

线上教学经验分享

——居家抗“疫” 科学健身，终生受益， 看我辽铁线上体育课程

编辑：教务处

来源：体育部

学校开展线上教学以来，全校老师付出了大量的时间和精力，全力投入到教学研究、资源建设、线上授课辅导的工作中，涌现出众多优秀的教师、团队和课程。学校党委宣传部和教务处联合主办线上教学经验案例分享展示活动，得到各教学学院部的大力支持与配合，各教学部门深入挖掘、积极上报了多项优秀案例。学校利用微信公众号和学校网站陆续展示这些案例。希望借此活动，全校教师能够充分交流经验、互通有无，不断提高参与教育教学改革的热情，不断提升教育教学质量。

一、居家体育锻炼，科学运动认知先行，线上体育课充分体现授之以渔，使学生终生受益

钟南山院士曾经说过对抗新冠病毒的其中一个方法是提高自身免疫力。而增强自身免疫力的其中一个有效途径是科学有效地健身。

居家健身受多种因素限制不好开展，那么如何在居家时期科学健身，既能强身健体又能缓解心理压力，既能适合个体需求又能避免盲目锻炼，经过体育部全体教师的多次视频会议商讨，最终确定：体育科学运动常识与居家体育锻炼相

结合。

体育科学运动常识从科学运动与健康、运动损伤产生的原因、预防与处理、运动损伤的现场急救、牵伸技术等角度以生动的图片、讲解、实践操作视频的直观形式渐进引导学生对科学健身的认知（见图 1-2）。简单的说就是引导学生直到怎样运动是合理的、适合自己的，运动前后需要做什么，发生紧急运动情况如何处理，这种授之以渔的做法，会使学生终生受益。

目录		编辑
王洪浩运输周三		王洪浩运输周三
第1章 第一单元		发放 统计
1.1 运动的四要素五原则	1	95%
1.2 运动强度——科学运动的金钥匙	1	95%
1.3 有氧无氧运动	1	95%
1.4 高强度间歇运动	1	95%
1.5 运动双塔——健康之本	1	94%
1.6 章节测验	1	94%
1.7 选学部分——拓展内容：生命质量之有氧耐力	1	93%
第2章 第二单元		
2.1 运动损伤产生的原因		
2.1.1 技术动作不正确	1	95%
2.1.2 训练不科学	1	95%
2.1.3 准备及放松活动不到位	1	95%
2.1.4 保护措施不到位	1	95%
2.1.5 状态不适合运动	1	95%
2.1.6 其他因素	1	95%
2.2 开放性软组织损伤的预防与处理	1	94%
2.3 闭合性软组织损伤的预防与处理	1	94%
2.4 运动与昏厥	1	94%
2.5 肌肉痉挛	1	94%
2.6 运动中腹痛	1	94%
第3章 第三单元		
3.1 运动现场急救绪论——自主学习	1	95%
3.2 心肺复苏		
3.2.1 运动猝死概述	1	95%
3.2.2 准确识别心脏骤停	1	95%
3.2.3 胸外按压方法	1	95%
3.2.4 人工呼吸	1	95%
3.2.5 电击除颤	1	95%
3.3 伤口包扎的现场急救	1	94%
3.4 出血的现场急救	1	94%
3.5 骨折固定的现场急救	1	94%
3.6 章节测验	1	95%
第4章 第四单元		
4.1 拉伸与健康	1	94%
4.2 肌肉牵伸技术		
4.2.1 肌肉牵伸技术概述	1	94%
4.2.2 颈部肌肉牵伸	1	94%
4.2.3 肩部肌肉牵伸	1	94%
4.2.4 肘腕部肌肉牵伸	1	94%
4.2.5 下躯干牵伸	1	93%
4.2.6 髋部牵伸	1	94%
4.2.7 小腿牵伸	1	93%
4.2.8 章节测验	1	93%

图 1 体育科学运动常识内容 1



图 2 体育科学运动常识部分内容 2

二、体育课程内容丰富，实现“体育项目资源小百科”，便于学生居家锻炼与学习，发挥思政作用，缓解学生焦虑与不悦的情绪。

为充分体现因人而异，激发学生体育运动兴趣，线上体育课采用了“体育课程内容丰富，实现‘体育项目资源小百科’”的方法开展，在体育课程中传统太极拳、职业体能、排球、足球、篮球、羽毛球基本常识、基本动作和裁判法，应有尽有，让学生在有限的时间内获得“无限”的运动资源，资源中理论与实践相结合，文字与操作或图片相结合、简便易懂，充分满足学生兴趣、职业、健身、娱乐的多种需求于

一身，便于学生居家锻炼（图 3）与学习，发挥思政作用，利于缓解学生长期居家的焦虑与不悦的情绪。

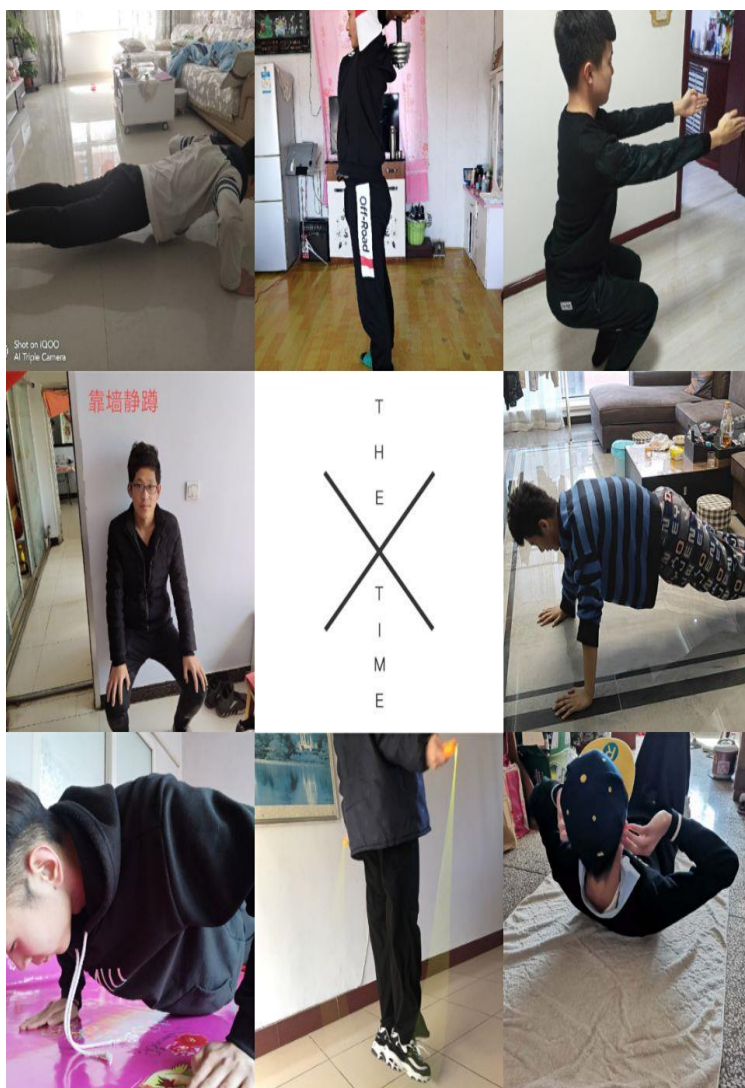


图 3 学生居家锻炼

三、互动你我，关怀不减，充分发挥信息化的作用

线上体育课程教学过程中，为了活跃课堂氛围，在学习的过程中设置抢答环节，学生很喜欢参与抢答，并且每抢答到还很着急（见图 4）。同时线上教学中还设置了选人、答疑、讨论等环节，并在每次课后都布置课外作业。微信、QQ、超星成了隔空交流、传递感情、了解学习情况的重要平台。



图 4 课堂抢答时学生积极参与

四、群策群力，多方查找，借助资源，主动录制，广辟途径，我的线上体育课程开展独具特色。

群策群力，各显优势，课程内容老教师把关，线上操作年轻教师带年老教师，谁都不甘落后、不掉队。

第一，体育部是一个凝聚的团队、和谐的团队、不等不靠发挥各自优势的团队。在开展体育线上课的初期，经历了不知多少次的课程内容讨论（见图 5），最终因学情、因时、因地确定了现在的“体育课程内容丰富，实现‘体育项目资源小百科’”的教学内容。

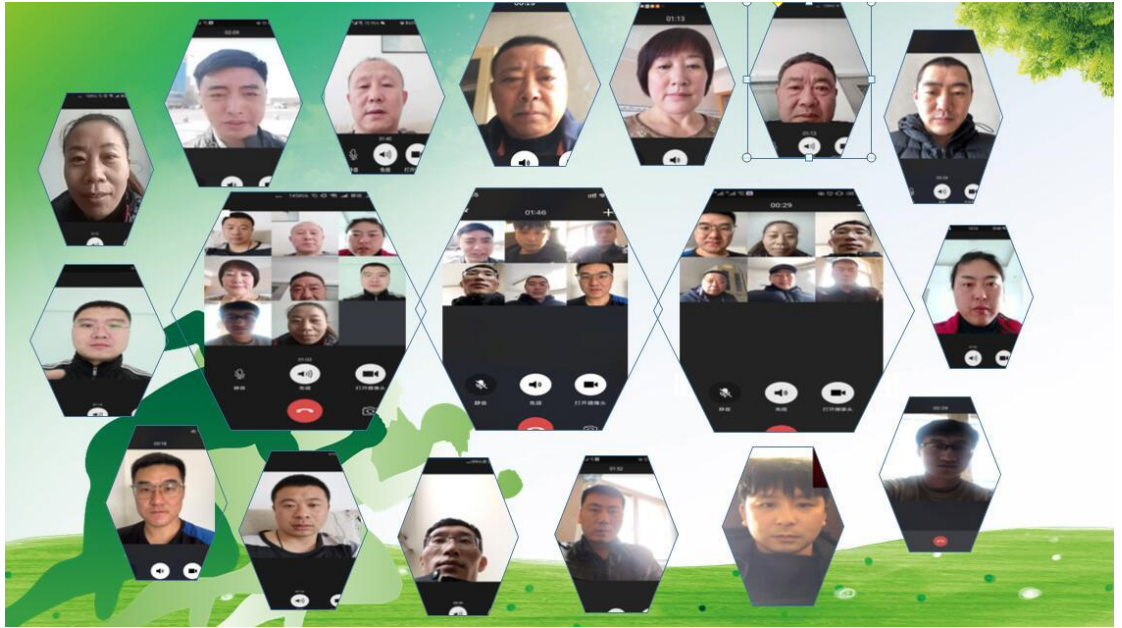


图 5 体育部教师线上讨论

第二，高质量的内容、新颖的授课方式、变换的场景是线上体育课激发学生体育学习方法。为了保证教学内容符合本校学生特点、专业特点，实现“三为体育教学”目标，教学内容选择时我们广泛查找，在学银在线上把所有与体育、运动有关的教学都详细的看了、分析了，将符合本校体育教学特点和教学目标的课程内容进行了录屏。除此之外，有些课程内容在学银在线上之外，考验我们信息化能力和操作的时候到了，会的多用，不会的学会了也要做好。我们采用了PPT录屏、自己录制（见图6）、KEEP与HI运动的剪辑制作（见图7）等方式，实现线上与线下相结合，保质保量的将教学内容有特色的呈现出来。



图 6 体育部录制动作图片

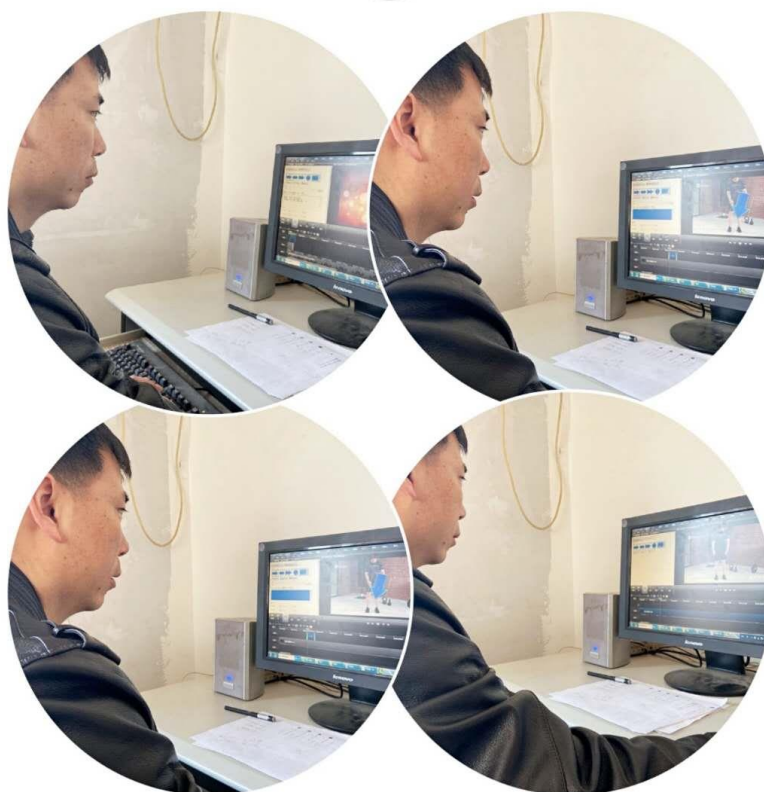


图 7 课程内容剪切制作

五、试课三步走策略，课后交流策略，保证线上课开课的质量

试课三步走是为了更好的上课，年轻教师指导年老教师线上操作是为了保质保量上好体育课。所谓试课三步走是指：第一步年轻教师独立建几个试课小班型，进行试课（见图8）：一是为了减少学生的试课压力、缓解学生的焦虑情绪，二是便于与学生沟通，三是年轻教师通过微信视频线上交流便于解决问题。第二步是年轻教师与老教师一带一式视频操作指导；第三步是教师与所教授班级进行试课2次，解决学生试课存在的问题。



图8 试课三步走

课后交流是指每次线上课后，教师们会根据自身遇到的问题、学生问题进行讨论，然后提出方案解决，同时，通过布置课后作业，了解学生的学习情况和掌握情况。

线上课程教学还在继续，多学多获得，勤思考勤交流不断改进与提高仍在进行。