

线上教学 线下运动

——广东轻工职业技术学院体育课线上教学案例

一、及时响应号召，安排部署

疫情当前，为积极做好疫情防控，响应国家“停课不停学”的号召，为规范开展线上教学工作，现结合学校疫情期间的战略部署及体育课程线上教学的实际情况制定本方案。

体育部于2月初组建线上教学团队，结合线上教学特点，根据教学目标，制定教学大纲，制作职业体育线上课程。



对原有课程教学大纲进行修订，使之符合网络教学的特点。并根据课程特点做好整体规划、调整课程教学设计，对课程知识点和技能点进行有效的重构和组合。要求采用网络授课的知识点覆盖率不低于原有授课模式的90%。根据新修订的教学大纲，重新规划课程线上（学生返校前）和线下（学生返校后）讲授的教学内容和学时分配，理论讲解适当提前，实际操作适当推后到学生返校后线下进行，科学制定教学进度表。

职业体育(二) 课程门户 首页 活动 统计

目录 编辑

生活194 (修) 汽院192 (修) 澳食192 (修) 通健191 (修) 食物191 (修)

- 第1章 第1次课 发放 统计
 - 1.1 上课要求 1 ✓ 100%
 - 1.2 大学体育与健康教育 1 ✓ 100%
 - 1.3 运动与疾病预防 1 ✓ 100%
 - 1.4 眼保健操 1 ✓ 100%
 - 1.5 课堂必修-肌肉热身、拉伸和放松 1 ✓ 100%
 - 1.6 章节测验 1 ✓ 100%
 - 1.7 课后运动 (热身+放松) 1 ✓ 100%
- 第2章 第2次课
 - 2.1 体育锻炼与健康 1 TT 100%
 - 2.2 国家体质健康标准概述 1 TT 100%
 - 2.3 体质健康的测定与评价 1 TT 100%
 - 2.4 阳光长跑 1 TT 100%
 - 2.5 眼保健操 1 TT 100%
 - 2.6 课堂必修-全身运动1.1 1 TT 100%
 - 2.7 章节测验 1 TT 100%
 - 2.8 课后运动 1 TT 100%
- 第3章 第3次课
- 第4章 第4次课
- 第20章 定向越野
- 第21章 瑜伽
- 第22章 体育养生
- 第23章 匹克球
- 第24章 形体训练
- 第25章 体能概述
- 第26章 阅读
- 第27章 《居家必练》*****
 - 27.1 热身+放松运动 1 ✓ 100%
 - 27.2 上肢力量 1 ✓ 100%
 - 27.3 腰腹力量 2 ✓ 100%
 - 27.4 下肢力量 2 ✓ 100%
 - 27.5 核心力量 1 ✓ 100%
 - 27.6 全身心肺 1 ✓ 100%
 - 27.7 多项动作组合 (+++) 1 ✓ 100%
 - 27.8 瑜伽舒缓 1 ✓ 100%
 - 27.9 肩颈疼痛运动康复 1 ✓ 100%
 - 27.10 健身操 1 ✓ 100%

制定符合网络教学的课程考核方案，采用网络打卡、网络课堂表现、网络活跃度、作业完成度等方式进行考核，考核要求原则上不低于原有授课模式。任课教师应留存教学平台的过程性评价数据、照片、文档等原始考核佐证材料。制作适合网络课程的教学素材，如视频、PPT 等。课程考核内容及成绩权重如下：

序号	考核内容	具体要求	比例 (%)
1	上课考勤	以学习通签到统计	20
2	线上学习	阅读量、测验、互动	30
3	线下练习	考核体质素质项目为主	50

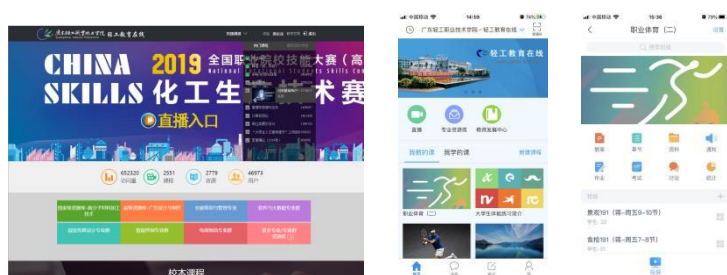
二、线上体育课教学形式

体育老师的主要任务是引导学生在家动起来！培养学生形成良好的运动习惯，每天锻炼一小时，幸福生活一辈子。



由于疫情的影响，我们无法相聚在运动场上，但老师们通过采用“线上+线下”的教学方式缩短了我们的距离，就像在同一空间那样温暖。

体育课线上教学主要采用《轻工在线教育平台》和超星的《学习通》平台进行授课。



1、上课签到

上课前，教师通过《学习通》平台发布通知签到上课，宣布上课内容及要求。



2、增设视频问答

为有效监督学生在线上课学习，老师特意在教学视频中插入课间提问。课间提问为1道客观题，题型有单选题、多选题和判断等。

多选题:

体育的功能。()

- A、教育功能
- B、健身功能
- C、娱乐功能
- D、政治功能

提交

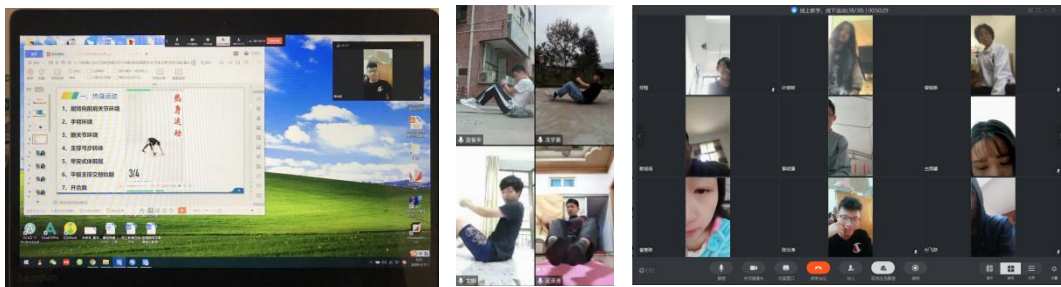


3、课堂随机抽查练习



4、各种直播齐上

为了给学生讲解示范,老师们还准备了钉钉、腾讯课堂等直播平台进行教学,还可以与学生们一起互动交流,课堂氛围十分活跃。



4、课后作业(运动)

老师通过布置课后作业,让学生根据老师的任务要求进行线下运动锻炼,并且要录制小视频上交给老师检查。

提交运动视频 (3月29日截止上交)

一. 概述 (共 100.0分)

1. 作业内容 (提交运动视频)
 1. 各位同学根据这几周线上学习的内容, 结合自身情况(身体、场地和器材等), 挑选一些力所能及的动作进行练习, 并挑选10个以上的动作进行录制视频来上交作业。
 2. 视频制作: 先分别录制, 然后用【小影】APP将多个视频动作进行剪辑、加速、添加配乐、文字等, 最后会剪辑出一个1分钟左右(480P)的视频视频上交到【作业】里, 也可以参考下载的示例。
 3. 视频的主体必须是本人, 严禁代录, 在运动过程中务必注意安全。
 4. 视频内容务必健康, 积极向上。
 5. 作业上交截止时间另行通知, 有疑问问题可联系老师13719056510
 6. 参考资料: [运动视频 \(课程页上交\)](#) .mp4

课程资料 | 题库 | 作业库 | 试卷库 |

序号	作业标题	创建者	创建时间	操作
001	根据自身情况制定一份《锻炼计划书》	蒋志军	2020-03-28 22:47	发布
002	提交运动视频 (3月29日截止上交)	蒋志军	2020-03-28 22:20	发布
003	第4课章节目录	蒋志军	2020-02-26 19:36	发布
004	第3课章节目录	蒋志军	2020-02-26 19:33	发布
005	第2次课章节目录	蒋志军	2020-02-26 19:19	发布
006	第一次课作业	蒋志军	2020-02-26 19:02	发布



5、体育老师上网课的样子

虽然是在家上课, 但对于教师而言一点也不轻松。首先要熟悉运用一大批手机 APP 和电脑软件, 然后要各种编辑、切换视频直播等, 特别对一些比较年长和视力较差的老师更为吃力。但我们的体育老师依然想办法克服难题, 为学生提供更优的教学质量效果。



三、学生在线上学习，线下运动

1、自觉学习率高

职业体育(二) 课程门户

首页 活动 统计

职业体育(二) 课程门户

首页 活动 统计 资料 通知 作业 考试 讨论 答疑 管理

第一次课作业

请输入学号或姓名

课程时间: 2020-02-26 10:42 参加人数: 26人 已交: 26人

总成绩

姓名	学号/工号	状态	提交时间	分	IP	观看时间	教师名	教师分	成绩	↓
罗奕%	2019051510006	完成	2020-03-09 12:39	223.74,32.52	2020-03-11 19:27	曹志坚	113.69,190.128	100	优秀	完成
魏尧芳	2019051510013	完成	2020-03-09 11:27	120,239.6,166	2020-03-11 19:27	曹志坚	113.69,190.128	100	优秀	完成
何德%	2019051510003	完成	2020-03-09 10:16	223.74,94,210	2020-03-11 19:27	曹志坚	113.69,190.128	100	优秀	完成
何德%	2019051510014	完成	2020-03-09 11:11	61,142,233,128	2020-03-11 19:27	曹志坚	113.69,190.128	90	良好	完成
纪家仪	2019051510021	完成	2020-03-10 17:49	223,104,65,115	2020-03-11 19:27	曹志坚	113.69,190.128	80	良好	完成
廖尧福	2019051510020	完成	2020-03-09 10:18	113,110,68,99	2020-03-11 19:27	曹志坚	113.69,190.128	80	良好	完成
魏成斌	2019051510017	完成	2020-03-09 13:01	120,84,10,3	2020-03-11 19:27	曹志坚	113.69,190.128	70	良好	完成
刘文辉	2019051510010	完成	2020-03-09 12:12	223,104,63,76	2020-03-11 19:27	曹志坚	113.69,190.128	70	良好	完成
曹利强	2019051510005	完成	2020-03-09 11:23	120,84,12,78	2020-03-11 19:27	曹志坚	113.69,190.128	70	良好	完成

职业体育(二) 课程门户

首页 活动 统计 资料 通知 作业 考试 讨论 答疑 管理

章节统计 > 详情

返回

详细日志数据存在一分钟误差, 仅供参考 查看视频中测验详情

请输入学号、姓名

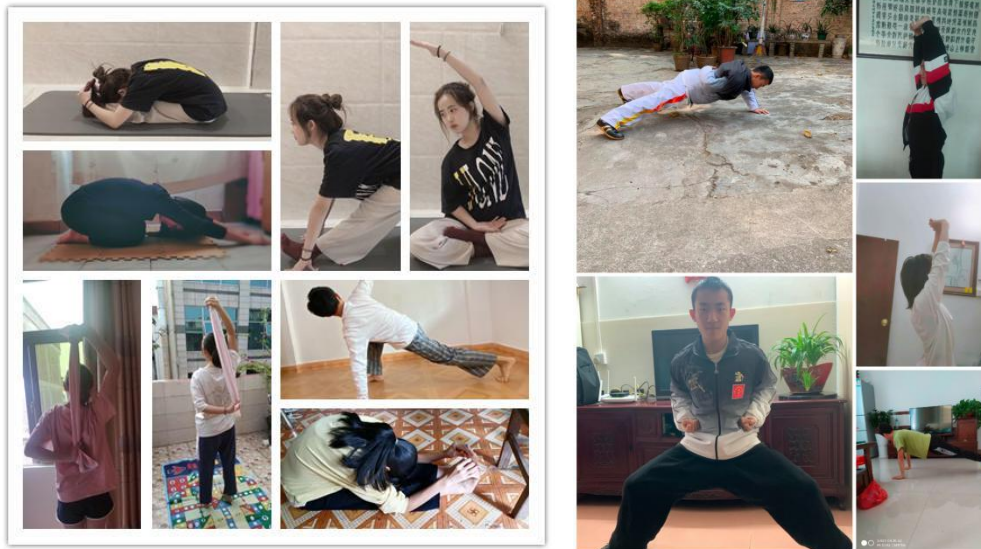
姓名	视频观看情况	观看总时长	反当比
何湘姿		53.9分钟	112.32%
李锦权		47.2分钟	98.34%
邓嘉怡		50.6分钟	105.53%
何颖怡		47.9分钟	99.79%
余芬芳		50.2分钟	104.61%
陈烁辉		49.7分钟	103.64%
廖梦娴		51.6分钟	107.59%
梁振芳		52.1分钟	108.58%
石柱荣		57.1分钟	119.08%

2、师生互动多

学习通、钉钉直播、微信群



3、积极认真训练



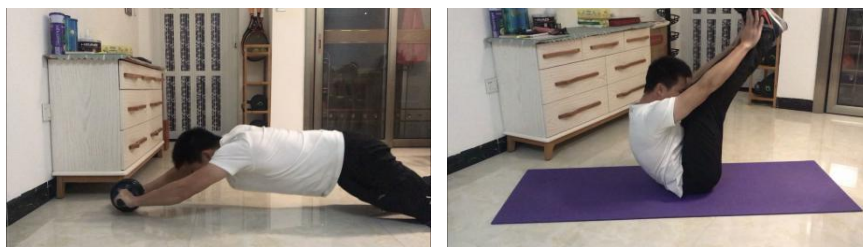
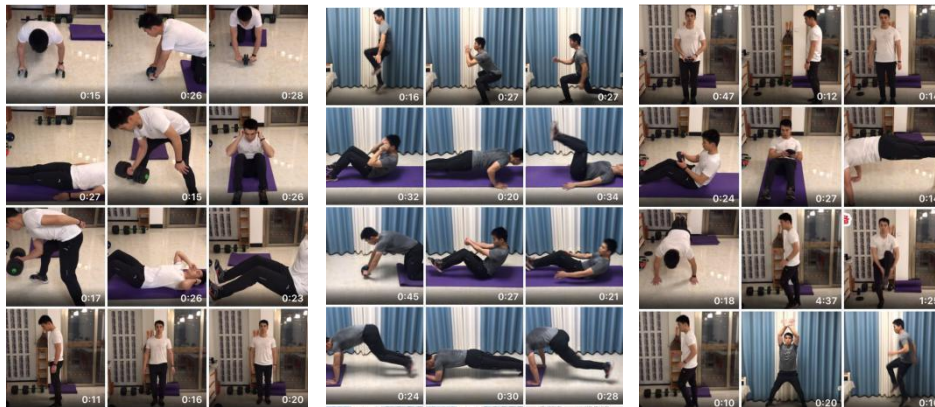
四、线上体育课的突出特色

特色一：内容丰富，学练自由

在《轻工在线平台》上拥有丰富的教学资源库，将大学生健康教育、《国家学生体质健康标准》测试、运动与营养、科学与锻炼、田径、篮球、排球、羽毛球等 16 个体育大项教学编入 28 个章节的教学内容之中，共近 100 个学习任务点，还拥有 3 部体育与健康教材、500 多道作业题和测试题的题库等。



我校线上体育课在运用现代信息技术与体育教学深度融合的基础上进行教与学的改革与创新，较好结合职业体育的特点，充分考虑学生居家锻炼实际，让学生在家就可以随时随地通过平台资源库的视频进行学习运动。



特色二：眼保健操

眼保健操是一种眼睛的保健体操，主要是通过按摩眼部穴位，调整眼及头部的血液循环，调节肌肉，改善眼的疲劳，预防近视等眼部疾病的目的。

由于师生长时间使用手机和电脑，导致用眼过度，所以眼睛经常处于紧张状态，久而久之就很容易形成近视。体育教学团队要求每次

课都要求学生做一次眼保健操，舒缓疲劳，劳逸结合。



特色三：全民参与，欢欣踊跃

通过布置课余运动拍摄，要求每一位学生都要拍摄上交一个自己运动的视频，这种方式不但提高学生运动的积极性，还可以增进师生之间的交流讨论，充分培养学生实践动手能力和调动学生的创作精神。

课后作业

1. 各位同学根据这几周线上学习的安排，结合自身情况（身体、场地和器材等），挑选一些力所能及的动作进行练习，并挑选10个以上的动作进行录制视频来上交作业。
2. 视频制作：先分别录制，然后用【小影等APP】将多个视频动作进行剪辑、加速、添加音乐、文字等，最后合并导出一个1分钟左右（480P）的短视频上交到【学习通】。也可以参考下面的视频。
3. 视频的主角必须是本人，严禁作弊。在运动过程中务必注意安全。
4. 视频内容务必健康，积极向上。
5. 作业上交截止时间3月29日。有困难问题可联系老师。



