

宁夏职业技术学院 宁夏广播电视大学

关于疫情防控期间体育课开展线上教学的通知

各学院、系：

新冠肺炎疫情牵动着所有人的心，生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任。根据《自治区教育厅关于推迟全区大中小学、幼儿园 2020 年春季开学的通知》（宁教体卫〔2020〕11 号）和学院《疫情防控期间延迟开学教学工作方案》的精神，结合“学生返校前，体育课以不依赖场地、器材的居家身体素质训练为主”的要求，为确保广大师生在新冠肺炎疫情防控期间的生命安全和身体健康，同时实现返校前“停课不停教、停课不停练”，返校后“标准不降低、学习不中断”的工作目标，结合我校实际，经研究决定，2019 级本学期公共基础课——体育与健康（二）实行“线上自主学习，线下自主锻炼”的混合式教学模式，进行居家自主学习锻炼，并将学习锻炼情况纳入本学期体育课程期末考核，请各学院、系大力宣传，积极动员。

教务处 职业素养教学部

2020 年 2 月 28 日

附件 1：体育与健康 2 课程线上教学实施方案

附件 2：体育与健康 2 课程线上教学使用指南

附件 3：学生居家锻炼方法指南

附件 1:

体育与健康 2 课程线上教学实施方案

一、目标要求

根据当前疫情防控形势和学校教育教学目标,考虑学生长期居家隔离,精神、情绪、身心健康等问题。充分利用居家体育锻炼缓解学生焦虑情绪,提高身体免疫力,树立战胜疫情的信心。同时增强职业素养教学部体育教研室全体教职工抗疫保家、不忘教育使命的责任担当和政治站位。在此期间,按照“停课不停教、停课不停练”的目标开展公共体育课教学工作。确保教学标准不缩水、教学质量不降低,全力完成本学期教学任务。

二、教学对象

2019 级全日制高职全体学生。

三、教学平台

通过“运动世界校园”APP 进行线上教学管理。体育教研室将通过“运动世界校园”APP 平台向学生推荐学习资源、布置学习任务并进行管理和指导。请同学们按照上学期体育课上课班级登陆“运动世界校园”APP,进行打卡、查看作业、完成作业等系列操作。

具体操作步骤见附件 2。

四、教学要求

学生登录“运动世界校园”APP,选择相应课程进行学习,每次在线学习时需完成打卡,同时加强体质健康测试相关项目练习,例如立定跳远、坐位体前屈、仰卧起坐、引体向上等,疫情期间的学习和锻炼情况计入学科考核成绩。

五、教学内容

以体能训练为主、专项技术为辅,教学内容由职业素养教学部体育教研室组织专人精选和制作一套科学有效、简便易行的包括有氧、力量和柔韧练习在内的身体锻炼动作,并制作成教学视频共享给全校师生。动作旨在全面提高身体素质 and 增强机体免疫力,鼓励同学们在疫情期间每天在家进行锻炼。

六、实施办法

上学期原体育课的教师通过“运动世界校园”APP 平台、微信群对体育教学班进行教学任务的落实、指导与督查。学生每周至少锻炼两次,每次不少于 30 分钟,并将拍摄的锻炼视频自行保存,待返校后统一交给任课教师进行检查,检查结果作为本学期学生体育成绩的一部分。

七、上课时间

从3月2日正式上课，预计6周课程，学生需按顺序（第1-6周）完成每周两次的课程学习和课程作业。如：小明同学在第一周的周一至周日的任意适合居家锻炼时间完成视频课程学习，并完成课程作业，就视为其按时上课。超出该周时间视为旷课。

八、考核办法

1、考核：学生拍摄带有时间标签的线上学习截图和线上教学后的练习视频。

2、评分：正式开学后，学生向任课教师提交一周两次的线上学习的截图和线上教学后的练习视频，任课教师通过对学生学习截图和练习视频的核查，给予成绩。

九、学生体质健康

2020年度体质健康测试及2019年度缓、补、重测安排待返校后另行通知，请相关同学注重加强锻炼。

十、运动队训练

3月2日至返校期间，各运动队队员在教练员的指导下进行居家训练，每周至少2次（各队根据赛事计划等情况可合理增加次数），具体计划和内容由各运动队主教练统一安排。

十一、注意事项

1、运动时着装要舒适。居家运动时以身穿运动装为宜，不宜穿得太过厚重，也不宜穿得太薄，以免运动不便或受凉感冒；

2、晨起后不宜剧烈运动。由于早上起来时身体筋骨还没有完全舒展开，加之目前季节早上较为寒冷，所以不宜进行剧烈运动，以免对身体产生不利影响；

3、热身运动不可缺少。人体在冬季时身体筋骨相对僵硬，如果缺乏必要的热身运动，容易造成运动损伤；

4、运动后应将身体各部分充分拉伸进行放松并适度补充水分。居家运动后可适当补充水分，切忌立即喝水或喝凉水，以防止胃肠道痉挛现象的发生；

5、坚持每天进行锻炼，持之以恒。根据居家条件、运动项目和身体情况，适当选择身体锻炼的持续时间，每次锻炼时间可控制在15-30分钟以内；

6、文明锻炼，不要影响邻里的生活和休息。

附件 2:

体育与健康 2 课程线上教学使用指南

1. 学生使用手机安装“运动世界校园”最新版，并登陆，从首页进入室内锻炼功能。



2. 观看学校上传的室内锻炼指导动作视频，开始锻炼前务必先了解规则，规则包含学校设置的学期目标，注意有效打卡时间哦，在有效时间内打卡才计入成绩，查看你的打卡记录。



3. 观看指导动作视频



观看指导动作视频

指导视频由学校提供，你可以挑选合适的视频观看并熟悉动作，也可以使用视频以外的其他动作配合完成记步

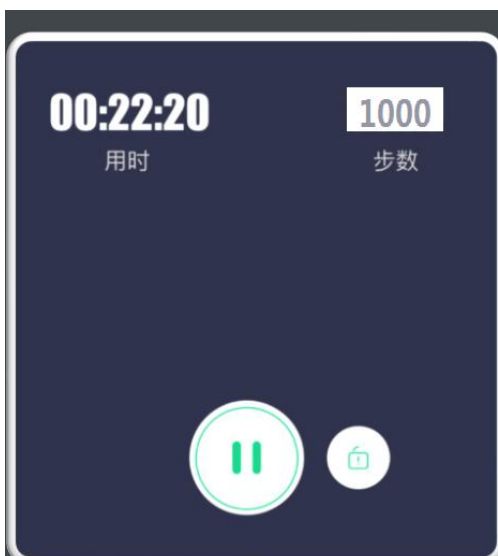
视频需要先下载再观看，下载前请打开WIFI避免消耗4G流量

4. 开始计步



开始记步

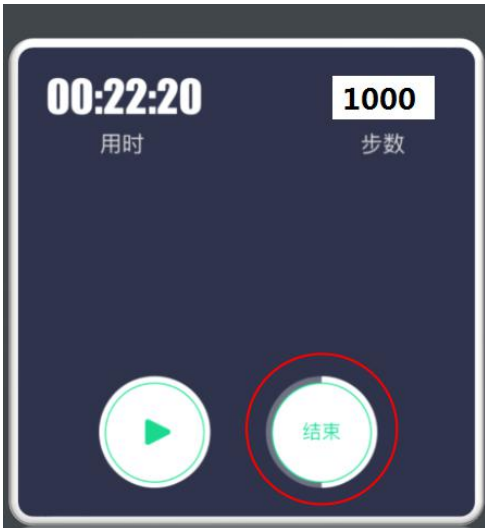
观看指导视频熟悉动作以及了解各项规则后点击开始记步



记步界面

记步界面会显示当前用时和步数

点击下方暂停按钮进入暂停状态，暂停超过30分钟后会自动结束本次记步



结束记步

达到学校设置的单次运动时长和步数后点击暂停按钮，再长按结束按钮提交本次成绩

运动时长少于30秒结束的不计算成绩

5. 打卡



打卡

成绩达标并提交后会弹出打卡界面，拍照后点击打卡本次锻炼完成打卡

当你拍的照片不满意时，点击照片可重新拍照

没有照片的打卡不计入有效成绩，你可在更多记录里补充照片后重新打卡



打卡记录

点击更多记录进入打卡记录列表，在列表中你可以对未拍照的记录补充照片后重新打卡，并可重新上传之前上传失败的记录

6. “运动世界校园” APP 二维码



附件 3:

学生居家锻炼方法指南

本锻炼方法指南由体育教研室全体教师针对我校学生在疫情防控期间进行锻炼时所面临的无器材、无室外场地等问题进行设计的,提供居家锻炼方法,旨在提高学生力量、速度、柔韧和心肺耐力等身体素质,增强学生体质健康,提高身体免疫力。

一、关节活动

- 1、头部运动: 4×8 拍
- 2、肩部绕环: 4×8 拍
- 3、体转运动: 4×8 拍
- 4、髋关节运动: 4×8 拍
- 5、膝关节运动: 4×8 拍
- 6、腕踝关节运动: 4×8 拍

二、热身运动(每次锻炼可选 3-4 个动作练习, 每组间歇到心率 120 次/分再进行下一组)

1、开合跳

动作要领: 立正站立, 跳起时两脚开立, 落地屈膝, 两脚距离大于肩宽, 同时双手侧平举; 再跳起时两脚并拢, 同时双手上举在头顶上方击掌, 循环同一动作, 动作频率越快, 运动强度越大。

建议: 女生每组 4×8 拍(16 个), 2 组。

男生每组 6×8 拍(24 个), 2-3 组。

2、弓步跳

动作要领: 立正站立, 双手掐腰, 跳起时两脚开立, 落地成高弓步, 前腿膝盖不能超过脚尖, 上身保持直立; 再跳起时两脚并拢, 循环同一动作, 动作频率越快, 运动强度越大。

建议: 女生每组 4×8 拍(16 个), 2 组。

男生每组 6×8 拍（24 个），2-3 组。

3、后踢腿跑

动作要领：上身正直或稍前倾，两臂前后自然摆动或双手掐腰。脚前掌着地，离地时脚前掌用力扒地，离地后小腿顺势向后踢与大腿折叠，膝关节放松，足跟接近臀部。此动作也可进行行进间练习。

建议：女生每组持续进行 30 秒，2 组。

男生每组持续进行 35 秒，2-3 组。

4、高抬腿

动作要领：上身保持直立，两腿交替抬至水平。可将双手曲臂放于体前，两腿交替抬起触碰到手掌，动作频率越快，运动强度越大。

建议：女生每组 30 次，2 组。

男生每组 40 次，2-3 组。

5、原地小步跑

动作要领：原地快速小步跑，摆臂、脚步频率尽可能加快。

建议：女生每组持续进行 30 秒，2 组。

男生每组持续进行 40 秒，2-3 组。

三、柔韧练习（建议每个动作做 4×8 拍）

1、站立式体前屈

动作要领：双脚并拢，膝关节伸直，腰部、背部放松，双手自然下垂向脚尖的方向，有弹性地下压。

2、弓步压腿

动作要领：一腿前跨，左右腿成左弓步，两手撑于左腿，身体直立向下压，重复数次，身体正直，前弓后伸，有弹性地下压。

3、正压腿

动作要领：（1）一脚向前迈开，使两脚距离与肩同宽，后腿屈膝后坐，两手放于膝盖处，前腿伸直，脚尖勾起，腰背部放松，有弹性下压。

（2）把腿放在与腰同高的支撑物上，髋部后坐，支撑腿与地面垂直，脚

尖向正前方，膝部挺直，被压腿脚尖向上并有意识地向回勾扣，上身腰背部放松，有弹性下压。

4、侧压腿

动作要领：（1）一腿屈膝全蹲，膝与脚尖略外展，另一腿自然伸直，平铺接近地面，两脚全脚掌着地，身体正直，有弹性地下压。

（2）面对一支撑物，将前腿抬起放置于支撑物上，保持腿直；后腿支撑身体重心，脚尖向外展 90°，脚跟与前脚平行成一线，腿亦挺直放松，身体向侧有弹性振压至前脚尖方向。

5、压肩

动作要领：面对支撑物开步站立。两手抓握支撑物，上体前俯下振压肩。两臂、两腿要伸直，力点集中于肩部。下振压的振幅逐渐加大，力量逐渐加强。肩压到极限时，静止不动耗肩 10-20 秒。

四、力量练习（每次锻炼可选 4-5 个动作练习）

1、深蹲

动作要领：双脚分开与肩同宽，双脚脚尖向前。收腹挺胸，后背挺直，下至大腿与地面平行，膝盖不要超过脚尖，不要超伸。

建议：女生每组 20 次，2-3 组

男生每组 30 次，2-3 组

2、箭步蹲（弓步蹲）

动作要领：双脚分开一脚掌距离，双手掐腰，向前跨一步下蹲，上身始终保持直立平稳。弓步姿势，前腿上部稍低于膝盖水平。

建议：女生每组 20 次，2-3 组

男生每组 30 次，2-3 组

3、坐姿屈膝收腹

动作要领：坐在凳边，两手撑握在臀后凳边，上体稍后仰约 30°左右，两腿略屈并前下伸。以腹肌之力屈膝上举，同时上体稍前倾。使大腿靠近胸腹，稍停顿 1-2 秒。然后，两腿慢慢放下，回复到起始位置。

建议：女生每组 15 次，2-3 组

男生每组 20 次，2-3 组

4、单腿拾物

动作要领：双腿并拢站立在支撑物旁，一手扶支撑物，外侧腿向后抬起与臀部齐平，同时上身前倾，另一只手自然下垂，上身与腿保持在一条直线。

建议：女生每组 15 次，2-3 组

男生每组 20 次，2-3 组

5、单腿提踵

动作要领：一手撑扶支撑物，同侧腿屈膝抬起，另一只手放于体侧，同侧支撑腿伸直，踮起脚尖，到最高点时停顿 1-2 秒后再落下，反复做提踵练习。

建议：女生每组 20 次，2-3 组

男生每组 25 次，2-3 组

6、俯卧撑

动作要领：双臂向身体两侧弯曲，使身体垂直下降，下降到将肩、肘保持同一平面。撑起时用双臂力量支撑起身体重量，并恢复到原姿势。在整个过程中，要保持躯干、臀部和下肢处于挺直状态。

建议：女生每组 15 个，2 组

男生每组 20 个，2-3 组

7、波比跳

动作要领：蹲下时双手撑在地面，与肩膀同宽；用力将双腿同时后蹬，成俯卧撑或俯撑姿势，腹部收紧，持续一秒后，屈腿向前跳，成俯卧收腹姿势；向上纵跳，落地时屈膝缓冲。

建议：女生每组 10 个，2 组。

男生每组 15 个，2 组。

五、肌肉拉伸练习（建议每个动作拉伸 15-20 秒）

1、手臂拉伸

动作要领：（1）左手肘弯曲，靠近左耳，右手拉左手肘向上向右。换边。

(2) 左臂在体前向右伸直，右肘环住左肘向胸前拉。换边。

2、腿部拉伸

动作要领：(1) 小腿向后屈至臀部，同侧手抓住脚踝，拉伸大腿前侧。换边。(2) 坐在椅子上，双手抓住右脚前掌，将右腿慢慢伸直，拉伸小腿肌肉。换边。

3、臀部拉伸

动作要领：坐在椅子上，左腿屈膝 90 度，将右脚放于左腿膝盖上方，上身前倾。换边。

六、注意事项

1、运动时着装要舒适。居家运动时以身穿运动装为宜，不宜穿得太过厚重，也不宜穿得太薄，以免运动不便或受凉感冒；

2、晨起后不宜剧烈运动。由于早上起来时身体筋骨还没有完全舒展开，加之目前季节早上较为寒冷，所以不宜进行剧烈运动，以免对身体产生不利影响；

3、热身运动不可缺少。人体在冬季时身体筋骨相对僵硬，如果缺乏必要的热身运动，容易造成运动损伤；

4、运动后应将身体各部分充分拉伸进行放松并适度补充水分。居家运动后可适当补充水分，切忌立即喝水或喝凉水，以防止胃肠道痉挛现象的发生；

5、坚持每天进行锻炼，持之以恒。根据居家条件、运动项目和身体情况，适当选择身体锻炼的持续时间，每次锻炼时间可控制在 15-30 分钟以内；

6、文明锻炼，不要影响邻里的生活和休息。