

疫情期间体育课堂教学中落实“教会、勤练、常赛”

——体育教学部教育教学典型案例

教学的艺术不在于传授本领，而在于激励、唤醒和鼓舞！本次疫情下的体育教学，没有让我们措手不及，而是非常顺利的且效果较好地完成了正常的课程教学内容，凸显出体育课程自2020年开始的线上线下混合式教学的独特价值。

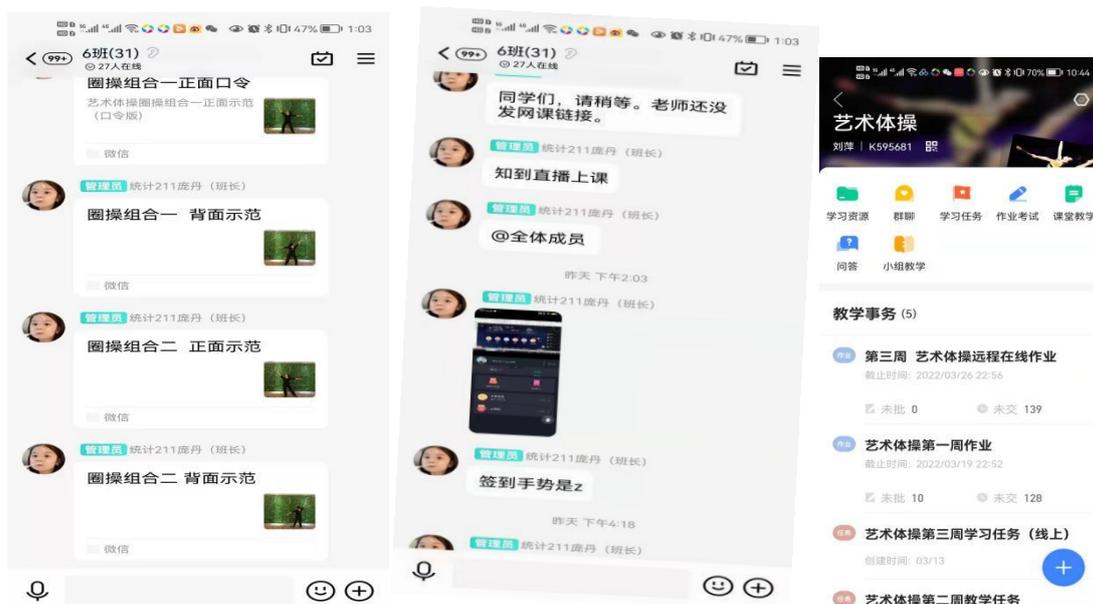
“教会、勤练、常赛”是新时代学校体育工作面临的新任务、新课题。从实现体育育人价值、促进学生健康发展的角度审视，教会是实施勤练和开展常赛的必要前提，勤练是掌握技能和增强体能的重要条件，常赛是运用技能和培养品德的有效平台。不断改进和强化体育课堂教学，是落实“教会、勤练、常赛”要求的重要途径。

一、教会：体育教学 平稳有序

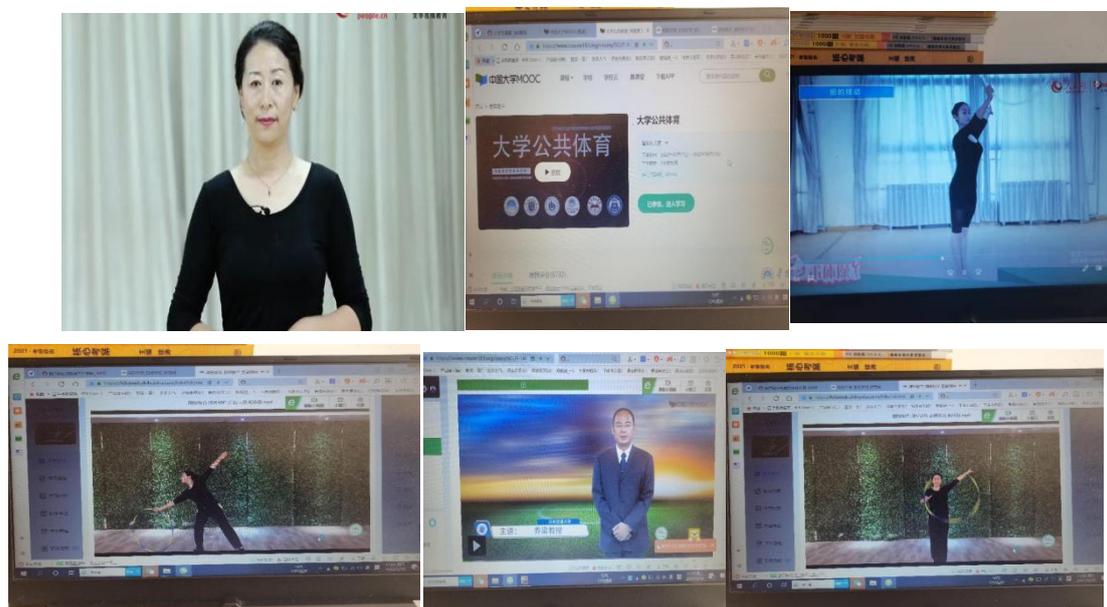
体育课程自从2015年开始实施团队教学，这种教学模式在2020年疫情初始就发挥了重要的作用。现疫情下各体育课程的线上教学，课程团队继续发挥着其特有的作用。教学团队交流意见后，以共享课为主，无论是QQ群课堂还是腾讯会议，无论是智慧树翻转课堂还是腾讯课堂，一致采用体育课程多年来的团队教学模式，以小组为单位，进行课程内容的学习，每个教学班平均分为4-6个小组，一个视频界面就可以将整个班级学练情况一览无余，教师可以居家也可以在户外。

课前，发群公告，通知学生上课要求、学习内容；课中，教师与组长视频全程在线，语音或班级群留言，学习内容要求、练习注意事项、集体练习展示；课后，团队按要求开展课外锻炼，上传作业。

1. “智慧树翻转课堂+大学生慕课”线上教学模式

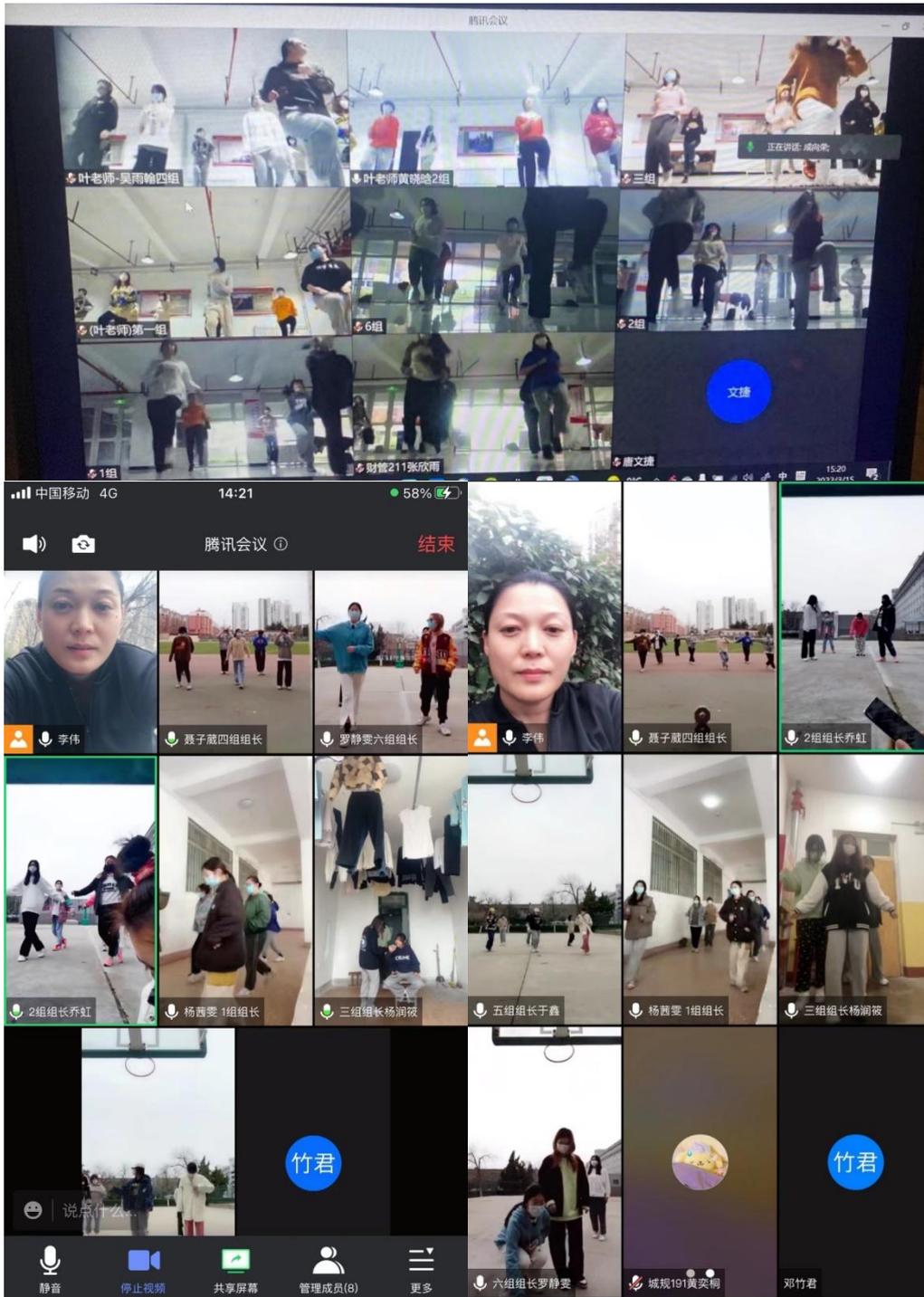


既有来自智慧树、中国大学 MOOC 等优质网络学习平台的教学资源，又有教师亲自的动作示范，为学生提供了形象直观、简明易懂、方便练习的丰富学习资源。



2. “智慧树教学平台+腾讯会议”线上教学模式

The image displays two screenshots related to an online teaching mode. The top screenshot is from the 'Wisdom Tree' (智慧树) platform, showing the course page for '健美操' (Jianmei Cuo). The course is a 1.0 credit, 16.0-hour elective course for non-sports students, taught by Li Wei, Ye Mingliang, Xin Qin, Liu Ping, Li Jialong, and Cheng Xiang. It is offered by Qingdao University of Technology. The page also shows enrollment statistics: 2.21 million students have selected the course, 54 schools have enrolled, and 15.84 million interactions have occurred. The bottom screenshot shows a Tencent Meeting interface for a 'Jianmei Cuo' class. The chat window contains a message from Teacher Li Wei, detailing the class format (group-based), content (including Tai Chi, Tabata, and relaxation), and requirements (venue, equipment, and attendance recording).



星期一
3月14日

3月14日作业 8人已完成 >

第3周课程任务：
学习大众健美操二级组合一：以团队为单位自主学习；学习方式：智慧树（知道APP）—《健美操》第七章7.2节的内容。
作业：
以组为单位，喊口令完成二级组合一第一遍的动作，并录制视频上传至qq群（视频尽量压缩至100M左右）
作业提交截止3.14日9点

模范作业 2份 >

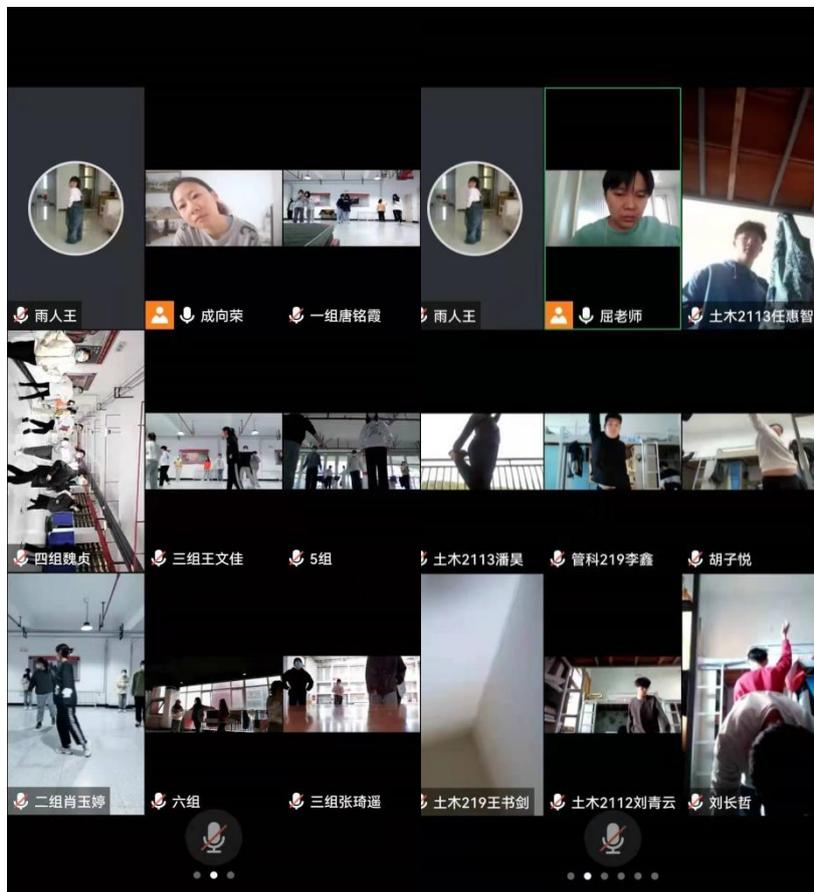
模范作业

3月14日作业

环工211王星睿
四组

分享到班级群

3. “QQ 群课堂+腾讯会议直播” 线上教学模式。



3. “动起来，青理老师喊你一起来锻炼”

体育教学部青年教师拍摄居家健身视频，通过青岛理工大学微信公众号、视频号、抖音等新媒体平台，线上喊话同学们跟着视频合拍，争当“健身达人”。



4. “同心抗疫，共克时艰”

防疫抗疫，我们一直在行动。随着前期线上体育活动的成功开展，体育教学部结合当下疫情特殊情况，将陆续举办“同心抗疫，共克时艰”系列线上活动，线上体能挑战赛、健身舞联谊活动、阳光健身跑等即将开始，引导学生通过体育锻炼“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”，促进学生身心健康发展。

众志成城战疫情，戮力同心渡难关。今后，体育教学部将进一步推动信息数字技术与教育教学及课外运动锻炼等多方面深度融合，做好线上教学工作，推进体育教学模式创新发展。



三、常赛：运动训练 战“疫”之路

青岛理工大学各运动队在体育教学部“同心抗疫，共克时艰”的精神引领下，在积极做好疫情防控工作的同时，保持着有序稳定的日常训练，在这场战“疫”中留下青春的身影。

各运动队自3月份开学便开始组织日常训练，由于受到疫情影响，教学活动改为线上，通过腾讯会议组织学生直播训练，教练员远程组织、示范动作、口令教学，有组织、有纪律地以直播互动与视频录制相结合的方式练习。教练员通过队长有针对性的布置不同的训练任务，队员提交视频后教练员检查训练完成度后提出改进意见，反馈给每一位队员。各教练想尽各种办法，充分调动队员的积极性，通过直播视频实时指导现场训练与比赛。

1.教练员与队长沟通训练计划

第一张图：由门将发球开始，传球给3或4号，3,4找到中间6或8或10，中间区域形成3打3保持控球，找到向前渗透的机会传球，如果控球有压力，可以回做给3,4再组织。每次进攻结束后，都由门将发球，练习25分钟

1注意马基的跑动，2中间队员控球的换位，跑动。3注意接球姿势

第二张图：门将发球给四后卫的任一个人，四后卫可以连续倒脚，直到能传给中间区域队友，中场依然是3打3传给中锋，中锋回做后，中场球员打小门

注意马基的回做准确性，中间球员的跑动积极性，传球的稳定，半转身的接球，快速的向前发展球

星期一 11:31

第三张图：红队431站位，蓝队233站位，球从任意门将发出，重点是通过中间区域向前发展！要点同上。红队的边后卫可以套上进

昨天 10:50

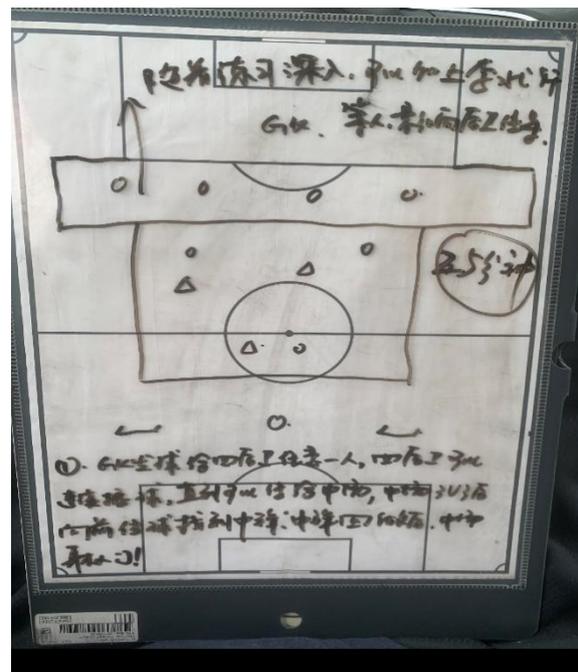
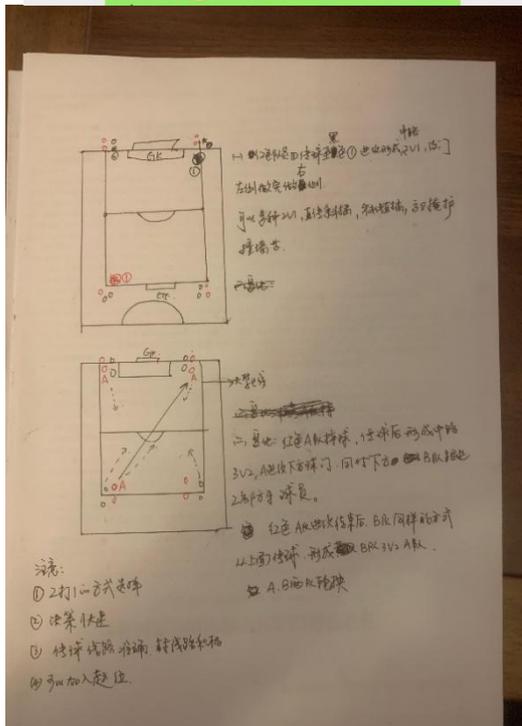


昨天 10:55

@咕咕咕 @... 今天是中路的快速推进或者攻防转换，一定要弄清楚训练内容再去组织！不要随便的加东西，就主要打中路的推进。训练中如果发现问题，第一时间叫停，讲

2019 高水平范畴

;) 3"



3.15 下午田径队体能训练:

- 1.热身跑1公里,
- 2.髌关节核心力量20分钟,
- 3.变速跑5圈(直道快 弯道慢),
- 4.放松跑1圈+拉伸。

收到





2.教练员线上指导训练与比赛



足球队训练

田径队训练

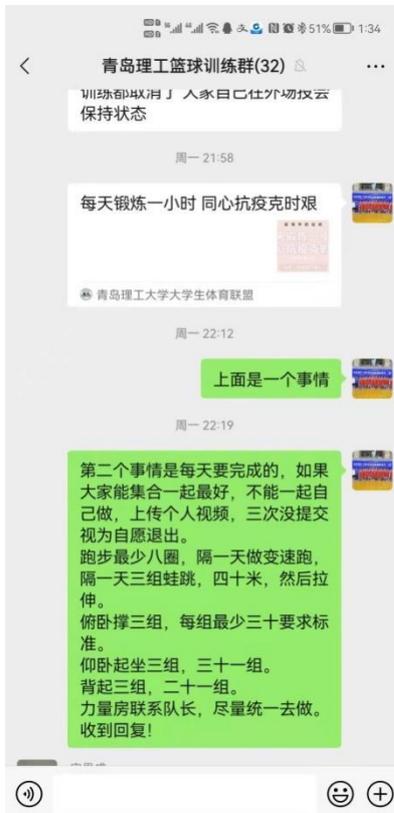


啦啦操队训练

疫情期间，组织集中训练较为困难，网球队队员们利用网球社团的发球机更多的进行了多球练习，同时也打卡完成每周 1-2 次的体能训练。



3.检查队员课后作业





教学、训练、竞赛是学校体育工作中的重头戏，反映了学校体育工作的主要特点，而“会、勤、常”则是对教、练、赛提出的基本要求和评价标准。“教会”是要求教师教会学生健康知识、基本运动技能和专项运动技能，彻底改变学生上了十几年体育课，却没能很好地掌握一两个项目的运动技能这一尴尬局面。“勤练”要求教师组织学生进行科学合理，持续不断的体育锻炼或课余训练，除了学生在校每天一小时体育活动之外，还应涵盖课外体育作业、社区和居家体育锻炼、体育俱乐部活动等。“常赛”要求学校推广普及体育竞赛活动，组织学生积极参与班际、校际的体育竞赛，通过“常赛”形成良好的体育文化氛围。

疫情期间体育教学部的种种举措提高了学生自主运动的兴趣，增强了体育教师团结一心的战斗力和凝聚力，必然会让体育教学部的体育教学、群体活动、运动训练上一个新的台阶。

疫情之后，各项体育课程将继续运行该课程的线上、线下模式，探索有效方案，深化课程改革，力求体育育人效果。挑战既是机遇，希望我们能够把握机遇，为体育教育教学开拓一片新天地。