

江苏大学 2020 春季学期体育课程线上教学实施方案

根据学校《关于 2020 春季学期延迟开学期间本科教学工作安排的通知》，确保“停课不停教、停课不停学”，结合体育教学的特点，在原有教学大纲的基础上，现对学生返校上课前 2019-2020 第二学期的体育课教学内容和教学方式做以下调整，请各任课教师 and 同学们遵照执行。

一、教学内容

1. 身体素质部分

学生以居家在线的形式进行身体素质练习，按照循序渐进的原则进行力量、柔韧性、灵活性等身体素质练习。身体素质练习原则上每周不少于 3 次，练习的内容由任课教师在班级群发布，学生也可自由选择喜欢的项目进行锻炼。

2. 专项学习部分

学生居家期间须完成规定的专项技能学习，具体要求如下：

大一女生、大二选项课为健美操、体育舞蹈、街舞、瑜伽的学生参照体育部提供的视频自学江苏大学健美操（初级）套路成套动作。其余学生均参照视频自学二十四式简化太极拳的前十二式。教师将根据各班具体情况合理安排学习内容，及时将学习视频发送在班级 QQ 群，并督促学生按要求完成学习任务。学生返校后专项学习情况将进行考核。

京江学院学生参照以上规定进行；在保健班上课的同学由任课教师另行安排。

二、学习资源

江苏大学体育课空中课堂系列

江苏大学体育部网站在线学习资源（体育部网站--在线学习--在线课程）

江苏大学体育部微信公众号（jsdxytyb）推送内容

三、教学方法

1. 线上教学方法采用定期推送的“江苏大学体育课空中课堂”与任课教师根据本班级学生情况布置的针对性练习相结合的形式开展，两者辅助进行。

2. 任课教师利用 QQ 软件建立各体育班的班级 QQ 群，教师负责管理 QQ 群，及时向学生推送江苏大学体育部微信公众号发布的“体育课空中课堂”、专项学习视频，学生进群后教师负责检查学生的考勤和作业打卡。

3. 学生进入体育班级群后必须实名制，根据各班级任课老师的要求完成练习任务，并及时上传在家练习、学习时拍摄的视频或照片，暂时不能上传的请保存好资料，来校后交任课老师作为平时成绩参考。

四、教学要求

1. 学生原则上根据课表时间安排专项学习，任课教师要做好在线指导和辅导工作。学生练习前做好热身准备活动，练习中时刻关注身体功能变化，以减少运动损伤的发生，练习后做好整理活动，使身体机能逐渐恢复平静。学生身体不适者可酌情减少或停止练习。

2. 学生每周上传一次不少于 30 秒的练习视频和 2 张素质练习的照片到体育班级群，教师及时做好记录与考核。

3. 鼓励学生利用耐克健身俱乐部、咕咚、KEEP 等健身运动手机 APP 记录锻炼过程，返校后由任课教师考评。

五、教学评价

学生返校前在线学习情况根据按以下评价方式进行考核：

1. 大一基础课原课外乐跑的 20 分调整为 10 分，其中 10 分作为学生在线学习分数。教师根据学生上传的练习有效视频次、照片以及健美操、太极拳（前十二式）的学习情况进行考核。其他考核项目比值不变。

2. 大二选项班原专项技能分 40 分调整为 30 分，其中 10 分作为在线学习分数，教师根据学生上传的练习有效视频次、照片以及健美操、太极拳（前十二式）的学习情况进行考核。其他考核项目比值不变。

六、相关要求

在线教学期间，教师和学生一律不得在 QQ 群发表、讨论与课程学习无关的内容和不当言论。各位同学务必注意运动安全，做好热身及放松活动，循序渐进，练习的运动量、强度等根据自身情况可适当调整，有不清楚的及时与任课老师联系，由任课教师负责指导，解答问题，线上教学直到同学们返校复课，统一恢复线下教学。

体育部

2020 年 2 月 22 日