**注册**】,根据注册页面完整填写。注册完成后,通过【跨校共 **享课】**进入选课页面。



### 注:已使用智慧树学习过学分课程的学生,请直接使用原有账号登录。

#### 1.1 手机端注册&选课

(1) 打开知到 APP, 在【我的】模块点击【立即登录】,选择【注册账号】。输入手机

号、验证码及学生自行设置的密码完成注册。

(2) 在【我的】模块进行【大学生身份认证】。

4:24	3:19 <b></b> 1 <b>주 ■</b> < 注册	2:24
	国家/地区 中国 >	
	+86 请输入手机号	139****8396 날 您尚未开通知到VIP会员
手机号 学号	· 验证码 获取验证码	开通会员 担当 10
国家/地区 中国 >	合 输入登录密码	⑦ 大学生身份认证
+86 谓输入手机号	注册	1 我的账户
合 输入量录密码 ∅		員 我的书架
登录		商线下载
注册账号 恋记密码		已学课程
		加入课程
		員 我的问答

(3) 点击【共享课】入口,进入选课页面。选择并提交课程,完成选课。



除【本科 19 级学生】外,其他学生账号上还将会看到《运动安全与健康》 共享课的课程确认。《运动安全与健康》无需选课点击确认加入即可。

#### 1.2 加入翻转课

**完成选课后 24 小时内**,学生端将会收到翻转课开课提醒,点击【确认课程】加入,加 入后,课程会显示在【最近学习】中。



2.《体育舞蹈之拉丁舞》专业分组选择

选择《体育舞蹈之拉丁舞》的同学需要进行专业分组选择,分为伦巴舞、恰 恰舞两个专业。选择《太极拳初级》的同学无需进行此操作。

因为涉及到分班工作和后续不同舞种的作业提交,请选择《体育舞蹈之拉丁 舞》的同学尽快配合完成此操作。

在【学习】模块找到【翻转课】的课程卡片,点击进入,可以看到"我选择 XX 舞"三 个作业选项。

选择要学习的舞蹈种类,点击【开始做题】,输入"我选择 XX 舞",点击右上角提交即

13:14 🔊 ull 4G 🔳 •11 4G 💻 .ıl 🗟 取消 提交作业 提交 例:体育课程翻转课 (<u>11</u> (12 20) 20) 21 (10 20) 21) 我选择恰恰舞! ( 2.112.953 人已开通VIP会员 开通会员 查看权益专区 > D ٠ 0 ð 学习资源 群聊 学习任务 作业考试 见面课 MALIN 「创新工程」微专业首次开启招生! ? E 问答 小组教学 表故宫 **学习事务** (2) 1 我选择恰恰舞! 最近学习 开始做题> ● 已迟交 ● 待提交 ····· **~** Ş 例: 体育课程翻转课 💷 我选择伦巴舞! ? 我你在这不一好~ 例:体育课程翻转课班 1 已学 0/2 已迟交
 待提交 开始做题> qwertyuiop 🔍 成绩分析 s d f g h j k l а 🔃 作业考试 xcvbnm  $\hat{\mathbf{O}}$ z  $\bigotimes$ 为你推荐 123 📜 🧾 🚛 📜 活出更积极的自己 空格 换行 10 (1) 3 黄 Ŷ

### 3.学习

可。

#### 3.1.1 共享课视频观看

点击【学习】模块的【最近学习】下的课程卡片,【教程】下显示则为本课

程的课程目录及对应的课程视频及每节视频的视频长度。

当前共享课视频观看完毕后,请手动切换至下一个小节进行播放,已完成的小节前方会出现打勾的标志,此时您可以获得该节视频的学习进度。若未显示打勾的标志,则说明该节视频还未完整观看完毕,请继续观看。



#### 3.1.2 PC 端共享课视频观看

登录后点击【共享课】——【进行中】,运行周期中的课程会显示在共享课中的【进行中】,课程图片右侧包含**我的进度。** 

点击课程卡片即可进入课程学习页面观看课程视频。

ultrane.	
在线大学 卓越质量管理学院	○ 08/19 □ AILY ZGE3 SIGNATURE
<b>共享课</b> 翻转课 培训课	◎ 同学下午好~
共享课 進行中 己完成 <b>* </b>	1     9       连续学习(天)     我的课程/门       群文件管理     进入 >
804秋冬 胡老师・卓越质量管理学院 进度:0%	数字资料,实时分享 学习通知
た进故宮 習友達・故宮研究院 进度:0%	<ul> <li>2019.07.16</li> <li>【证书】关于证书相关进度的说&lt;</li> <li>各位已购买证书的同学,大家好: 1、6</li> <li>月13日上午11点之前购买的且已发布成</li> <li>2019.07.16</li> </ul>

# 3.2.1 翻转课"请跟我练•强身塑心"视频观看

点击【学习】模块的【最近学习】下的翻转课课程卡片,进入翻转课主页,

点击【学习资源】即可查看对应视频,点击播放学习。

07:49 🕫				al 🗢 🗔	07:50 🕫		al 🗢 🕞
く <b>例: 体</b> <sup>許子章 K3</sup>	<b>、育课程</b> <sup>394842</sup>	翻转课	F		<b>例: 体</b> 已学 0/2	;育课程翻转课	
学习资源 (2) 问答	<ul> <li>群聊</li> <li>●</li> <li>●</li></ul>	学习任务	<b>之</b> 作业考试	见面课	<ul> <li>Q 搜索</li> <li>2 强身塑心操</li> <li>2 跟我练</li> </ul>		athenese
学习事务	<b>5</b> (0)						
	▽ 好棒!	目前没有学习	事务~				- 「」
	_		_		_		€] o → :-==

## 3.2.2 PC 端翻转课"请跟我练•强身塑心"视频观看

登录后点击【翻转课】,找到后点击课程卡片进入。

	主要提醒 ◎ 篇	test 💿	1999 (Part 1997)
	(2) 作业	PF+PTX	
	< 徑, 体育课程翻转课> 技能考核视频上传	1 1 连续学习/天 我的谭程/门	
	明天 08.31 載止	群文件管理 进入> 教学运转,实时分享	切換 旧版
	共享课 <b>翻枝课</b> 兴趣课	学习通知	の中国版
ţ	● 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	<ul> <li>2020.02.10</li> <li>你有新的小姐项目啦</li> <li>许子香老师年【例:体育请理题制件课】</li> <li>创课了个组项目【1】并选择了自由分</li> </ul>	王 服务中心 I APP
	您当前暂无进行中的共享课~ 单节分理	<ul> <li>2020.02.10</li> <li>你有新作业收</li> <li>许子蕾老师在【例:体育课程翻转课】</li> <li>市面了新的性业【就就希信视课上</li> </ul>	日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日
	例:体育课程题特课 符子量 在学 编辑型心理 出意:02	<ul> <li>● 2020 02 10</li> <li>你有新作业税</li> <li>你子書等應1 (例, 体質等度器状態)</li> <li>等置了質約作业【状质考核现象上</li> <li>五百全部 &gt;</li> </ul>	IOP
1	特委軍名 >		~

点击【学习资源】,找到对应的学习资源点击学习。

, <mark>」</mark>   」,管	>>> N	我的课程 🧐 test 🤗 ^
	④ ##15 例:体育课程翻转课 ₩25 K394842 88	<del>7-3ππ</del> <del>7-3€8</del> 0/2 1↑
	学习资源 学习任务 问答讨论 作业考试 小组数学	
	上次学习至 2 强身型心操	Ⅰ授课老师
	全部 记完成 未完成 请输入关键字 Q	
	<ul> <li>强励型心操</li> </ul>	<b>许子睿</b> <sup>主讲</sup>
	INESS O	
		手机学习

智慧树视频学习进度是根据学生的累计观看时间来计算的,拖拽播放进度条

是无法累计观看时间的,请认真观看视频。

完整观看"请跟我练·强身塑心"的次数将作为评分依据计入最终考核当中(即 从头开始跟老师练到结束)。

4.作业考试

4.1.1 共享课章测试

有两种方式进入章测试,第一种方式为点击【学习】模块下课程卡片的【作 业考试】入口,进入作业考试【未上交】列表(推荐方式);

第二种方式为点击【去学习】入口—【教程】中每章视频内容的下方也有进入作业的入口。

<del>)</del> ≎ < ≭⊥≶	下午8:09 8 已上交	100% 📥 🕈	5:15	100	all 🗢 🖿
<b>作业</b> 第一章测试 未完成:	载止时间2017-06-2	3 23:59:59	<	上次学到: 食品的生物性危害 ▶ 继续学习	5
<mark>作业</mark> 第二章测试 天完成:	截止时间2017-06-2	3 23:59:59	教程 	见面课	问答
<b>作业</b> 第三章测试 天完成:	截止时间2017-06-2	3 23:59:59	<ul> <li>1.3 食品掺伪的危险</li> <li>什么是食品排</li> <li>食品掺伪的抗</li> </ul>	害 多伪? 克害	09:40
<b>作业</b> 第四章测试 未完成:	截止时间2017-06-2	3 23:59:59	<ul> <li>第一章作业</li> <li>第二章 食品原材</li> <li>2.1 植物性食品原料</li> </ul>	1料的安全 <sup>料的安全</sup>	
<b>作业</b> 第五章测试 未完成!	截止时间2017-06-2	3 23:59:59	<ul> <li>粮油原料的局</li> <li>粮油原料的局</li> <li>2 有问题</li> </ul>	质量安全问题植物性 质量安全问题导致粮 ? 来问一下呗	<ul><li>食品原 03:33</li><li>食原料 09:40</li><li>止 □</li></ul>

## 注:超过课程学习时间,章测试将无法提交,请注意章测试的截止时间。

#### 4.1.2 PC 端共享课章测试

有两种方式进入章测试,第一种为点击视频观看页面相应章节下方的【章测试】图标,

另一种方式为点击右上角的【作业考试】图标,进入作业考试未上交列表。

超过课程学习时间, 章测试将无法提交, 请注意章测试的截止时间。



## 4.2 翻转课技能考核视频拍摄及上传

课程末期,翻转课中会发布技能考核作业,点击【开始做题】进入。 进入后点击左下角相机图标进行拍摄,拍摄完成后点击【使用视频】,并【提 交】。出现"作业提交成功"提示即可。

课程翻转课 <sup>12   毘</sup>	⊂ ≎ الہ. 12 الج 24 الج	<b>08:0</b> 取別	<b>1 →</b> 入作业内容	提交作业	all ♥ □⊃ 提交	08:03 ≠ 取消 请输入作业内容	提交作业
群聯         学习任务                       小组教学	✔ 型 作业考试 见题课					9	
(1) <b>考核视频上传</b> 刷: 2020/02/11 08:31 祖交	开始做题>					0	
	_	1	0	2		•	2

	al 🕈 🗋
我的作业	
成功,请耐心等待老师	5批阅
修改作业	
作业内容	
	我的作业           成功,请耐心等待老师           修改作业           作业内容

# 5.成绩说明

最终成绩得出将通过智慧树共享课程、翻转课堂,根据学生掌握动作技术熟 练程度、学习态度、练习过程等,予以客观综合评价,具体可参见《浙江大学疫 情防控期间本科生/研究生体育课程修读实施办法》。

共享课平台显示成绩仅供记录和提供学校核算使用,请学生以学校最终发布成绩为准。