

体育学院大学体育教研室教师团队“停课不停学”工作摘录

1. “疫”人知下，万人至上

“不忘初心、牢记使命”主题教育活动结束后不久，一场疫情搅乱了该有的新年欢庆氛围。面对疫情，人民的生命安全和身体健康高于一切，把疫情防控作为当前最重要的工作抓实抓好，同时疫情防控阻击战也是检验“不忘初心、牢记使命”主题教育成果的“试金石”，为了确保全校两万多师生的生命健康，学校各部门立即行动起来，制定各种方案，既要做好防控工作，又要做好疫情期间的教育教学预案。

2. 停课不停教，体育不缺位

根据河南省教育厅《关于做好新型冠状病毒感染肺炎疫情防控期间网上教学的指导性意见》文件要求，为确保延迟开学不停教、不停学，学校依照《信阳师范学院2020年春季学期网上教学实施方案》迅即开启网络教学培训，教务处联合超星公司连续对全校教师举办了7场网上教学能力提升远程培训。面对教学形式的新挑战，体育教师从来不缺位，《大学体育》课程不同于其他专业理论课程，属于技能型实践类课程，为了更好地做好“停课不停教”，老师们积极参与远程培训，据学校教务处的统计，体育学院教师参训率高达95%以上。有效保障全院教师于2020年2月24日准时开启本学期的第一课，并表现出极好的效果。

3. 停课不停学，走心不走样

(1) 基于专业，直播健身

积极响应学校团委和体育学院党总支的号召，在全国抗击疫情的紧张局势下，不仅要做好居家隔离，更要增强体质，提高学校师生的免疫力。在校团委和体育学院党总支发出号召时，特别邀请肖爽老师，与2月3日便开启了假期居家健身指导直播课堂，据校团委统计，时日有七千多师生进入“团团云课堂”，参与居家健身活动。

教学简报

信阳师范学院教务处

二〇二〇年二月九日

为全面提升广大教师网上教学能力，确保延期开学期间网上教学质量，教务处（教师教学发展中心）依据网上教学教师培训计划，联合超星公司河南分公司于2月5日至9日举办了7场网上教学能力提升远程培训。超星公司选派4位专业骨干进行线上授课，培训内容包括“速课”“同步课堂”“快速建课”和“直播课”等专题。授课人员业务精深、针对性强，语言风趣幽默，线上互动频繁，赢得了参训教师的普遍好评。

培训期间，各教学单位高度重视、精心组织，广大教师积极响应、踊跃参与，其中商学院、美术与设计学院、体育学院参训教师达到95%以上。通过远程培训，广大教师基本掌握了线上教学的基本技术和方法，为下一步开展线上教学打下了良好基础。希望个别参与度不高的学院，立即组织教师通过在线观看回放进行学习，提高教师的网上教学能力。



图1 肖爽老师给学生做健身直播

(2) 守土有责、守土尽责

充分利用专业优势，搭建供学校师生员工便捷参与的居家健身网络平台，遴选健身价值高、不受场地设施限制的便于开展运动健身项目，通过“微信推送”和“学习通”推送给全校师生。

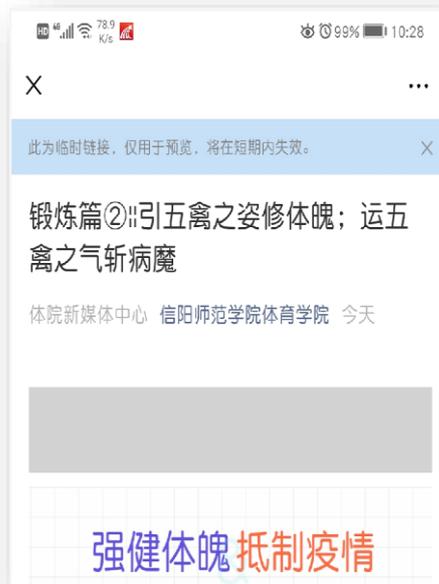


图2 通过体育学院微信公众号做居家健身指导推送

3、传道授业，精心指导

体育课的实践特殊性，关键在身体力行。但，既然是居家练习，那么就要考虑项目的健身价值、健身方式，又要做到不干扰邻里，适于家庭健身活动。公共体育教研室充分发挥团队作战的优势，反复研讨，集中集体智慧，科学遴选体育知识、健身操舞、健身健美、传统健身及体适能等一系列徒手或者可持轻器械即可健身的项目。为了确保技能演示的规范性和观赏性，视频采集国家体育总局信息中心及其他相关平台的公共资源，通过超星学习通建立课程教学平台。

课程名称	进度	完成度
第1章 居家力量练习	0/17	0%
1.1 第一部分：肩部	0/1	0%
1.2 第二部分：肱二头肌	0/1	0%
1.3 第三部分：肱三头肌	0/1	0%
1.4 第四部分：胸部	0/1	0%
1.5 第五部分：背部	0/1	0%
1.6 第六部分：腹部	0/1	0%
1.7 第七部分：腿部	0/1	0%
第2章 传统健身练习	0/16	0%
2.1 24式简化太极拳	0/16	0%
2.1.1 第1-2式：1.起势 2.左右野马分鬃	0/2	0%
2.1.2 第3-4式：3.白鹤亮翅 4.左右蹬腿端步	0/2	0%
2.1.3 第5-6式：5.手挥琵琶 6.左右倒卷肱	0/2	0%
2.1.4 第7-8式：7.左揽雀尾 8.右揽雀尾	0/2	0%
2.1.5 第9-11式：9.单鞭 10.云手 11.单鞭	0/3	0%
2.1.6 第12-13式：12.高探马 13.右蹬脚	0/2	0%
2.1.7 第14-15式：14... 15.转身左蹬脚	0/2	0%
2.1.8 第16-17式：16... 17.右下势独立	0/2	0%
2.1.9 第18-19式：18.左右穿梭 19.海底针	0/2	0%
2.1.10 第20-21式：20... 21.转身搬拦捶	0/2	0%
2.1.11 第22-24式：22... 十字手 24.收势	0/3	0%
2.1.12 24式简化太极拳完整示范	1/1	100%
2.1.13 24式简化太极拳背面示范	1/1	100%
2.1.14 练习24式简化太极拳注意事项	1/1	100%
2.1.15 24式简化太极拳音乐——口令版	1/1	100%
2.1.16 24式简化太极拳音乐——纯音乐	1/1	100%
第3章 健身操舞	0/10	0%
3.1 健美操基本步伐	1/1	100%
3.1.1 健美操基本步伐组合练习1	1/1	100%
3.1.2 健美操基本步伐组合练习2	1/1	100%
3.1.3 健美操基本步伐组合练习3	1/1	100%
3.2 有氧健美操1	1/1	100%
3.3 有氧健美操2	1/1	100%
3.4 第九套广播体操	1/1	100%
3.5 第一套戏球广播体操	1/1	100%
第4章 综合健身	0/5	0%
4.1 5 Best Muffintop Melting Moves	1/1	100%
4.2 8分钟徒手居家腹肌训练方案	1/1	100%
4.3 五十个徒手健身动作	1/1	100%
4.4 70个自重有氧训练动作，让燃脂更加彻底	1/1	100%
4.5 功能性徒手训练	1/1	100%
第5章 五步拳	0/2	0%
5.1 五步拳分解	0/1	0%
5.2 五步拳完整教学	1/1	100%
第6章 健康知识	0/6	0%
6.1 健康知识讲座	0/1	0%
6.2 体育疗法	0/1	0%
6.3 推拿按摩常用手法直观的动画演示	0/1	0%
6.4 如何预防颈椎病	0/1	0%
6.5 24式简化太极拳	2/2	100%

图3 科学编制《大学体育》网络教学平台课程体系

万事俱备，只待上课。根据学校的统一部署，2月24日正式按下了网络教学的运行键。开课以来，学生主动克服困难，努力创造良好的学习环境，快速适应线上学习，学生签到出勤率良好，积极根据平台视频或动作方法进行身体练习。同时，大学体育教研室教师通过网络答疑解惑，发布作业，督促锻炼。学生按照任课教师要求提交练习图片或练习视频录像，跟踪授课班级学习情况，查看教学成果。

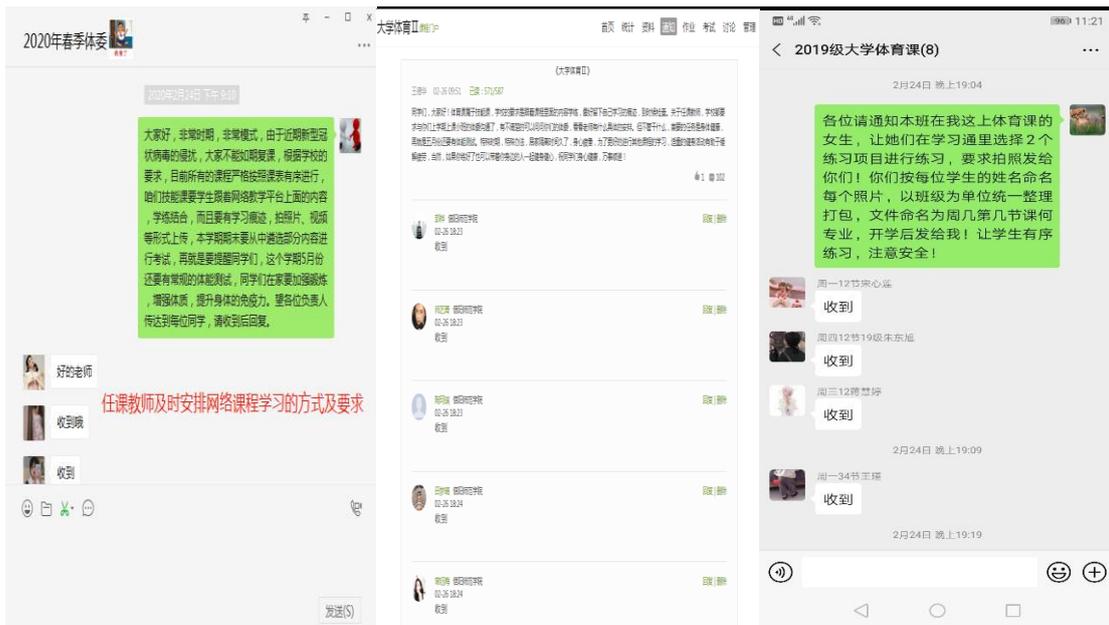


图 4 通过超星学习通或者微信平台向授课学生发布教学通知及要求



图 5 任课教师通过超星学习通或者微信平台对学生的体育学习给与指导



图6 学生通过超星学习通或者微信群向教师发送学习图片或练习视频



大学体育II课程门户 首页 统计 资料 通知 作业 考试 讨论 管理

文学+师院 (周二12) > 成绩管理 返回

成绩统计 | 权重设置 | 证书发放管理

请输入学号、姓名



导出成绩

序号	学生姓名	学号/工号	课程视频 (80%)	访问次数 (5%)	作业 (10%)	签到 (5%)	综合成绩
1	刘千千	20195025040	70.0	0.58	0.0	0.4	70.98
2	赖瑞珂	20195025018	70.0	1.53	0.0	0.4	71.93
3	冯莹莹	20195017031	70.0	0.58	0.0	0.4	70.98
4	李迎秋	20195021223	70.0	0.15	0.0	0.3	70.45
5	钟丽雯	20195021125	70.0	1.3	0.0	0.4	71.7
6	马丽娜	20195021127	70.0	1.72	0.0	0.4	72.12
7	黄心茹	20195021128	70.0	1.32	0.0	0.4	71.72
8	冯杰	20195161344	70.0	1.63	0.0	0.4	72.03
9	蔡振楠	20195023023	70.0	0.45	0.0	0.4	70.85
10	冀晴	20195021138	70.0	0.62	0.0	0.4	71.02
11	李路涵	20195025006	70.0	0.17	0.0	0.4	70.57
12	宋海涛	20195023001	70.0	1.58	0.0	0.4	71.98
13	燕彩蝶	20195021526	70.0	0.37	0.0	0.4	70.77
14	王雨涵	20195021531	70.0	0.38	0.0	0.4	70.78
15	栗潇潇	20195159212	70.0	0.65	0.0	0.4	71.05

图7 《大学体育》网络教学学习学情统计

疫情就是命令，生命重于泰山。在疫情面前，大学体育教研室教师们能坚守初心、牢记使命，舍小家为大家，抗疫不分你我，做好本职工作，坚守体育教学岗位，身体力行，就是最好的奉献。