疫情防控期间湖北第二师范学院公共体育课毕业班重修教学工作办法

为有效应对新型冠状病毒感染肺炎疫情传播；同时，最大限度保证2019-2020学年春季学期公共体育课重修教学活动的开展，减少疫情对毕业班学生学业的影响，体育学院按照学校疫情防控工作统一部署和教学工作调整通知，对学院本学期公共体育课重修教学工作做出调整。决定实施“停课不停学、停课不停练”，充分发挥体育在增强体质、促进健康方面的特殊作用，在疫情防控期间，倡导毕业班重修学生进行不依赖体育场地、器材的网络居家学习和居家锻炼，完成相关学习，获得学分，顺利毕业。

一、学习内容。

（一）运动技能：以我校公共体育课程的17个体育项目为单位，进行该项目的技能讲解、技能预习、居家练习。

（二）身体素质：围绕国家学生体质健康标准的各项身体素质、体育项目专项素质的居家练习。

（三）理论知识：本课程体育项目的专业知识、体育与健康知识。

二、学习形式。

（一）学生使用 “运动世界校园APP”开展线居家锻炼并考勤打卡，通过“学习强国APP”，观看《体育与健康》教学视频（具体操作方式见附件一）；同时必须加入重修教学QQ班级群（群号：1023311922）。

（二）按照课表时间，教师通过“运动世界校园APP”，进行考勤管理，并提醒学生按时进行锻炼并打卡。

（三）本学期公共体育课重修网络教学纳入体育考核和期末成绩评定，并根据教务处指定截止时间来制定适当的期末考核方式。

本学期的公共体育课程重修教学将充分发挥“互联网+教育”功能，进一步探索个性化体育教学改革的摸索和尝试，体育学院也将根据教学过程中师生遇到的具体问题、疫情形势的变化和评估结果，适时调整教学方案。

体育学院2020-2-27

附件一

运动世界校园APP室内锻炼功能使用方法









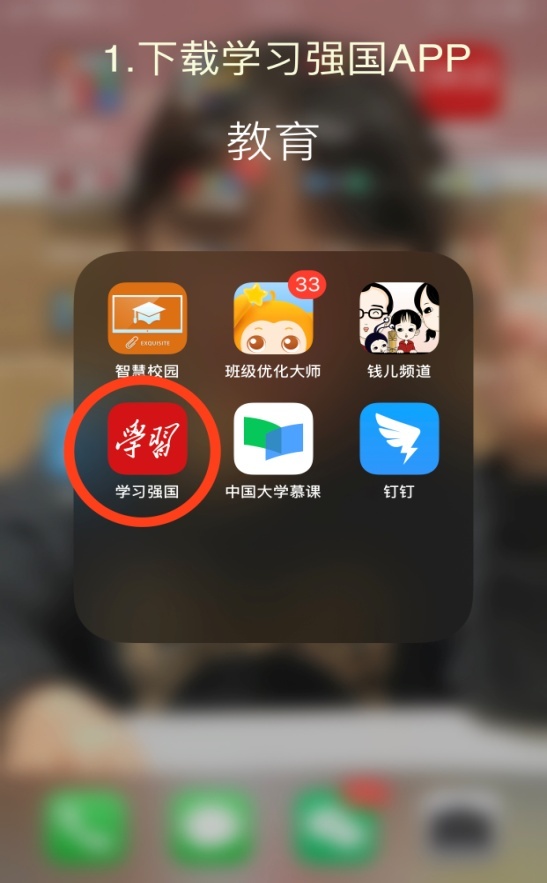








学习强国APP观看教学视频使用方法



注意事项：

1、运动时着装要舒适。居家运动时以运动装为宜，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、晨起及饭后后不宜剧烈运动，充分热身，以免对身体产生不利影响，减少运动损伤的发生。

3、运动后将身体各部分充分拉伸进行放松并适度补充水分。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10-30分钟以内；

6、文明锻炼，不影响邻里的生活和休息。