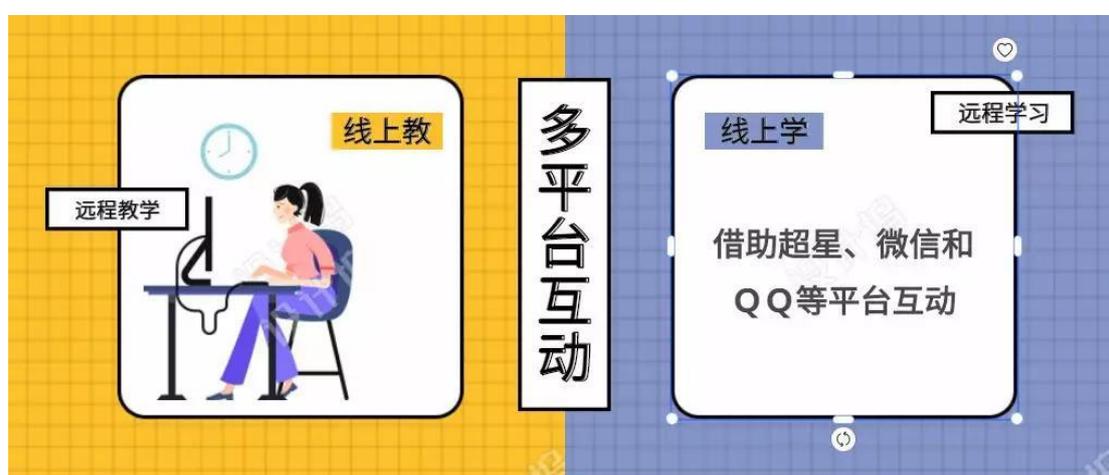


居家锻炼 强体魄 一起战“疫”一起赢

在疫情的特殊情况下，体育教学的主战场从学校转移到了家庭，根据江西服装学院《关于做好2020年春季学期线上课程教学准备的通知》（江服教发〔2020〕4号）和《关于做好如期开展线上教学工作的通知》（江服教发〔2020〕5号）文件精神，为确保体育线上教学顺利开展，体育教研室在褚欢主任的带领下，积极行动，认真落实，第一时间成立了线上体育教学团队，克服场馆、设备、器材等局限，结合居家运动实际，制定了切实可行的体育线上教学方案，依托超星学习通、微信和QQ等多个平台，开始了一场别开生面的云端教学。



一、充分发挥优秀团队的力量，共同制定线上课程，进行集体备课



二、确保三个不停：停课不停教、停课不停学、停课不停练

为应对疫情延迟开学“停课不停学，停课不停教，停课不停练”重大需要，保证教学“不断线”、线上教学质量不能少和确保三个不停，体育教研室教学团队主动担当使命，积极根据居家隔离和网络教学的新环境新需要，重新面向全体学生精心设计了居家隔离期以锻炼学生身体素质为主的教学内容。针对核心力量、爆发力练习与柔韧性、耐力专项练习与全身拉伸、心肺功能练习与下肢力量等进行教学。



受新冠肺炎疫情影响，我们成为了宅男、宅女，但“宅家不宅身”，疫情阻挡不了我们体育人带来健康的脚步，反而这样的网络体育课教学更让体育的精神和学风深入人心。

通过这样的线上体育课程教学让我们明白体育无时无刻都贯彻在我们的生活中，让人们真正认识到体育所带来的“终身受益”。

三、“云端体育课”全记录



体育教师：徐红

疫情肆虐的特殊时期，停课不停学。我和我的同事们按照学院要求在超星学

习通平台进行线上教学,而且全身心投入,努力确保线上教学质量。上课过程中,电脑/手机网速卡顿、掉线等各种现象时有发生,为了保质保量完成教学任务,同时结合QQ分屏进行教学,做好两手甚至三手准备!由于第一次上网课,心情有点忐忑和紧张,同时也很激动,很多方面也做得不够好,经过线上教学本人也渐渐适应了新平台,新技术的挑战。通过网络教学,大家能够加强锻炼,强身健体,增强免疫力!



体育教师: 考庆举

线上教学过程中最让我感到欣喜的是同学们的积极配合,本次疫情让同学们意识到了体育锻炼的重要性,并且已经开始按照课程内容进行了有效的体育实践,有的同学还对教学内容提出了有趣的建议,这极大的提高了我的教学热情。同时,在这轻松的课程氛围之外,作为新老师的我也深切的感受到了部门集体的力量。相信,通过我们共同努力,一定可以战胜疫情!



体育教师: 周文勇

这种新型的教学方式打破了传统教育的常规,使“要学生学习”变为“学生要学习”,教学中教师要树立以学生为主体的教学观念,以转变学生的学习方式为核心,注重学生学习知识的过程和方法,使学生学会学习。鼓励学生积极主动地参与教学过程,勇于提出问题,主动探究,掌握学习的方法。



体育教师:陈宇

疫情当前, "延期不返校, 停课不停教"的防控要求让教师们纷纷从教室走向了线上教学, 当然我们体育教师也不例外。线上上课是从梳理教案、制作课件、录制课程等工作开始的。结合当前实际情况, 针对全校学生的特殊情况, 我们采取针对身体素质的相关练习。



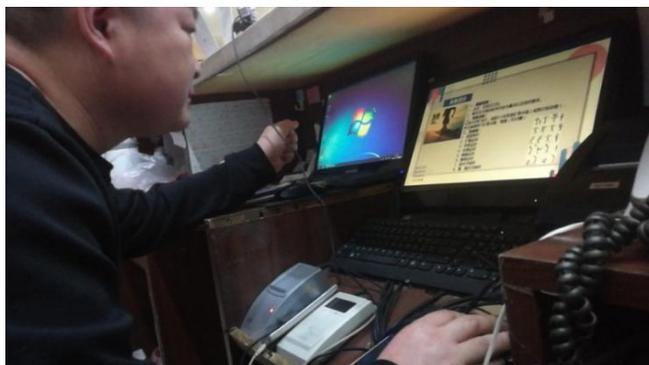
体育教师:刘艳

2020年是特殊的一年, 因为疫情的原因, 老师和学生没能够如期返校上课, 为贯彻落实党中央、国务院决策部署和江西省教育厅相关文件精神要求, 保证教学工作的正常开展, 我们“停课不停学”, 在线上开设了体育网课, 网络教学活动中建立起一个有效的交流环境, 使分布在不同地方的师生能方便的交流, 从而有效的提高教学质量。



体育教师:熊小勇

新型冠状病毒疫情牵动着每个人的心，为做好疫情期间教学工作，我校领导高度重视，周密部署。作为一名教师，本人积极响应校领导的安排部署，积极参与网上授课的各项流程。网上上课能够实现资源共享，老师可以根据需要选择适合自己的资源，并分享给其他老师，这样老师备课会节约很多时间，布置、批改作业更方便，且容易统计，反馈迅速，方便与学生进行交流沟通。大疫无情却阻挡不了我中华儿女求知的脚步。



体育教师：王福滨

新的学期，由于新冠肺炎疫情的原因，同时响应国家教育部门提出来的“停课不停学”的号召，体育课也转为线上授课。依据学校提供的超星学习通平台，我积极准备课件，调整教学内容，熟悉上课软件。上课期间，克服各式各样的困难，以学习通为依托，QQ群为辅助，两种方式相结合的形式进行线上授课。通过线上的学习，让同学们在家期间也能有一定的运动量，增强了自身身体素质，提高自身免疫力，为抗击疫情贡献自己的力量！



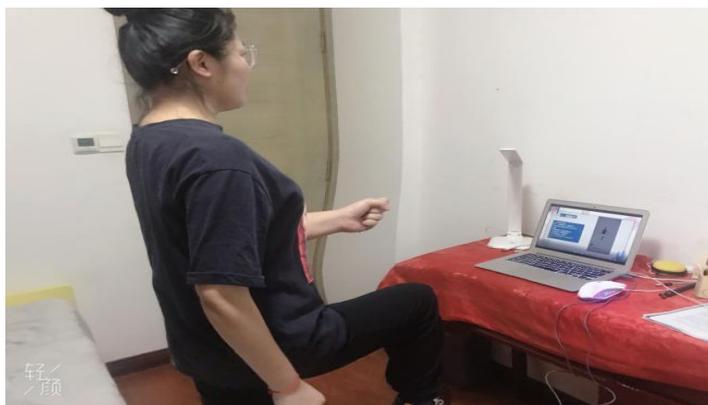
体育教师：黄祥富

由于新型冠状病毒的影响，在学校和部门的统一部署下，我们的体育课转变为线上学习、线下锻炼的教学新模式。经过了两周的线上教学，从学生的反馈包括现场视频画面看学生的互动，网课在现阶段对带动学生锻炼身体，完成部分体育课任务能起到了一定作用，尤其以往被忽略的项目背景和理论，反而在线上平台有更大空间，甚至在这次网课的尝试过后，线上教学也会成为今后高校体育的一种补充手段。通过这次疫情的线上学习让学生更明白了参与体育的意义。



体育教师：黄琼

基于疫情防控和“停课不停学”的双重要求，按照教研室统一部署，课前做好充分备课：尝试了各种软件，考虑各种突发状况，做出了N种备选方案，确保线上课堂顺利开展。通过这两周的线上教学，我深刻地感受到网络授课对教学能力的考验，同时也让我对网络技术的运用精进不少。同学们的积极互动和反馈，也让我感受到：疫情当前，并没有影响同学求学的热情，反而更加严格的要求自己，跟着老师的节奏上好每一堂线上课程。



体育教师：刘瑛伟

2020年突如其来的疫情使我们无法像往常一样在学校上课，经学校研究我们改为线上课，旨在让学生“停课不停学”，我们公共体育课网上教学更是希望学生在完成学业的同时可以居家强身健体，健康抗疫，课程中围绕增强学生身体素质这一目标，为学生制定学习、练习内容。学生不仅自己认真学习，勤加锻炼，而且能够主动带动家人一起运动，积极健身，抗击疫情。



体育教师：饶品胜

体育教学与其他科目的线上教学有些不同，基于它的特殊性，我和其他的体

育老师讨论过教学问题,最后结合了超星学习通和腾讯会议两个 App 进行授课。同学们通过超星平台的视频进行体育锻炼,然后再通过腾讯会议进行师生互动。线上教学的效果整体来说还是不错的,同学们上课会积极的发言,课后也会将自己上课锻炼的视频照片主动分享给我。大汗淋漓之后,心情愉悦。在今后的教学中,我也会积极督促同学们进行体育锻炼,塑造健康体魄。



体育教师：黄松

通过上网课的经历让我明白自己在教学工作中存在着较大的局限性,而我在回顾以往的授课之时也要加强对网络授课方式的学习才行,至少不能够让网课成为自己教学工作中的短板才能够获得相应的成长,而我也要谨记网络授课中的得失并对学生的成长制定更加合理的计划才行。

不一样的体育课,但有着相同的感受

 刘少婷 [关注](#)
第9楼 6小时前

健康是人们愉快生活、工作和学习的基础,体育运动是获得健康身体和强壮体魄的有效手段。疫情防控期间,坚持居家体育锻炼对于健康的益处有很多。对于我们抵抗疫情起到了重要作用。

 同怡凡 [关注](#)
第10楼 6小时前

这次的线上体育课程形式和在学校时的体育课相差不多,都很有趣。既让我们锻炼了身体又丰富了在家的生活。提高了身体素质的同时感受到了快乐。同时跟着视频和老师的方法一起做运动收获很大。

 曾艳青 [关注](#)
第11楼 6小时前

这次线上体育课是非常有趣的,改变了上体育课的环境,在家中学习,在疫情期间,这种线上学习方式有利于提高我们的身体素质,从而不断增强免疫力。

 吴莉珍 [关注](#)
第5楼 6小时前

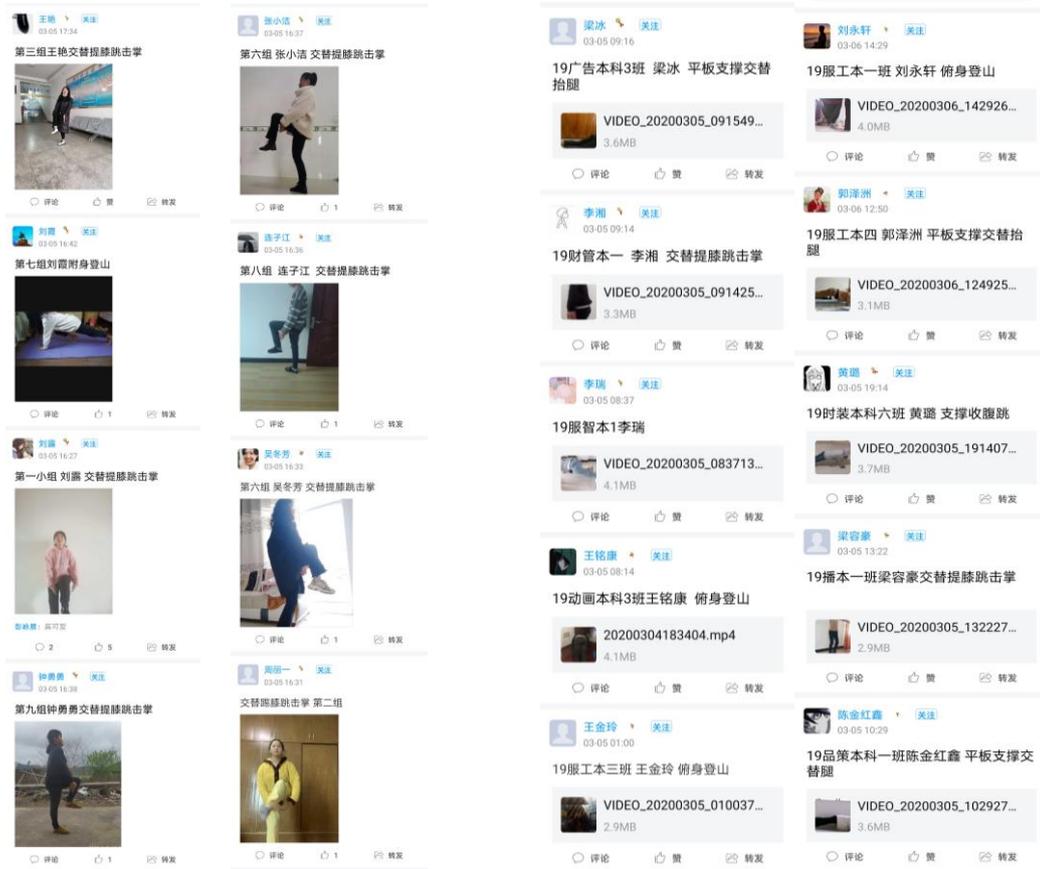
线上体育可以让我们在家里也认识到体育锻炼的重要性,线上体育内容详细,坚持体育锻炼跟上视频的节奏,这种方式我觉得还挺好的。

 李琳 [关注](#)
第6楼 6小时前

不论在哪上课,体育课都是为了让我们的锻炼身体的,健康是革命的本钱。因为这次的疫情我们无法在室外上课,对于居家线上的体育课,我觉得没什么不同,一样可以锻炼好自己的身体。跟着视频做运动也很好,只有锻炼好身体,才不会生病!

 刘绵绵 [关注](#)
第7楼 6小时前

线上体育课的学习和自觉练习,能增强体质,提高健康水平。增强体质和发展智力两者密不可分,良好的身体条件是进行智力活动的物质基础,体质增强了,就能精力充沛地学习,有



健康没有旁观者，人人都是践行者



19 数媒本科 1 班 陈明珠与妈妈



18 动画本科 2 班 周超南与姐妹



19 服装现代工程本科 1 班 陈红月与妈妈



19 环艺本科 2 班 石磊与父亲



19 服装教育本科 1 班 毛玥与妈妈



18 国贸本科 2 班 邓宁静与妈妈

在这个特殊的时期，体育教研室全体教师将继续做好师生锻炼领操员，带动师生们以乐观的心态、积极的生活方式和健康的体魄共同抗击疫情，早日迎来战“疫”胜利。

公共教学部体育教研室
2020 年 3 月 9 日