

## 新冠肺炎防控期间体育在线课程实施方案

根据教育部和江苏省教育厅统一部署，2019-2020 学年第二学期延期开学。按照《教育部关于 2020 年春季学期延期开学的通知》、《江苏省教育厅关于做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情工作的紧急通知》等文件精神，以及江苏省高校疫情防控工作视频会议和《江阴职业技术学院新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作方案》等方面的要求，体育部研究决定，本学期体育课教学工作以在线授课、师生在线互动相结合的形式开展，体育二、体育三本学期不选课，以行政班为单位上课，学生可以选择课程 I 或课程 II 进行自主学习，学生开学返校后还是按照行政班上课至学期结束。运动训练方面，各运动队教练员制定相应的居家训练计划，线上辅导、督促为主，至学生复学返校。群体和早锻炼活动暂停至学生复学返校。具体实施方案如下：

### 教学实施平台建议采用超星网络教学平台

(1) PC 端网址：<http://jypc.fy.chaoxing.com>

(2) 手机端：“学习通”APP

### 一、《在线体育健身课程》I、II

1、授课对象：体育一、二、三对应的全体学生。

2、课程内容：

① 《在线体育健身课程》I 主要有准备活动、健美操、新冠肺炎防疫知识、运动营养知识、竞技运动赏析、运动损伤知识、身体素质练习等几方面组成。

② 《在线体育健身课程》II 主要有准备活动、八段锦、新冠肺

炎防疫知识、运动营养知识、竞技运动赏析、运动损伤知识、身体素质练习等几方面组成。

## 二、《在线体育健身课程》Ⅲ、Ⅳ

1、授课对象：体育四、五对应的全体学生。

### 2、课程内容：

① 《在线体育健身课程》Ⅲ主要有准备活动、竞技运动赏析、身体素质练习等几方面组成。

② 《在线体育健身课程》Ⅳ主要有准备活动、运动损伤知识、身体素质练习等几方面组成。

## 三、线上课程考核

1、学生平时作业（每次课后上传学习视频到“学习通”平台），教师及时审核。

2、课程结束后学生上传学习成果视频到“学习通”平台，任课教师评分。

## 四、成绩评定构成如下表：

序列	评定组成	成绩比重	内容
1	课堂表现	10%	按学生出勤、课堂参与状况以及师生互动等综合评定
2	理论成绩	20%	理论作业与理论考试综合评定
3	身体素质	30%	通过平板支撑考核评定
4	运动技能	40%	通过健美操、八段锦成套动作进行技术评定。

## 五、教学实施要求

1、提前一周发布教学任务

2、学生学习阶段，任课教师保持与学生的在线沟通、辅导、监督。

任课教师提前与班主任、班级学生沟通后，相对固定线上答疑时间

3、学生以视频形式上传作业（视频时间 20 秒以内）

4、任课教师每周完成对学生上传作业的审核

5、课程实施阶段，教师保持与任课班级学生的在线交流、答疑、辅导，可利用“学习通”、QQ群、微信群等网络平台。（任课教师提前与班主任、班级学生沟通后，相对固定每周线上答疑时间。）

6、课程后期制作完成，会共享给全体任课教师，教师提前熟悉教学内容，以便更好地与学生互动、给出指导、最后给出评价。

7、部门督导组及时对教学过程进行监督、评价、反馈。

## 六、训练工作

1、疫情防控阶段，院运动队的所有运动员居家身体素质训练为主

2、各教练员制定适宜的居家训练计划，一周三练，提前一周发布下周的训练内容

3、一周内，运动员训练完成情况以视频形式上传到QQ或者微信群（视频时间 20 秒以内）

4、教练员保持与运动员的在线沟通、辅导、监督

5、运动员的训练完成情况作为当前阶段各运动队考核、考勤的依据

七、注意事项：（任课教师提醒班级所有学生）

- 1、运动时，着装要舒适，以运动服装、鞋为佳。
- 2、早起不宜剧烈运动，锻炼时间以 9:00~11:00、15: 00~16:30 为佳。
- 3、准备活动必须充分，温度较低的季节，热身不到位容易导致运动损伤。
- 4、运动结束要进行放松练习：
  - (1) 抖动手臂、大腿。
  - (2) 静力拉伸手臂和腿部韧带(每个动作静止练习不少于 10 秒)。
  - (3) 静力拉伸放松运动时配合呼吸进行。

体育部

2020 年 2 月 17 日