

# 云南财经职业学院疫情期间公共 体育课程教学实施方案

鉴于目前新型冠状病毒疫情防控情况，根据《教育部关于2020年春季学期延期开学的通知》、《关于在疫情防控期间做好普通高等学校在线教学组织与管理工作的指导意见》（教高厅〔2020〕2号）、《关于疫情防控期间以信息化支持教育教学工作的通知》（教技厅函〔2020〕7号）和《云南省教育厅关于2020年春季学期延期开学的通知》（云应疫指办发〔2020〕7号）等文件精神，为认真贯彻落实教育部以及云南省教育厅关于“停课不停教，停课不停学”的要求，体育教学部在学校《关于疫情防控期间线上教学实施方案》指导下，结合体育课程的特殊性制定如下方案：

## 一、教学时间规划

根据学校统一通知安排确定，本学期分为两个时段实施教学，第一阶段（3月2日-学生返校前）执行线上教学；第二阶段（学生返校后）执行正常教学。

## 二、教学具体内容及安排

身体素质练习(学习对象:2018, 2019级)、二十四式太极拳(学习对象 2019级)、理论学习(学习对象 2018级)，新型冠状病毒感染性肺炎及各种传染病相关防护知识(学习对象:2018, 2019级)

### （一）素质练习

展示（施杰体育微课堂张亚峰老师示范），内容如下：

- (1) 原地高抬腿
- (2) 下蹲
- (3) 波比跳
- (4) 弓箭步跳

- (5)开合跳
- (6)平板支撑
- (7)俯身登山步
- (8)收腹跳

练习方法与要求:

每个动作练习 20 秒,中间休息 10 秒,完成 8 个动作为 1 组,每组需要 5-6 分钟左右。每次练习 2 组,所需总时间为 10-12 分钟。每周至少练习 3 次(同学自己选择所在地家里便于运动的地方进行练习,杜绝影响他人的生活)

## (二)二十四式太极拳

(一年级教学内容,按教学计划,8 周完成并考评)

动作展示:邱慧芳老师主讲分解动作(教学资源来自网络),学生看视频自学,复课后通过考试检查学习效果。

## (三)理论学习

二年级增强体育理论内容学习;介绍适合居家锻炼的方法,由任课老师负责推送相关理论知识和学习技巧等内容,同时每周任课教师结合当前疫情防控形势,推送相关知识并督促学生了解新型冠状病毒感染性肺炎及各种传染病相关防护知识。

## (四)相关补充

(1)2019-2020学年春季学期学生体质健康测试根据疫情防控工作进展情况在同学们返校后统一安排。

(2)校园体育文化节及相关竞赛活动根据疫情防控工作进展情况再做统筹规划安排。

## 三、课程教学形式、运行模式、目标及考核

根据学校教学工作实施总体方案,结合各专业具体情况,任课教师应在疫情防控期间做好线上教学准备工作。在不影响课程教学质量的前提下,学生返校前体育课的组织及运行模式是采用线上线下相结合的方式。由体育教学部统一组织,课前老师通过QQ群,微信群,班主任与学生建立好联系关系。因为教务处没有具体安排体育课上课时间,所以体育教学部只能利用学生空余时

间通过“学习通”平台组织学生每天坚持学习和锻炼，不能以原班级学生为教学单位进行，而是通过“学习通”新建课程把教学班归类合并，这样便于管理和教学。疫情期间体育课打破以往的教学常规，把每周一次两课时拆分为4次进行，安排如下：

1、每周一由任课教师推送主教学内容(一年级推送来自网络带有讲解及示范的24式太极拳示频教学资源，二年级推送各选项课理论知识和相关项目的技能技巧学习方法)。

2、每周二，三，四，三天由各教学班任课老师推送素质练习项目及视频外加推有关新冠肺炎和传染病的防控常识。

3、每天课毕教师填写教学日志，同时规定学生每天签到1次(16点至18点)，老师推送教学资料时以截频方式存档作为教学依据，学生签到次数作为学生学习过程得分依据(平时成绩)

体育课与其他课程不同，技能及身体素质考核只能在学生复课时任课教师随堂完成。

学生返校体育课的考核内容：

1、身体素质占40%，(男生)俯卧撑；(女生)仰卧起坐。

2、技能考核占40%，一年级二十四式简化太极拳套路。

二年级选项课理论知识进行笔试或网上考核。

3、学习过程占20%，由教师对学生的课堂学习和课下练习做出评价。

如能尽快恢复学生返校，将过渡到执行原有教学计划内容。如线上授课超过本学期1/3课时，线上授课的考核成绩将按比例(依据学生返校时间确定分数占比)，核算计入学期末成绩。

#### 四、监管内容及形式

(一)、监管内容：签到(学生每天下午16:00—18:00进行签到)、教师每天课后填写教学日志一份(推送资料截屏、师生

互动截屏)

(二)、监管形式：每次课所需要的相关内容(每天向学生推送的教学资料注名)与一周的教学日志于周四晚 21 点前将电子版提交至教学秘书处备份。

### 五、授课内容及班级分配表

因疫情影响，学生居家，体育课程内容做出调整后，体育教学部的老师们分工合作，制定出疫情间的授课计划和教学教案(暂定一个月)，具体分工如下：

年级	授课内容及教案	负责教师
一年级	二十四式简化太极拳	李成林
二年级	武术选项课	李成林
	跆拳道选项课	李成林
	篮球选项课	马志勇
	排球选项课	罗昌成
	足球选项课	马昊
	乒乓球选项课	代拥军
	羽毛球选项课	李洵
	啦啦操选项课	李亚川
	瑜伽选项课	段淑芳
备注	李章超主要负责开课后的后续工作	

## 疫情期间体育教学部课程安排表

序号	19 级	任课教师	18 选项课	任课教师	教师电话号码
1	会计 1	李成林	篮球 1	马志勇	1. 段淑芳: 13759599171 3. 马志勇: 13888028145 4. 代拥军: 18314566994 5. 李成林: 15025111629 6. 李亚川: 13908854623 7. 李章超: 13211777346 8. 罗昌成: 13211741218 9. 马 昊: 17787281120
2	会计 2	李成林	篮球 2	马志勇	
3	会计 3	李成林	篮球 3	马志勇	
4	会计 4	李成林	篮球 4	马志勇	
5	会计 5	马志勇	篮球 5	马志勇	
6	会计 6	马志勇	篮球 6	马志勇	
7	会计 7	马昊	篮球 7	罗昌成	
8	会计 8	罗昌成	篮球 8	罗昌成	
9	会计 9	马志勇	排球 1	罗昌成	
10	会计 10	马昊	排球 2	罗昌成	
11	会计 11	李章超	排球 3	罗昌成	
12	会计 12	李章超	足球 1	李章超	
13	会计 13	罗昌成	足球 2	李章超	
14	会计 14	李章超	足球 3	李章超	
15	会计 15	李章超	足球 4	马昊	
16	会计信息 1	李章超	足球 5	马昊	
17	会计信息 2	李亚川	足球 6	马昊	
18	会计信息 3	马昊	乒乓球 1	代拥军	
19	会计信息 4	马昊	乒乓球 2	代拥军	
20	财务管理 1	马昊	乒乓球 3	代拥军	
21	财务管理 2	李成林	乒乓球 4	代拥军	
22	财务管理 3	李成林	乒乓球 5	代拥军	
23	审计	李洵	乒乓球 6	代拥军	
24	物流 1	李洵	羽毛球 1	李洵	
25	物流 2	李洵	羽毛球 2	李洵	
26	电子商务 1	李洵	瑜伽 1	段淑芳	
27	电子商务 2	罗昌成	瑜伽 2	段淑芳	
28	电子商务 3	李洵	瑜伽 3	段淑芳	
29	电子商务 4	李洵	瑜伽 4	段淑芳	
30	市场营销 1	李洵	瑜伽 5	段淑芳	
31	市场营销 2	代拥军	啦啦操 1	李亚川	
32	金融 1	马昊	啦啦操 2	李亚川	
33	金融 2	李洵	武术	李成林	
34	投资	代拥军	跆拳道 1	李成林	
35	税务 1	罗昌成	跆拳道 2	李成林	
36	税务 2	李亚川			
37	保险	李亚川			
38	计算机 1	李亚川			
39	计算机 2	李亚川			
40	数媒 1	李亚川			
41	数媒 2	李亚川			

附件 1:

## 大学生男子俯卧撑、女子仰卧起坐考核标准

### (一) 男子俯卧撑技术要求

(1) 起始姿势肩膀至踝关节成一条直线，两手在胸部正下方且略宽于肩膀；

(2) 在做俯卧撑时，胸部正下方地面上放一矿泉水瓶（500ml）；

(3) 每个俯卧撑的计数是开始做时，下放时大小臂夹角小于90度，且胸部贴至水瓶时出现响声，还原至胳膊伸直计算一个。

### (二) 女子仰卧起坐技术要求

(1) 测试前，受试者两手手指交叉抱于脑后，双腿稍分开，屈膝呈90度，仰卧于铺放平坦的软垫上。另一同伴压住受试者两侧踝关节处，固定下肢。

(2) 当受试者听“开始”口令后，双手抱头、收腹使躯干完成坐起动作，双肘关节触及或超过双膝后，还原至开始姿势，为完成一次仰卧起坐动作。

(3) 受试者须连续不断的重复此动作，持续运动1分钟。测试人员在发出“开始”口令的同时，开表计时；记录受试者在1分钟内完成仰卧起坐的次数。以“次”为单位。

### (三) 评分标准

男子	女子	分值	
俯卧撑（个）	1分钟仰卧起坐（个）	100%	40%
35	56	100	40
33	54	95	38
32	52	90	36
31	49	85	34
30	46	80	32
29	44	78	31.2
28	42	76	30.4
27	40	74	29.6
26	38	72	28.8
25	36	70	28
24	34	68	27.2
23	32	66	26.4
22	30	64	25.6
21	28	62	24.8
20	26	60	24

### 温馨提示：

锻炼过程中穿便于运动的服装和鞋。参与锻炼前要做好各关节与肌肉的激活，做好准备活动，避免受伤。运动过程中应根据自身身体健康情况与运动水平，适量调节运动量，采用不同的

间隙休息时间，量力而行、遵循循序渐进原则运动后做好放松和拉伸运动；要注意视力保护，居家学生应坚持每天上下午各做一次眼保健操，并注意双手干净，手法正确，力度适当中，不得聚集邻居、同学等一起进行体育锻炼。

体育教学部

2020. 3. 1